

Módulo Profesional: Actividades Físico Deportivas Individuales

Duración: 160 horas (5 horas semanales)

Profesore: José María Sánchez Garrido

1. Introducción:

El módulo de Actividades Físico Deportivas Individuales está enmarcado en el primer curso del Ciclo de Técnico Superior en Educación y Animación Sociodeportiva y en él se pretenden desarrollar las características y metodología de enseñanza y entrenamiento de los deportes individuales, centrándose principalmente en la natación y el atletismo, pudiendo incluir en el contenido del módulo otros deportes individuales con la gimnasia deportiva o el ciclismo.

A través de este módulo y muy en consonancia con el de Deportes Colectivos y el de Deportes con Implemento, el alumnado va a adquirir las destrezas y las habilidades para gestionar desde una escuela de natación o atletismo con niños que se inician en estos deportes, hasta un club oficial de competición en el que se trabaje de forma más sistematizada y orientada al alto rendimiento.

La presente programación se basa en el El Real Decreto 653/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en enseñanza y animación sociodeportiva (Boja N°144 de 26 de julio de 2018)

2. Contenidos del módulo:

1. Caracterización de las actividades físico-deportivas individuales:
1.1. Deportes individuales en la animación deportiva. Clasificaciones. Aspectos físicos, técnicos y tácticos. Nomenclatura específica.
1.2. Habilidades y destrezas básicas y específicas con aplicación en los deportes individuales. Transferencias e interferencias en los aprendizajes.
2. Actividades acuáticas:
2.1. Ámbitos de aplicación. Utilitario, recreativo, deportivo, salud, terapia y mantenimiento/entrenamiento.
2.2. Reestructuración del esquema corporal e interpretación de las sensaciones y la propiocepción en el medio acuático.
2.3. Habilidades acuáticas. Familiarización, flotación, respiración, equilibrios, giros, arrastres, saltos, lanzamiento-recepciones, ritmo y propulsión-desplazamientos como variables propias del desenvolvimiento en el medio acuático.

2.4. Los estilos crol, espalda, braza y mariposa. Elementos de ejecución técnica. Beneficios y contraindicaciones de cada uno. Implicación de las capacidades condicionales.
2.5. Materiales específicos y no específicos de las actividades acuáticas. Uso didáctico y recreativo.
2.6. Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades físico-deportivas en el medio acuático. Salvamento y socorrismo acuático.
3. Atletismo y actividades físico-deportivas basadas en el atletismo:
3.1. Carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. Modificación de las pruebas en función de la edad.
3.2. Materiales específicos y no específicos. Uso didáctico y recreativo en atletismo.
3.3. Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades de atletismo.
4. Otros deportes individuales relevantes en el contexto social y laboral de la comunidad andaluza:
4.1. Modalidades de los mismos y patrones de ejecución técnica.
4.2. Materiales específicos y no específicos. Uso didáctico y recreativo.
4.3. Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades de estos otros deportes.
4.4. Criterios para la manipulación de variables en los deportes individuales desde una perspectiva recreativa.
5. Organización de los recursos implicados en los programas de actividades físico-deportivas individuales y en socorrismo acuático:
5.1. Instalaciones para la práctica de actividades físico-deportivas individuales y el socorrismo acuático.
5.2. Tipos y características de las instalaciones.
5.3. Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.
5.4. Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones para deportes individuales y de las instalaciones acuáticas.
5.5. Sistemas de seguridad y supervisión de los aparatos y máquinas de una instalación acuática.
5.6. Material auxiliar para el desarrollo de las actividades físico-deportivas individuales.
5.7. El puesto de salvamento. Materiales de comunicación, de alcance, de contacto, de apoyo, de extracción y de evacuación. Mantenimiento.
5.8. Criterios de uso de las instalaciones deportivas en condiciones de máxima seguridad.
5.9. Supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades físico-deportivas individuales y en socorrismo acuático. Inventario y condiciones de almacenamiento. Hojas de registro de incidencias para materiales, equipamientos e instalaciones.
5.10. Criterios básicos de seguridad aplicables en las actividades físico-deportivas individuales. Indumentaria y accesorios en las actividades físico-deportivas individuales y en el socorrismo acuático.
5.11. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas y de deportes individuales.
5.12. Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas y de otros

