



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



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO
DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y
DEPORTIVAS

CICLO DE GRADO SUPERIOR.

**TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO
FÍSICO**

**CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y
MANTENIMIENTO FUNCIONAL**

Melilla, 2022-23

3.15.1. Control Postural, Bienestar y Mantenimiento Funcional

Ciclo formativo:	Técnico Superior en Acondicionamiento físico
Normativa que regula el título:	<ul style="list-style-type: none"> D. 436/2.008, de 2 septiembre, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas de la F.P. inicial que forma parte del sistema educativo. BOE 182, de 12 de septiembre de 2008. R.D. 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo. BOE, 182 de 30 de Julio de 2011. 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. <p>Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico. BOJA 144, de 26 de Julio de 2018.</p>
Equivalencia en créditos ECTS:	12
Código:	1153
Profesor/a(s):	José Luis García Jordán
Duración del módulo:	Horas totales: 147 Horas a la semana: 9
Modalidad	ORDINARIA

1. Introducción al módulo.

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. La concreción de la función de programación incluye aspectos como: el análisis de los perfiles de posibles participantes en los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, La relación de métodos con los diferentes perfiles de participantes, la previsión de los recursos necesarios, el establecimiento de la carga de trabajo que

cada participante necesita.

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.

d) Secuenciar las actuaciones que deben realizarse en la puesta en marcha de un proyecto, organizando los recursos necesarios y su forma de obtención para gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico.

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.

h) Establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología específica, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.

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.

ñ) Aplicar la metodología más adecuada corrigiendo movimientos o posturas erróneas y teniendo como referente el modelo biomecánico para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinesia.

q) Analizar y utilizar los recursos y oportunidades de aprendizaje relacionados con la evolución científica, tecnológica y organizativa del sector y las tecnologías de la información y la comunicación, para mantener el espíritu de actualización y adaptarse a nuevas situaciones laborales y personales.

s) Tomar decisiones de forma fundamentada, analizando las variables implicadas, integrando saberes de distinto ámbito y aceptando los riesgos y la posibilidad de equivocación en las mismas, para afrontar

y resolver distintas situaciones, problemas o contingencias.

v) Evaluar situaciones de prevención de riesgos laborales y de protección ambiental, proponiendo y aplicando medidas de prevención, personales y colectivas, de acuerdo con la normativa aplicable en los procesos de trabajo, para garantizar entornos seguros.

w) Identificar y proponer las acciones profesionales necesarias, para dar respuesta a la accesibilidad universal y al «diseño para todas las personas».

x) Identificar y aplicar parámetros de calidad en los trabajos y actividades realizados en el proceso de aprendizaje, para valorar la cultura de la evaluación y de la calidad y ser capaces de supervisar y mejorar procedimientos de gestión de calidad.

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

a) Elaborar planes de acondicionamiento físico acordes a las características de los grupos de población demandantes, incorporando las últimas tendencias de este campo profesional, así como, en su caso, las propuestas de mejora extraídas del seguimiento de otros proyectos anteriores y aprovechando las convocatorias institucionales.

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

d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.

g) Programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología más apropiada.

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.

m) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinesia, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.

n) Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.

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.

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.

s) Generar entornos seguros en el desarrollo de su trabajo y el de su equipo, supervisando y aplicando los procedimientos de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido por la normativa y los objetivos de la empresa.

t) Supervisar y aplicar procedimientos de gestión de calidad, de accesibilidad universal y de «diseño para todas las personas», en las actividades profesionales incluidas en los procesos de producción o prestación de servicios.

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

U.T.	Contenidos
RA1. Programa actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolas con los perfiles de las personas usuarias y con los recursos disponibles.	
1. Programación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional	<ul style="list-style-type: none"> — Principios de aplicación y ámbitos de mejora de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Conciencia corporal, fortalecimiento muscular y flexibilización. — Técnica y biomecánica aplicada a las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Cadenas articulares, musculares y neurológicas. — Perfiles de las personas participantes en programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Disfunciones posturales. Desestabilización pélvica y escapular. - Alteraciones de la columna vertebral y desequilibrios musculares. — Aplicación de programas de actividades de control postural. Afinidades entre las disfunciones posturales y los déficits de funcionalidad. Criterios de configuración de grupos. Criterios para adaptar las actividades a los diferentes perfiles. — Materiales y aparatos específicos. Adaptaciones a los diferentes perfiles

