

Programación Didáctica 2025-2026 CFSM

Técnico en Enseñanza y Animación Socio-deportiva

Módulo Profesional: Valoración de la Condición Física e intervención de Accidentes.

Duración: 216 horas (6 horas semanales)

Profesores: Marcos Mosquera Bellido

INTRODUCCIÓN.

El futuro Técnico Superior de Actividades Físicas y Deportivas desarrollará sus funciones dentro de la dirección y planificación de actividades físico – deportivas atendiendo a distintos tipos de población.

Pues bien, para todo ello, el alumnado del presente módulo necesita un conocimiento de distintas ciencias y disciplinas relacionadas con la práctica de actividades físico-deportivas, como son la fisiología, anatomía, sistemática, biomecánica, nutrición y teoría del entrenamiento.

Una de las funciones de la figura del técnico o técnica superior de la familia profesional de actividades físicas y deportivas es evaluar la condición física y la motivación de las personas que participan en actividades físico-deportivas y diseñar programas de acondicionamiento personalizado. Para ello son necesarios conocimientos de biología y biomecánica, de sistemas de valoración y de mejora de la condición física, así como la habilidad de integrarlos constantemente, ajustando las programaciones a las características de las personas participantes y a su evolución.

Además, si durante la práctica física alguna persona sufre un accidente o tiene una urgencia, el técnico o la técnica debe ser capaz de proporcionar los primeros auxilios antes de la llegada de atención sanitaria profesional.

Por tanto, el presente Módulo Profesional con una duración de 216 horas que el Decreto 58/2018, de 28 de Agosto abarca todo el contenido anteriormente citado a través de 14 Unidades de Trabajo propuestas.

1. CONTEXTO.

EL IES CARLOS III está situado en la localidad de Prado del rey es un pueblo andaluz situado en el noreste de la provincia de Cádiz, muy próximo al límite de la provincia de Sevilla por el norte y de Málaga por el este, lo que da lugar a una situación de fácil acceso, tanto por carreteras provenientes de Sevilla (carretera Las Cabezas-Ubrique), como por carreteras provenientes de Ronda y Jerez o Arcos de la Fra.

Debido a esta proximidad, disponemos de tres aeropuertos a tan solo una hora de camino: el de Sevilla, Jerez y Málaga. Del mismo modo existen líneas diarias de viajeros por carretera a Jerez, Cádiz y Sevilla. Prado del Rey está situado a los pies del sistema Subbético, entre la campiña jerezana y la Serranía de Grazalema, en el sitio llamado puerto de Alcaudete, a una altitud media de 431 m sobre el nivel del mar.

El enclave de Prado del Rey es excepcional. Situado en las estribaciones, ya alejadas y en declive de la Serranía de Ronda, está flanqueado por dos elevaciones montañosas: el cerro Verdugo y Las Lomas. Desde el mismo pueblo se pueden observar las sierras de Algodonales, Zafalgar o Margarita, del Pinar o San Cristobal, con sus 1.654 metros, y en cuya vertiente norte radica uno de los pocos viveros nutridos con miles de ejemplares del Abies Pinsapo existentes en Europa Central; la de la Silla, de Ubrique, y la del Aljibe, entre los pueblos de Algar y Alcalá de los Gazules; en perspectivas lejanas, se alcanzan las sierras de Montellano, Coripe y Morón, en la provincia de Sevilla. La economía del municipio se basa en la agricultura.

2. OBJETIVOS GENERALES DEL MÓDULO.

Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo.

- a) Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de acondicionamiento físico, justificando la congruencia entre ellos para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- b) Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculadas con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- c) Determinar los instrumentos y la secuencia de aplicación en la evaluación de los planes de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación en el tratamiento de las variables para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
- e) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico.

- i) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- j) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.
- l) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.
- p) Aplicar procedimientos de intervención y administración de primeros auxilios en caso de accidente, utilizando los protocolos establecidos para proporcionar la atención básica a las personas participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades.

Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo.

- a) Elaborar planes de acondicionamiento físico acordes a las características de los grupos de población demandantes, incorporando las últimas tendencias de este campo profesional, así como, en su caso, las propuestas de mejora extraídas del seguimiento de otros proyectos anteriores y aprovechando las convocatorias institucionales.
- b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los planes de acondicionamiento físico, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.
- h) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones.
- i) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones o actividades.
- j) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades.
- ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.

- o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- p) Resolver situaciones, problemas o contingencias con iniciativa y autonomía en el ámbito de su competencia, con creatividad, innovación y espíritu de mejora en el trabajo personal y en el de los miembros del equipo.
- r) Comunicarse con sus iguales, superiores, clientes y personas bajo su responsabilidad, utilizando vías eficaces de comunicación, transmitiendo la información o conocimientos adecuados y respetando la autonomía y competencia de las personas que intervienen en el ámbito de su trabajo.

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

RA1. Define diferentes conceptos asociados a la biología humana, la actividad física y la salud, entendiendo el concepto holístico de interacción entre estructura y función, y la necesidad de establecer niveles de organización del cuerpo para su estudio.

Criterios de evaluación:

- a. Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.
- b. Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.
- c. Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.
- d. Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.
- e. Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.
- f. Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.
- g. Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

RA2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo- esquelético, analizando su funcionamiento.

Criterios de evaluación:

- a. Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas.
- b. Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.
- c. Se ha relacionado la acción de la gravedad y la localización de la carga con el tipo de contracción muscular que se produce en los ejercicios.
- d. Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.
- e. Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.
- f. Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.

RA3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.

Criterios de evaluación:

- a. Se han relacionado los principios del entrenamiento deportivo con los mecanismos adaptativos del organismo al esfuerzo físico en los sistemas de mejora de la condición física.
- b. Se han identificado los factores que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- c. Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración.
- d. Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- e. Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices.

- f. Se han indicado los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- g. Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.

RA4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad.

Criterios de evaluación:

- a. Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada.
- b. Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.
- c. Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal.
- d. Se ha explicado y demostrado el modo correcto de realizar las pruebas y de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- e. Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardio-funcional.
- f. Se ha seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.

RA5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.

Criterios de evaluación:

- a. Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias.
- b. Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico-funcional y postural en las fichas de control.

- c. Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.
- d. Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.
- e. Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.

RA6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.

Criterios de evaluación:

- a. Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico.
- b. Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.
- c. Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física.
- d. Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.
- e. Se han explicado el procedimiento y las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.
- f. Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.

RA7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.

Criterios de evaluación:

- a. Se ha justificado la forma de asegurar la zona y las maniobras necesarias para acceder a la persona accidentada, proponiendo la mejor forma de acceso e identificando los posibles riesgos.
- b. Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada.
- c. Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.

- d. Se han discriminado los casos o las circunstancias en los que no se debe intervenir y las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma.
- e. Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.
- f. Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.
- g. Se han determinado las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones, y las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.
- h. Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.

RA8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.

Criterios de evaluación:

- a. Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea.
- b. Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.
- c. Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniquíes, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.
- d. Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad.
- e. Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos.
- f. Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales.
- g. Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.

RA9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.

Criterios de evaluación:

- a. Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.