deportes individuales.
5.13. Medidas generales de prevención de riesgos y normativa aplicable.
5.14. Protocolos de seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones de los deportes individuales. Factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas. Procedimientos operativos más comunes.
5.15. Responsabilidades del técnico animador y del socorrista: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.
6. Rescate en instalaciones acuáticas:
6.1. Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático.
6.2. Prácticas de riesgo. Conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos y juegos descontrolados, incumplimiento de las normas y de las indicaciones del socorrista entre otras.
6.3. Protocolos de supervisión de la instalación acuática. Elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y jerarquización de los riesgos.
6.4. Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático.
6.5. La ropa y el calzado en el medio acuático. Temperatura, tiempo, pesos. Técnicas para quitarse la ropa y el calzado en el medio acuático. Flotadores de fortuna con ropa. Calzado y vestuario específico y adecuado para el trabajo en el medio acuático.
6.6. Lesiones específicas en el medio acuático. Lesiones producidas por calor y por frío, traumatismos en el medio acuático, heridas y otras lesiones producidas por el agua en piel, ojos, oídos, nariz y boca.
7. El socorrismo acuático
7.1. Historia, datos estadísticos de interés, objetivos, posibilidades y límites de actuación.
7.2. El socorrista. Definición, perfil, actitudes, aptitudes y funciones. Responsabilidad civil y penal. Coordinación con otros profesionales. Normativas de referencia. Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos.
7.3. Protocolos de actuación y planes de emergencia: de vigilancia, de comunicación, de traslado y de evacuación.
7.4. La vigilancia. Puestos, normas y técnicas de vigilancia.
7.5. Organización del socorrismo. Percepción del problema, análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención prehospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares. Evaluación del proceso, del resultado y de la calidad del servicio.
7.6. Técnicas específicas de rescate acuático. - De localización, puntos de referencia y composición de lugar. - De entrada en el agua. - De aproximación a la víctima. - De toma de contacto, control y valoración de la víctima. - Las técnicas de remolque. - De manejo de la víctima traumática en el agua. - De extracción de la víctima. - De evacuación. Coordinación con otros recursos.

- De reanimación en el agua. - Manejo del material de rescate acuático.
7.7. Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático.
7.8. Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate. - Conducta de la persona que cree ahogarse. Actitudes y respuesta del socorrista. - Manejo de la situación. - La comunicación aplicada a situaciones de emergencia: al accidentado. En la aproximación; en la toma de contacto; durante el remolque; cuando se está fuera de peligro en tierra firme. A los compañeros o auxiliares accidentales. Al público / usuarios. - Técnicas de control de la ansiedad para el propio socorrista: a nivel cognitivo; a nivel fisiológico; a nivel conductual.
8. Metodología de iniciación a las actividades físico-deportivas individuales.
8.1. Modelos de sesión de iniciación para diferentes perfiles de edad.
8.2. Criterios específicos de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales. Integración de la enseñanza de habilidades específicas en tareas globales.
9. Metodología de iniciación a la Natación.
9.1. Objetivos de la sesión de natación en función del binomio nivel/edad y la finalidad del programa.
9.2. Aprendizaje motor en el medio acuático. Proceso básico de adquisición de la habilidad motriz en el medio acuático; las condiciones de la práctica; las tareas motrices jugadas en el entorno acuático.
9.3. Progresión en la enseñanza de la natación y las actividades acuáticas en función del dominio del medio acuático. - Sesiones de familiarización con el medio acuático. - Sesiones para el dominio básico del medio acuático. - Sesiones para el dominio de las habilidades motrices acuáticas. - Sesiones para el dominio técnico en el medio acuático: estilos de natación. - Adaptaciones en función del ritmo de aprendizaje y perfiles de los usuarios.
9.4. Las actividades acuáticas y la intensidad del esfuerzo. Ejercicios de activación en el agua, ejercicios de relajación, tareas de resistencia, de velocidad y de fuerza.
9.5. La seguridad. Ventajas e inconvenientes de la situación del técnico dentro o fuera del agua. Relación del orden de las tareas con la seguridad. Materiales específicos de apoyo.
9.6. Escuelas de natación y cursos intensivos.
9.7. Ejercicios y tareas para las sesiones de actividades acuáticas con diferentes grupos de población. Gestantes, matronatación, bebés, edad escolar, adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales y discapacitados.
10. Metodología de iniciación al Atletismo
10.1. Habilidades y elementos de ejecución técnica de las disciplinas del atletismo. Beneficios y contraindicaciones. Las disciplinas del atletismo en las actividades recreativas. Implicación de las capacidades condicionales.
10.2. Habilidades y elementos de ejecución técnica de las disciplinas del atletismo. Beneficios y contraindicaciones. Las disciplinas del atletismo en las actividades recreativas. Implicación de las

capacidades condicionales.
10.3. La seguridad. Control de contingencias en el diseño de sesiones de atletismo que puedan afectar a los márgenes de seguridad requeridos, haciendo especial hincapié en las sesiones de lanzamientos.
11. Otros deportes individuales relevantes en el contexto social y laboral de la comunidad andaluza.
11.1. Terminología básica del deporte. Habilidades y elementos de ejecución técnica y táctica. Beneficios. Implicación de las capacidades condicionales.
11.2. Progresión metodológica en la enseñanza.
11.3. Ejercicios y tareas para las sesiones de actividades deportivas con diferentes grupos de población.
11.4. La seguridad durante las sesiones de otros deportes individuales.
11.5. Herramientas de refuerzo de los aprendizajes en los deportes individuales.
11.6. Normas básicas de seguridad que hay que tener en cuenta en las sesiones de actividades físico-deportivas individuales. Técnicas de control, uso eficiente del espacio y de los materiales.
12. Dirección y dinamización de sesiones de actividades físico-deportivas individuales:
12.1. Actividades acuáticas. Actuaciones del técnico dentro y fuera del vaso.
12.2. Actividades para la fase de adaptación al medio acuático.
12.3. Juegos y actividades de familiarización con el medio acuático y control del cuerpo frente al empuje del agua.
12.4. Juegos y actividades de inmersiones, manipulaciones y desplazamientos básicos.
12.5. Juegos y actividades de iniciación a la respiración en el medio acuático.
12.6. Juegos y actividades de flotación, equilibrios, giros, arrastres, saltos, lanzamiento-recepciones, ritmo y propulsión-desplazamientos.
12.7. Estrategias de ayuda en la superación de miedos y bloqueos. Uso de los materiales de control y apoyo.
12.8. Actividades en la fase de dominio del medio acuático.
12.9. Juegos y ejercicios para el aprendizaje de los estilos de nado. Crol, espalda, braza y mariposa (posición, respiración, movimiento de brazos, movimiento de piernas, coordinación, zambullidas y virajes).
13. Tareas de acondicionamiento físico a través de la natación. Establecimiento y control del volumen e intensidad de trabajo.
13.1. Consignas para la eficiencia en el desplazamiento en el medio acuático.
13.2. Actividades acuáticas en distintos ámbitos: gestantes, matronatación, bebés, edad escolar, adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales y discapacitados, entre otros.
14. El Atletismo como Deporte individual.
14.1. Transferencia de las habilidades básicas a las disciplinas del atletismo.

