



J.E.S. Enrique Nieto --- Melilla

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO
DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y
DEPORTIVAS

**CICLO GRADO SUPERIOR. TÉCNICO
SUPERIOR EN
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.**

**VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN
FÍSICA E INTERVENCIÓN EN
ACCIDENTES**

CURSO

0.- EL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Identificación del título

El título de TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO queda identificado por los siguientes elementos:

- Denominación: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
- Nivel: Formación Profesional de Grado Superior.
- Duración: 2.000 horas.
- Familia Profesional: Actividades Físicas y deportivas.
- R.D. 651/2.017, de 23 junio, por el que se establece el título de TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, y se fijan los aspectos básicos del currículo. BOE 162, de 8 de Julio de 2017.
- Orden de EFP/923/2019 de 4 DE SEPTIEMBRE, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al título de **Técnico Superior en Acondicionamiento Físico**.
- Referente europeo: CINE –5b (Clasificación Internacional Normalizada de la Educación).

1.- INTRODUCCIÓN.

El nuevo Sistema de Formación Profesional tiene como finalidad ofrecer una preparación polivalente que capacite para desarrollar una actividad laboral en un determinado campo profesional y permita la necesaria adaptación a los cambios que se produzcan en el sistema productivo. Así, el perfil profesional de este título, dentro del sector terciario, define un profesional polivalente capacitado para ejercer su actividad profesional en el ámbito de los servicios sociales, del ocio activo y el turismo y de la actividad física saludable, respondiendo al cambio de tendencia que ha experimentado la práctica de la actividad física y deportiva en nuestra sociedad. El ámbito profesional desarrolla su actividad tanto en el ámbito público, ya sean administraciones generales, autonómicas o locales, organizaciones no gubernamentales, fundaciones, así como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas que ofrezcan servicios de acondicionamiento físico y entrenamiento deportivo. La actividad profesional se hace en pistas polideportivas, entornos naturales y locales acondicionados, en ayuntamientos, empresas de servicios deportivos, empresas de turismo activo, empresas turísticas, hoteles, campings, balnearios, campamentos, empresas de mantenimiento de infraestructuras y/o gestión deportiva, clubes y asociaciones deportivo-recreativas y de ocio, gimnasios, comunidades de vecinos, centros educativos e instalaciones afines.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

1.1.- SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN HORARIA SEMANAL DE LOS MÓDULOS PROFESIONALES

MÓDULOS PROFESIONALES	Total	1º CURSO	2º CURSO	Profesores
1136. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES+ MÓDULO IMPARTIDO EN INGLÉS.	190+ 90 280	6		José Antonio Pérez
1148. FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE	250	8+3		Mario Lisboa
1149. ACTIVIDADES BÁSICAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL	165	5		Virginia Catalinas
0017. HABILIDADES SOCIALES	100	3		Miguel M.
1151. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL AGUA	165	5		Paco B.
HORARIO RESERVADO PARA EL MÓDULO IMPARTIDO EN INGLÉS.	90	3		Mario Lisboa
1152. TÉCNICAS DE HIDROCINESIA	120		6	Paco B.
1150. ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL	120		6	Rosa V.
1153. CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL	170		9	Virginia Catalinas
1155. FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL	90		4	Luis.
1156. EMPRESA E INICIATIVA EMPRENDEDORA	60		3	Luis
1154. PROYECTO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	40 400			Mario Lisboa
1157. FORMACIÓN EN CENTROS DE TRABAJO				Rosa V.
HORARIO RESERVADO PARA EL MÓDULO IMPARTIDO EN INGLÉS.			2	Rosa V.
TOTALES:	2000	30	30	

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

1.2.- ORIENTACIONES GENERALES EN TORNO AL DESARROLLO DEL MÓDULO

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para que el alumnado adquiriera las competencias en el desempeño de las funciones de evaluación de la condición física y motivacional de participantes en actividades físicas y deportivas, así como la aplicación de los primeros auxilios a las personas que sufran algún accidente en el transcurso de la práctica.

Resulta imprescindible que el alumnado adquiriera unos hábitos profesionales adecuados, y que muestre una actitud acorde con el puesto que va a desempeñar, favoreciendo los aprendizajes que le faculten para valorar la condición física de diversos tipos de usuarios, pero y, sobre todo, del dominio y comportamiento que debe poseer a la hora de actuar como interviniente en accidentes de gravedades diversas, y tanto para con el accidentado como para con todas las personas del entorno del mismo. Por ello, se debe hacer especial incidencia en que el alumnado proyecte una imagen profesional, mostrando actitudes como: compromiso, asistencia y puntualidad, cumplimiento de los planes de trabajo asignados, participando de modo activo en las diferentes actividades, capacidad de trabajo en equipo con otros técnicos, cumplimiento de las directrices de sus coordinadores, respetando a todas las personas, y por supuesto, cuidando las instalaciones y todo el equipamiento y material que maneje.

Es importante utilizar un vocabulario y un tono adecuado al contexto, así como adoptar hábitos saludables, y ser críticos con las prácticas nocivas para la salud, acorde a las demandas del entorno laboral en el que se van a integrar. Y por último en las situaciones de emergencia vital, asumir una alta responsabilidad en todas las facetas de su comportamiento, en forma acorde a la trascendencia que la situación tiene.

1.3.- INTRODUCCIÓN AL MÓDULO

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para que el alumnado adquiriera las competencias en el desempeño de las funciones de evaluación de la condición física y motivacional de participantes en actividades físicas y deportivas, así como la aplicación de los primeros auxilios a las personas que sufran algún accidente en el transcurso de la práctica. Las actividades de enseñanza aprendizaje planteadas se engloban dentro de tres líneas definidas: la integración constante de los conocimientos referidos a la biología y la biomecánica en el análisis de los sistemas de valoración y mejora de la condición física y en las técnicas de primeros auxilios; la experimentación de las pruebas de valoración con sus protocolos, condiciones de seguridad y tratamiento de los datos, tanto desde el punto de vista de persona usuaria, como desde el punto de vista del o de la profesional; y el análisis de los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas básicas, relacionándolos con la elaboración y experimentación de los programas de acondicionamiento físico básico.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

2.- 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.

