



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



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO
DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y
DEPORTIVAS

CICLO DE GRADO SUPERIOR.

**TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y
ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA.**

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

MELILLA 2022-2023

EL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA.

Identificación del título

El título de **TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA** queda identificado por los siguientes elementos:

- Denominación: **ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA**
- Nivel: Formación Profesional de Grado Superior.
- Duración: 2.000 horas.
- Familia Profesional: Actividades Físicas y deportivas.
- R.D. 653/2017, de 23 junio, por el que se establece el título de **TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA**, y se fijan los aspectos básicos del currículo. BOE 162, de 8 de Julio de 2017.
- Orden de EFP/301/2019 de 11 DE MARZO, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al título de **Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva**.
- Referente europeo: CINE -5b (Clasificación Internacional Normalizada de la Educación).
- **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.

Secuenciación y distribución horaria semanal de los módulos profesionales

	Total	1º	2º	Profesores
Módulos profesionales.		CURSO	CURSO	
1136. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES+ MÓDULO IMPARTIDO EN INGLÉS.	190+90 280	6+3 9		VÍCTOR ALCAIDE
1124. DINAMIZACIÓN GRUPAL.	105	3		JOSÉ LUIS DE LA TORRE
1138. JUEGOS Y ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y DE ANIMACIÓN TURÍSTICA	160	5		MIGUEL MARTÍNEZ DUARTE
1139. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS INDIVIDUALES.	160	5		MANUEL ZAFRA
1141. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE IMPLEMENTOS.	130	4		Fco. JAVIER BENÍTEZ
1143. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS.	125	4		MIGUEL MARTÍNEZ DUARTE
HORARIO RESERVADO PARA EL MÓDULO IMPARTIDO EN INGLÉS.	90	3		VÍCTOR ALCAIDE
1123. ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.	130		7	
1137. PLANIFICACIÓN DE LA ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA.	40		2	
1140. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE EQUIPO.	140		7	
1142. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.	100		5	
1155. FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL	90		4	
1156. EMPRESA E INICIATIVA EMPRENDEDORA	60		3	
1154. PROYECTO DE ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA.	40			
1157. FORMACIÓN EN CENTROS DE TRABAJO	400			
HORARIO RESERVADO PARA EL MÓDULO IMPARTIDO EN INGLÉS.			2	
TOTALES:	2000	30	30	

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para que el alumnado adquiera 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.

Además se amplía en tres horas semanales la carga lectiva para enseñar en lengua inglesa todos los contenidos del Módulo.

1. Introducción al módulo.

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para que el alumnado adquiera 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.

2. Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo.

b. Proponer actuaciones en el ámbito sociodeportivo que repercutan en la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar proyectos de animación sociodeportiva.

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 animación sociodeportiva.

g. Valorar los componentes físicos, psíquicos y sociales y los riesgos asociados a las actividades físico-deportivas recreativas, evaluando los grados de incertidumbre de los distintos elementos, para diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones o actividades de recreación para todo tipo de participantes.

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, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las

sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas y juegos.

k. Analizar los componentes o requerimientos físicos, psíquicos y sociales de diferentes actividades físicas, relacionándolos con los objetivos de la inclusión social, para diseñar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones o actividades de inclusión sociodeportiva para personas mayores y para colectivos en riesgo de exclusión.

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.

3. Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo.

b. Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los proyectos de animación sociodeportiva, 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 animación sociodeportiva, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.

h. Diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas y juegos para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones.

i. Diseñar y secuenciar ejercicios y tareas de las actividades de inclusión sociodeportiva para personas mayores y para colectivos en riesgo de exclusión, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades.

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.

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.

4. Resultados de aprendizaje (RA) asociados a contenidos y unidades de trabajo (UT).

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

UT	CONTENIDOS
1. Organización corporal.	<ul style="list-style-type: none"> - Conceptos de anatomía y fisiología. Anatomía del movimiento y fisiología del ejercicio. - Niveles de organización y estructuración corporal. - Interacción entre estructura y función del cuerpo humano.
2. Actividad física y salud.	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física y salud. Efectos fisiológicos, psicológicos y sociales de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico. - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud.

RA2. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio, de mantenimiento y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.