14.2. Juegos de carreras, saltos y lanzamientos. Combinación de habilidades.
14.3. Las carreras de obstáculos. Juegos de ritmo y paso.
14.4. Juegos de relevos. Intercambios y distancias.
14.5. Ejercicios de aplicación y asimilación en la enseñanza de las disciplinas del atletismo. Carreras, lanzamientos y saltos.
14.6. Las pruebas combinadas.
15. Técnicas de intervención en la dirección de sesiones de actividades físico-deportivas individuales.
15.1. Recepción y despedida de los grupos.
15.2. Explicación y demostración de las tareas y los elementos técnicos y tácticos.
15.3. Organización y distribución espacial de grupos y subgrupos.
15.4. Selección, distribución y recogida del material.
15.5. Control de tiempos de actividad-pausa.
15.6. Aplicación de refuerzos y feed-back (cantidad y tipo de información) y uso de la filmación como herramienta de retroalimentación.
15.7. Situación y posiciones idóneas para la observación.
15.8. Resolución de imprevistos. Reestructuración de los espacios y equipamientos.
15.9. Dinamización y control de la actividad.
15.10. Directrices, medios y normas para la dirección de torneos y eventos de actividades físico-deportivas individuales.
15.11. Aplicación de la ley de prevención de riesgos laborales a diferentes contextos de práctica de actividades físico-deportivas individuales.
16. Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales:
16.1. Evaluación de los aprendizajes en natación.
16.2. Actividades de evaluación de los aprendizajes atendiendo a los objetivos marcados en el programa de natación.
16.3. Aspectos de cada estilo de natación que se evalúan en cada nivel. Criterios que marcan la ejecución correcta en cada nivel. Factor cualitativo y cuantitativo.
16.4. Situaciones de evaluación de los aprendizajes en natación. - Tareas de evaluación de las habilidades motrices en el agua. - Tareas de evaluación de los aspectos cualitativos de los gestos técnicos. - Tareas de evaluación de los aspectos cuantitativos de los estilos de natación.
16.5. Evaluación de los aprendizajes en atletismo.
16.6. Actividades de evaluación de los aprendizajes atendiendo a los objetivos marcados en el programa de

atletismo.
16.7. Aspectos de cada modalidad de atletismo que se evalúan en cada nivel. Criterios que marcan la ejecución correcta en cada nivel. Factor cualitativo y cuantitativo.
16.8. Situaciones de evaluación de los aprendizajes en atletismo.
16.9. Tareas de evaluación de los aspectos cualitativos de los gestos técnicos del atletismo.
16.10. Tareas de evaluación de los aspectos cuantitativos de las modalidades de atletismo.

3. Resultados de aprendizaje y Criterios de evaluación.

1. Caracteriza las actividades físico-deportivas individuales, analizando las variables manipulables para la elaboración de propuestas didácticas con enfoque recreativo.
1.1. Se ha valorado el peso del componente físico, el técnico y, en su caso, el táctico, en las actividades físico-deportivas individuales.
1.2. Se han relacionado las habilidades técnicas específicas de las actividades físico-deportivas individuales con las habilidades y destrezas motrices básicas.
1.3. Se ha valorado la incidencia de los factores de las actividades físico-deportivas individuales en propuestas de enseñanza y recreación.
1.4. Se ha valorado la influencia del medio donde se realizan las actividades físico-deportivas individuales, en las propuestas de enseñanza y recreativas.
1.5. Se han interpretado las reglas básicas y la nomenclatura específica de las actividades físico-deportivas individuales.
1.6. Se han argumentado las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades físico-deportivas individuales.
1.7. Se han experimentado las aplicaciones de los materiales específicos, adaptados, alternativos y auxiliares relacionados con la enseñanza de las actividades físico-deportivas individuales.
2. Organiza los recursos implicados en los programas de actividades físico-deportivas individuales y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.
2.1. Se han definido criterios de selección de las instalaciones, los equipamientos y los materiales necesarios para el desarrollo de actividades físico-deportivas individuales, enfocándose hacia la máxima participación y garantizando condiciones de máxima seguridad.
2.2. Se ha determinado el equipo personal y los materiales necesarios para el desarrollo del socorrismo acuático en condiciones de máxima seguridad.
2.3. Se ha definido la organización de las personas, la ubicación de los materiales y la utilización del tiempo y del espacio en las actividades físico-deportivas individuales.
2.4. Se han realizado adaptaciones en los espacios y los materiales, de forma que faciliten el aprendizaje y la

participación de diferentes tipos de personas.
2.5. Se han diseñado herramientas para el control permanente de los riesgos, del estado del material, de los equipamientos y de las instalaciones.
2.6. Se ha concretado la vestimenta y el material personal que deben aportar los participantes, para garantizar su idoneidad con la actividad físico-deportiva individual que se va a realizar.
2.7. Se ha elaborado el protocolo de seguridad y de prevención de riesgos, relativo a su área de responsabilidad.
2.8. Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos, relativos a su área de responsabilidad, en la enseñanza de actividades físico-deportivas individuales.