3.- CONTRIBUCIÓN A LOS OBJETIVOS DE CICLO

La formación del módulo contribuye a alcanzar los siguientes objetivos generales del ciclo, establecidos en el RD 651/2017, de 23 de junio, por la que se fijan sus enseñanzas mínimas:

- c) Determinar los instrumentos y las secuencias de aplicación en la evaluación de los proyectos de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información en el tratamiento de las variables, para desarrollar y registrar el plan de evaluación.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

f) 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 que participan en los programas de acondicionamiento físico

o) Disponer los espacios, los equipos y los materiales de las actividades, aplicando criterios de optimización en su utilización, para asegurar la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades.

p) Aplicar procedimientos de intervención y administración de primeros auxilios en caso de accidente, utilizando los protocolos establecidos, para proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades.

4.- CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

La formación del módulo contribuye a alcanzar las competencias del título siguientes, las cuales quedan establecidas en el RD 651/2017, de 23 de junio:

b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los proyectos de acondicionamiento físico, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello con ayuda de las tecnologías de la información.

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.

n) Asegurar la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades, preparando los espacios, los equipos y los materiales requeridos.

ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.

5.- 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.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

- 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.

6.- RELACIÓN ENTRE LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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.

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 (debate exposición).

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

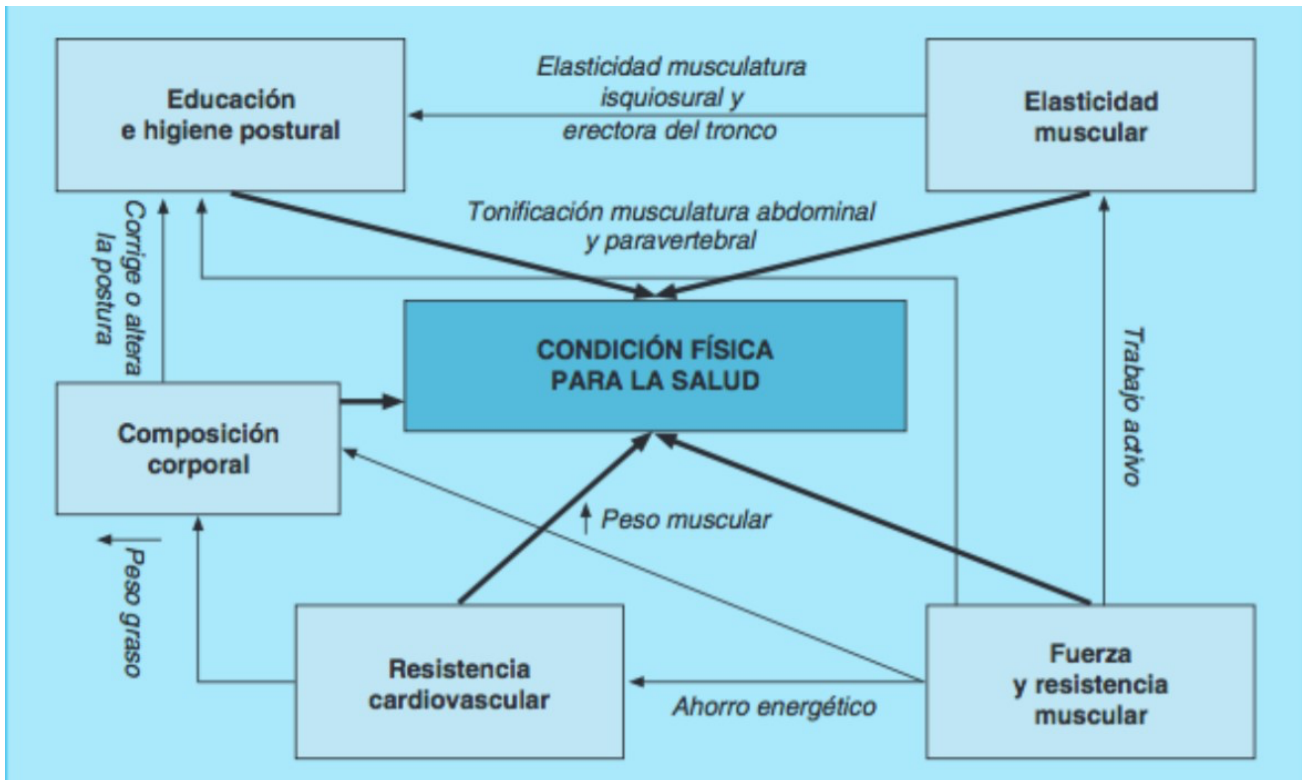
- c) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud (proyecto de análisis, documental, podcast, etc.).
- d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su 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.

2.- Relaciona 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 (diseñar, presentar esquemas, TIC).

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.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS



Criterios de evaluación:

- 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.
- Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir (práctica).
- Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal (práctica).
- 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 (práctica).
- Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardio funcional.
- 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.

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

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias (prácticas, trabajos, etc).
- 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. (TIC).
- 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 (modelo de proyecto planteado) Plan de mejora final; 15%.

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.

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 (proyecto).
- 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 (prueba práctica).

7.- 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 (role playing por grupos).
- b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada (role playing con vídeo).
- c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

- 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 (práctica)
 - f) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos (prueba práctica).
 - 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.
- 8.- Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.

Criterios de evaluación (examen práctico):

- 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 maniqués, 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.
9. 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 (examen práctico)

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

d) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada. (práctica rol playing) – medio y de fortuna (charla).

7.- CONTENIDOS BÁSICOS

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. Funcionamiento 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 fatiga y percepción de la recuperación. Síndrome de sobretrenamiento: 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. ○ Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos. ○ Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

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. Sistemas de palancas en el aparato locomotor. 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 la fase de ejecución, efecto de la acción de la gravedad sobre el tipo de contracción, ritmo, velocidad, amplitud o 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, 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.
 - 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. Márgenes de esfuerzo para la salud.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

- Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos para el desarrollo de la fuerza máxima, hipertrofia, fuerza resistencia y fuerza explosiva. Márgenes de esfuerzo para la salud.
- Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos dinámicos (activos y pasivos), estáticos (activos y pasivos) y combinados.
- Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- 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.