3. El sistema cardiorrespiratorio.	<ul style="list-style-type: none"> - Anatomía del sistema cardiorrespiratorio. - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico. - Metabolismo energético. Vías de obtención de energía y funcionamiento durante el ejercicio físico. Metabolitos y umbrales. Relación con las capacidades físicas condicionales.
------------------------------------	--

<p>4. Las funciones digestiva y excretora.</p> <p>5. La función reguladora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Anatomía y fisiología de los aparatos digestivo y urinario. - Termorregulación y ejercicio físico, mecanismos de regulación. - Equilibrio hídrico y osmótico. - Homeostasis y mecanismos de control homeostático. - Estructura del sistema nervioso y endocrino. - Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico (Síndrome General de Adaptación). Maduración hormonal e intensidad del ejercicio. - Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos. Control neuromuscular.
<p>RA3. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo- esquelético, analizando su funcionamiento.</p>	
<p>6. Biomecánica y anatomía para el movimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema músculo-esquelético. <ul style="list-style-type: none"> • Anatomía, elementos y funciones del sistema osteoarticular y del sistema muscular. • Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. - Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético. <ul style="list-style-type: none"> • Biomecánica de la postura y del movimiento. Tipos de contracción muscular y Biomecánica de la contracción muscular (Elementos en serie y en paralelo). Cadenas musculares y fascias. • Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. Rangos de movimientos seguros de las articulaciones. • Sistema de representación de los movimientos. Uso de las nuevas tecnologías en la representación y análisis de movimientos. - Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con:

	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Ejercicios individuales, por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. • Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios individuales, por parejas o en grupo.
<p>RA4. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>	
<p>7. Cualidades físicas y elaboración de programas básicos de acondicionamiento físico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Factores de la condición física y motriz. Condición física salud y condición física rendimiento. Capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad aeróbica y anaeróbica. • Fuerza. Tipos de fuerza. • Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular. • Velocidad. Tipos. • Capacidades perceptivo-motrices. - Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. Componentes de la carga de entrenamiento. - Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas. - Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica. Sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. - Desarrollo de la fuerza, sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. - Desarrollo de la amplitud de movimientos, sistemas y medios de entrenamiento. - Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. - Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.

RA5. 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.

8. Evaluación de la condición física y análisis de datos.

- Historial y valoración motivacional.
- La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y del sexo.
- 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. Composición corporal y salud.
- Valoración postural.
 - Alteraciones posturales más frecuentes.
 - Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico.
 - Pruebas de estabilidad central.
 - Pruebas de evaluación de patrones de movimientos.
- 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 test de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.
 - Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación.
 - Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación.
 - Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.
- La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.

RA6. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.	
8. Evaluación de la condición física y análisis de datos.	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Registro de resultados en la aplicación de test, 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 test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico. - Aplicación del análisis de datos. - Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos test y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables.
RA7. 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.	
9. Fatiga y recuperación. 10. Alimentación y nutrición deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> - La fatiga, tipos, causas y síntomas. Síndrome de sobreentrenamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas. - Hidratación y Ejercicio físico. Grados de deshidratación. - Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física: <ul style="list-style-type: none"> • Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación. • Medios y métodos de recuperación intra e intersesión: fisiológicos, físicos, psicológicos y de sustratos energéticos. - Alimentación y nutrición. <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades calóricas. • Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea. • Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos. • Consecuencias de una alimentación no saludable. • Trastornos alimentarios.

<p>RA8. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.</p>	
<p>11. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos y límites de los primeros auxilios. Sistema de emergencias en Andalucía. - Protocolo de actuación frente a emergencias, evaluación inicial, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada. - Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). - Sistemática de actuación, valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital. Valoración secundaria. Prioridades de actuación ante varias víctimas. - Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional. - El botiquín de primeros auxilios, instrumentos, material de cura y fármacos básicos. - Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada. - Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología. - Traslado de personas accidentadas. - Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro. - Emergencias colectivas y catástrofes. - Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares. <ul style="list-style-type: none"> • La comunicación en situaciones de crisis. • Habilidades sociales en situaciones de crisis. • Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa. - Técnicas de ayuda, para la superación del fracaso en la prestación de los primeros auxilios.

