

1. Identificación da programación
Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15005233	Agra do Orzán	Coruña (A)	2023/2024

Ciclo formativo

Código da familia profesional	Familia profesional	Código do ciclo formativo	Ciclo formativo	Grao	Réxime
AFD	Actividades físicas e deportivas	CSAFD02	Acondicionamento físico	Ciclos formativos de grao superior	Réxime xeral-ordinario

Módulo profesional e unidades formativas de menor duración (*)

Código MP/UF	Nome	Curso	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
MP1136	Valoración da condición física e intervención en accidentes	2023/2024	9	240	288
MP1136_22	Primeira intervención en caso de accidente ou situación de emerxencia	2023/2024	9	45	54
MP1136_12	Fundamentos biolóxicos e bases do acondicionamento físico	2023/2024	9	195	234

(*) No caso de que o módulo profesional estea organizado en unidades formativas de menor duración

Profesorado responsable

Profesorado asignado ao módulo	MARÍA CARRETERO RIVAS
Outro profesorado	

Estado: Pendente de supervisión departamento

2. Concreción do currículo en relación coa súa adecuación ás características do ámbito produtivo

Actualmente a cantidade de xente de tódalas idades que está a integrar a práctica de actividade física e deportiva como un hábito dentro do seu tempo de lecer está a experimentar un gran aumento no noso ámbito de influencia xeográfica (concellos de Coruña, Oleiros, Culleredo, Cambre...). A conciencia individual e colectiva que se desenvolve en canto á relación da práctica física coa saúde e a calidade de vida é unha das causas deste incremento da demanda. Numerosos estudos académicos e de investigación amosan os beneficios que se derivan da práctica regular de exercicio físico non só para o organismo no ámbito físico, se non tamén nos ámbitos emocional e social.

Paralelamente a este incremento da demanda de practicantes, prodúcese un crecemento dos medios necesarios para esa práctica deportiva que van dende as instalacións deportivas públicas e privadas como polideportivos, campos descubertos, piscinas, ximnasios, salas de usos múltiples, salas temáticas, clubs deportivos, ata a proliferación dos servizos deportivos para a práctica colectiva como carreiras populares, campionatos deportivos, actividades na natureza, festivais e manifestacións urbanas. A variedade de eventos deportivos que se celebran na nosa contorna precisan de empresas relacionadas co sector e profesionais cualificados que desempeñen as funcións de deseño, elaboración, xestión, organización, control e innovación de estas actividades para que sexan estables e perdurables e ofrezcan posibilidades atractivas e cautivadoras para os demandantes. A saída profesional esta garantizada.

Os Ciclos Formativos superiores como o que nos ocupa de Acondicionamento Físico, teñen o funión a de formar profesionais cualificados que se adiquen a desempeñar esas funcións e cubrir esa demanda emerxente de servizos e profesionais do sector deportivo que na actualidade máis que un pasatempo, convertiuse nunha necesidade que ocupa unha parte importante do noso tempo de lecer e que repercute directamente na nosa saúde e calidade de vida dende unha perspectiva holística

Con respecto ao perfil do alumnado do ciclo, poderíamos supoñer que se trata de xóvenes mozas e mozos que rematan os seus estudos en bacharelato ou noutro ciclo medio e que teñen unha certa inquietude polo deporte e a actividade física, que comparten preocupacións relacionadas coa práctica deportiva e que en certo grado practican e participan habitual regularmente en eventos de tipo deportivo. O ámbito rural e urbano mexturase no ciclo xa que a procedencia do alumnado é diversa e abrague toda a xeografía autonómica de forma que se percibe un crisol cosmopolita no que cada idiosincrasia fai a súa particular achega.

En conclusión, tratase de formar do mellor xeito posible as novas xeracións de xente cunha conciencia deportiva e saudable e de desenvolver a súa iniciativa e espírito emprendedor para que poidan acadar o éxito no seu desempeño profesional.

As necesidades de formación do alumnado para a saída profesional máis reclamada (monitor deportivo) queda ben cuberta co deseño deste Ciclo Formativo.

3. Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento do módulo profesional, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha

U.D.	Título	Descrición	Duración (sesións)	Peso (%)
1	Valoración inicial da asistencia nunha urxencia. Métodos de mobilización e inmovilización e apoio psicolóxico.	Protocolo de actuación inicial fronte unha urxencia Valoración da necesidade de traslado e sistemas de mobilización.	22	5
2	Aplicación de técnicas de soporte vital e primeiros auxilios.	Protocolos de actuación fronte a urxencias concretas.	32	15
3	Actividade física e saúde.	Actividade física e saúde. Efectos da actividade física sobre a saúde. Concepto de estilo de vida e tipos. Relación co exercicio físico. Hábitos non saudables e condutas de risco para a saúde. Contraindicacións absolutas e relativas para a AF.	16	5
4	Relación da intensidade do exercicio cos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación.	Relación da actividade física coas adaptacións sobre os sistemas dixestivo, cardiorrespiratorio e de regulación.	56	15
5	Nutrición	Alimentación e nutrición: Necesidades calóricas. Dieta equilibrada, recomendacións RDA e dieta mediterránea. Necesidades alimentarias antes, durante e despois do exercicio físico, en función dos obxetivos. Consecuencias dunha alimentación non saudable. Trastornos alimentarios.	24	10
6	Relación da mecánica do exercicio co sistema músculo-esquelético.	Relación da actividade física coas adaptacións sobre o sistema músculo-esquelético.	56	15
7	Avaliación da condición física e biolóxica. Análise e interpretación de datos.	Tests de valoración inicial, valoración antropométrica e da condición física. Rexistro e análise dos resultados das probas de valoración.	22	10
8	Elaboración de programas de acondicionamento físico básico.	Definición e características das capacidades físicas. Conceptos básicos do adestramento das mesmas. Construción e deseño de exercicios.	60	25