D.- Evaluación de la condición física y biológica:

- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y del género. Ventajas y dificultades. Requisitos de los test de condición física. Cualidades de los datos obtenidos.
- Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico:
 - Biotipología.
 - 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 masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los test 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 y capacidad de aceleración.
 - Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación de la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

- Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.
- Valoración postural:
 - Alteraciones posturales más frecuentes: recuperables y patológicas. o 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.
- La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico. 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.
- 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.

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, 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)
- Alimentación y nutrición:

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

- Clasificación y grupos de alimentos. Nutrientes. Composición de los alimentos y principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua.
- Necesidades calóricas. ○ Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.
- 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.

G.- Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:

- Fundamentos de primeros auxilios: concepto de primeros auxilios, objetivos y límites. Principios generales.
- Urgencia, emergencia y accidente: 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 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.

H.- Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:

- La cadena de supervivencia. Eslabones de actuación.
- Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente.
- Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas con uno y dos reanimadores.
- Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria: masaje cardiaco y desfibrilación externa semiautomática. El desfibrilador externo semiautomático: funcionamiento y mantenimiento. Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

- 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. Secuencia de actuación según las recomendaciones de la American Heart Association (AHA) y la European Resuscitation Council (ERC).
- 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 consciencia, 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).
- Vendajes:
 - Tipos de vendajes.
 - Reglas para la aplicación de vendajes.
- 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, picaduras.
- Intervención pre-hospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesiones medulares.
- 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 asistenteaccidentado y asistente- familia. Perfil psicológico de la víctima.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

- 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.

8.- RELACIÓN OBJETIVOS - CRITERIOS - CONTENIDOS

El establecimiento de relaciones lógicas que atiendan a la transversalidad del módulo sugiere un enfoque de interrelación de los elementos de a programación de forma más coherente para una mejor comprensión por parte de alumnado de la materia.

Estas relaciones vienen dadas por el uso que en la realidad profesional se la va a dar a los contenidos del módulo, por las fuertes interconexiones teoría -práctica que subyacen a los mismos y por el aprovechamiento de los materiales y espacios que requieren cada una de las unidades que se desarrollaran en esta programación.

Así el esquema sobre el que se va a plantear las unidades didácticas se basa en la profunda relación entre:

Sistema orgánico – funcionamiento – capacidad física que lo aplica (desarrollo práctico) para después conectar las bases del mismo con su entrenamiento y valoración práctica.

Este planteamiento es más centrado en el proceso de aprendizaje del alumno y huye de un abordaje en compartimentos estancos, que poco tiene que ver con la realidad profesional que nuestro alumnado tendrá que enfrentar. Así mismo trata de hacer ver la interrelación existente entre los diferentes criterios de evaluación y los contenidos mediante los que el alumno debe poner en valor los aprendizajes adquiridos en la realidad práctica de su futuro entorno profesional. El establecimiento de tales conexiones, atendiendo a las disposiciones de espacios y materiales vienen dadas por la relación y la coherencia en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, sus capacidades en acción y el propio desarrollo profesional.

A ello hay que unir la metodología propia para cada contenido atendiendo a las agrupaciones (2 grupos) al principio de curso para pasar a un grupo en el siguiente trimestre debido a abandonos y a las prácticas que son imprescindibles para el aprendizaje de las competencias profesiones tales como prácticas en gimnasios , pruebas físicas , test de glucemia, RCP con contexto reales, etc.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

8.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico	-EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD	a) Se han <u>descrito</u> los efectos de la práctica sistematizada
con las adaptaciones de fisiológicas sistemas y el cardiorrespiratorio los regulación, analiza comportamiento mismos.	-ADAPTACIONES AL EJERCICIO FÍSICO DE LOS DIFERENTES SISTEMAS ORGÁNICOS - LIBRO GALLEGO- -ELEMENTOS ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES DE LOS SISTEMAS CARDIO RESPIRATORIO Y DE REGULACION	de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.
	ESTILO DE VIDA ACTIVO – CALIDAD DE VIDA LA SALUD EN EL SIGLO XXI	b) Se han <u>argumentado</u> las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas. (debate exposición)
	HABITOS NOCIVOS EFECTOS SOBRE LA SALUD	c) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud. (proyecto de análisis, documental, podcast)
	SISTEMAS CARDIO RESPIRATORIO, DE REGULACION ESTRUCTURAS, FUNCIONAMIENTO. CAPACIDAD FÍSICA ASOCIADA: RESISTENCIA	d) Se ha <u>identificado</u> 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.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

	<p>ADAPTACION Y EJERCICIO FISICO METABOLISMO RESISTENCIA / VELOCIDAD UMBRALES DE ADAPTACION FATIGA</p>	<p>e) Se han <u>descrito</u> los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p>
		<p>f) Se han <u>descrito</u>, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p>

<p>2. Relaciona 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>SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO CAPACIDAD FÍSICA FUERZA</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 <u>han clasificado</u> los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.</p>
	<p>CONSTRUCCIÓN DE EJERCICIOS. PROGRESIONES DE DIFICULTAD ADAPTACIÓN AL CLIENTE.</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>

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

	ADAPTACIONES ENTRENAMIENTO SISTEMA MUSCULAR CONSTRUCCIÓN ADAPTACIÓN EJERCICIOS	AL DEL Y DE	d) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.
	EJERCICIOS CONTRAINDICADOS SALUD, SEGURIDAD EJECUCIÓN #DEJADEHACERLOS JGBAS. (CADENA DE DECISIONES DEVÍS)		e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.
	DISEÑO DE EJERCICIOS Y PROPUESTAS PROGRESIONES	DE	f) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo. (diseñar, presentar esquemas, TIC)

3. <u>Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</u>	PRINCIPIOS ENTRENAMIENTO ADAPTACIÓN	DEL Y	a) Se han <u>relacionado los principios del entrenamiento deportivo con los mecanismos adaptativos</u> del organismo al esfuerzo físico en los sistemas de mejora de la condición física.
	CAPACIDADES FÍSICAS CLASIFICACIÓN TIPOS SISTEMAS DESARROLLO ADAPTACIÓN ENTRENAMIENTO DE LOS DIFERENTES SISTEMAS ORGÁNICOS	DE AL DE LOS	d) Se ha <u>establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.</u>