3. Rescata a personas en casos simulados de accidente o situación de emergencia en el medio acuático, aplicando protocolos de salvamento y rescate.
3.1. Se ha establecido la jerarquía de las situaciones de peligro de una instalación acuática dada, indicando el protocolo de supervisión que se utiliza y las modificaciones necesarias para reducirlas.
3.2. Se han definido las conductas potencialmente peligrosas de los usuarios de una instalación acuática y las posibles consecuencias sobre ellos mismos o sobre el resto de usuarios, indicando las medidas que el socorrista debe adoptar.
3.3. Se han definido los protocolos y las técnicas para el mantenimiento de las labores de vigilancia, prevención y actuación ante una modificación de las condiciones de salubridad del centro acuático y en caso de accidente.
3.4. Se ha diseñado el programa de ensayo/actuación de los diferentes protocolos de actuación (intervención ante diferentes tipos de víctimas, evacuación y otros).
3.5. Se ha decidido la intervención y, en su caso, las maniobras que se han de realizar, valorando la situación del supuesto accidentado, del resto de usuarios, de la instalación y las propias condiciones.
3.6. Se han utilizado los materiales adecuados al supuesto planteado en el desarrollo de las maniobras de entrada, aproximación, contacto, control, traslado y extracción de la persona accidentada.
3.7. Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas: - Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua. - Técnicas natatorias de aproximación al accidentado. Con y sin material de salvamento. - Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de un minuto y cincuenta segundos. - 300 m de nado libre, vestido con pantalones y camiseta de socorrista, en un tiempo máximo de ocho minutos. - Mantenerse flotando de forma dinámica en el agua con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse al menos 30 segundos. - Aplicar adecuadamente las técnicas de zafaduras ante una persona en proceso de ahogamiento y técnicas de sujeción y remolque de la víctima manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua. - Zambullida de cabeza, más cincuenta metros de nado libre, más inmersión a una profundidad mínima de dos metros y bucear durante 15 metros, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo, con una presa correcta, durante treinta y cinco metros, realizando todo ello en un tiempo máximo de 3 minutos. - Remolcar a un posible accidentado sin aletas, a lo largo de cien metros, realizando cuatro técnicas diferentes y en un tiempo máximo de cuatro minutos. - Remolcar a un accidentado de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de cien metros,

utilizando una sola técnica libre y en un tiempo máximo de 3 minutos y 45 segundos. - Realizar la extracción del agua de un posible accidentado consciente/ inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente, después de haberlo remolcado cien metros. - Ante un supuesto, en el que una persona simula ser un accidentado con afectación medular, realizar la extracción del sujeto utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 y/o 3 socorristas, de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente.
3.8. Se ha realizado el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.

4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.
4.1. Se han definido los objetivos didácticos, los contenidos y la metodología de la sesión de actividades físico-deportivas individuales, de acuerdo con la programación general.
4.2. Se han integrado los contenidos físicos y técnicos de las actividades físico-deportivas individuales, en la propuesta de tareas de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales.
4.3. Se han aplicado criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de las actividades, respetando la dinámica de los esfuerzos.
4.4. Se han diseñado adaptaciones en las tareas motrices específicas en función de las características de los participantes.
4.5. Se han aplicado criterios de eficacia y seguridad en la propuesta de uso de los espacios, equipamientos y materiales a lo largo de la sesión.
4.6. Se han previsto los recursos y soportes de refuerzo informativo propios de las actividades físico-deportivas individuales.
4.7. Se han previsto actividades alternativas para solucionar las contingencias que puedan presentarse en relación con las personas, los recursos materiales, los espacios y el medio.
4.8. Se han previsto las situaciones de riesgo que pueden producirse en el desarrollo de las actividades físico-deportivas individuales, proponiendo las medidas de seguridad y prevención de riesgos necesarias.

5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.
5.1. Se ha proporcionado la información pertinente al principio y al final de la sesión, con un enfoque motivacional hacia la participación en las actividades físico-deportivas individuales.
5.2. Se ha explicado a los participantes la realización de las diferentes tareas motrices propuestas, resaltando los aspectos relevantes de las mismas, anticipando posibles errores de ejecución y utilizando diferentes canales de información.
5.3. Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad a las características de los participantes, variando los espacios, el material y la información que se transmite.
5.4. Se han demostrado las acciones motrices específicas de las diferentes modalidades físico-deportivas individuales con la calidad suficiente para posibilitar a un supuesto aprendiz la representación mental

adecuada de la tarea que debe realizar.
5.5. Se han corregido los errores de ejecución detectados, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.
5.6. Se ha utilizado una metodología en la práctica que favorece la desinhibición de los participantes, promoviendo las relaciones interpersonales y la máxima implicación de los mismos y atajando las conductas que perturban el desarrollo de la actividad y/o el clima relacional apropiado.
5.7. Se han definido los criterios para la organización y control de competiciones no oficiales de actividades físico-deportivas individuales.
5.8. Se ha controlado el uso del material y reubicado los equipamientos cuando fuera preciso, dejando la instalación en perfecto estado para su uso.