- b. Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.
- c. Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada.
- d. Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada.
- e. Se han confeccionado camillas y sistemas para la inmovilización y el transporte de personas enfermas o accidentadas, utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

4. CONTENIDOS

a) Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:

- ❖ Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico:
 - Vertiente psicológica del concepto salud en acondicionamiento físico.
 - Vertiente social del concepto salud en acondicionamiento físico.
 - Vertiente orgánica del concepto salud en acondicionamiento físico. Salud percibida.
- ❖ Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud.
- ❖ Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física.
- ❖ Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico:
 - Metabolismo energético. Sistemas de producción de energía. Utilización de los sistemas e intensidad del ejercicio físico. Los productos de desecho en los procesos de obtención de energía para el ejercicio físico.
 - Sistema cardiorrespiratorio. Descripción. Funcionamiento general y adaptaciones agudas y crónicas en diferentes tipos de ejercicio físico. Factores de la condición física relacionados con el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.
 - Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico.
 - Maduración hormonal e intensidad del ejercicio.
 - La fatiga. Mecanismos de fatiga: aspectos hormonales, inmunitarios y patológicos de la fatiga. Percepción de la fatiga y percepción de la recuperación. Síndrome de sobreentrenamiento:

diagnóstico, prevención y tratamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas.

- El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico.
- Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático.

b) Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:

- ❖ Sistema músculo-esquelético: Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular. Características mecánicas y funcionales de las articulaciones. Cadenas musculares y fascias. El músculo: tipos, elementos pasivos y activos. Funciones del músculo y del tendón. Bioquímica y biomecánica de la contracción muscular.
- ❖ Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos.
- ❖ Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. Hipertrofia, hiperplasia, tonificación, distensibilidad muscular y movilidad articular, entre otros.
- ❖ Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético:
 - Biomecánica de la postura y del movimiento. Tipos de contracción muscular y biomecánica de la contracción muscular.
 - Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. Descripción y demostración de los movimientos. Sistema de representación de los movimientos. Nomenclatura y terminología. Usos de las tecnologías en la representación de movimientos.
 - Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con: Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Factores: postura global y segmentaria, acciones musculares y tipo de contracción durante las fases de ejecución, efecto de la acción de la gravedad sobre el tipo de contracción, ritmo, velocidad, amplitud y tipo de cargas.
 - Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Factores: rango de amplitud de las articulaciones en cada plano o eje, tipo de ejercicio, acciones musculares durante las fases de ejecución, tiempo de mantenimiento de posturas, ritmo, velocidad y amplitud.
 - Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo.

c) Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:

- ❖ Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud: Capacidad aeróbica y anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo. Fuerza. Tipos de fuerza y sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.
- ❖ Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular.
- ❖ Velocidad. Tipos.
- ❖ Capacidades perceptivo-motrices: propiocepción, esquema corporal, espacialidad, temporalidad, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación.
- ❖ Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. Efectos sobre la composición corporal. Planificación de entrenamiento.
- ❖ Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.
- ❖ Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos continuos y métodos fraccionados. Aplicación de los sistemas de entrenamiento más comunes. Márgenes de esfuerzo para la salud.
- ❖ Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos: intensivo, isométrico, isocinético y extensivo. Electroestimulación y vibraciones, entre otros. Aplicación de los sistemas de entrenamiento más comunes. Márgenes de esfuerzo para la salud.
- ❖ Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos activos, pasivos y asistidos. Aplicación de los sistemas de entrenamiento más comunes.
- ❖ Desarrollo integral de las capacidades físicas y las perceptivo-motrices. Tipos de tareas para su desarrollo.
- ❖ Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.
- ❖ Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
- ❖ Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional. Enfermedades limitantes más frecuentes: asma, alergias, cardiopatías, entre otras. Grupos de poblaciones especiales: embarazadas, entre otras.
- ❖ Evaluación de la condición física y biológica:

- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y del sexo. Ventajas y dificultades. Requisitos de los test de condición física. Cualidades de los datos obtenidos.

❖ Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico:

- Biotipología. Aplicación al ámbito de la actividad física. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas. Protocolos, mediciones e índices antropométricos y de robustez. Aplicación autónoma y colaboración con técnicos especialistas.
- Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de usuarios. Modelos de composición corporal. Composición corporal y salud: índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y patrón de distribución de la grasa corporal. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos. Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los tests de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio.
- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas:
- Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y tests de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.
- Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación: tiempo de reacción, velocidad segmentaria, velocidad de desplazamiento y capacidad de aceleración.
- Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación de la fuerza máxima, la fuerza veloz y la fuerza resistencia.
- Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.

❖ Valoración postural:

- Alteraciones posturales más frecuentes: recuperables y patológicas.
- Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico: protocolos, aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.

- Historial y valoración motivacional. Historial médico y deportivo del cliente o usuario.
 - Integración de datos.
- ❖ La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico:
- Cuestionarios para la valoración inicial: ámbito de aplicación, modelos y fichas de registro.
 - Dinámica relacional entrevistador-entrevistado: técnicas de entrevista personal en acondicionamiento físico.
 - La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.
 - Normativa vigente de protección de datos. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.
- e) Análisis e interpretación de datos:**
- ❖ Registro de resultados en la aplicación de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- ❖ Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes.
- ❖ Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico:
- Software y hardware genérico y específico de valoración y registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
 - Aplicación del análisis de datos. Modelos de análisis cuantitativos y cualitativos.
 - Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos tests y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables.
 - Ordenación, representación gráfica, normalización e interpretación de datos. Índices de correlación. Inferencias.
 - Análisis del cuestionario y del historial. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física. Elaboración del informe específico. Evaluación del estilo de vida del usuario. Evaluación de factores de riesgo. Información de fuentes externas y coordinación con otros especialistas.

- Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

f) Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:

- ❖ Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación.
- ❖ Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, de niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular.
- ❖ Medios y métodos de recuperación intra e intersesión: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros).
- ❖ Suplementos y fármacos.
- ❖ Ayudas psicológicas.
- ❖ Alimentación y nutrición:
 - Características generales de los aparatos digestivo y excretor.
 - Clasificación y grupos de los alimentos. Nutrientes. Composición de los alimentos y principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua.
 - Necesidades calóricas.
 - Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.
 - Otras dietas.
 - Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos.
 - Ayudas ergogénicas, reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física y alimentos funcionales.
 - Ayudas para ganar y perder peso: dietas hipo e hipercalóricas.
 - Consecuencias de una alimentación no saludable.
 - Trastornos alimentarios. Anorexia, bulimia y vigorexia.

g) Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:

- ❖ Urgencia y emergencia: sistemas de emergencia, sistemas integrales de urgencias y organización de sistemas.
- ❖ Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial del paciente, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada.
- ❖ Terminología médica o sanitaria de utilidad en primeros auxilios.
- ❖ Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). Perfil del primer interviniente. Competencias.
- ❖ Objetivos y límites de la actuación del primer interviniente. Principios generales. Riesgos y protección. Seguridad en la intervención. Prevención de enfermedades y contagios.
- ❖ Sistemática de actuación: valoración del nivel de conciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital.
- ❖ Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional.
- ❖ El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos.

h) Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:

- ❖ Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente.
- ❖ Adultos, lactantes y embarazadas.
- ❖ Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas.
- ❖ Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria: masaje cardiaco y desfibrilación externa semiautomática. Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.
- ❖ Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas: adultos (inconsciente con signos de actividad cardiaca, en parada respiratoria y en parada cardiorrespiratoria), colectivos especiales (lactantes, niños y embarazadas), muerte clínica y biológica y situaciones de ahogamiento.
- ❖ Atención inicial a las emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención.