4. Por cada unidade didáctica

4.1.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
1	Valoración inicial da asistencia nunha urxencia. Métodos de mobilización e inmovilización e apoio psicolóxico.	22

4.1.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Realiza a valoración inicial da asistencia nunha urxencia, analizando os riscos, os recursos dispoñibles e o tipo de axuda necesaria	SI
RA2 - Aplica técnicas de soporte vital e primeiros auxilios, segundo os protocolos establecidos	NO
RA3 - Aplica métodos de mobilización e inmovilización que permitan a evacuación da persoa accidentada, e apoio psicolóxico, en caso necesario	SI

4.1.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.1 Xustifícouse o xeito de asegurar a zona e as manobras necesarias para acceder á persoa accidentada, identificando os posibles riscos, e propúxose a mellor forma de acceso
CA1.2 Seguíronse as pautas de actuación, segundo protocolo, para a valoración inicial dunha persoa accidentada
CA1.3 Identificáronse situacións de risco vital e definíronse as actuacións que levan consigo
CA1.4 Discrimináronse as circunstancias ou os casos en que non se debe intervir e as técnicas que non debe aplicar o/a primeiro/a interviniente de xeito autónomo
CA1.5 Aplicáronse as técnicas de autoprotección na manipulación de persoas accidentadas
CA1.6 Revisouse o contido mínimo dunha caixa de urxencias e as indicacións dos produtos e medicamentos
CA1.7 Determináronse as prioridades de actuación en función da gravidade e do tipo de lesións, e as técnicas de primeiros auxilios que cómpre aplicar
CA1.8 Identificáronse os factores que predispoñen á ansiedade en situacións de accidente, emerxencia e dó
CA2.9 Descríbense as repercusións dunha incorrecta aplicación das técnicas de primeiros auxilios e do traslado da persoa accidentada
CA2.10 Aplicáronse as estratexias básicas de comunicación coa persoa accidentada e acompañantes, en función de diferentes estados emocionais
CA2.11 Especificáronse as técnicas para controlar unha situación de dó, ansiedade e angustia ou agresividade
CA3.1 Valorouse a importancia do autocontrol e de infundir confianza e optimismo á persoa accidentada durante toda a actuación
CA3.2 Especificáronse as técnicas para superar psicolóxicamente o fracaso na prestación do auxilio
CA3.3 Identificáronse e aplicáronse os métodos básicos para efectuar o rescate dunha persoa accidentada, efectuando as manobras necesarias para acceder á vítima
CA3.4 Aplicáronse os métodos de inmovilización aplicables cando a persoa accidentada ha tido que ser trasladada
CA3.5 Confeccionáronse padiolas e sistemas para a inmovilización e o transporte de persoas enfermas ou accidentadas, utilizando materiais convencionais e inespecíficos ou medios de fortuna
CA3.6 Detectáronse as necesidades psicolóxicas da persoa accidentada
CA3.7 Aplicáronse técnicas básicas de soporte psicolóxico para mellorar o estado emocional da persoa accidentada

Crterios de avaliación

CA3.8 Valorouse a importancia do autocontrol ante situacións de estrés

4.1.e) Contidos

Contidos

Urxencia e emerxencia. Sistemas de emerxencia, sistemas integrais de urxencias e organización de sistemas.

Protocolo de actuación fronte a emerxencias: valoración inicial, planificación da actuación, localización e formas de acceso, identificación de posibles riscos, protección da zona e acceso á persoa accidentada.

Terminoloxía médica ou sanitaria nos primeiros auxilios.

Primeiro/a interviniente como parte da cadea asistencial: conduta PAS (protexer, alertar e socorrer). Perfil do/da primeiro/a interviniente: competencias, obxectivos e límites de actuación. Principios xerais. Riscos e protección. Seguridade na intervención. Prevención de doenzas e contaxios.

Sistemática de actuación: valoración do nivel de consciencia, comprobación da ventilación e actuación fronte a signos de risco vital.

Actitudes e control da ansiedade: marco legal, responsabilidade e ética profesional.

A caixa de primeiros auxilios: instrumentos, material de cura e fármacos básicos.

Técnicas e estratexias de superación de situacións de ansiedade, agresividade, angustia e dó.

Valoración do papel do/da primeiro/a interviniente.

Factores que predispoñen á ansiedade en situacións de accidente ou emerxencia.

Avaliación da necesidade de efectuar o transporte por doenza repentina ou accidente. Recollida dunha persoa lesionada. Principios básicos do rescate.

Métodos de mobilización e inmovilización máis adecuados en función da patoloxía. Posicións de seguridade.

Traslado de persoas accidentadas.

Transporte de persoas accidentadas a centros sanitarios. Posicións de transporte seguro. Técnicas de inmovilización e transporte de persoas enfermas repentinas ou accidentadas, utilizando medios convencionais e materiais inespecíficos ou de fortuna.

Emerxencias colectivas e catástrofes. Métodos de triaxe simple.