6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.
6.1. Se han determinado los aspectos técnicos y tácticos significativos en la evaluación del aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales.
6.2. Se han determinado los aspectos físicos significativos en la evaluación de las actividades físico-deportivas individuales.
6.3. Se han seleccionado los instrumentos y actividades adecuados para evaluar los aprendizajes técnicos y tácticos en las actividades físico-deportivas individuales, en función de los objetivos planteados.
6.4. Se han seleccionado los instrumentos y actividades adecuados para evaluar los aspectos cuantitativos y cualitativos en las actividades físico-deportivas individuales, en función de los objetivos planteados.
6.5. Se han diseñado herramientas que aporten datos sobre la consecución de objetivos y sobre el nivel de satisfacción de los participantes, para la evaluación del proceso metodológico.
6.6. Se han elaborado propuestas de mejora a partir del análisis de la información y de las conclusiones recogidas en la evaluación de todo el proceso.

7. Temporalización de los contenidos y actividades.

Unidades	Contenidos a desarrollar
Unidad 1. Conceptualización de los Deportes Individuales	1.1. Aspectos generales del Deporte
	1.2. Los Deportes Individuales
	1.3. Clasificación de los Deportes Individuales
	1.4. Aspectos Técnico-Tácticos de los Deportes Individuales
Unidad 2. Otros deportes individuales Gimnasia Artística	2.1. Habilidades y destrezas básicas del deporte.
	2.2. Aprendizaje del deporte individual seleccionado.
	2.3. Evaluación del aprendizaje.
Unidad 3. Aprendizaje del atletismo	3.1. Habilidades básicas relacionadas con el atletismo
	3.2. Modalidades de atletismo. Carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.
	3.3. La enseñanza del atletismo, desde la escuela al club deportivo
	3.4. Evaluación del aprendizaje en atletismo.
Unidad 4. Fundamentos y habilidades básicas de la natación.	4.1. Fundamentos básicos de la natación. Flotación, Respiración, Propulsión y Familiarización.
	4.2. Habilidades básicas de la natación. Saltos, Desplazamientos, giros, lanzamientos y recepciones.
	4.3. Juegos y ejercicios para la adquisición y desarrollo de los fundamentos y las habilidades de la natación.
	4.4. Elaboración de una sesión de iniciación en una escuela. Criterios básicos para el diseño de una sesión de natación.
Unidad 5. Los estilos de natación. Técnica I	5.1. Ejercicios y juegos para el aprendizaje de la técnica de los estilos. Crol, braza y espalda.
	5.2. Ejercicios de asimilación de la fase aérea de la brazada
	5.3. Ejercicios de asimilación de la fase acuática de la brazada.
	5.4. Coordinación y propulsión en los diferentes estilos de natación.
Unidad 6. Entrenamiento y acondicionamiento físico en natación. Técnica de los estilos II	6.1. Elaboración de sesiones de entrenamiento de la natación.
	6.2. Aspectos fisiológicos y anatómicos en el entrenamiento de la natación
	6.3. Adaptación del entrenamiento en función del nivel o grupo de edad.
	6.4. Planificación anual de entrenamiento de natación.

Unidad 7. Salvamento y Socorrismo acuático	7.1. El socorrista. Definición, perfil, capacidades y riesgos personales.
	7.2. Protocolos de actuación en caso de emergencia.
	7.3. Organización y normas para la vigilancia en la piscina.
	7.4. Técnicas específicas de rescate acuático.
	7.5. Actuación de primeros auxilios y evacuación del accidentado.

8. Evaluación y calificación

El Ciclo Formativo de Grado Superior “Técnico Superior en Educación y Animación Sociodeportiva” implica un tipo de enseñanza muy práctica y vivencial por lo que el alumnado, desde el principio, debe ser consciente de la importancia de la asistencia tanto a las sesiones teóricas como prácticas.

Especialmente en este módulo de Deportes Individuales en el que en gran medida los contenidos se desarrollarán en la piscina, la importancia de las prácticas hace que la asistencia a las mismas sea fundamental para superar la evaluación.

Evaluación y calificación

La evaluación del alumnado se realizará en función de los criterios de evaluación reflejados en la programación y los resultados de aprendizaje que se suponen necesarias para el correcto desarrollo profesional.

Durante el curso y las diferentes unidades desarrolladas, se usarán diferentes herramientas de evaluación que irán encaminadas a evidenciar la consecución y superación de los criterios de evaluación, tanto desde una perspectiva práctica como teórica.