RA9. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.	
12. Aplicación de las técnicas de soporte vital.	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas. - Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas. - Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente. - Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria. Masaje cardiaco. Desfibrilación externa semiautomática (DESA). Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.
RA10. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.	
13. Primeros auxilios para traumatismos y otras urgencias.	<ul style="list-style-type: none"> - Atención inicial a las emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención. - Valoración primaria y secundaria. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos. - Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico, hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos. - Otras situaciones de urgencia, intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o frío. - Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático, intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesiones medulares - Técnicas de apoyo psicológico y autocontrol. Factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente o emergencia.

5. PROGRAMACIÓN POR UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad Didáctica 1: Actividad física y salud	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>c) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.</p>

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico. - Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud. 	<p>1.1. Salud y vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1.1. El concepto de salud 1.1.2. Factores que condicionan la salud <p>1.2. Estilos de vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.2.1. Factores que condicionan el estilo de vida 1.2.2. Estilos de vida y calidad de vida <p>1.3. La actividad física y la salud</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.3.1. Beneficios de la actividad física 1.3.2. Contraindicaciones de la actividad física

- Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física.	1.3.3. El sedentarismo, una conducta de riesgo 1.4. La condición física 1.4.1. Paradigmas de la condición física 1.4.2. La condición física relacionada con la salud
--	--

Unidad Didáctica 2: El sistema cardiorrespiratorio	
Resultados de aprendizaje	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.	<p>a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.</p> <p>e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p>

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:	<p>2.1. El metabolismo</p> <p>2.2. La función circulatoria</p> <p>2.2.1. El aparato circulatorio</p> <p>2.2.2. Fisiología circulatoria y ejercicio físico</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico. 	<p>2.2.3. Circulación y ejercicio físico</p> <p>2.3. La función respiratoria</p> <p>2.3.1. El aparato respiratorio</p> <p>2.3.2. Fisiología respiratoria</p> <p>2.3.3. Respiración y ejercicio físico</p> <p>2.4. Sistema cardiorrespiratorio y esfuerzo</p> <p>2.4.1. Marcadores de intensidad de esfuerzo</p> <p>2.4.2. Adaptación cardiorrespiratoria al ejercicio físico</p>
---	--

<i>Unidad Didáctica 3: Las funciones digestiva y excretora</i>	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.</p> <p>e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p>

Contenidos formativos	
Contenidos propuestos	Contenidos básicos curriculares

<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico. 	<p>3.1. La función digestiva</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1.1. El aparato digestivo 3.1.2. Fisiología digestiva <p>3.2. La función excretora</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.2.1. El aparato urinario 3.2.2. Fisiología renal 3.2.3. La transpiración 3.2.4. El equilibrio hídrico y osmótico
---	--

Unidad Didáctica 4: La función reguladora	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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. 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.

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos

<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico. 	<p>4.1. La homeostasis</p> <p>4.2. El centro de coordinación: el sistema nervioso</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.2.1. El tejido nervioso 4.2.2. La transmisión del impulso nervioso 4.2.3. El sistema nervioso central 4.2.4. El sistema nervioso periférico 4.2.5. Respuestas voluntarias y autónomas 4.2.6. Respuesta vegetativa al esfuerzo <p>4.3. La respuesta hormonal: el sistema endocrino</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.3.1. Las glándulas endocrinas 4.3.2. La regulación de las glándulas endocrinas 4.3.3. La respuesta hormonal <p>4.4. Respuesta endocrina al ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.4.1. Tipos de respuesta 4.4.2. Maduración hormonal y ejercicio físico
---	---

<p>Unidad Didáctica 5: Biomecánica. Estructuras implicadas en el movimiento</p>	
<p>Resultados de aprendizaje</p>	<p>Criterios de evaluación</p>
<p>2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.</p>	<p>e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.</p>