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

	<p>ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS</p> <p>ANÁLISIS DE SITUACIONES PRÁCTICAS:</p> <p>CORRECCIONES DE ERRORES MOTRICES.</p>	<p>g) Se ha <u>determinado el equipamiento</u> y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.</p> <p>f) Se han <u>indicado</u> los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</p>
	<p>APLICACIÓN DE DIFERENTES TEST FÍSICOS (EVALUACIÓN DEL ESTADO FÍSICO POR CAPACIDADES)</p>	<p>c) Se han <u>determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados</u>, en función de los datos de valoración.</p>
	<p>SISTEMAS Y MEDIOS DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS</p>	<p>b) Se han <u>identificado los factores</u> que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo- motrices.</p>
	<p>ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.</p>	<p>e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora (examen práctico) de las capacidades perceptivomotrices.</p>

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

<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>VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA ANTROPOMÉTRICA PERCEPTIVO MOTRIZ FUNCIONALES (TEST)</p>	<p>a) Se ha confeccionado una <u>batería de pruebas de aptitud física y biológica</u> 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>TEST MOTORES (ADAPTADOS A DIFERENTES POBLACIONES: JÓVENES, MAYORES)</p>	<p>b) Se han <u>seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos</u> y funcionales que se van a medir. (práctica Gimnasio)</p>
	<p>ADAPTACIONES EN FUNCIÓN DE LA AUTONOMÍA FUNCIONAL POBLACIONES ESPECIALES (MAYORES, LESIONADOS, DISCAPACITADOS)</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. (práctica, gimnasio)</p>
	<p>TEST FÍSICOS PHYSICAL FITNESS</p>	<p>d) Se <u>ha explicado y demostrado</u> 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. (práctica)</p>
	<p>ENTREVISTAS PERSONALES CUESTIONARIOS</p>	<p>e) Se han <u>identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardio funcional</u>.</p>

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

	<p>CUESTIONARIOS MOTIVACIONES ENTREVISTAS PERSONALES</p>	<p>f) Se ha <u>seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios</u> 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>FICHAS DE CONTROL MODELOS DE FICHAS DE CONTROL DE REGISTROS. GESTIÓN DE DATOS. (TIC)</p>	<p>a) Se han <u>seleccionado o adaptado</u> fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias. (prácticas, trabajo)</p>
	<p>REGISTROS DE PRUEBAS</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>PRUEBAS Y BAREMOS</p>	<p>c) Se han <u>comparado los datos con baremos</u> de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.</p>
	<p>ELEBORACIÓN DE INFORMES</p>	<p>d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrado se n las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos. TIC</p>

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

	SEGUIMIENTO DE RESULTADOS (PLAN DE MEJORA)	DE DE	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. (modelo de proyecto planteado) Plan de mejora final; 15%
	FICHAS Y MODELOS		a) Se han <u>seleccionado o adaptado</u> fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias. (prácticas, trabajo)

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.	RECUPERACIÓN BASES TÉCNICAS.APLICACIONES PRÁCTICAS. ESTUDIO DE CASOS PRÁCTICOS	DE	a) Se han <u>seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación</u> tras los distintos tipos de esfuerzo físico.
	NUTRICIÓN ELEBORACIÓN DE CUADRO DE NUTRIENTES NECESIDADES NUTRICIONALES		b) Se ha <u>establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.</u>
	NECESIDADES, ENTORNO HORMONAL.RELACIÓN OBESIDAD / HORMONAS	CICO,	c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física.
	SALUD Y ALIMENTACIÓN HOY KETO / LOW CARB / MEDITERRANEAN / AIP / PALEO		d) Se ha <u>confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.</u> (proyecto)

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

	<p>HIDRATACIÓN REPOSICIÓN DE ELECTROLITOS</p>	<p>e) Se han <u>explicado el procedimiento y las medidas preventivas</u> que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.</p>
	<p>RECUPERACIÓN BAÑOS, DE CONTRASTES, MASAJE. VUELTA A LA CALMA.MÉTODO WINHOF</p>	<p>f) Se han <u>realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación</u>. (prueba práctica)</p>
<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>VALORACIÓN INICIAL ACCIDENTADO</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. (role playing por grupos)</p>
		<p>b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada. (role playing con vídeo)</p>
		<p>c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.</p>

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

		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) <u>Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.</u> (práctica)
		f) Se ha <u>revisado el contenido mínimo</u> de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos. (prueba práctica)

8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos (Criterios de evaluación: examen práctico)	SOPORTE VITAL BÁSICO PASOS APLICACIÓN	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 maniqués, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

		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.

9.Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.	MÉTODOS DE MOVILIZACIÓN INMOVILIZACIÓN ANÁLISIS DE RIESGOS EN INSTALACIONES	a) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.
	PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN	b) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.
		c) <u>Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada (práctico).</u>

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

		d) Se han aplicado los métodos de <u>inmovilización</u> aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada. (práctica rol playing) – medio y de fortuna. (charla)
		e) 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.

9.- SECUENCIA DE UNIDADES DIDÁCTICAS

La secuencia de las unidades de enseñanza – aprendizaje este curso viene determinado por las normas COVID.

Esta secuencia didáctica, por tanto, será flexible y dependerá de la evolución del curso.