Las herramientas a utilizar para la evaluación del alumnado, serán pruebas escritas y exposiciones orales de los contenidos teóricos desarrollados, trabajos grupales, elaboración de comunicaciones en formato digital, rúbricas, escalas y estrategias de observación directa para la valoración de las actividades y prácticas en la piscina y en el estadio de atletismo o en el gimnasio. Al final del curso y de cada trimestre, se obtendrá una calificación concreta de cada uno de los criterios trabajados en las diferentes actividades y se obtendrá la calificación final realizando una media aritmética de los diferentes criterios de evaluación descritos en la programación.

Una vez evaluados y calificados los criterios de evaluación, se obtendrá una nota de cada uno de los resultados de aprendizaje desarrollados en la normativa, que serán ponderados para la obtención de la calificación final del alumno.

Tema	Criterio	%	Herramientas
1ª Evaluación Unidad 1. Conceptualización de los Deportes Individuales 1.1. Deportes individuales en la animación deportiva. Clasificaciones. Aspectos físicos, técnicos y tácticos. Nomenclatura específica. 1.2. Habilidades y destrezas básicas y específicas con aplicación en los deportes individuales. Transferencias e interferencias en los aprendizajes.	RA1. Caracteriza las actividades físico-deportivas individuales, analizando las variables manipulables para la elaboración de propuestas didácticas con enfoque recreativo.	5	
	1.1. Se ha valorado el peso del componente físico, el técnico y, en su caso, el táctico, en las actividades físico-deportivas individuales.		- Trabajo investigación y exposición individual.
	1.2. Se han relacionado las habilidades técnicas específicas de las actividades físico-deportivas individuales con las habilidades y destrezas motrices básicas.		- Prueba escrita. Cuestionario Moodle. - Otras tareas puntuales de clase.
	1.3. Se ha valorado la incidencia de los factores de las actividades físico-deportivas individuales en propuestas de enseñanza y recreación.		
	1.4. Se ha valorado la influencia del medio donde se realizan las actividades físico-deportivas individuales, en las propuestas de enseñanza y recreativas.		
	1.5. Se han interpretado las reglas básicas y la nomenclatura específica de las actividades físico-deportivas individuales.		- Pruebas escritas y orales - Otras tareas puntuales de clase.
	1.6. Se han argumentado las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades físico-deportivas individuales.		
	1.7. Se han experimentado las aplicaciones de los materiales específicos, adaptados, alternativos y auxiliares relacionados con la enseñanza de las actividades físico-deportivas individuales.		

Unidad 2. Enseñanza de las Habilidades Gimnásticas BC. 2: Las habilidades gimnásticas como elemento de base del deporte de Gimnasia artística.: 3.1. Elementos de la Gimnasia artística como deporte individual 3.2. Materiales específicos y no específicos. Uso didáctico y recreativo en las habilidades gimnásticas. 3.3. Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades. BC. 14: Metodología y enseñanza de las habilidades gimnásticas. 14.1. El volteo adelante y volteo atrás. Enseñanza, elementos a tener en cuenta, ayudas y progresión didáctica. 14.2. El equilibrio invertido. Enseñanza, elementos a tener en cuenta, ayudas y progresión didáctica. 14.3. La rueda lateral y la rondada. Enseñanza, elementos a tener en cuenta, ayudas y progresión didáctica.. 14.4. El Flic - Flac. Enseñanza, elementos a tener en cuenta, ayudas y progresión didáctica. 14.5. El mortal adelante y atrás. Enseñanza, elementos a tener en cuenta, ayudas y progresión didáctica.	4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	20	
	4.1. Se han definido los objetivos didácticos, los contenidos y la metodología de la sesión de actividades físico-deportivas individuales, de acuerdo con la programación general.		
	4.2. Se han integrado los contenidos físicos y técnicos de las actividades físico-deportivas individuales, en la propuesta de tareas de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales.		
	4.4. Se han diseñado adaptaciones en las tareas motrices específicas en función de las características de los participantes.		
	4.5. Se han aplicado criterios de eficacia y seguridad en la propuesta de uso de los espacios, equipamientos y materiales a lo largo de la sesión.		
	4.7. Se han previsto actividades alternativas para solucionar las contingencias que puedan presentarse en relación con las personas, los recursos materiales, los espacios y el medio.		
	4.8. Se han previsto las situaciones de riesgo que pueden producirse en el desarrollo de las actividades físico-deportivas individuales, proponiendo las medidas de seguridad y prevención de riesgos necesarias.		
	5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20	
	5.1. Se ha proporcionado la información pertinente al principio y al final de la sesión, con un enfoque motivacional hacia la participación en las actividades físico-deportivas individuales.		
	5.2. Se ha explicado a los participantes la realización de las diferentes tareas motrices propuestas, resaltando los aspectos relevantes de las mismas, anticipando posibles errores de ejecución y utilizando diferentes canales de información.		
	6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10	
	6.4. Se han seleccionado los instrumentos y actividades adecuados para evaluar los aspectos cuantitativos y cualitativos en las actividades físico-deportivas individuales, en función de los objetivos planteados.		
	6.5. Se han diseñado herramientas que aporten datos sobre la consecución de objetivos y sobre el nivel de satisfacción de los participantes, para la evaluación del proceso metodológico.		