Técnicas de apoio psicolóxico para persoas accidentadas e familiares. Comunicación en situacións de crise. Canles e tipos de comunicación. Comunicación do persoal asistente coa persoa accidentada e coa familia. Perfil psicolóxico da vítima. Habilidades sociais en situacións de crise. Escucha activa, resposta funcional e comunicación operativa. Apoio psicolóxico e autocontrol.

4.2.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
2	Aplicación de técnicas de soporte vital e primeiros auxilios.	32

4.2.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Aplica técnicas de soporte vital e primeiros auxilios, segundo os protocolos establecidos	NO

4.2.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.1 Identifícaronse e describíronse as fases do protocolo básico de soporte vital
CA2.2 Aplicáronse técnicas de desobstrución da vía aérea
CA2.3 Aplicáronse técnicas de soporte vital segundo o protocolo establecido
CA2.4 Aplicáronse as técnicas básicas e instrumentais de reanimación cardiopulmonar sobre manequíns, mesmo utilizando equipamento de oxigenoterapia e desfibrilador automático e semiautomático
CA2.5 Aplicáronse medidas de posreanimación
CA2.6 Valorouse a importancia de aplicar con precisión os protocolos establecidos
CA2.7 Indicáronse as causas, os síntomas, as pautas de actuación e os aspectos preventivos nas lesións, as patoloxías e os traumatismos máis significativos, en función do medio en que se desenvolve a actividade
CA2.8 Aplicáronse primeiros auxilios ante simulación de patoloxías orgánicas de urxencia e de lesións por axentes físicos, químicos e biolóxicos
CA2.9 Describíronse as repercusións dunha incorrecta aplicación das técnicas de primeiros auxilios e do traslado da persoa accidentada

4.2.e) Contidos

Contidos
<p>Protocolos fronte á obstrución de vía aérea. Obstrución completa e incompleta. Casos especiais. Embarazadas, cativos/as e persoas obesas. Víctima consciente e inconsciente.</p> <p>Intervención prehospitalaria en accidentes no medio acuático e afogamento, e intervención ante lesións medulares. Atención específica a parturientes ante situación de parto inminente, consonte protocolo establecido.</p> <p>Atención específica a persoas accidentadas que sufriron lesións por axentes físicos, químicos e mecánicos, consonte protocolos establecidos.</p> <p>Fundamentos da reanimación cardiopulmonar básica (RCPB): instrumental, métodos e técnicas básicas.</p> <p>Actuación fronte á parada respiratoria e cardiorrespiratoria. Masaxe cardíaca e desfibrilación externa semiautomática. Accesorios de apoio á ventilación. Balón resucitador. Oxigenoterapia.</p> <p>Protocolos de RCPB. Persoas adultas. Colectivos especiais. Situacións de afogamento.</p> <p>Atención inicial ás emerxencias máis frecuentes. Pautas de intervención na aplicación dos primeiros auxilios. Pautas para a non-intervención.</p> <p>Valoración primaria e secundaria. Detección de lesións, doenzas e traumatismos. Causas, síntomas e signos. Alteracións da conciencia. Febre. Vómitos e diarrea. Desmaios. Lipotimias. Síncope. Shock. Dor abdominal e ventre en táboa. Dor torácica.</p> <p>Tipos de lesións: clasificación, síntomas e signos. Tratamento básico: hemorraxias, feridas, queimaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos e traumatismos. Traumatismos óseos, articulares e musculares; politraumatismos.</p> <p>Outras situacións de urxencia: intoxicacións; crise anafiláctica; epilepsia e cadros convulsivos; deshidratación; corpos estraños en pel, ollos, oídos e nariz; pequenos traumatismos; urxencias materno-infantís; traumatismos torácicos; accidentes domésticos; accidentes de tráfico; lesións producidas por calor ou frío.</p> <p>Medidas de posreanimación.</p>

4.3.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
3	Actividade física e saúde.	16

4.3.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Relaciona os niveis de intensidade do exercicio físico coas adaptacións fisiolóxicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, e analiza o comportamento destes	NO

4.3.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.1 Descríbironse os efectos da práctica sistematizada de exercicio físico sobre os elementos estruturais e funcionais dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.2 Determináronse os beneficios e os efectos da práctica de actividades físicas para a mellora da calidade de vida
CA1.3 Determinouse a incidencia de hábitos de vida nocivos sobre o nivel de saúde

4.3.e) Contidos

Contidos
Actividade física e saúde. Efectos da actividade física sobre a saúde. Estilo de vida: concepto e tipos. Relación co exercicio físico. Ámbitos psicolóxico, social e orgánico.
Hábitos non saudables e condutas de risco para a saúde.
Contraindicacións absolutas ou relativas da práctica de actividade física.