PRIMER TRIMESTRE	1º ¿QUÉ ES LA SALUD? MITOS MOVEMOS: SOBRE LA SALUD.	2º- LA 2ª- MITOS. HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS. LA FUERZA.	3º-NUTRICIÓN Y	TRIMESTRE
SEGUNDO TRIMESTRE	4- NOS MOVEMOS EL SISTEMA RÁPIDO. CARDIOVASCULAR. RESISTENCIA.	5- NOS MOVEMOS SISTEMA SALUD? NERVIOSO. SOBRE SALUD Y	6- ¿QUÉ ES LA LEJOS. AMPLIACIÓN LA FITNESS.	
	7- ¿CÓMO ES MI CURSO	8- PLAN DE	9- DE 9- NUESTRA	2022/2023

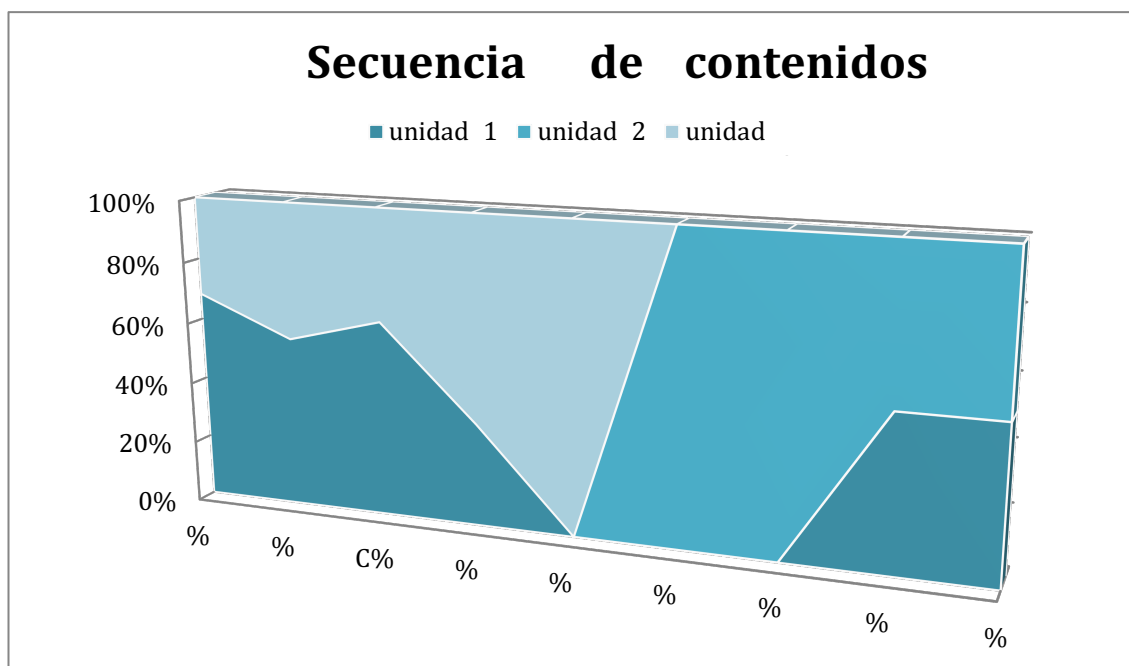
VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

ESTADO FÍSICO? ENTRENAMIENTO. SALUD,
HAGÁMOSLO. HORMONAS Y
ENERGÍA

TERCER *Refuerzo de 10- APADRINA 11- CÓMO TRIMESTRE unidades
2° UN SALVAR UNA trimestre SEDENTARIO. VIDA
¿PUEDO SER TU
ENTRENADOR PERSONAL?

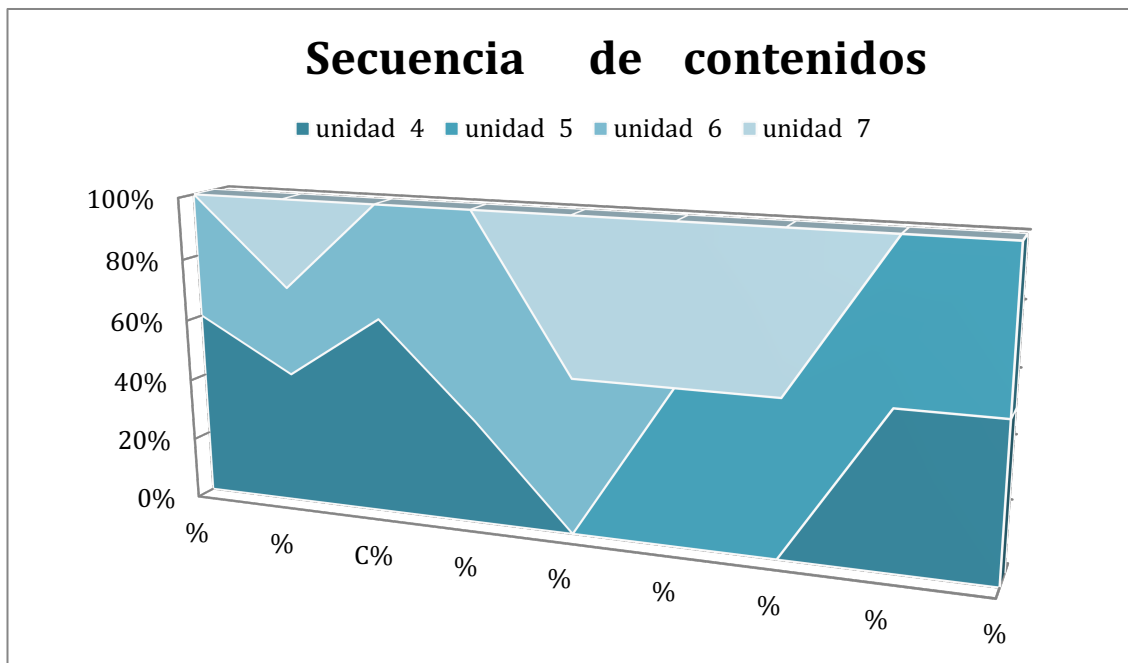
9.1.- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS UNIDADES:

9.1.1.- PRIMER TRIMESTRE

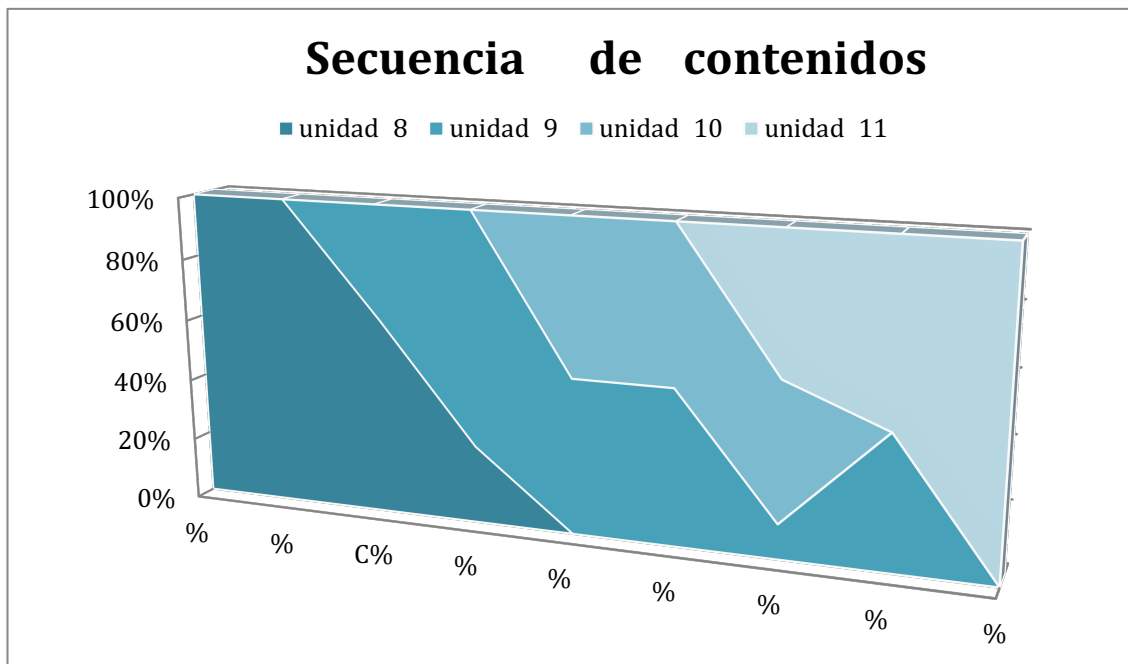


9.1.2.- SEGUNDO TRIMESTRE

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS



9.1.3.- TERCER TRIMESTRE



10.- ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS
METODOLÓGICAS.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación rigurosa de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos o metas, qué recursos son necesarios, qué métodos didácticos son los más adecuados y cómo se evalúa el aprendizaje y se retroalimenta el proceso. Los métodos didácticos han de elegirse en función de lo que se sabe que es óptimo para alcanzar las metas propuestas y en función de los condicionantes en los que tiene lugar la enseñanza. La naturaleza del módulo, las condiciones socioculturales, la disponibilidad de recursos y las características de los alumnos y alumnas condicionan el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que será necesario que el método seguido por el profesor se ajuste a estos condicionantes con el fin de propiciar competencias profesionales, sociales y personales en el alumnado (con muy diferentes niveles iniciales y principalmente jóvenes de entre 20-22 años con interés en el mundo del entrenamiento , aunque también hay alumnos con muy pocas experiencias en el trabajo de fuerza y trabajo en salas y gimnasios, habiendo así mismo técnicos de gimnasios y clases dirigidas con más de 20 años de formación y experiencia).

Esta diversidad de niveles y motivaciones puede ser entendida como una dificultad, aunque más bien es un regalo, una oportunidad para forzar una relación simbiótica entre diferentes grupos de alumnos y aprovechar las experiencias vitales e inquietudes de adultos que vienen a aprender, a mejorar y seguir formándose. Así mismo determina la metodología de alguno de los proyectos prácticos, tales como sucede en la unidad “Apadrina un sedentario” en el que alguno de los técnicos realizará labores de coordinación, co-evaluación de sus compañeros.

Los métodos deben partir de la perspectiva del docente como orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado; además, deben enfocarse a la realización de tareas o situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores; asimismo, deben tener en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

En el actual proceso de inclusión de las competencias como elemento esencial del currículo, es preciso señalar que cualquiera de las metodologías seleccionadas por los docentes para favorecer el desarrollo competencial de los alumnos y alumnas debe ajustarse al nivel competencial inicial de estos. Además, es necesario secuenciar la enseñanza de tal modo que se parta de aprendizajes más simples para avanzar gradualmente hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza es despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que implica un nuevo planteamiento del papel del alumno, activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su aprendizaje.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

Los métodos docentes deberán favorecer la motivación por aprender en los alumnos y alumnas y, a tal fin, los profesores han de ser capaces de generar en ellos la curiosidad y la necesidad por adquirir los conocimientos, las destrezas y las actitudes y valores presentes en las competencias. Asimismo, con el propósito de mantener la motivación por aprender es necesario que los profesores procuren todo tipo de ayudas para que los estudiantes comprendan lo que aprenden, sepan para qué lo aprenden y sean capaces de usar lo aprendido en distintos contextos dentro y fuera del aula. Para potenciar la motivación por el aprendizaje se requieren, además, metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.

Las metodologías activas han de apoyarse en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares. Para un proceso de enseñanza-aprendizaje competencial las estrategias interactivas son las más adecuadas, al permitir compartir y construir el conocimiento y dinamizar la sesión de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje y favorecen la participación activa, la experimentación y un aprendizaje funcional que va a facilitar el desarrollo de las competencias, así como la motivación de los alumnos y alumnas al contribuir decisivamente a la transferibilidad de los aprendizajes son, entre otros:

- El aprendizaje por proyectos.
- Los centros de interés.
- El estudio de casos.
- El aprendizaje basado en problemas.

Además, utilizando el enfoque basado en Mezdler, ahondaremos en modelos de enseñanza que promulguen la experiencia personal, el aprendizaje basado en el paradigma ecológico y la autonomía del aprendizaje.

Esta metodología pretende ayudar al alumnado a organizar su pensamiento favoreciendo en ellos la reflexión, la crítica, la elaboración de hipótesis y la tarea investigadora a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje, aplicando sus conocimientos y habilidades a proyectos reales. Se favorece, por tanto, un aprendizaje orientado a la acción en el que se integran un conjunto amplio de conocimientos, habilidades o destrezas y actitudes personales. Asimismo, resulta recomendable el uso del portfolio, que aporta información extensa sobre el aprendizaje del alumnado, refuerza la evaluación continua y permite compartir resultados de aprendizaje.