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

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

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema músculo-esquelético: <ul style="list-style-type: none"> o Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular. o Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos. o Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. 	<p>6.2. Estilos de enseñanza-aprendizaje</p> <p>6.2.1. Estilos de enseñanza reproductivos</p> <p>6.1. Biomecánica de la actividad física</p> <p>6.1.1. Objetivos de la biomecánica</p> <p>6.1.2. Topografía del cuerpo humano</p> <p>6.1.3. Las capacidades perceptivomotrices</p> <p>6.1.4. Los movimientos articulares</p> <p>6.1.5. La representación del movimiento</p> <p>6.2. La realización de movimientos</p> <p>6.2.1. La activación muscular</p> <p>6.2.2. Sistemas de palancas en el aparato locomotor</p> <p>6.2.3. Fuentes de resistencia a la acción muscular</p> <p>6.2.4. La amplitud del movimiento</p> <p>6.3. Ejercicios de entrenamiento biomecánico</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético: <ul style="list-style-type: none"> o Biomecánica de la postura y del movimiento. o Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. o Sistema de representación de los movimientos. - Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con: <ul style="list-style-type: none"> o Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles. o Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. o Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones 	<ul style="list-style-type: none"> 6.3.1. Ejercicios resistidos 6.3.2. Ejercicios de amplitud de movimientos 6.3.3. Análisis de los movimientos y construcción de ejercicios 6.4. Prevención de lesiones
--	---

propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo.

Unidad Didáctica 7: Evaluación de la condición física y análisis de datos

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

	<p>e) Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.</p>
--	---

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Evaluación de la condición física y biológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y del género. - Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico: <ul style="list-style-type: none"> o Biotipología. o Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de usuarios. Composición corporal y salud. - Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los tests de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema 	<p>7.1. La evaluación de la condición física</p> <ul style="list-style-type: none"> 7.1.1. Momentos de la evaluación 7.1.2. El proceso de evaluación 7.1.3. La calidad de la información <p>7.2. Fase I. La entrevista inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> 7.2.1. La motivación 7.2.2. La información 7.2.3. Los objetivos 7.2.4. Los acuerdos <p>7.3. Fase II. El programa de detección sanitaria previa</p> <ul style="list-style-type: none"> 7.3.1. Instrumentos de detección 7.3.2. Interpretación de los datos de salud previa <p>7.4. Fase III. La evaluación de la forma física</p> <ul style="list-style-type: none"> 7.4.1. Condiciones para las pruebas y mediciones 7.4.2. La valoración antropométrica 7.4.3. Las pruebas físicas <p>7.5. Fase IV. El análisis y la interpretación de los datos</p> <ul style="list-style-type: none"> 7.5.1. Métodos de interpretación cuantitativa 7.5.2. El tratamiento estadístico de los datos

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:

o Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y tests de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.

o Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación.

o Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación.

o Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.

- Valoración postural:

o Alteraciones posturales más frecuentes.

o Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico.

- Historial y valoración motivacional.
- La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico.
- La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.

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

<p>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.</p>	
--	--

<p align="center"><i>Unidad Didáctica 8: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico</i></p>	
<p>Resultados de aprendizaje</p>	<p>Criterios de evaluación</p>
<p>3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) Se han relacionado los principios del entrenamiento deportivo con los mecanismos adaptativos del organismo al esfuerzo físico en los sistemas de mejora de la condición física. b) Se han identificado los factores que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. c) Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración. d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas. e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices. f) Se han indicado los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. g) Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices: <ul style="list-style-type: none"> o Capacidad aeróbica y anaeróbica. o Fuerza. Tipos de fuerza. o Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular. o Velocidad. Tipos. o Capacidades perceptivo-motrices. - Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. - Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas. 	<p>8.1. Los programas de acondicionamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> 8.1.1. Principios pedagógicos y biológicos 8.1.2. La carga de entrenamiento 8.1.3. Organización de las cargas <p>8.2. Diseño de programas de acondicionamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> 8.2.1. Niveles de planificación 8.2.2. Los registros <p>8.3. Programas de entrenamiento resistido</p> <ul style="list-style-type: none"> 8.3.1. Métodos 8.3.2. Marcadores de intensidad 8.3.3. Medios 8.3.4. Selección de los ejercicios 8.3.5. Selección de la frecuencia 8.3.6. Selección de la carga de entrenamiento <p>8.4. Programa de entrenamiento cardiorrespiratorio</p> <ul style="list-style-type: none"> 8.4.1. Métodos 8.4.2. Medios 8.4.3. Selección de los ejercicios 8.4.4. Selección de la frecuencia

<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. - Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. - Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. - Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. - Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional. 	<p>8.5. Entrenamiento de la amplitud de movimiento</p> <p>8.5.1. Métodos y ejercicios</p> <p>8.5.2. Selección de la frecuencia</p> <p>8.6. Entrenamiento pliométrico y de velocidad</p> <p>8.6.1. Entrenamiento pliométrico</p> <p>8.6.2. Entrenamiento de velocidad</p> <p>8.7. Adaptaciones del programa</p> <p>8.7.1. Grupos de población diferenciados</p> <p>8.7.2. Población con factores de riesgo para la salud</p> <p>8.7.3. Personas con discapacidad</p>
---	--

<i>Unidad Didáctica 9: Fatiga y recuperación</i>	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la</p>	<p>a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico.</p>

<p>condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.</p>	<p>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.</p> <p>f) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.</p>
--	--

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

- Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos.