4.4.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
4	Relación da intensidade do exercicio cos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación.	56

4.4.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Relaciona os niveis de intensidade do exercicio físico coas adaptacións fisiolóxicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, e analiza o comportamento destes	NO

4.4.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.4 Identifícase a fisioloxía dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, analizando as interaccións entre as estruturas que os integran e a súa repercusión no rendemento físico
CA1.5 Descríbense os mecanismos de adaptación funcional ao esforzo físico dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.6 Descríbense a nivel macroscópico as estruturas anatómicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.7 Indicáronse os mecanismos fisiolóxicos que conducen a un estado de fatiga física

4.4.e) Contidos

Contidos
Funcións orgánicas e adaptacións ao exercicio físico: metabolismo enerxético. Sistemas de produción de enerxía. Utilización dos sistemas e intensidade do exercicio.
Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamento e adaptacións agudas e crónicas en diferentes tipos de exercicio físico. Factores da condición física relacionados co funcionamento do sistema cardiorrespiratorio.
Sistema de regulación. Función nerviosa e función hormonal en distintos tipos de exercicio físico. Maduración hormonal e intensidade do exercicio.
Fatiga. Mecanismo de fatiga. Aspectos hormonais, inmunitarios e patolóxicos da fatiga. Percepción da fatiga e da recuperación. Síndrome de sobreadestramento: diagnóstico, prevención e tratamento. Relación entre traballo e descanso como factor nas adaptacións fisiolóxicas.
Termorregulación e exercicio físico: mecanismos de regulación. A termorregulación no medio acuático.
Equilibrio hídrico: rehidratación e exercicio físico.

4.5.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
5	Nutrición	24

4.5.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA6 - Deseña medidas complementarias nos programas de mellora da condición física, analizando a súa repercusión na mellora da saúde e a calidade de vida	NO

4.5.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA6.4 Estableceuse a proporción de nutrientes en función do tipo de esforzo físico
CA6.5 Calculouse o balance enerxético entre inxestión e actividade física
CA6.6 Confeccionouse unha listaxe de hábitos dietéticos saudables

4.5.e) Contidos

Contidos
Métodos e medios de recuperación dos substratos enerxéticos. Osíxeno, niveis de mioglobina e reservas musculares de fosfato. Creatina, glicóxeno muscular e hepático, e eliminación do lactato muscular.
Alimentación e nutrición. Clasificación e grupos de alimentos. Nutrientes. Composición dos alimentos e principios inmediatos. Vitaminas, minerais e auga. Necesidades calóricas. Dieta equilibrada, recomendacións RDA e dieta mediterránea. Necesidades alimentarias antes, durante e despois do exercicio físico, en función dos obxectivos. Axudas ergoxénicas, reposición de

4.6.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
6	Relación da mecánica do exercicio co sistema músculo- esquelético.	56

4.6.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Relaciona a mecánica dos exercicios e das actividades de acondicionamento físico básico coa biomecánica e as adaptacións fisiolóxicas do sistema músculo- esquelético, e analiza o seu funcionamento	SI

4.6.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.1 Relacionáronse os tipos de pancas coas articulacións do corpo humano e a participación muscular nos movementos destas
CA2.2 Clasificáronse os principais movementos articulares do corpo humano en función dos planos e dos eixes do espazo
CA2.3 Relacionouse a acción da gravidade e a localización da carga co tipo de contracción muscular que se produce nos exercicios
CA2.4 Adaptáronse exercicios a diferentes niveis de desenvolvemento da forza e da amplitude de movemento
CA2.5 Indicáronse os aspectos para ter en conta durante a execución dos exercicios e as posibles contraindicacións
CA2.6 Utilizáronse símbolos, esquemas gráficos e exercicios tipo para interpretar e representar movementos

4.6.e) Contidos

Contidos
<p>Sistema músculo-esquelético. Anatomía dos sistemas osteoarticular e muscular. Características mecánicas e funcionais das articulacións. Cadeas musculares e fascias. O músculo: tipos, elementos pasivos e activos. Funcións do músculo e o tendón. Reflexos relacionados co ton e as estiradas. Adaptacións agudas e crónicas do sistema músculo-esquelético a diferentes tipos</p> <p>Análise dos movementos. Eixes, planos, intervención muscular e graos de liberdade fisiolóxicos nos movementos articulares. Sistemas de pancas no aparello locomotor. Descrición e demostración de movementos. Sistema de representación dos movementos. Nomenclatura e terminoloxía. Uso das tecnoloxías na representación de movementos.</p> <p>Construción de exercicios a partir dos movementos. Factores da condición física relacionados con exercicios de forza, por parellas ou en grupo, e de amplitude de movementos.</p> <p>Exercicios de forza. Deseño e adaptación a diferentes niveis. Postura global e segmentaria; accións musculares e tipo de contracción durante as fases de execución; efecto da acción da gravidade sobre o tipo de contracción; ritmo, velocidade, amplitude e tipo de cargas.</p> <p>Exercicios por parellas ou en grupo. Precaucións, localización, agarres e accións externas.</p> <p>Exercicios de amplitude de movemento. Deseño e adaptación a diferentes niveis. Rangos de amplitude das articulacións en cada plano ou eixe; tipo de exercicio; accións musculares durante as fases de execución; tempo de mantemento de posturas; ritmo, velocidade e amplitude. Precaucións, localización, agarres e accións externas. Consignas de interpretación das sensacións</p>

4.7.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
7	Avaliación da condición física e biolóxica. Análise e interpretación de datos.	22

4.7.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA4 - Realiza probas de determinación da condición física e biolóxica adecuadas aos parámetros que se van avaliar, aplicando os protocolos de cada unha, en condicións de seguridade	SI
RA5 - Interpreta os resultados das probas de valoración da condición física, rexistrando e analizando os datos nas fichas de control	SI