El portfolio es una herramienta motivadora para el alumnado que potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo. La selección y uso de materiales y recursos didácticos constituye

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

un aspecto esencial de la metodología. El profesorado debe implicarse en la elaboración y diseño de diferentes tipos de materiales, adaptados a los distintos niveles y a los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje de los alumnos y alumnas, con el objeto de atender a la diversidad en el aula y personalizar los procesos de construcción de los aprendizajes. Se debe potenciar el uso de una variedad de materiales y recursos, considerando especialmente la integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que permiten el acceso a recursos virtuales. Finalmente, es necesaria una adecuada coordinación entre los docentes sobre las estrategias metodológicas y didácticas que se utilicen. Los equipos educativos deben plantearse una reflexión común y compartida sobre la eficacia de las diferentes propuestas metodológicas con criterios comunes y consensuados, debería ser al menos. Esta coordinación y la existencia de estrategias conexionadas permiten o permitirían abordar con rigor el tratamiento integrado de las competencias y progresar hacia una construcción colaborativa del conocimiento.

11.- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS CONTENIDOS DEL MÓDULO.

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades del módulo y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en este módulo profesional no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, hemos de entender que debe asumir el rol de “enseñante- docente “ y que debe sentir el peso de la responsabilidad de hablar en público , expresarse correctamente, corregir y explicar..., así como lo que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que son cercanas o más comunes en la enseñanza de las bases de la valoración de la

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

condición física , que dan pie a propuestas **muy tradicionales directivas y demasiadas veces lejanas** a las necesidades del alumno optaré por contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, tratando de conseguir mayores dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza por proyectos, el modelo actitudinal, así como el Physical Literacy o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

Otro factor importante es modificar algunas propuestas que se han hecho el año anterior como el uso del libro de texto, analizado el mismo mi conclusión es que NO es de la mínima calidad para poder abordar la dificultad que este módulo tiene, siendo clave para las bases fisiológicas y principios de entrenamiento, así como para la realización de programas de entrenamiento. Para ello el material que, en mi opinión, hay que ofrecer debe ser **BASADO EN EVIDENCIA CIENTIFICA, ACTUALIZADO** y muy didáctico, principios que no cumple el libro de texto de Altamar ni otras publicaciones analizadas y acorde con los planteamientos de innovación que claramente se expresan en los principios de acción que plantea el ministerio sobre la FP:

“Los centros de Formación Profesional contemplan el impulso de medidas para la innovación y la calidad en FP, entre ellas destacamos el desarrollo de proyectos de innovación, tanto en el ámbito europeo y estatal como en el autonómico, basados en la colaboración entre centros de Formación Profesional, empresas y Administraciones públicas. Un objetivo fundamental con el que las enseñanzas de FP contribuyen al desarrollo económico sostenible y al bienestar social es que **todos los centros de FP puedan participar en proyectos de investigación, innovación y experimentación.**”

De modo que el material curricular será elaborado por el profesor, usando bibliografía actualizada y materiales didácticas y TIC que será señalados en el siguiente apartado de la programación.

Debo destacar la importancia del uso de las TIC en este tipo de programas formativos, ya que el mercado laboral es muy cambiante y dinámico , nuestro alumnado necesitará experimentar y usar con competencia los recursos TIC referidos a la gestión de programas de entrenamiento , valoración de la condición física y el uso de aplicaciones de registro , entrevista y análisis de movimientos y habilidades a aplicar en las sesiones prácticas (análisis de movimientos, gestos técnicos y generadores de feedback). Por ello la adquisición de esos programas por parte del centro, el uso de los equipos adecuados y su puesta en práctica es muy determinante para una formación de calidad. En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible el desarrollo de las competencias de este ciclo formativo.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos. Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias. Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, los contenidos de este módulo tienen un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan:

- prácticas con grupos reales.
- prácticas simuladas intra grupo.
- salidas a centros de entrenamiento.
- prácticas en gimnasios de la ciudad y/o fuera de la ciudad.
- observaciones de clase in vivo.
- proyectos de mejora e investigación basados en evidencias

12.- VALORES TRANSVERSALES PRESENTES EN EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES PROFESIONALES ATRIBUIDAS AL TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. ADQUISICIÓN DE HÁBITOS PROFESIONALES.

Es importante utilizar un vocabulario y un tono adecuado al contexto, así como adoptar hábitos saludables, y ser críticos con las prácticas nocivas para la salud, acorde a las demandas del entorno laboral:

- VOCABULARIO TÉCNICO Y ESPECÍFICO
 - *TONO Y EXPRESIÓN ADECUADO AL CONTEXTO.
- ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES
- SER CRÍTICOS CON LAS PRÁCTICAS NOCIVAS PARA LA SALUD
- ACTITUD ACORDE AL PUESTO QUE VA A DESEMPEÑAR
- COMPORTAMIENTO A LA HORA DE ACTUAR EN ACCIDENTES (ACCIDENTADO Y PERSONAS DEL ENTORNO)
- PROYECCIÓN DE UNA IMAGEN PROFESIONAL
 - *COMPROMETIDO
 - *ASISTENCIA
 - *PUNTUALIDAD
 - *CUMPLIMIENTO DE LOS PLANES DE TRABAJO ASIGNADOS

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

*PARTICIPACIÓN ACTIVA Y EFECTIVA EN LAS
DIFERENTES ACTIVIDADES

*CAPACIDAD PARA TRABAJAR EN EQUIPOS

*CUMPLIMIENTO DE LAS INSTRUCCIONES DE LOS COORDINADORES
(RESPETANDO A PERSONAS Y MANTENIMIENTO DE MATERIALES)

Estos hábitos profesionales no pueden dejar de ser valorados por el profesorado de forma sistemática y con registros. Para ello las escalas de observación, listados de categorías, rúbricas serán herramientas a utilizar por el profesor en la valoración de dichos hábitos que marcan la diferencia entre un alumno capaz de encajar en una empresa y un alumno que no.