- ❖ Valoración primaria y secundaria de la persona accidentada. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos: alteraciones de la conciencia, fiebre, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope, shock, dolor abdominal y vientre en tabla, dolor torácico y otros.
- ❖ Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos (esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento y politraumatizados).
- ❖ Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en la piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o por frío.
- ❖ Intervención pre-hospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesiones medulares.

i) **Métodos de movilización e inmovilización:**

- ❖ Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente.
- ❖ Recogida de una persona lesionada. Principios básicos para el rescate.
- ❖ Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología:
- ❖ Posiciones de seguridad.
- ❖ Traslado de personas accidentadas: confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.
- ❖ Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro: técnicas de inmovilización y transporte de enfermos repentinos o accidentados utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna.
- ❖ Emergencias colectivas y catástrofes: métodos de triage simple y norias de evacuación.
- ❖ Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares:
 - La comunicación en situaciones de crisis. Canales y tipos de comunicación. Comunicación asistente-accidentado y asistente-familia. Perfil psicológico de la víctima.

- Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional y comunicación operativa.
- Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa. Medidas, técnicas y estrategias de superación de situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés. Afrontamiento y autocuidado.

5. **UNIDADES DIDACTICAS.**

El presente módulo se desarrollará en las siguientes 14 unidades didácticas siguiendo el libro “Valoración de la condición física y prevención en accidentes” de la editorial Altamar para este mismo CFGS:

1. Actividad Física y Salud.
2. El sistema Cardiorrespiratorio.
3. Las funciones digestiva y excretora.
4. La función reguladora.
5. Biomecánica. Estructuras implicadas en el movimiento.
6. Biomecánica de la postura y el movimiento.
7. Evaluación de la condición física y análisis de datos.
8. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.
9. Fatiga y recuperación.
10. Alimentación y nutrición.
11. Nutrición deportiva.
12. Primeros auxilios. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia.
13. Primeros auxilios. Aplicación de técnicas de soporte vital.
14. Primeros auxilios para traumatismos y otras urgencias.

Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas. c) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.</p>
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico. - Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud. - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. 	<p>1.1. Salud y vida saludable 1.1.1. El concepto de salud 1.1.2. Factores que condicionan la salud</p> <p>1.2. Estilos de vida saludable 1.2.1. Factores que condicionan el estilo de vida 1.2.2. Estilos de vida y calidad de vida</p> <p>1.3. La actividad física y la salud 1.3.1. Beneficios de la actividad física 1.3.2. Contraindicaciones de la actividad física 1.3.3. El sedentarismo, una conducta de riesgo</p> <p>1.4. La condición física 1.4.1. Paradigmas de la condición física 1.4.2. La condición física relacionada con la salud</p>

Unidad Didáctica 2: El sistema cardiorrespiratorio	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación

<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.</p> <p>e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p>
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico. 	<p>2.1. El metabolismo</p> <p>2.2. La función circulatoria</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.2.1. El aparato circulatorio 2.2.2. Fisiología circulatoria y ejercicio físico 2.2.3. Circulación y ejercicio físico <p>2.3. La función respiratoria</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.3.1. El aparato respiratorio 2.3.2. Fisiología respiratoria 2.3.3. Respiración y ejercicio físico <p>2.4. Sistema cardiorrespiratorio y esfuerzo</p>

Unidad Didáctica 3: Las funciones digestiva y excretora	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación

<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.</p> <p>e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p>
---	--

Contenidos formativos	
Contenidos propuestos	Contenidos básicos curriculares
<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Funciones orgánicas y 	<p>3.1. La función digestiva</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1.1. El aparato digestivo 3.1.2. Fisiología digestiva <p>3.2. La función excretora</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.2.1. El aparato urinario 3.2.2. Fisiología renal 3.2.3. La transpiración

Unidad Didáctica 4: La función reguladora	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.</p>

	<p>e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p>
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico. 	<p>4.1. La homeostasis</p> <p>4.2. El centro de coordinación: el sistema nervioso</p> <p>4.2.1. El tejido nervioso</p> <p>4.2.2. La transmisión del impulso nervioso</p> <p>4.2.3. El sistema nervioso central</p> <p>4.2.4. El sistema nervioso periférico</p> <p>4.2.5. Respuestas voluntarias y autónomas</p> <p>4.2.6. Respuesta vegetativa al esfuerzo</p>

<p>Unidad Didáctica 5: Biomecánica.</p> <p>Estructuras implicadas en el movimiento</p>	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.</p>	
<p>Contenidos formativos</p> <p>Contenidos propuestos</p>	
	Contenidos básicos curriculares

<p>acción de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema músculo-esquelético. o Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular. o Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos. o Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. 	<p>5.1. El aparato locomotor</p> <p>5.2. Los huesos</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.2.1. Tipos de huesos 5.2.2. El tejido óseo 5.2.3. Los huesos del cuerpo. 5.3. Las articulaciones 5.3.1. Tipos de articulaciones 5.3.2. Las diartrosis 5.4. Los músculos 5.4.1. El tejido muscular 5.4.2. Tipos de músculos 5.4.3. Los músculos del cuerpo humano 5.5. Adaptaciones a los estímulos 5.5.1. Adaptación neural 5.5.2. Adaptación estructural 5.5.3. Adaptación metabólica
---	---

Unidad Didáctica 6: Biomecánica de la postura y el movimiento	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.</p>	<p>a) Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas.</p> <p>b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.</p> <p>c) Se ha relacionado la acción de la gravedad y la localización de la carga con el tipo de contracción muscular que se produce en los ejercicios.</p> <p>d) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.</p> <p>e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.</p> <p>f) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.</p>

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema músculo-esquelético: <ul style="list-style-type: none"> o Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular. o Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos. o Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. - Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético: <ul style="list-style-type: none"> o Biomecánica de la postura y del movimiento. o Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. o Sistema de representación de los movimientos. - Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con: <ul style="list-style-type: none"> o Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles. o Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. o Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo. 	<p>6.2. Estilos de enseñanza-aprendizaje</p> <p>6.2.1. Estilos de enseñanza reproductivos</p> <p>6.1. Biomecánica de la actividad física</p> <p>6.1.1. Objetivos de la biomecánica</p> <p>6.1.2. Topografía del cuerpo humano</p> <p>6.1.3. Las capacidades perceptivomotoras</p> <p>6.1.4. Los movimientos articulares</p> <p>6.1.5. La representación del movimiento</p> <p>6.2. La realización de movimientos</p> <p>6.2.1. La activación muscular</p> <p>6.2.2. Sistemas de palancas en el aparato locomotor</p> <p>6.2.3. Fuentes de resistencia a la acción muscular</p> <p>6.2.4. La amplitud del movimiento</p> <p>6.3. Ejercicios de entrenamiento biomecánico</p> <p>6.3.1. Ejercicios resistidos</p> <p>6.3.2. Ejercicios de amplitud de movimientos</p> <p>6.3.3. Análisis de los movimientos y construcción de ejercicios</p> <p>6.4. Prevención de lesiones</p>