4.7.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA4.1 Confeccionouse unha batería de probas de aptitude física e biolóxica adaptada a un perfil das persoas participantes e aos medios dispoñibles, tendo en conta as condicións en que cada unha está contraindicada
CA4.2 Selecciónanse os instrumentos e as máquinas de valoración da condición física e biolóxica, en función dos parámetros morfolóxicos e funcionais que se van medir
CA4.3 Subministráronse as axudas físicas ou mecánicas que requiren os diferentes perfís de persoas participantes, especialmente en quen ten un menor grao de autonomía persoal
CA4.4 Explicouse e demostrouse o xeito correcto de realizar as probas e de utilizar os aparellos ou instrumentos e equipamentos de medida da condición física, indicando as normas de seguridade que se deben atender
CA4.5 Identifícanse signos indicadores de risco antes da execución das probas de valoración cardiorrespiratoria e durante elas
CA4.6 Utilizouse o procedemento de observación e de aplicación de cuestionarios para identificar as necesidades individuais, sociais e de calidade de vida de persoas e grupos
CA5.1 Selecciónanse ou adaptáronse fichas de control dos datos de valoración das persoas participantes
CA5.2 Rexistráronse os datos das probas de valoración antropométrica, biolóxico-funcional e postural nas fichas de control
CA5.3 Comparáronse os datos con baremos de referencia e destacáronse as desviacións que poidan aconsellar a toma de medidas preventivas
CA5.4 Elaboráronse informes a partir dos datos rexistrados nas fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos
CA5.5 Establecéronse relacións causa-efecto entre a actividade física realizada e os datos de sucesivos rexistros de probas de aptitude física e biolóxica dunha mesma persoa participante

4.7.e) Contidos

Contidos
Ambitos da avaliación da aptitude física. Tests, probas e cuestionarios en función da idade e do sexo. Vantaxes e dificultades. Requisitos dos tests de condición física.
0Entrevista persoal no ámbito do acondicionamento físico. Cuestionarios para a valoración persoal. Ámbito de aplicación, modelos e ficha de rexistro. Técnicas de entrevista persoal.
Observación como técnica básica de avaliación nas actividades de acondicionamento físico.
Normativa de protección de datos. Criterios deontolóxicos profesionais de confidencialidade.
Valoración antropométrica no ámbito do acondicionamento físico. Biotipoloxía. Aplicación ao ámbito da actividade física. Probas antropométricas en actividades físicas e deportivas. Protocolos, medicións e índices antropométricos. Aplicación autónoma e colaboración con persoal técnico especialista. Valoración da composición corporal. Valores de referencia da
Probas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos e aplicación dos tests de percepción espacial, de percepción temporal, de estruturación espazo-temporal, de esquema corporal, de coordinación e de equilibrio.
Probas biolóxico-funcionais no ámbito do acondicionamento físico. Requisitos, protocolos, instrumentos e aparellos de medida. Aplicación autónoma ou en colaboración con persoal técnico especialista.
Avaliación da capacidade aeróbica e da anaeróbica. Probas indirectas e tests de campo. Limiares. Indicadores de risco.

Contidos

Avaliación da velocidade. Probas específicas de avaliación. Tempos de reacción, velocidade segmentaria e capacidade de aceleración.

Avaliación das manifestacións da forza. Probas específicas de avaliación da forza máxima, forza velocidade e forza resistencia.

Avaliación da amplitude de movemento. Probas específicas de mobilidade articular e de elasticidade muscular. Valoración postural. Alteracións posturais máis frecuentes: recuperables e patolóxicas. Probas de análise postural no ámbito do acondicionamento físico. Protocolos: aplicación autónoma ou en colaboración con persoal técnico especialista. Instrumentos e aparellos. Historial e valoración motivacional. Historial médico e deportivo da persoa participante. Integración de datos.

Rexistro de resultados na aplicación de tests, probas e cuestionarios no ámbito do acondicionamento físico.

Integración e tratamento da información obtida: modelos de documentos e soportes.

Recursos informáticos aplicados á valoración e ao rexistro de tests, probas e cuestionarios no ámbito do acondicionamento físico. Software e hardware xenérico e específico de valoración e rexistro de tests, probas e cuestionarios no ámbito do acondicionamento físico.

Aplicación da análise de datos. Modelos de análise cuantitativa e cualitativa.

Estatística para a interpretación de datos obtidos nos tests e nas probas. Cruce de datos e relacións entre as variables. Ordenación, representación gráfica, normalización e interpretación de datos. Índices de correlación. Inferencias.

Análise do cuestionario e do historial. Prescrición do exercicio desde outros/as especialistas. Análise como base do diagnóstico para a elaboración de programas de mellora da condición física. Elaboración do informe específico. Avaliación do estilo de vida da persoa usuaria. Avaliación de factores de risco. Información de fontes externas e coordinación con outros/as

Fluxo de información. Localización e comunicación dos datos elaborados.