Unidad 3. Enseñanza del atletismo BC. 3: Atletismo y actividades físico-deportivas basadas en el atletismo: 3.1. Carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. Modificación de las pruebas en función de la edad. 3.2. Materiales específicos y no específicos. Uso didáctico y recreativo en atletismo. 3.3. Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades de atletismo. BC. 14: El Atletismo como Deporte individual. 14.1. Transferencia de las habilidades básicas a las disciplinas del atletismo. 14.2. Juegos de carreras, saltos y lanzamientos. Combinación de habilidades. 14.3. Las carreras de obstáculos. Juegos de ritmo y paso. 14.4. Juegos de relevos. Intercambios y distancias. 14.5. Ejercicios de aplicación y asimilación en la enseñanza de las disciplinas del atletismo. Carreras, lanzamientos y saltos.	4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	20	
	4.1. Se han definido los objetivos didácticos, los contenidos y la metodología de la sesión de actividades físico-deportivas individuales, de acuerdo con la programación general.		
	4.2. Se han integrado los contenidos físicos y técnicos de las actividades físico-deportivas individuales, en la propuesta de tareas de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales.		
	4.4. Se han diseñado adaptaciones en las tareas motrices específicas en función de las características de los participantes.		
	4.5. Se han aplicado criterios de eficacia y seguridad en la propuesta de uso de los espacios, equipamientos y materiales a lo largo de la sesión.		
	4.7. Se han previsto actividades alternativas para solucionar las contingencias que puedan presentarse en relación con las personas, los recursos materiales, los espacios y el medio.		
	4.8. Se han previsto las situaciones de riesgo que pueden producirse en el desarrollo de las actividades físico-deportivas individuales, proponiendo las medidas de seguridad y prevención de riesgos necesarias.		
	5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20	
	5.1. Se ha proporcionado la información pertinente al principio y al final de la sesión, con un enfoque motivacional hacia la participación en las actividades físico-deportivas individuales.		
	5.2. Se ha explicado a los participantes la realización de las diferentes tareas motrices propuestas, resaltando los aspectos relevantes de las mismas, anticipando posibles errores de ejecución y utilizando diferentes canales de información.		
	6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10	

Unidad 4. Fundamentos y habilidades básicas de la natación. BC.2: Las actividades acuáticas BC.8: Metodología de iniciación a las actividades físico-deportivas individuales. BC.9: Metodología de iniciación a la Natación. BC. 12: Dirección y dinamización de sesiones de actividades físico-deportivas individuales. BC.15: Técnicas de intervención en la dirección de sesiones de actividades físico-deportivas individuales. BC.16: Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales.	4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	20	
	4.1. Se han definido los objetivos didácticos, los contenidos y la metodología de la sesión de actividades físico-deportivas individuales, de acuerdo con la programación general.		
	4.2. Se han integrado los contenidos físicos y técnicos de las actividades físico-deportivas individuales, en la propuesta de tareas de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales.		
	4.4. Se han diseñado adaptaciones en las tareas motrices específicas en función de las características de los participantes.		
	4.5. Se han aplicado criterios de eficacia y seguridad en la propuesta de uso de los espacios, equipamientos y materiales a lo largo de la sesión.		
	4.7. Se han previsto actividades alternativas para solucionar las contingencias que puedan presentarse en relación con las personas, los recursos materiales, los espacios y el medio.		
	4.8. Se han previsto las situaciones de riesgo que pueden producirse en el desarrollo de las actividades físico-deportivas individuales, proponiendo las medidas de seguridad y prevención de riesgos necesarias.		
	5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20	
	5.1. Se ha proporcionado la información pertinente al principio y al final de la sesión, con un enfoque motivacional hacia la participación en las actividades físico-deportivas individuales.		
	5.2. Se ha explicado a los participantes la realización de las diferentes tareas motrices propuestas, resaltando los aspectos relevantes de las mismas, anticipando posibles errores de ejecución y utilizando diferentes canales de información.		
	6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10	
	6.4. Se han seleccionado los instrumentos y actividades adecuados para evaluar los aspectos cuantitativos y cualitativos en las actividades físico-deportivas individuales, en función de los objetivos planteados.		
	6.5. Se han diseñado herramientas que aporten datos sobre la consecución de objetivos y sobre el nivel de satisfacción de los participantes, para la evaluación del proceso metodológico.		

Unidad 5. Los estilos de natación. Técnica I BC.2: Las actividades acuáticas 2.4. Los estilos crol, espalda, braza y mariposa. Elementos de ejecución técnica. Beneficios y contraindicaciones de cada uno. Implicación de las capacidades condicionales. 2.5. Materiales específicos y no específicos de las actividades acuáticas. Uso didáctico y recreativo. BC. 12: Dirección y dinamización de sesiones de actividades físico-deportivas individuales. BC.15: Técnicas de intervención en la dirección de sesiones de actividades físico-deportivas individuales. BC.16: Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales.	4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	20	
	4.1. Se han definido los objetivos didácticos, los contenidos y la metodología de la sesión de actividades físico-deportivas individuales, de acuerdo con la programación general.		
	4.2. Se han integrado los contenidos físicos y técnicos de las actividades físico-deportivas individuales, en la propuesta de tareas de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales.		
	4.3. Se han aplicado criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de las actividades, respetando la dinámica de los esfuerzos.		
	5.5. Se han corregido los errores de ejecución detectados, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.		
	5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20	
	5.1. Se ha proporcionado la información pertinente al principio y al final de la sesión, con un enfoque motivacional hacia la participación en las actividades físico-deportivas individuales.		
	5.2. Se ha explicado a los participantes la realización de las diferentes tareas motrices propuestas, resaltando los aspectos relevantes de las mismas, anticipando posibles errores de ejecución y utilizando diferentes canales de información.		
	5.3. Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad a las características de los participantes, variando los espacios, el material y la información que se transmite.		
	5.5. Se han corregido los errores de ejecución detectados, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.		
	6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10	
	6.3. Se han seleccionado los instrumentos y actividades adecuados para evaluar los aprendizajes técnicos y tácticos en las actividades físico-deportivas individuales, en función de los objetivos planteados.		
	3.7. Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas: - Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo 1'30" - 300 m de nado libre, máximo 3'. - Mantenerse flotando de forma dinámica en el agua con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse al menos 30 segundos.		