- Medios y métodos de recuperación intra e intersesión.

Unidad Didáctica 10: Alimentación y nutrición

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

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

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

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

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

Unidad Didáctica 12: Primeros auxilios. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia

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

<p>movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.</p>	<p>y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.</p>
--	--

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada. - Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). - Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital. - Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional. - El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos. <p>Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención inicial a las emergencias más frecuentes. 	<p>12.1. Práctica deportiva y primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.1.1. Primero, la prevención 12.1.2. Los primeros auxilios. ¿Qué son? 12.1.3. La prestación de primeros auxilios. La cadena PAS 12.1.4. Marco legal y ético de la prestación de primeros auxilios <p>12.2. La evaluación del estado de las víctimas</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.2.1. La evaluación de emergencia 12.2.2. La evaluación urgente <p>12.3. ¿Esperar o trasladar?</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.3.1. Técnicas de rescate 12.3.2. Posiciones de seguridad y espera 12.3.3. Técnicas de inmovilización 12.3.4. Inmovilización y traslado con recursos profesionales <p>12.4. La intervención con múltiples víctimas</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.4.1. Evaluación de las víctimas 12.4.2. Clasificación según la prioridad <p>12.5. El apoyo psicológico en primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.5.1. Reacciones en situaciones de urgencia

Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención.

- Valoración primaria y secundaria. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos.

Métodos de movilización e inmovilización:

- Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada.

- Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología.

- Traslado de personas accidentadas.

- Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro.

- Emergencias colectivas y catástrofes.

- Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares:

o La comunicación en situaciones de crisis.

o Habilidades sociales en situaciones de crisis.

o Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa.

12.5.2. Habilidades comunicativas en primeros auxilios

12.5.3. La prestación del apoyo psicológico

12.5.4. Cuando no todo sale como quisieras

Unidad Didáctica 13: Primeros auxilios. Aplicación de técnicas de soporte vital

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

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente. - Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas. - Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria. 	<p>13.1. La parada cardiorrespiratoria</p> <p>13.2. La resucitación cardiopulmonar</p> <ul style="list-style-type: none"> 13.2.1. El soporte vital básico 13.2.2. La cadena de supervivencia <p>13.3. Los algoritmos de soporte vital básico</p> <ul style="list-style-type: none"> 13.3.1. Algoritmo de SVB para personas adultas 13.3.2. Algoritmo de SVB pediátrico 13.3.3. Algoritmo de SVB para víctimas de ahogamiento <p>13.4. Obstrucción de la vía aérea por cuerpos extraños</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas. - Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesiones medulares. 	<p>13.4.1. OVACE en personas adultas</p> <p>13.4.2. OVACE pediátrico</p>
---	--

<i>Unidad Didáctica 14: Primeros auxilios para traumatismos y otras urgencias</i>	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.</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>

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración primaria y secundaria. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos. 	<p>14.1. Accidentes y enfermedades</p> <p>14.2. Traumatismos físicos</p> <ul style="list-style-type: none"> 14.2.1. Heridas 14.2.2. Contusiones 14.2.3. Hemorragias 14.2.4. Cuerpos extraños

<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos. - Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o frío. 	<p>14.3. Traumatismos térmicos</p> <ul style="list-style-type: none"> 14.3.1. Quemaduras 14.3.2. Trastornos generales causados por el calor 14.3.3. Lesiones y trastornos por el frío 14.3.4. Lesiones por electricidad <p>14.4. Traumatismos químicos y biológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> 14.4.1. Intoxicaciones 14.4.2. Picaduras y mordeduras 14.4.3. Reacciones alérgicas <p>14.5. Patologías orgánicas</p> <ul style="list-style-type: none"> 14.5.1. Enfermedades y manifestaciones cardiovasculares 14.5.2. Trastornos respiratorios urgentes 14.5.3. Alteraciones neurológicas <p>14.6. Parto inminente</p>
---	---