4.8.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
8	Elaboración de programas de acondicionamento físico básico.	60

4.8.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Relaciona a mecánica dos exercicios e das actividades de acondicionamento físico básico coa biomecánica e as adaptacións fisiolóxicas do sistema músculo-esquelético, e analiza o seu funcionamento	NO
RA3 - Elabora programas de acondicionamento físico básico, aplicando os fundamentos dos sistemas de mellora das capacidades físicas básicas	SI
RA6 - Deseña medidas complementarias nos programas de mellora da condición física, analizando a súa repercusión na mellora da saúde e a calidade de vida	NO

4.8.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.4 Adaptáronse exercicios a diferentes niveis de desenvolvemento da forza e da amplitude de movemento
CA2.5 Indicáronse os aspectos para ter en conta durante a execución dos exercicios e as posibles contraindicacións
CA2.6 Utilizáronse símbolos, esquemas gráficos e exercicios tipo para interpretar e representar movementos
CA3.1 Relacionáronse os principios do adestramento deportivo cos mecanismos adaptativos do organismo ao esforzo físico nos sistemas de mellora da condición física
CA3.2 Indicáronse os factores que hai que ter en conta para evitar lesións ou sobrecargas durante o desenvolvemento das capacidades físicas e perceptivo-motrices
CA3.3 Determináronse as capacidades físicas que se deben desenvolver e os métodos máis adecuados, en función dos datos de valoración
CA3.4 Estableceuse unha secuencia de exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas
CA3.5 Demostrouse a execución dos exercicios de acondicionamento físico básico e dos de mellora das capacidades perceptivo-motrices
CA3.6 Detectáronse os erros máis frecuentes na realización dos exercicios tipo para o desenvolvemento das capacidades físicas e perceptivo-motrices
CA3.7 Determináronse o equipamento e o material tipo para o desenvolvemento da condición física e motriz, e as súas posibles aplicacións
CA6.1 Seleccionáronse as técnicas que facilitan a recuperación en función do esforzo físico realizado
CA6.2 Realizáronse as manobras básicas de masaxe de recuperación
CA6.3 Explicáronse o procedemento e as medidas preventivas que hai que ter en conta na aplicación das medidas complementarias hidrotermais, indicando as súas contraindicacións totais ou relativas

4.8.e) Contidos

Contidos
<p>Construción de exercicios a partir dos movementos. Factores da condición física relacionados con exercicios de forza, por parellas ou en grupo, e de amplitude de movementos.</p> <p>Exercicios de forza. Deseño e adaptación a diferentes niveis. Postura global e segmentaria; accións musculares e tipo de contracción durante as fases de execución; efecto da acción da gravidade sobre o tipo de contracción; ritmo, velocidade, amplitude e tipo de cargas.</p> <p>Exercicios por parellas ou en grupo. Precaucións, localización, agarres e accións externas.</p> <p>Exercicios de amplitude de movemento. Deseño e adaptación a diferentes niveis. Rangos de amplitude das articulacións en cada plano ou eixe; tipo de exercicio; accións musculares durante as fases de execución; tempo de mantemento de posturas; ritmo, velocidade e amplitude. Precaucións, localización, agarres e accións externas. Consignas de interpretación das sensacións</p>

Contidos

Factores da condición física e motriz. Condición física, capacidades físicas e capacidades perceptivo-motrices. Capacidade física e rendemento deportivo. Capacidade física e saúde.

Desenvolvemento da forza: sistemas e medios de adestramento. Métodos intensivo, isométrico, isocinético e extensivo. Marxes de esforzo para a saúde.

Desenvolvemento da amplitude de movementos: sistemas e medios de adestramento. Métodos activos, pasivos e asistidos.

Desenvolvemento integral das capacidades físicas e perceptivo-motrices.

Actividades de acondicionamento físico aplicadas aos diferentes niveis de autonomía persoal. Limitacións de autonomía funcional. Factores limitantes do movemento en función do tipo de discapacidade.

Singularidades da adaptación ao esforzo e contraindicacións en situacións de limitación na autonomía funcional.

Discapacidade. Clasificacións médico-deportivas. Tipos e características. Organización e adaptación de recursos. Consideracións básicas para a adaptación dos materiais e a instalación.

Capacidade aeróbica e anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados no desenvolvemento.

Forza. Tipos de forza e sistemas orgánicos implicados.

Amplitude de movemento, mobilidade articular e elasticidade muscular.

Velocidade. Tipos de velocidade.

Capacidades perceptivo-motrices. Propiocepción, esquema corporal, estruturación espazo-tempo, equilibrio e coordinación.

Metodoloxía do adestramento. Aplicación dos principios do adestramento nos métodos de mellora das capacidades físicas. Efectos sobre a composición corporal.

Principios xerais do desenvolvemento das capacidades físicas.

Desenvolvemento das capacidades aeróbica e anaeróbica: sistemas e medios de adestramento. Métodos continuos e fraccionados. Marxes de esforzo para a saúde.

Medidas de recuperación do esforzo físico. Bases biolóxicas da recuperación.

Medios e métodos de recuperación intrasesión e intersesión: físicos (masaxe, sauna, baños de contraste, auga fría e hidromasaxe) e fisioterapéuticos (electroterapias, terapia con calor de penetración, iontoforese, terapia de corrente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica, transcutánea e estimulación eléctrica muscular). Suplementos e fármacos. Axudas psicolóxicas.

5. Mínimos exigibles para alcanzar a avaliación positiva e os criterios de cualificación

Débense ter en conta os mínimos indicados neste apartado 5 da Programación didáctica, e non os indicados no apartado "4.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado".

En cada avaliación trimestral empregaranse os seguintes instrumentos de avaliación:

- Unha ou dúas probas obxectiva ou exames parciais que reducen o temario.
- Unha proba obxectiva ou exame.
- Varios traballos individuais e grupais a desenvolver de xeito telemático ou na aula.

Será necesario ter superados todos os criterios mínimos asociados a cada proba para que esta acade o 5. Unha proba que non supere os criterios mínimos asociados non acadará o 5 aínda que os demais criterios (non mínimos) estean superados. Mentres exista algún criterio mínimo sen acadar, en calquera das probas, non se poderá superar o módulo.