Unidad Didáctica 7: Evaluación de la condición física y análisis de datos	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación

<p>4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad.</p>	<p>a) Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada.</p> <p>b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.</p> <p>c) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal.</p> <p>d) Se ha explicado y demostrado el modo correcto de realizar las pruebas y de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, indicando las normas de seguridad que se deben observar.</p> <p>e) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardiofuncional.</p> <p>f) Se ha seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.</p>
<p>5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.</p>	<p>a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias.</p> <p>b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico-funcional y postural en las fichas de control.</p> <p>c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.</p> <p>d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.</p> <p>e) Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas</p>

	de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos

<p>movilidad articular y de elasticidad muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración postural: o Alteraciones posturales más frecuentes. o Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico. - Historial y valoración motivacional. - La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico. - La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico. <p>Análisis e interpretación de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Registro de resultados en la aplicación de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico. - Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes. - Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico. - Aplicación del análisis de datos. - Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos tests y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables. - Análisis del cuestionario y del historial. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física. Elaboración del informe específico. 	
---	--

Unidad Didáctica 8:	
Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación

<p>3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>	<p>a) Se han relacionado los principios del entrenamiento deportivo con los mecanismos adaptativos del organismo al esfuerzo físico en los sistemas de mejora de la condición física.</p> <p>b) Se han identificado los factores que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</p> <p>c) Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración.</p> <p>d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices.</p> <p>f) Se han indicado los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</p> <p>g) Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.</p>
--	--

Contenidos formativos

Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices: <ul style="list-style-type: none"> o Capacidad aeróbica y anaeróbica. o Fuerza. Tipos de fuerza. o Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular. o Velocidad. Tipos. o Capacidades perceptivo-motrices. 	<p>8.1. Los programas de acondicionamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> 8.1.1. Principios pedagógicos y biológicos 8.1.2. La carga de entrenamiento 8.1.3. Organización de las cargas <p>8.2. Diseño de programas de acondicionamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> 8.2.1. Niveles de planificación 8.2.2. Los registros <p>8.3. Programas de entrenamiento resistido</p> <ul style="list-style-type: none"> 8.3.1. Métodos 8.3.2. Marcadores de intensidad 8.3.3. Medios

<ul style="list-style-type: none"> - Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. - Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas. - Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. - Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. - Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. - Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. - Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional. 	<ul style="list-style-type: none"> 8.3.4. Selección de los ejercicios 8.3.5. Selección de la frecuencia 8.3.6. Selección de la carga de entrenamiento 8.4. Programa de entrenamiento cardiorrespiratorio <ul style="list-style-type: none"> 8.4.1. Métodos 8.4.2. Medios 8.4.3. Selección de los ejercicios 8.4.4. Selección de la frecuencia 8.5. Entrenamiento de la amplitud de movimiento <ul style="list-style-type: none"> 8.5.1. Métodos y ejercicios 8.5.2. Selección de la frecuencia 8.6. Entrenamiento pliométrico y de velocidad <ul style="list-style-type: none"> 8.6.1. Entrenamiento pliométrico 8.6.2. Entrenamiento de velocidad 8.7. Adaptaciones del programa <ul style="list-style-type: none"> 8.7.1. Grupos de población diferenciados 8.7.2. Población con factores de riesgo para la salud 8.7.3. Personas con discapacidad
--	--

Unidad Didáctica 9: Fatiga y recuperación	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico. e) Se han explicado el procedimiento y las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas. f) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos

<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La fatiga. Síndrome de sobrentrenamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas. - Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física: - Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación. - Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos. - Medios y métodos de recuperación intra e intersesión. 	<p>9.1. La fatiga física</p> <p>9.1.1. Causas y mecanismos de la fatiga</p> <p>9.1.2. Tipología de fatiga física</p> <p>9.2. Recuperación de la fatiga</p> <p>9.2.1. Métodos físicos</p> <p>9.2.2. Métodos nutricionales</p> <p>9.2.3. El masaje</p> <p>9.2.4. Hidroterapia</p> <p>9.2.5. Otros métodos</p>
---	---

Unidad Didáctica 10: Alimentación y nutrición

Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.</p>	<p>b) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.</p> <p>c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física.</p> <p>d) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.</p>

Contenidos formativos

Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación y nutrición: <ul style="list-style-type: none"> o Necesidades calóricas. o Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea. o Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos. o Consecuencias de una alimentación no saludable. o Trastornos alimentarios. 	<p>10.1. La nutrición y los nutrientes</p> <p>10.2. Los glucidos o carbohidratos</p> <p>10.2.1. Tipos de carbohidratos</p> <p>10.2.2. Digestión y metabolismo de los carbohidratos</p> <p>10.2.3. La ingesta recomendada de carbohidratos</p> <p>10.3. Las grasas o lípidos</p> <p>10.3.1. Componentes de los lípidos</p> <p>10.3.2. Digestión y metabolismo</p> <p>10.3.3. Ingesta recomendada de grasas</p> <p>10.4. Las proteínas</p> <p>10.4.1. Funciones de las proteínas</p> <p>10.4.2. Componentes de las proteínas</p> <p>10.4.3. El valor biológico</p> <p>10.4.4. Digestión y metabolismo</p> <p>10.4.5. La ingesta recomendada de proteínas.</p>

	10.5. Las vitaminas 10.5.1. Tipos de vitaminas 10.5.2. La ingesta de vitaminas 10.6. Los minerales 10.7. La fibra alimentaria 10.7.1. Clasificación y función 10.7.2. Ingesta recomendada de fibra 10.8. El agua 10.9. La obtención de energía 10.9.1. Las calorías 10.9.2. Cálculo de las necesidades individuales 10.10. Alimentación poco saludable 10.10.1. El exceso de ingesta alimentaria 10.10.2. La desnutrición 10.10.3. Los trastornos alimentarios
--	--

Unidad Didáctica 11: Nutrición deportiva	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.	b) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico. c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física. d) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos

<p>Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos. - Alimentación y nutrición: <ul style="list-style-type: none"> o Necesidades calóricas. o Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea. o Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos. 	<p>11.1. Nutrición deportiva</p> <p>11.2. Nutrientes y práctica deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> 11.2.1. Los carbohidratos y la práctica deportiva 11.2.2. Las grasas y la práctica deportiva 11.2.3. Las proteínas y la práctica deportiva 11.2.4. Las vitaminas y la práctica deportiva 11.2.5. Los minerales y la práctica deportiva 11.2.6. La fibra y la práctica deportiva 11.2.7. El agua y la práctica deportiva <p>11.3. Vías metabólicas para la obtención de energía</p> <ul style="list-style-type: none"> 11.3.1. Rutas catabólicas y anabólicas 11.3.2. Rutas anaeróbicas y aeróbicas 11.3.3. El continuum energético <p>11.4. Dietética</p> <ul style="list-style-type: none"> 11.4.1. La pirámide nutricional 11.4.2. Dietas para deportistas 11.4.3. Diseño de una dieta personalizada <p>11.5. La suplementación deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> 11.5.1. Suplementación para mejorar el rendimiento y la recuperación 11.5.2. Suplementación para aumentar la masa muscular 11.5.3. Suplementación para dietas de definición
---	--