Unidad 6. Entrenamiento y acondicionamiento físico en natación. Técnica de los estilos II BC. 12: Dirección y dinamización de sesiones de actividades físico-deportivas individuales. BC.13: Tareas de acondicionamiento físico a través de la natación. Establecimiento y control del volumen e intensidad de trabajo. BC.15: Técnicas de intervención en la dirección de sesiones de actividades físico-deportivas individuales. BC.16: Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales.	4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	20	
	4.3. Se han aplicado criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de las actividades, respetando la dinámica de los esfuerzos.		
	5.5. Se han corregido los errores de ejecución detectados, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.		
	5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20	
	5.1. Se ha proporcionado la información pertinente al principio y al final de la sesión, con un enfoque motivacional hacia la participación en las actividades físico-deportivas individuales.		
	5.3. Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad a las características de los participantes, variando los espacios, el material y la información que se transmite.		
	5.5. Se han corregido los errores de ejecución detectados, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.		
	6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10	
	6.4. Se han seleccionado los instrumentos y actividades adecuados para evaluar los aspectos cuantitativos y cualitativos en las actividades físico-deportivas individuales, en función de los objetivos planteado		
	6.6. Se han elaborado propuestas de mejora a partir del análisis de la información y de las conclusiones recogidas en la evaluación de todo el proceso.		
	3.7. Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas: - Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo 1'30" - 300 m de nado libre, máximo 3'. - Mantenerse flotando de forma dinámica en el agua con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse al menos 30 segundos.		

Unidad 7. Salvamento y socorrismo acuático BC. 5: Organización de los recursos implicados en los programas de actividades físico-deportivas individuales y en socorrismo acuático BC.6: Rescate en instalaciones acuáticas: BC.7: Socorrismo acuático	2. Organiza los recursos implicados en los programas de actividades físico-deportivas individuales y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.	10	
	3. Rescata a personas en casos simulados de accidente o situación de emergencia en el medio acuático, aplicando protocolos de salvamento y rescate.	35	
	3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6		
	3.7. Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas: - Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua. - Técnicas natatorias de aproximación al accidentado. Con y sin material de salvamento. - Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, 1'50" - 300 m de nado libre, vestido con pantalones y camiseta de socorrista, 3' - Flotación dinámica en el agua con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse al menos 30 segundos. - Aplicar adecuadamente las técnicas de zafaduras ante una persona en proceso de ahogamiento y técnicas de sujeción y remolque de la víctima manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua. - Zambullida de cabeza, más cincuenta metros de nado libre, más inmersión a una profundidad mínima de dos metros y bucear durante 15 metros, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo, con una presa correcta, durante treinta y cinco metros, realizando todo ello en un tiempo máximo de 3 minutos. - Remolcar a un posible accidentado sin aletas, a lo largo de cien metros, realizando cuatro técnicas diferentes y en un tiempo máximo de cuatro minutos. - Remolcar a un accidentado de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de cien metros, utilizando una sola técnica libre y en un tiempo máximo de 3 minutos y 45 segundos. - Realizar la extracción del agua de un posible accidentado consciente/ inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente, después de haberlo remolcado cien metros. - Ante un supuesto, en el que una persona simula ser un accidentado con afectación medular, realizar la extracción del sujeto utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 y/o 3 socorristas, de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente.		

Organización de la evaluación por trimestres:

1ª Evaluación		
Unidad 1	R.A. 1. Caracteriza las actividades físico-deportivas individuales, analizando las variables manipulables para la elaboración de propuestas didácticas con enfoque recreativo.	10%
Unidad 2	R.A. 4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	10%
	R.A. 5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20%
	R.A. 6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10%
Unidad 3	R.A. 4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	10%
	R.A. 5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20%
	R.A. 6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10%
	Criterio 3.7	10%

2ª Evaluación		
Unidad 4	R.A. 4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	20%
	R.A. 5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20%
	R.A. 6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10%
Unidad 5	R.A. 2. Organiza los recursos implicados en los programas de actividades físico-deportivas individuales y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.	10%
	R.A. 3. Rescata a personas en casos simulados de accidente o situación de emergencia en el medio acuático, aplicando protocolos de salvamento y rescate.	40%

3ª Evaluación		
Unidad 6	R.A. 4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	20%
	R.A. 5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20%
	R.A. 6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10%
Unidad 7 Otros deportes individuales	R.A. 4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia.	20%
	R.A. 5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	20%
	R.A. 6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	10%