No caso de ter superados todos os criterios mínimos de todas as probas se calculará a nota final en base ás seguintes porcentaxes:

- Probas obxectivas 70%
- Traballos 15%
- Exercicios/sesións 15%

A avaliación é continua polo que en todas as avaliacións trimestrais teremos en conta todo o traballo dos trimestres anteriores, é dicir que, nos tres trimestres, a nota final será a acadada mediante a aplicación das porcentaxes anteriores utilizando para o cálculo todas as probas obxectivas, traballos e sesións realizadas até o momento.

Os exames parciais reducen o temario se a cualificación alcanza o 5. Unha cualificación inferior a 5 suporá ter que presentarse ao exame trimestral coa parte do temario non superada. A cualificación mínima no exame trimestral deberá acadar o 4 para poder facer media.

Para poder superar unha Unidade Formativa a cualificación media debe alcanzar o 5. A nota mínima en cada apartado para facer media é un 4, pero o resultado deberá acadar un 5 para que a cualificación tanto trimestral coma final sexa positiva.

A cualificación final do módulo será o resultado da suma de tódalas Unidades Formativas no seu valor porcentual.

Perderáse a avaliación continua no momento no que se supere o 10% da ausencia permitida.

UNIDADE FORMATIVA 1.

Mínimos esixibles da UD.1.

- CA1.2 - Seguíronse as pautas de actuación, segundo protocolo, para a valoración inicial dunha persoa accidentada.
- CA1.3 - Identificáronse situacións de risco vital e definíronse as actuacións que levan consigo.
- CA1.7 - Determináronse as prioridades de actuación en función da gravidade e do tipo de lesións, e as técnicas de primeiros auxilios que cómpre aplicar.

- CA3.5 - Confeccionáronse padiolas e sistemas para a inmovilización e o transporte de persoas enfermas ou accidentadas, utilizando materiais convencionais e inespecíficos ou medios de fortuna

Mínimos esixibles da UD.2.

- CA2.1 - Identificáronse e describíronse as fases do protocolo básico de soporte vital
- CA2.2 - Aplicáronse técnicas de desobstrución da vía aérea.
- CA2.3 - Aplicáronse técnicas de soporte vital segundo o protocolo establecido.
- CA2.4 - Aplicáronse as técnicas básicas e instrumentais de reanimación cardiopulmonar sobre manequíns, mesmo utilizando equipamento de oxigenoterapia. e desfibrilador automático e semiautomático.
- CA2.6 - Valorouse a importancia de aplicar con precisión os protocolos establecidos.

UNIDADE FORMATIVA 2.

Mínimos esixibles da UD.3.

- CA1.1 - Descríbense os efectos da práctica sistematizada de exercicio físico sobre os elementos estruturais e funcionais dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación

Mínimos esixibles da UD.4.

- CA1.4 - Identificouse a fisioloxía dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, analizando as interaccións entre as estruturas que os integran e a súa repercusión no rendemento físico.
- CA1.5 - Descríbense os mecanismos de adaptación funcional ao esforzo físico dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación.

Mínimos esixibles da UD.5.

- CA6.4 - Estableceu a proporción de nutrientes correcta en función do tipo de esforzo físico para a súa propia actividade.
- CA6.5 - Calculou correctamente o balance enerxético entre inxestión e actividade física para a súa propia actividade.

Mínimos esixibles da UD.6.

- CA2.2 - Se identifica calquera movemento proposto na proba escrita en relación ao plano e eixe no que se realiza.
- CA2.3 - Se identifica cando menos o 70% das accións musculares propostas na proba escrita en canto ao tipo de contracción.
- CA2.6 - Utilizáronse símbolos, esquemas gráficos e exercicios tipo para interpretar e representar movementos.

Mínimos esixibles da UD.7.

- CA4.1 - Confeccionouse unha batería de probas de aptitude física e biolóxica adaptada a un perfil das persoas participantes e aos medios dispoñibles, tendo en conta as condicións en que cada unha está contraindicada
- CA4.4 - Executa correctamente todas as probas de valoración das calidades físicas (non necesario acadar un determinado valor nos baremos).
- CA5.3 - Comparáronse os datos con baremos de referencia e destacáronse as desviacións que poidan aconsellar a toma de medidas preventivas

Mínimos esixibles da UD.8.

- CA2.4 - Adaptáronse exercicios a diferentes niveis de desenvolvemento da forza e da amplitude de movemento.
- CA2.5 - Indicáronse os aspectos para ter en conta durante a execución dos exercicios e as posibles contraindicacións.
- CA2.6 - Utilizáronse símbolos, esquemas gráficos e exercicios tipo para interpretar e representar movementos.
- CA3.1 - Relacionáronse os principios do adestramento deportivo cos mecanismos adaptativos do organismo ao esforzo físico nos sistemas de mellora da condición física.
- CA3.4 - Estableceuse unha secuencia de exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas.
- CA3.5 - Demostrouse a execución dos exercicios de acondicionamento físico básico e dos de mellora das capacidades perceptivo-motrices.

- CA6.1 - Seleccionáronse as técnicas que facilitan a recuperación en función do esforzo físico realizado.