<p>Unidad Didáctica 12: Primeros auxilios. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia</p>	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación

<p>7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.</p>	<p>a) Se ha justificado la forma de asegurar la zona y las maniobras necesarias para acceder a la persona accidentada, proponiendo la mejor forma de acceso e identificando los posibles riesgos.</p> <p>b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada.</p> <p>c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.</p> <p>d) Se han discriminado los casos o las circunstancias en los que no se debe intervenir y las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma.</p> <p>e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.</p> <p>f) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.</p> <p>g) Se han determinado las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones, y las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.</p> <p>h) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.</p>
<p>8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.</p>	<p>f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales.</p> <p>g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.</p>
<p>9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.</p>	<p>a) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.</p>

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada. - Primer intervintante como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). - Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital. - Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional. - El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos. <p>Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención inicial a las emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención. - Valoración primaria y secundaria. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos. Métodos de movilización e inmovilización: - Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada. - Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología. 	<p>12.1. Práctica deportiva y primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.1.1. Primero, la prevención 12.1.2. Los primeros auxilios. ¿Qué son? 12.1.3. La prestación de primeros auxilios. La cadena PAS 12.1.4. Marco legal y ético de la prestación de primeros auxilios <p>12.2. La evaluación del estado de las víctimas</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.2.1. La evaluación de emergencia 12.2.2. La evaluación urgente <p>12.3. ¿Esperar o trasladar?</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.3.1. Técnicas de rescate 12.3.2. Posiciones de seguridad y espera 12.3.3. Técnicas de inmovilización 12.3.4. Inmovilización y traslado con recursos profesionales <p>12.4. La intervención con múltiples víctimas</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.4.1. Evaluación de las víctimas 12.4.2. Clasificación según la prioridad <p>12.5. El apoyo psicológico en primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.5.1. Reacciones en situaciones de urgencia 12.5.2. Habilidades comunicativas en primeros auxilios 12.5.3. La prestación del apoyo psicológico 12.5.4. Cuando no todo sale como quisieras

<ul style="list-style-type: none"> - Traslado de personas accidentadas. - Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro. - Emergencias colectivas y catástrofes. - Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares: <ul style="list-style-type: none"> o La comunicación en situaciones de crisis. o Habilidades sociales en situaciones de crisis. o Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos 	
---	--

Unidad Didáctica 13: Primeros auxilios. Aplicación de técnicas de soporte vital	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.	<p>a) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea.</p> <p>b) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.</p> <p>c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniquíes, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.</p> <p>d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad.</p>
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos

<p>Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente. - Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas. - Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria. - Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas. - Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesiones medulares. 	<p>13.1. La parada cardiorrespiratoria</p> <p>13.2. La resucitación cardiopulmonar</p> <p>13.2.1. El soporte vital básico</p> <p>13.2.2. La cadena de supervivencia</p> <p>13.3. Los algoritmos de soporte vital básico</p> <p>13.3.1. Algoritmo de SVB para personas adultas</p> <p>13.3.2. Algoritmo de SVB pediátrico</p> <p>13.3.3. Algoritmo de SVB para víctimas de ahogamiento</p> <p>13.4. Obstrucción de la vía aérea por cuerpos extraños</p> <p>13.4.1. OVACE en personas adultas</p> <p>13.4.2. OVACE pediátrico</p>
---	--

Unidad Didáctica 14: Primeros auxilios para traumatismos y otras urgencias	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.	<p>d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad.</p> <p>e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos.</p>
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración primaria y secundaria. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos. - Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos. - Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia 	<p>14.1. Accidentes y enfermedades</p> <p>14.2. Traumatismos físicos</p> <p>14.2.1. Heridas</p> <p>14.2.2. Contusiones</p> <p>14.2.3. Hemorragias</p> <p>14.2.4. Cuerpos extraños</p> <p>14.3. Traumatismos térmicos</p> <p>14.3.1. Quemaduras</p> <p>14.3.2. Trastornos generales causados por el calor</p> <p>14.3.3. Lesiones y trastornos por el frío</p>

y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o frío.	14.3.4. Lesiones por electricidad 14.4. Traumatismos químicos y biológicos 14.4.1. Intoxicaciones 14.4.2. Picaduras y mordeduras 14.4.3. Reacciones alérgicas 14.5. Patologías orgánicas 14.5.1. Enfermedades y manifestaciones cardiovasculares 14.5.2. Trastornos respiratorios urgentes 14.5.3. Alteraciones neurológicas 14.6. Parto inminente
---	---

Temporalización.	
<ul style="list-style-type: none"> - Fecha de inicio: 20 de septiembre de 2020. - Fecha de finalización: 12 de junio de 2021. - Fecha de actividades de evaluación-calificación: 16 al 20 de diciembre de 2020 (1^a evaluación) 23 al 27 de marzo de 2021 (2^a evaluación) 15 al 19 de junio de 2021 (3^a evaluación) 22 al 26 de junio de 2021 (evaluación final). - Período de recuperación: del 10 al 20 de junio de 2021. 	

6. APRENDIZAJE, CRITERIOS EVALUACIÓN, PONDERACIÓN, TEMPORALIZACIÓN E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

UNIDAD DE TRABAJO	RESULTADO DE APRENDIZAJE.	CRITERIO DE EVALUACIÓN.	PONDERACIÓN (%)	TEMPORALIZACIÓN.	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.	
1	1	b, c	1	PRIMER TRIMESTRE	Trabajo en clase. Exámenes teórico-prácticos. Exposiciones. Asistencia. Colaboración. Intensidad y atención adecuada en las sesiones.	
1	1	d, f, g	2			
1	1	a	0,5			
1	1	e	0,5			
2	2	a	0,5			
2	2	b, c, d, e, f	5,5			
4/5	4/5	4/a,b,c,d,e,f 5/a,b,c,d,e	3	SEGUNDO TRIMESTRE		
3	3	a, b, c, d, e, f, g.	3			
6	6	a, f	1			
6	6	d, e	1			

10	6	a,f,d,e	1	TERCER TRIMESTRE	Respeto de normas de convivencia.
11	6	a,f,d,e	1		
6	6	b, c	1		
7	7	a, b, c, d, e, f, g, h	2		
8	8	a, b, c, d, e, f, g,	2		
12	8	a, b, c, d, e, f, g,	1		
9	9	a, b, c, d ,e	2		
13	9	a, b, c, d ,e	1		
14	9	a, b, c, d ,e	1		

7. DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES.

Las sesiones se llevarán a cabo durante seis períodos teórico-prácticos semanales.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
V.CONDIC.F				
V.CONDIC.F				
	V.CONDIC.F	V.CONDIC.F		
	V.CONDIC.F	V.CONDIC.F		

8. METODOLOGIA.

En un primer momento se utilizará una pedagogía más directiva. Una vez que se haya conseguido, por parte del alumno, un dominio de determinadas tareas, las actividades irán encaminadas a ser dirigidas por parte del alumnado y que sean éstos los que tengan que utilizar las distintas técnicas y estrategias en la gestión de grupos.

