

1. Identificación da programación
Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36011579	A Guía	Vigo	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 de proba libre

Módulo profesional e unidades formativas de menor duración (*)

Código MP/UF	Nome	Curso	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
MP1149	Actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical	2023/2024	0	160	0

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

Profesorado responsable

Profesorado asignado ao módulo	MIGUEL REFOJOS LEAL, MÓNICA LEMOS JORGE
Outro profesorado	

Estado: Pendente de supervisión inspector

2. Resultados de aprendizaxe e criterios de avaliación

2.1. Primeira parte da proba

2.1.1. Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultados de aprendizaxe do currículo
RA1 - Analiza as características das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, relacionándoas cos procesos de adaptación que provocan no organismo
RA2 - Programa actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, tendo en conta as necesidades das persoas participantes e os espazos de intervención
RA3 - Deseña coreografías sinxelas, adaptándoas aos obxectivos e aos contidos dunha sesión e á música seleccionada
RA5 - Organiza as actividades dunha sala de aeróbic, establecendo as pautas de organización dos recursos específicos que garantan a versatilidade, a eficacia e a seguridade
RA6 - Aplica os plans de emerxencia na sala de aeróbic, valorando as condicións e os factores de risco

2.1.2. Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos resultados de aprendizaxe por parte do alumnado

Criterios de avaliación do currículo
CA1.1 Describiuse a técnica de execución das actividades e modalidades básicas de acondicionamento físico con soporte musical, indicando a dificultade, a intensidade e os erros máis frecuentes
CA1.2 Descríronse as bases dun correcto control postural nas actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical
CA1.3 Analizáronse as adaptacións fisiolóxicas ao traballo realizado e as súas implicacións para a mellora da calidade de vida e da saúde, nas actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical
CA1.4 Analizáronse os mecanismos de adaptación fisiolóxica dos órganos e dos sistemas, relacionándoos coa mellora das capacidades físicas básicas e das coordinativas, a través da práctica de actividades físicas básicas de acondicionamento físico con soporte fun
CA1.5 Descríronse os signos e os síntomas de fatiga e sobrecarga máis frecuentes neste tipo de actividades
CA1.6 Enumeráronse as contraindicacións absolutas e relativas á práctica de diferentes modalidades e estilos de actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical
CA1.7 Relacionáronse as actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical coas tipoloxías e os niveis posibles das persoas participantes máis habituais



Criterios de avaliación do currículo
CA1.8 Descríbense as características e as condicións de seguridade dos diferentes aspectos das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA2.1 Aplicáronse os procedementos e as técnicas de programación e periodización para a mellora da condición física nas actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA2.2 Establecéronse criterios de formulación de obxectivos de mellora ou mantemento da condición física, conforme a evolución do programa de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, e en función dos medios dispoñibles
CA2.3 Establecéronse series coreografadas por niveis de intensidade e de dificultade, tendo en conta os mecanismos de adaptación fisiolóxica e as variables que se poñen en xogo nas actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, en
CA2.4 Determináronse os espazos, os equipamentos, os materiais, o equipamento persoal e os recursos complementarios para garantir e desenvolver a seguridade de eventos e programas de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA2.5 Establecéronse as estratexias de instrución e de comunicación, así como as súas adaptacións, para facilitar a atención a diferentes tipos de persoas participantes e a motivación
CA2.6 Descríbense os criterios de seguridade, adecuación e efectividade dun programa de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical e os factores que se deben ter en conta para evitar lesións ou sobrecargas durante a execución
CA2.7 Descríbense os indicadores, os instrumentos e as técnicas que determinan a avaliación da calidade do servizo, tanto no proceso como no resultado
CA2.8 Utilizáronse os equipamentos e as aplicacións informáticas específicas para a elaboración dos programas
CA3.1 Seleccionouse o soporte musical que se adecúa ao estilo e á modalidade, á intensidade e á duración da secuencia ou composición coreográfica e da sesión
CA3.2 Combináronse os pasos básicos e as súas variantes na elaboración das secuencias ou composicións coreográficas básicas, en función da modalidade ou do estilo
CA3.3 Deseñáronse progresións coreografadas cunha coherencia rítmico-secuencial, de forma que o soporte musical acompaña e condiciona a cadencia de execución desde o primeiro movemento do quecemento ata o derradeiro exercicio de volta á calma
CA3.4 Aplicáronse criterios fisiolóxicos, biomecánicos e de motivación na secuencia de pasos, movementos, exercicios e composicións, relacionando os obxectivos de mellora das capacidades físicas co volume, a intensidade e a dificultade de cada fase da sesión
CA3.5 Prevíronse adaptacións para atender os diferentes niveis de competencia motriz dos compoñentes do grupo ao que se dirixe a composición coreográfica
CA3.6 Determinouse a metodoloxía que se emprega na ensinanza das coreografías
CA3.7 Utilizáronse técnicas específicas de representación gráfica ou escrita para recoller e rexistrar pasos, movementos, exercicios e composicións
CA3.8 Establecéronse os parámetros que se deben ter en conta para avaliar o desenvolvemento da sesión
CA5.1 Supervisouse a dotación da sala de aeróbic, analizando os requisitos dos eventos e das actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical previstos, á luz das últimas tendencias do sector