13.- EVALUACIÓN

Siguiendo los criterios establecidos por ley:

13.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

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	- Trabajo de confección de apuntes con esquemas.
	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. 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.	- Cuestionario.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

3	<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 utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.</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 adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>- Cuestionario.</p>
4, 5, 6	<p>a) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>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.</p> <p>c) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>d) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>- Cuestionario.</p>
	<p>un estado de fatiga física.</p> <p>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.</p> <p>f) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>g) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.</p>	

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

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 cardio funcional.</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>- Cuestionario.</p> <p>- Supuestos prácticos.</p>
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, biológico funcional y postural en las fichas de control.</p> <p>c) Se han comparado los datos con baremos de referencia,</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>- Cuestionario.</p>
	<p>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>	

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

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>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>- Cuestionario.</p> <p>- Supuestos prácticos.</p>
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 interviniente 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</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>- Cuestionario.</p> <p>- Supuestos prácticos.</p>
	<p>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>	

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

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 maniqués, 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>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>- Cuestionario.</p> <p>- Supuestos prácticos.</p>
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> <p>d) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>- Cuestionario.</p> <p>- Supuestos prácticos.</p>
	<p>e) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.</p>	

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

13.2.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Criterios de calificación.		
	Descripción	%
Teoría	Cuestionarios, exposiciones, registros y fichas de clase de evaluación de cada UT	35
Práctica	Evolución en actividades prácticas, presentaciones de tareas, etc.	45
Trabajos	Cuaderno, apuntes, ejercicios ... según UT	10
Asistencia	Asistencia obligatoria, más de un 20% de faltas supone pérdida evaluación continua	

13.3.- TABLA DE CONDUCTAS Y ACTITUDES

Tabla de valoración de conductas y actitudes				
		1 T	2o T	E v
NUNCA: 0 HABITUALMENTE: 1 SIEMPRE: 2				
Responsabilidad en el trabajo	Es puntual en el trabajo Aprovecha el tiempo y tiene constancia en la ejecución de las tareas Es riguroso/a en la aplicación de las diferentes tareas Acepta y cumple las normas y las responsabilidades asignadas			
Iniciativa y autonomía	Argumenta las decisiones y muestra seguridad en la ejecución de las actividades solicitadas Aporta de ideas y propuestas nuevas Toma decisiones y es autosuficiente ante la aparición de problemas o la falta de recursos			

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

<p>Metodología, orden y pulcritud</p>	<p>Presenta los trabajos y actividades con pulcritud</p> <p>Utiliza los materiales y el mobiliario del centro con el debido cuidado</p> <p>Su apariencia personal es correcta en las situaciones de atención a la persona usuaria</p>			
<p>Participación en el trabajo de equipo</p>	<p>Colabora con las otras personas del equipo de trabajo en la realización de las tareas</p> <p>Busca el consenso entre diferentes puntos de vista en la toma de decisiones</p>			
<p>Habilidades comunicativas y empatía</p>	<p>Dispone de habilidades para comunicarse con el niño/la niña con un trato y atención adecuadas</p> <p>Se muestra tolerante y respetuoso hacia los niños/las niñas que necesitan atenciones especiales, así como a sus familiares</p> <p>Muestra interés por detectar y comprender las necesidades particulares de cada niño/a</p>			
<p>Igualdad ante las diferencias</p>	<p>Se muestra cordial, tolerante, con espíritu abierto y amable en su relación e interacción con el niño/la niña y los compañeros/las compañeras de trabajo</p> <p>Muestra un trato no discriminatorio con el niño/la niña y sus familiares</p>			
<p>TOTAL</p>				

Se denominan sesiones de evaluación las reuniones del conjunto de profesores y profesoras que imparten clase al mismo grupo, que se celebran con objeto de contrastar las informaciones proporcionadas por cada uno de ellos, acerca de los distintos módulos profesionales, y valorar de

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

manera conjunta el progreso del alumnado en la obtención de los objetivos generales del Ciclo Formativo y de los resultados de aprendizaje de cada módulo formativo.

A lo largo del curso suelen celebrarse tres sesiones de evaluación: dos parciales y una final. También podrá establecerse una evaluación inicial, a principios de curso.

- Las sesiones de evaluación parciales podrán coincidir con el final de cada trimestre.
- La sesión de evaluación final se llevará a cabo a final de curso y en ella se realizará la evaluación sumativa de los diferentes módulos que conformarán la evaluación ordinaria del curso.

En las sesiones de evaluación, en última instancia, se efectuará la calificación final de cada alumno o alumna y se determinará aquellos que no han superado el módulo en la convocatoria ordinaria y tengan que presentarse a la convocatoria extraordinaria.

14.- CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

La evaluación continua requiere la asistencia regular de los alumnos y las alumnas a las clases y las actividades programadas del módulo. Aquellos alumnos o alumnas que falten un determinado porcentaje de horas (20% aunque sea con causa justificada), no podrán evaluarse por esta vía y deberán evaluarse mediante convocatoria extraordinaria.

A esta convocatoria también deberán acudir todos aquellos alumnos y alumnas que aun cumpliendo con los requisitos de asistencia no han superado el nivel mínimo exigido en la evaluación continua.

15.- ATENCIÓN A PENDIENTES Y MEDIDAS DE RECUPERACIÓN

Atención a pendientes y medidas de recuperación.	
Alumnado que no supere el MP en periodo lectivo	Asistencia a sesiones de recuperación durante mes de junio. Realizar cuestionarios pendientes. Entregar trabajos correspondientes a cada UT evaluada negativamente. Realizar sesiones prácticas no realizadas.
Alumnado que pierda la evaluación continua	Elaborar cuestionarios de evaluación de cada UT. Trabajos de los contenidos impartidos. Realización de sesiones prácticas con usuarios.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y
PRIMEROS AUXILIOS

Medidas generales de recuperación para repetidores y pendientes	Realizar cuestionarios pendientes. Entregar trabajos correspondientes a cada UT evaluada negativamente. Realizar sesiones prácticas no realizadas.
---	--

La convocatoria extraordinaria consistirá en una prueba global de los contenidos del módulo.