6. Procedemento para a recuperación das partes non superadas

6.a) Procedemento para definir as actividades de recuperación

- AVALIACIÓN SUSPENSA (mínimos esixibles non superados):

* Se suspenderá unha avaliación no caso de non acadar calquera dos mínimos esixibles. As probas non superadas se repetirán unha vez no mes de xuño, nas datas seleccionadas por xefatura de estudos para actividades de recuperación, despois da terceira avaliación.

* A nota mínima dos exames de recuperación para facer media e un 4.

* As probas obxectivas poderanse repetir unha vez no mes de xuño, nas datas seleccionadas por xefatura de estudos para actividades de recuperación, despois da terceira avaliación. En caso de repetir unha proba obxectiva a nota válida será a acadada na repetición (incluídos aqueles alumnos que se presenten para subir nota).

* Os traballos, unha vez rematado o prazo de entrega, non se admitirán.

* As sesións prácticas só se repetirán no mes de xuño, no caso de que exista a posibilidade participación de todo o grupo, o que non se pode garantir. No caso de que non se supere algún criterio mínimo dunha sesión práctica e non se poda repetir, tamén se fará unha proba obxectiva no período final de recuperacións no mes de xuño.

* Se un alumno/a copia nunha proba obxectiva estará suspenso coa nota mínima (1) e deberá facer os procedementos de recuperación explicados nos apartados anteriores.

* Unha vez recuperadas as distintas probas, as porcentaxes a aplicar serán as mesmas xa indicadas no apartado anterior:

Probas obxectivas 70%

Traballos 15%

Exercicios/sesións 15%

* Mentres exista algún mínimo esixible sen acadar, en calquera das probas, non se poderá superar o módulo. No caso de non ter superados todos os criterios mínimos se calculará a nota parcial ou final do seguinte xeito:

- Caso 1. A aplicación das porcentaxes anteriores é inferior a 4,5 (4,49): Se aplicará un 4 como nota parcial ou final, segundo corresponda.

- Caso 2. A aplicación das porcentaxes anteriores é igual ou superior a 4,5 (4,51): Se aplicará a nota resultante da aplicación das porcentaxes.

* En ningún caso se fará proba obxectiva, repetición de traballo ou traballo voluntario para subir nota unha vez pasou o prazo das oportunidades descritas anteriormente.

* A nota mínima para facer media e un 4.

- ALUMNADO CON MÓDULO PENDENTE (promocionado ao 2o curso):

* Non pode acudir a clase normalmente, polo que se establecerán as datas axeitadas para que faga as probas obxectivas, traballos e sesións. O alumnado ten que facer a recuperación durante os dous primeiros trimestres.

* As porcentaxes a aplicar son as mesmas que no caso anterior:

Probas obxectivas 70%

Traballos 15%

Exercicios/sesións 15%

* No caso de non acadar algún mínimo esixible non existirán recuperacións trimestrais e o alumnado terá que presentarse á proba final no período de recuperacións do mes de xuño.

* A nota mínima para facer media e un 4.

* Igualmente, mentres exista algún mínimo esixible sen acadar, en calquera das probas, non se poderá superar o módulo. No caso de non ter superados todos os criterios mínimos se calculará a nota parcial ou final do seguinte xeito:

- Caso 1. A aplicación das porcentaxes anteriores é igual ou superior a 4,5: Se aplicará a nota resultante da aplicación das porcentaxes.

- Caso 2. A aplicación das porcentaxes anteriores é inferior a 4,5: Se aplicará un 4 como nota parcial ou final, segundo corresponda.

6.b) Procedemento para definir a proba de avaliación extraordinaria para o alumnado con perda de dereito a avaliación continua

O alumnado con perda de avaliación continua necesitará obter unha nota igual ou superior a 5 nunha proba obxectiva de todo o temario.

Esta proba incluíra e especificará todos os criterios mínimos da programación. Será necesario superar todos os criterios mínimos para acadar un 5.

Non se terán en conta o resto de criterios si existe algún dos mínimos sen superar.

A proba constará de parte teórica (proba obxectiva de preguntas curtas e/ou tipo test) e parte práctica (deseño e execución de exercicios/sesións).

A nota mínima para facer media, entre as dúas partes, e un 4 debendo acadar o 5 como resultado final.

* Proba obxectiva final 100%

7. Procedemento sobre o seguimento da programación e a avaliación da propia práctica docente

- Os propios resultados trimestrais do alumnado.

- Realización de seguimento da programación mensual.

- Realización dunha enquisa de valoración final.

8. Medidas de atención á diversidade

8.a) Procedemento para a realización da avaliación inicial

Reunión inicial co grupo e realización dunha batería de preguntas referidas ao temario do módulo.

Nalgunhas probas prácticas tamén pode realizarse algunha valoración física inicial.

8.b) Medidas de reforzo educativo para o alumnado que non responda globalmente aos obxectivos programados

Se poderá solicitar algún traballo adicional e facilitar a realización de titorías fora do horario lectivo, en función das carencias que se detecten no alumnado.

9. Aspectos transversais

9.a) Programación da educación en valores

- Fomentarse a colaboración mediante os traballos en grupo.
- Fomentarse o respecto as opinións mediante realización de debates e discusións.
- Esixirase limpeza e orde nos traballos.
- Esixirase boa expresión e corrección de fallas de ortografía.

9.b) Actividades complementarias e extraescolares

Asistencia a charlas e/ou congresos que se vaian convocando ao longo do presente curso.

Posible planificación e execución de sesións de acondicionamento físico para outro alumnado e/ou profesorado do centro.