Criterios de avaliación do currículo
CA5.2 Definíronse criterios para a organización de horarios de eventos e de actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, e a coordinación con outras áreas e outro persoal técnico, garantindo a seguridade e a optimización do uso dos espaz
CA5.3 Prevíronse as xestións para a organización de eventos, competicións, concursos e actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA5.4 Supervisáronse as condicións de accesibilidade á sala de aeróbic para que poidan participar nas actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical persoas con mobilidade reducida
CA5.5 Establecéronse os procedementos de detección e de corrección de anomalías dos elementos específicos das actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, na dotación da sala de aeróbic
CA5.6 Estableceuse o procedemento de avaliación da calidade do funcionamento dunha sala de aeróbic
CA6.1 Identificáronse e describíronse os plans de emerxencia dunha instalación deportiva e, en particular, dunha sala de aeróbic
CA6.2 Establecéronse procedementos de seguridade e prevención de riscos relativos á súa área de responsabilidade nas actividades de acondicionamento físico na sala de aeróbic
CA6.3 Inventariáronse os medios materiais necesarios nun plan de emerxencia para unha sala de aeróbic
CA6.4 Relacionáronse a asignación de funcións e as instrucións ao persoal dunha instalación deportiva en xeral e, en especial, unha sala de aeróbic
CA6.5 Dirixíronse situacións simuladas de evacuación dunha sala de aeróbic
CA6.6 Relacionouse a lexislación básica sobre seguridade e saúde laboral co exercicio profesional nas actividades de acondicionamento físico con soporte musical

2.2. Segunda parte da proba

2.2.1. Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultados de aprendizaxe do currículo
RA4 - Dirixe sesións de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, aplicando metodoloxías específicas para o seu desenvolvemento

2.2.2. Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos resultados de aprendizaxe por parte do alumnado

Criterios de avaliación do currículo
CA4.1 Analizouse a accesibilidade aos espazos de práctica e a dispoñibilidade dos recursos necesarios para as actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical en condicións de seguridade
CA4.2 Informouse acerca do desenvolvemento da sesión e os requisitos de vestimenta e complementos
CA4.3 Explicáronse e demostráronse as actividades propostas e o uso dos aparellos e dos materiais, aplicando estratexias de instrución e comunicación específicas nos exercicios e nas secuencias e composicións coreográficas
CA4.4 Adaptouse o nivel de intensidade e dificultade das actividades ás características das persoas participantes
CA4.5 Supervisáronse a indumentaria e os complementos das persoas participantes, para garantir a funcionalidade, o confort e a seguridade
CA4.6 Detectáronse os signos de fatiga e sobrecarga, así como os erros na execución dos pasos, e déronse as indicacións oportunas para a súa corrección
CA4.7 Utilizáronse os códigos xestuais ou verbais para transmitir as indicacións ás persoas compoñentes do grupo, sen interromper o desenvolvemento da sesión de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA4.8 Dirixíronse as secuencias coreográficas de xeito activo e dinámico, propiciando a desinhibición e a máxima participación
CA4.9 Aplicáronse os instrumentos de avaliación da sesión
CA4.10 Comprobouse previamente o estado dos elementos específicos de seguridade e prevención de riscos relativos á súa área de responsabilidade na sala de aeróbic

3. Mínimos exixibles para alcanzar a avaliación positiva e os criterios de cualificación

MÍNIMOS EXIXIBLES:

Deberase alcanzar unha cualificación de 5 sobre 10 na primeira proba para acceder a segunda proba. A segunda proba deberase superar tamén cun 5 sobre 10, tendo presentes os criterios de cualificación.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN:

Teranse en consideración os criterios de cualificación dos R.A.s 1,2,3,5, e 6 do currículo do ciclo de grado superior de Acondicionamento Físico na primeira proba (proba escrita).

Teranse en consideración os criterios de cualificación do R.A. 4 do currículo do ciclo de grado superior de Acondicionamento Físico na segunda proba (proba práctica).

4. Características da proba e instrumentos para o seu desenvolvemento

4.a) Primeira parte da proba

A primeira proba constará de preguntas tipo test e/ou preguntas curtas baseadas nos contidos teórico-prácticos do módulo.
Esta proba é eliminatoria: é necesario superala cunha puntuación de 5 para poder realizar a segunda proba.

4.b) Segunda parte da proba

Esta proba ten un carácter práctico, e estará composta de varios apartados:

1.- Primeiro apartado: Dirección dunha coreografía de aeróbic (metodoloxía eleixida pola examinadora). Duración aproximada: 5 minutos.

Metodoloxías: pirámide invertida, cadea, añadido, usar e tirar.

2.- Segundo apartado: Dirección dun quecemento, varias rutinas de GAP (de autocargas e/ou con material auxiliar. Pautas establecidas pola examinadora) e/ou circuito hiit. Duración aproximada: 5-10 minutos.

Traballo de autocargas: sentadillas, zancadas, ponte de glúteos, abdome, traballo de core, pranchas, traballo en tendido lateral.

Material auxiliar: bandas elásticas, minibandas, bandas de resistencia, mancuernas, nocelleiras lastradas, discos, barras lastradas, balóns medicinais, pelotas lastradas, kettlebells, rulos, bosus, steps, etc.

Circuitos hiit: de tren superior, tren inferior, combinación destes e posibilidade de combinalo con traballo cardio.

3.- Terceiro apartado: Dirección de dúas coreografías de ritmos latinos (dúas cancións de entre 3 e 4 minutos cada unha).

Nota: As coreografías deben vir preparadas.

4.- Cuarto apartado: Dirección dunha volta a calma dunha sesión de aeróbic, GAP, ou ritmos latinos. Duración aproximada: 5 minutos.

Para a realización desta proba é obrigatorio o uso dunha indumentaria deportiva acorde ás probas, así como traer unha toalla para o suor.

É recomendable traer auga para hidratarse.

Cada unha destas probas PODERÁ ser gravada para unha mellor avaliación.

IMPORTANTE: Débense superar cunha nota mínima de 5 todas as probas para aprobar a segunda parte da proba.