6. Temporalización.
<ul style="list-style-type: none"> - Fecha de inicio: 20 de septiembre de 2021. - Fecha de finalización: 12 de junio de 2022. - Fecha de actividades de evaluación-calificación: <ul style="list-style-type: none"> 01 al 03 de diciembre de 2021 (1ª evaluación) 15 al 18 de marzo de 2022 (2ª evaluación) 15 al 19 de junio de 2022 (3ª evaluación) 23 al 26 de junio de 2022 (evaluación final). - Periodo de recuperación: del 10 al 20 de junio de 2022.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª					
2ª					
3ª	VALORACIÓN		VALORACIÓN		
4ª	VALORACIÓN		VALORACIÓN		VALORACIÓN
5ª			VALORACIÓN		VALORACIÓN
6ª			VALORACIÓN		VALORACIÓN

UT	Fecha	Nº. de sesiones
1	20 septiembre – 7 octubre	21
2	8 octubre – 22 octubre	21
3	24 octubre – 11 noviembre	21
4	12 noviembre – 26 noviembre	21
5	28 noviembre–16 diciembre	21
6	7 enero – 21 enero	21
7	23 enero – 6 febrero	21
8	10 febrero – 24 febrero	21
9	25 febrero – 10 marzo	21
10	12 marzo – 26 marzo	24
11	13 abril – 23 abril	18
12	27 abril – 8 mayo	18
13	11 mayo – 22 mayo	18
14	25 mayo – 5 junio	18

7. Aspectos metodológicos.

Estrategias metodológicas	<p>Usaremos el libro de texto:</p> <p>Valoración de la condición física e intervención en accidentes. Ed. Altamar, 2018.</p> <p>Este libro está dividido en 14 unidades didácticas ordenadas de acuerdo a la secuenciación de contenidos desarrollada en el apartado anterior.</p> <p>Dentro de cada unidad didáctica se pueden encontrar los apartados siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cada unidad didáctica se abre con un listado de los contenidos que componen la unidad. ● Exposición de los diferentes contenidos, secuenciados a partir de los conceptos e interrelacionados con los procedimientos y actitudes. Estos contenidos se ordenan de
---------------------------	---

	<p>manera estructurada en apartados y subapartados.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Documentos. Se intercalan en los contenidos de los apartados y pueden utilizarse de diversas formas: desde dejar que el alumnado lo lea por su cuenta si no hay tiempo en clase, hasta realizar propuestas de comentarios o ampliaciones, individualmente o por grupos o, en algunos casos, crear debates en clase. ● ¡Tenlo en cuenta! También aparecen intercalados en el texto y aportan aclaraciones, sugerencias, consejos... A menudo introducen contenidos actitudinales. ● Ejercicios. Se presentan al final de la unidad para facilitar la comprensión y consolidar los contenidos de cada unidad didáctica. Las propuestas son muy diversas: hay ejercicios para realizar de forma individual y otros para hacerlo en grupo; también varían en cuanto al tipo: algunos son para comprobar que se han adquirido los conocimientos, otros para potenciar la reflexión, otros para agilizar las relaciones entre conceptos, etc. ● Actividades. La unidad acaba con unas propuestas de actividades guiadas que incluyen contenidos de diferentes apartados de la unidad. Generalmente estas actividades se presentan en modo de fichas y se componen de dos apartados: Planteamiento y Desarrollo. Estas actividades se plantean generalmente para llevarlas a cabo en grupo, y la mayoría de las veces hacen incidencia en los contenidos procedimentales del módulo. <p>Este material básico (el libro) se complementará con otros materiales de apoyo y ampliación que pueden encontrarse en la página web de Altamar (www.altamar.es) además de los que dispone el profesor/a.</p>
Tipos de actividades	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Iniciales</i>: debates, visionado de vídeos, pruebas iniciales, juegos y dinámicas de grupo. - <i>De desarrollo</i>: <ul style="list-style-type: none"> ● <i>De demostración</i>: docencia directa, visionado de vídeos. ● <i>De investigación</i>: búsqueda en la web, lectura de artículos y libros específicos. ● <i>De aplicación</i>: actividades de clase, trabajos prácticos, proyectos de grupo y prácticas docentes. - <i>De refuerzo y ampliación</i>: actividades de recuperación, trabajos alternativos, técnicas de estudio, y programas individualizados. - <i>Complementarias y extraescolares</i>: semanas temáticas, prácticas en centros deportivos concertados y colaboraciones externas. - <i>De evaluación</i>: pruebas teóricas y prácticas, test físicos, exposiciones orales, fichero de actividades, trabajos y prácticas docentes.