Recalcar en este punto la importancia que desde este departamento se le da a la idea de que el alumno no sea un mero receptor de información y/o un mero ejecutante de las técnicas explicadas sino que también se pondrá al alumno ante situaciones en las que debe ser él, el que programe, dirija o modifique alguna actividad.

La realización de trabajos contribuirá a esta idea de dar al alumno la mayor autonomía posible, como corresponde a un animador deportivo.

Se utilizará un enfoque teórico-práctico para abordar este módulo y los siguientes **principios metodológicos**, que tienen como finalidad posibilitar el aprendizaje constructivo y significativo:

- A. Enseñanza activa y participativa: Aprendizaje basado en la implicación personal del alumnado en el propio proceso formativo, intercambio grupal, participación crítica y constructiva, iniciativa y creatividad.
- B. Aprovechamiento del grupo como recurso didáctico: partir de la experiencia del grupo y aprovecharlo y potenciarlo como fuente de motivación y aprendizaje, promover la comunicación y la interacción, fomentar el trabajo en equipo y el desarrollo de las estrategias cooperativas.
- C. Práctica y aplicada: procurar la máxima conexión entre la teoría y la práctica, aplicar los principios y criterios que se vayan estudiando, realizar ejercicios prácticos que sirvan para buscar las posibilidades de aplicación.
- D. Flexible: oportunidad de ajustar un plan personal de intereses y objetivos.
- E. Responsabilidad y compromiso por parte del alumno/a: exigencia en los trabajos individuales y grupales.
- F. Reflexión continua sobre la acción: aprendizaje inductivo- deductivo; análisis del sentido y significado de todo lo que se hace, clarificación de los objetivos; diálogo y puesta en común.
- G. Evaluación del aprendizaje y de la enseñanza.

Aspectos metodológicos.	
Estrategias metodológicas	<p>Usaremos el libro de texto:</p> <p>Valoración de la condición física e intervención en accidentes. Ed. Altamar, 2018.</p> <p>Este libro está dividido en 14 unidades didácticas ordenadas de acuerdo a la secuenciación de contenidos desarrollada en el apartado anterior.</p> <p>Dentro de cada unidad didáctica se pueden encontrar los apartados siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Cada unidad didáctica se abre con un listado de los contenidos que componen la unidad.● Exposición de los diferentes contenidos, secuenciados a partir de los conceptos einterrelacionados con los procedimientos y actitudes. Estos contenidos se ordenan de manera estructurada en apartados y subapartados.● Documentos. Se intercalan en los contenidos de los apartados y pueden utilizarse de diversas formas: desde dejar que el alumnado lo lea por su cuenta si no hay tiempo en clase, hasta realizar propuestas de comentarios o ampliaciones, individualmente o por grupos o, en algunos casos, crear debates en clase.

	<ul style="list-style-type: none"> ● ¡Tenlo en cuenta! También aparecen intercalados en el texto y aportan aclaraciones, sugerencias, consejos... A menudo introducen contenidos actitudinales. ● Ejercicios. Se presentan al final de la unidad para facilitar la comprensión y consolidar los contenidos de cada unidad didáctica. Las propuestas son muy diversas: hay ejercicios para realizar de forma individual y otros para hacerlo en grupo; también varían en cuanto al tipo: algunos son para comprobar que se han adquirido los conocimientos, otros para potenciar la reflexión, otros para agilizar las relaciones entre conceptos, etc. ● Actividades. La unidad acaba con unas propuestas de actividades guiadas que incluyen contenidos de diferentes apartados de la unidad. Generalmente estas actividades se presentan en modo de fichas y se componen de dos apartados: Planteamiento y Desarrollo. Estas actividades se plantean generalmente para llevarlas a cabo en grupo, y la mayoría de las veces hacen incidencia en los contenidos procedimentales del módulo. Este material básico (el libro) se complementará con otros materiales de apoyo y ampliación que pueden encontrarse en la página web de Altamar (www.altamar.es) además de los que dispone el profesor/a. 	
Tipos de actividades	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Iniciales</i>: debates, visionado de vídeos, pruebas iniciales, juegos y dinámicas de grupo. - De desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>De demostración</i>: docencia directa, visionado de vídeos. <input type="checkbox"/> <i>De investigación</i>: búsqueda en la web, lectura de artículos y libros específicos. <input type="checkbox"/> <i>De aplicación</i>: actividades de clase, trabajos prácticos, proyectos de grupo y prácticas docentes. - <i>De refuerzo y ampliación</i>: actividades de recuperación, trabajos alternativos, técnicas de estudio, y programas individualizados. - <i>Complementarias y extraescolares</i>: semanas temáticas, prácticas en centros deportivos concertados y colaboraciones externas. - <i>De evaluación</i>: pruebas teóricas y prácticas, test físicos, exposiciones orales, fichero de actividades, trabajos y prácticas docentes. 	
Unidades y agrupamientos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo individual. - Trabajo en grupos pequeños. - Trabajo en grupo-clase. - Trabajo en gran grupo: del mismo o diferente ciclo y de diferente etapa. 	
Materiales y recursos	Didácticos	Curriculares
- Audiovisual: ordenadores, proyector, tableta digital y teléfono móvil.	- Audiovisual: ordenadores, proyector, tableta digital y teléfono móvil.	<ul style="list-style-type: none"> - Bibliografía especializada de consulta. - Material curricular existente en páginas web específicas de

<ul style="list-style-type: none"> - Didáctico impreso: libros de texto, artículos de revistas especializadas y plantillas para prácticas. - Deportivo específico de entrenamiento y Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Didáctico impreso: libros de texto, artículos de revistas especializadas y plantillas para prácticas. - Deportivo específico de entrenamiento y Educación Física. 	<p>Formación profesional y de entrenamiento deportivo.</p>
Otros recursos humanos		<ul style="list-style-type: none"> - Antiguos alumnos que expongan su experiencia personal y profesional. - Técnicos especialistas para profundizar en determinados temas. - Voluntarios y asociaciones con un mensaje relacionado con la prevención y la salud. - Otros profesores del centro, de otros centros o de la universidad que ayuden a complementar la formación.
Medidas para la atención a la diversidad y NEAE		<ul style="list-style-type: none"> - Individualización: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ajustando las cargas de entrenamiento a las posibilidades de cada uno. <input type="checkbox"/> Ofreciendo alternativas y plazos flexibles en la programación. <input type="checkbox"/> Estableciendo unos contenidos mínimos y otros de ampliación para ajustarse a los diferentes niveles y motivaciones del alumnado. <input type="checkbox"/> Ofreciendo tutorías individualizadas de atención y orientación al alumno. <input type="checkbox"/> Adaptaciones metodológicas o ACI en caso necesario. - Normalización: realización conjunta de las sesiones con el grupo clase, sin diferenciación alguna y sí ajustando su participación a sus posibilidades individuales. - Inclusión: haciendo a todo el alumnado participe e integrando a los más rezagados o a aquellos que se incorporen más tarde, ofreciendo actividades de refuerzo y ampliación. - Interacción: a través de diferentes formas de agrupamiento que fomenten la interrelación de todo el alumnado.

9. EVALUACIÓN, CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN.

❖ EVALUACIÓN INICIAL, CONTINUA Y FINAL:

La evaluación se realizará tres veces a lo largo del curso coincidiendo con los trimestres naturales del curso. La evaluación será de carácter continuo dentro de cada trimestre teniendo en cuenta todos los aspectos positivos y negativos acaecidos durante todos los períodos lectivos y no únicamente lo expuesto en el examen oportuno. No será de carácter continuo en lo referente a que si un alumno supera

una evaluación tenga aprobada también la/s anterior/es, aunque si se tendrá en cuenta la evolución personal durante todo el curso.

Se realizará una evaluación inicial en los primeros días de clases, con el fin de conocer el nivel de los alumnos/as. En función del resultado, se tomarán las decisiones y medidas oportunas en relación al trabajo en el aula.

Dentro de los procedimientos de evaluación se incluyen:

- Exámenes escritos
- Preguntas de clase.
- Trabajos escritos.
- Prácticas. Donde el alumno tiene un papel activo y actúa como monitor, dinamizador
- Trabajos prácticos donde el alumno es sujeto más pasivo y realiza ejercicio físico de los distintos contenidos, pero adquiere el papel del usuario. Y el profesor adoptara el papel que ellos tomaran como monitores etc. En su futuro laboral.
- Practica de carácter investigador, donde se reproduzca algún experimento-prueba que sirven de fundamento de los principios y bases del acondicionamiento físico.
- Valoración de la Asistencia. Puntualidad. Comportamiento, atención positiva hacia la materia y participativa durante las clases: Capacidad de diálogo y tolerancia. Cooperación y colaboración con los compañeros. Respeto a las normas, a los compañeros, al profesor, a las instalaciones, etc. Esfuerzo y capacidad de superación.
- Cuidado del material y uso adecuado del mismo y de las instalaciones. Participación activa en las sesiones prácticas. Traer el material a clase (Ej.: en práctica chándal, zapatillas abrochadas...). Durante clases prácticas: no chicles o similar (por peligro atragantamiento, ...); retirar relojes, anillos, pulseras, collares, pendientes y piercings por el riesgo de desgarros, enganchones, golpes, etc., lo que puede acarrear lesiones tanto al portador como a los compañeros.

Criterios de evaluación.		
UT	Criterio	Actividad
1, 2	a) Se han definido los conceptos de actividad física y se diferencian las diferentes actividades físicas contempladas en nuestro campo. b) Se consideran los diferentes objetivos que llevan a los usuarios a la práctica de actividades. c) Se ha definido la salud, diferenciando su concepto integral y dinámico, describiendo los factores que la condicionan.	- Trabajo de confección de apuntes con esquemas. - Cuestionario.

	d) Se ha definido estilo de vida, diferenciando los saludables y los no saludables, indicando los factores que la condicionan. e) Se han establecido niveles de organización en distintos sistemas corporales.	
3	a) Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas. b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio. c) Se ha relacionado la acción de la gravedad y la localización de la carga con el tipo de contracción muscular que se produce en los ejercicios. d) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo. e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones. f) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.	- Trabajo de confección de apuntes con esquemas. - Cuestionario.
4, 5, 6	a) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. b) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico. c) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. d) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física. e) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. f) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas. g) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.	- Trabajo de confección de apuntes con esquemas. - Cuestionario.

7	<p>a) Se ha seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.</p> <p>b) Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada.</p> <p>c) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.</p> <p>d) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal.</p> <p>e) Se ha explicado y demostrado el modo correcto de realizar las pruebas y de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, indicando las normas de seguridad que se deben observar.</p> <p>f) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardiofuncional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de confección de apuntes con esquemas en inglés. - Cuestionario. - Supuestos prácticos.
8	<p>a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias.</p> <p>b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológicofuncional y postural en las fichas de control.</p> <p>c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.</p> <p>d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.</p> <p>e) Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de confección de apuntes con esquemas. - Cuestionario.
9, 10	<p>a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico.</p> <p>b) Se han explicado el procedimiento y las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.</p> <p>c) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.</p> <p>d) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física.</p> <p>e) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.</p> <p>f) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de confección de apuntes con esquemas. Cuestionario. - Supuestos prácticos.

11	<p>a) Se ha justificado la forma de asegurar la zona y las maniobras necesarias para acceder a la persona accidentada, proponiendo la mejor forma de acceso e identificando los posibles riesgos.</p> <p>b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada.</p> <p>c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.</p> <p>d) Se han discriminado los casos o las circunstancias en los que no se debe intervenir y las técnicas que no debe aplicar el primer intervintiente de forma autónoma.</p> <p>e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.</p> <p>f) Se han determinado las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones, y las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.</p> <p>g) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.</p> <p>h) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de confección de apuntes con esquemas. - Cuestionario. - Supuestos prácticos.
12	<p>a) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.</p> <p>b) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea.</p> <p>c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniquíes, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.</p> <p>d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad.</p> <p>e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos.</p> <p>f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales.</p> <p>g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de confección de apuntes con esquemas en inglés. - Cuestionario. - Supuestos prácticos.
13	<p>a) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada.</p> <p>b) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada.</p> <p>c) Se han confeccionado camillas y sistemas para la inmovilización y el transporte de personas enfermas o accidentadas, utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.</p>	Trabajo de confección de apuntes con esquemas. <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario. - Supuestos prácticos.

	d) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación. e) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.	
--	--	--

Criterios de calificación.	
Descripción	%
Teoría	Cuestionarios de evaluación
Práctica	Evolución en actividades prácticas, presentaciones de tareas,..
Trabajos	Cuaderno, apuntes inglés , ejercicios ... según UT
Asistencia	Asistencia obligatoria , más de un 20% de faltas supone pérdida evaluación continua

- **Criterios para la calificación final 1^a ordinaria de junio**

Se tendrá en cuenta la evolución personal durante todo el curso, así como los resultados de las distintas evaluaciones y, en su caso, de las recuperaciones.

Criterios de calificación final 1^a ordinaria (junio).

- La calificación final del curso se obtendrá de la media aritmética de las calificaciones obtenidas en las tres evaluaciones.
- El módulo estará aprobado siempre que, al realizarse esta media, el alumno/a tenga una calificación igual o superior a 5 en cada una de las evaluaciones.
- La calificación final de cada trimestre corresponderá a la media ponderada de las notas parciales que los alumnos obtengan en los diferentes apartados de los criterios de evaluación (conceptos, procedimientos y actitudes) y sus correspondientes subapartados (Prácticas docentes. Fichero de Trabajos de clase. Cuaderno de prácticas. Pruebas teóricas. Exámenes. Preguntas orales. Cumplimiento de las normas. Trabajo. Esfuerzo. Interés...).
- Para aprobar cada evaluación, la media de dichos apartados debe ser igual o superior a 5
- Para ello, será requisito imprescindible, que el alumno obtenga, al menos, un 3 de calificación (sobre 10) en cada uno de los subapartados (Prácticas docentes. Fichero de sesiones de entrenamiento. Trabajos de clase. Cuaderno de campo. Pruebas teóricas. Exámenes.
- Preguntas orales. Cumplimiento de las normas. Trabajo. Esfuerzo. Interés...) que componen cada apartado. De no ser así, el alumno no alcanzaría el mínimo exigido y tendría la evaluación

suspendida. Y para aprobar la evaluación, al final de la suma de los diferentes apartados, la nota debe ser igual o superior a 5.