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

8. Criterios de evaluación.

UT	Criterio	Actividad
1, 2	<p>a) Se han definido los conceptos de actividad física y se diferencian las diferentes actividades físicas contempladas en nuestro campo.</p> <p>b) Se consideran los diferentes objetivos que llevan a los usuarios a la práctica de actividades.</p> <p>c) Se ha definido la salud, diferenciando su concepto integral y dinámico, describiendo los factores que la condicionan.</p> <p>d) Se ha definido estilo de vida, diferenciando los saludables y los no saludables, indicando los factores que la condicionan.</p> <p>e) Se han establecido niveles de organización en distintos sistemas corporales.</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas en inglés.</p> <p>- Cuestionario.</p>
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 en inglés.</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 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>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas en inglés.</p> <p>- Cuestionario.</p>
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 cardifuncional.</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas en inglés.</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, biológicofuncional y postural en las fichas de control.</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas en inglés.</p> <p>- Cuestionario.</p>

	<p>c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.</p> <p>d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.</p> <p>e) Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.</p>	
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 en inglés.</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 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>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas en inglés.</p> <p>- Cuestionario.</p> <p>- Supuestos prácticos.</p>
12	<p>a) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo</p>	<p>- Trabajo de confección de</p>

	<p>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>apuntes con esquemas en inglés.</p> <p>- Cuestionario.</p> <p>- Supuestos prácticos.</p>
13 y 14	<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>e) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.</p>	<p>- Trabajo de confección de apuntes con esquemas en inglés.</p> <p>- Cuestionario.</p> <p>- Supuestos prácticos.</p>

9. Criterios de calificación.		
	Descripción	%
Teoría	Cuestionarios de evaluación de cada UT	50
Práctica	Evolución en actividades practicas, presentaciones de tareas,..	30
Trabajos	Cuaderno, apuntes inglés , ejercicios ... según UT	20
Asistencia	Asistencia obligatoria , más de un 20% de faltas supone pérdida evaluación continua	

Tabla de valoración de conductas y actitudes

ALUMNO/A: NUNCA: 0 HABITUALMENTE: 1 SIEMPRE: 2 _____		Primer trimestre	Segundo trimestre	Ev. final
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			
Metodología, orden y pulcritud	Presenta los trabajos y actividades con pulcritud			
	Utiliza los materiales y el mobiliario del centro con el debido cuidado			
	Su apariencia personal es correcta en las situaciones de atención a la persona usuaria			
Participación en el trabajo de equipo	Colabora con las otras personas del equipo de trabajo en la realización de las tareas			
	Busca el consenso entre diferentes puntos de vista en la toma de decisiones			
Habilidades comunicativas y empatía	Dispone de habilidades para comunicarse con el niño con un trato y atención adecuadas			
	Se muestra tolerante y respetuoso hacia los niños que necesitan atenciones especiales, así como a sus familiares			
	Muestra interés por detectar y comprender las necesidades particulares de cada niño			
Igualdad ante las diferencias	Se muestra cordial, tolerante, con espíritu abierto y amable en su relación e interacción con el niño y los compañeros de trabajo			
	Muestra un trato no discriminatorio con el niño y sus familiares			
TOTAL				

Las sesiones de evaluación

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 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.

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 aún cumpliendo con los requisitos de asistencia no han superado el nivel mínimo exigido en la evaluación continua. La convocatoria extraordinaria consistirá en una prueba global de los contenidos del módulo.

10. 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.

<p>Alumnado que pierda la evaluación continua</p>	<p>Elaborar cuestionarios de evaluación de cada UT. Trabajos de los contenidos impartidos. Realización de sesiones prácticas con usuarios.</p>
<p>Medidas generales de recuperación para repetidores y pendientes</p>	<p>Realizar cuestionarios pendientes. Entregar trabajos correspondientes a cada UT evaluada negativamente. Realizar sesiones prácticas no realizadas.</p>