- Una asistencia inferior al 80% del total de horas de duración del módulo profesional en el curso académico supondrá la pérdida del derecho a la evaluación continua del alumno:
- Las horas debidamente justificadas no computaran en este caso.
- El alumnado que haya perdido el derecho a la evaluación continua tendrá derecho a la realización de una prueba objetiva.
- Dicha prueba tendrá como objeto comprobar el grado de adquisición de los resultados de aprendizaje establecidos para cada módulo y en base a ella se realizará la calificación de los alumnos en la primera sesión de evaluación ordinaria.
- Se aplicará el sistema de redondeo aprobado por el Departamento, que consiste en redondear al número entero más cercano, es decir hasta el 0.5 al número inferior y a partir del 0.6 al número superior.

- **Procedimientos para la recuperación de las evaluaciones**

- La recuperación del primer y segundo trimestre tendrá lugar a lo largo del trimestre siguiente al suspenso. Asimismo, en el tercer trimestre tendrá lugar una recuperación de éste, así como una recuperación global.
- La recuperación consistirá en la realización de aquellas pruebas o trabajos que el alumno tenga suspensos (pruebas escritas, pruebas prácticas, elaboración de trabajos...)
- Se guardará la calificación de las partes aprobadas durante el curso para después hallar la media ponderada final de la evaluación con la calificación de la recuperación de los apartados suspensos.

- ❖ **EVALUACIÓNFORMATIVA**

Con la finalidad de mejorar la práctica docente, favorecer la participación del alumnado en la evaluación y promover la reflexión sobre el trabajo realizado se realizarán sesiones con los alumnos de evaluación de los contenidos impartidos, mediante cuestionarios y/o debates, con el objetivo recoger información y promover propuestas de mejora.

- ❖ **PROCEDIMIENTOS PARA EVALUAR EL PROGRESO DE LOS ALUMNOS.**

De forma general los medios que serán utilizados para la realización de esta misión fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje serán:

- Observación diaria del desarrollo de las clases y de las actitudes/comportamientos.

- Exámenes teóricos, prácticas, trabajos, etc.

❖ **LA EVALUACIÓN Y RECUPERACIÓN TRIMESTRAL.**

Aquellos alumnos que suspendan alguna evaluación deberán realizar las medidas correspondientes de refuerzo y recuperación que proponga el profesor del módulo.

❖ **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN EN CASO DE PÉRDIDA DE LA EVALUACIÓN CONTINUA.**

- En el caso de los alumnos/as que pierden la evaluación continua, no se les contabilizarán los trabajos y pruebas realizadas en ese trimestre. Cuando un alumno/a pierde este derecho tendrá que examinarse de todo el contenido curricular teórico y práctico de ese periodo y/o efectuar las tareas complementarias de refuerzo y recuperación que el profesor considere necesarias.
- Los procedimientos en caso de anulación de matrícula, convocatorias, promoción de los alumnos y reclamación sobre calificaciones se acogerán a lo expuesto en la normativa vigente y queda recogido en el Proyecto Curricular.
- De forma general, podrá existir una recuperación después de cada evaluación.
- Aquellos alumnos que suspendan alguna evaluación deberán realizar las medidas correspondientes de refuerzo y recuperación que se propongan.
- Aquellos alumnos que no asistan a un examen en la fecha estipulada, ya sea por motivos justificados o injustificados deberán presentarse en el examen de recuperación correspondiente.

❖ **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN 2^a ORDINARIA**

Criterios de calificación final 2^a ordinaria

- Al alumno suspendido en la 1^a convocatoria ordinaria, recibirá un informe con las actividades a realizar en la 2^a convocatoria ordinaria.
- La calificación que figurará en la 2^a convocatoria ordinaria de aquellos alumnos que necesiten hacer uso de la misma, será la que se obtenga en la prueba final realizada en septiembre.
- Habrá que obtener una calificación igual o superior a 5 para superar el módulo.

- Se aplicará el sistema de redondeo aprobado por el Departamento, que consiste en redondear al número entero más cercano, es decir hasta el 0.5 al número inferior y a partir del 0.6 al número superior.
- Al finalizar la convocatoria de junio, de forma general, se informará a los alumnos con el módulo suspenso, de las actividades a realizar durante el verano. Las actividades irán acompañadas de un examen teórico en septiembre de todos los contenidos desarrollados.
- La nota final vendrá dada de la media de los trabajos y tareas encomendadas, por un lado y del examen por otro. Ambos aspectos deberán tener una nota superior a 5 para poder ser evaluados positivamente.

10. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

A lo largo del desarrollo del Módulo se propondrán diversas actividades complementarias o adicionales con el objetivo de que los alumnos adquieran un mejor conocimiento de los contenidos del módulo consiguiendo con ello aprendizajes más significativos y formativos. Dentro de las actividades formativas que se proponen para este curso escolar:

- ❖ Sesiones monográficas relacionadas con aspectos concretos o específicos de los contenidos del Módulo.
 - ❖ Actividades que proponga el Departamento y que tengan relación con el desarrollo y puesta en práctica de conocimientos teórico – prácticos adquiridos durante el curso.
 - ❖ Estas actividades serán evaluables como parte del proceso educativo y serán consideradas importantes para reforzar los objetivos y contenidos del Módulo.
-
- **ACTIVIDAD 1:** En el Módulo de “Valoración de la Condición Física”, talleres prácticos, visita y encuentro con empresas. En esta ocasión con la empresa FIDIAS, VAXALL o PHYO FITNESS en el puerto de Santa María y Jerez de la Frontera (Cádiz).
 - **ACTIVIDAD 2:** En el Módulo de “Valoración de la Condición Física”, talleres prácticos, visita y encuentro con empresas. En esta ocasión con una empresa de la provincia (Cádiz).
 - **ACTIVIDAD 3:** En el Módulo de “Valoración de la Condición Física”, talleres prácticos, visita y encuentro con empresas. En esta ocasión con la empresa CROSSFIT JEREZ y DEVERSIA en Jerez de la Frontera (Cádiz).

11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y COEDUCACIÓN

Se realizarán las adaptaciones curriculares pertinentes, teniendo en cuenta las características y problemáticas individuales de cada alumno.

Como medidas de atención a la diversidad, valoraremos el tipo de dificultad y/o discapacidad para realizar las adaptaciones necesarias que implicarán las variaciones oportunas. La evaluación será modificada respondiendo a las adaptaciones realizadas.

Se favorecerá la participación igualitaria entre ambos sexos, dotando de los refuerzos necesarios en el caso de determinados contenidos que tradicionalmente son discriminados. La metodología de enseñanza estará basada, por tanto, en la igualdad entre los géneros, favoreciendo su autonomía y competencia, tanto personal como profesional.

12. BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Valoración de la condición física e intervención en accidentes de la editorial Altamar.