	<p>de las personas usuarias.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Pruebas para valorar los niveles propioceptivos relacionados con la postura; pruebas de control de las funciones posturales y de estabilización. Pruebas de valoración estáticas. Materiales y protocolos. — Impacto de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional en las estructuras anatómicas y en la autopercepción y la autoestima. — Orígenes y evolución de los métodos y las disciplinas relacionados con la corrección postural. Vertiente preventiva de los programas. Modalidades y aplicaciones. - Gimnasia correctiva. La individualización de los programas. Reeducación y compensaciones posturales. - Taichí. Objetivos y principios. - Método Pilates, principios y modalidades. - Yoga. Objetivos y principios. La relajación, la respiración, las posturas y la concentración. - Otras modalidades y aplicaciones afines.
<p>RA2. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medios materiales para desarrollar actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, valorando los parámetros de uso.</p>	
<p>2. Supervisión y preparación de espacios y recursos en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Características y condiciones de los espacios para la práctica de las aplicaciones de la gimnasia correctiva, el taichí, el método Pilates, y el yoga, entre otras. Espacios habituales, alternativos y adaptados. Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. — Supervisión de los espacios y las instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. — Adaptaciones de los espacios, de los materiales y de los aparatos para la práctica de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional para personas con discapacidad. Supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, control de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos. — Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones. Normativa sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones; medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable. Procedimientos de supervisión del estado de los recursos propios y de los

	<p>protocolos de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Sistemas de control del estado de los aparatos y materiales. Aspectos significativos para la seguridad en el uso de aparatos y materiales en actividades de gimnasia correctiva, taichí, método Pilates y yoga, entre otros. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo
<p>RA3. Diseña sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, de acuerdo a la programación de referencia.</p>	
<p>3. Diseño de sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Criterios de diseño de sesiones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Estructura de la sesión, activación, parte principal y vuelta a la calma. — Distribución del esfuerzo y la recuperación en el trabajo neuromuscular y en la capacidad de concentración. Distribución de las actividades de concienciación corporal y postural, de flexibilización y de tonificación a lo largo de la sesión. Actividades orientadas al desarrollo orgánico armónico y al equilibrio de las descompensaciones. Ubicación de las actividades orientadas a la integración de nuevos esquemas posturales en la vida diaria. — Variables implicadas en los ejercicios. Alineamiento, estabilización, grados y planos de movilidad, tipo y control de las acciones musculares, ritmos de ejecución, compensación, fases respiratorias, uso de materiales y aparatos como ayuda. <p>Adaptaciones para personas con discapacidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Proceso de la reeducación postural. - Percepción de la disfunción. - Trabajo para la mejora del balance muscular y articular. - Disociación de sinergias existentes. - Educación perceptiva del equilibrio y de la mejora del esquema corporal. - Automatización del nuevo esquema postural. - Incorporación del esquema postural a los gestos estáticos y dinámicos de la vida diaria. — Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción del logro. - Utilización adecuada de los tipos de feedback suplementario.

	<ul style="list-style-type: none"> — Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual. — Métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural. Fundamentación fisiológica, mecánica y psicológica. Metodología y estrategias didácticas específicas de cada método. Propuestas metodológicas para las actividades individualizadas y para las actividades en grupo. - Taichí. Rutinas, ritmo de ejecución y respiración. Efectos de la aplicación de la secuencia. - Método Pilates. Rutinas. Niveles. Efectos de los ejercicios. Estrategias para el refuerzo propioceptivo en cada ejercicio. Consignas y terminología específica. - Yoga. Evaluación inicial del practicante. Estructura de la sesión. Toma de conciencia inicial. Importancia de la respiración y tipos. Clasificación, fases y principios de selección y secuenciación de las apneas. Técnicas de concentración, relajación y meditación. <p>Contraindicaciones y posibles adaptaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Otros métodos y disciplinas afines. - Normas básicas de seguridad en las sesiones de control postural. Posición y distancias entre los participantes en cada ejercicio. Posibles incidencias en los materiales y equipamientos.
<p>RA4. Dirige sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, aplicando metodologías específicas para su desarrollo.</p>	
<p>4. Dirección de sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Adaptación de las técnicas de gimnasia correctiva, taichí, método Pilates, y yoga, entre otras, según los perfiles de las personas participantes. <p>Descripción, demostración, aplicación y uso de terminología específica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasia correctiva. Ejercicios para disfunciones posturales de la columna vertebral, para descompensaciones musculares, para falta de flexibilidad y para falta de tono, entre otros. Progresiones y adaptaciones a diferentes niveles. Movilizaciones pasivas, correcciones y fijaciones. Control de la evolución de las disfuncionalidades posturales. - Taichí. Ejercicios de apertura de articulaciones y estiramiento de músculos y tendones, ejercicios para centrar la atención y la respiración. La secuencia de posiciones y movimientos. Ejercicios de estiramiento, de relajación y de respiración, sentados o estirados.

	<ul style="list-style-type: none"> - Método Pilates. Rutinas de Pilates Mat con y sin materiales, niveles. Ejercicios en máquinas Pilates. Consignas y adaptaciones propias del método Pilates. - Yoga. Demostraciones e indicaciones técnicas sobre las asanas. Control de la coordinación del movimiento y de la respiración y de la comodidad y la firmeza en la ejecución de la asanas. Ubicación y administración de información sobre el conocimiento de la ejecución de las asanas. Uso adecuado de la voz en las meditaciones y relajaciones. - Otros métodos y disciplinas afines. <ul style="list-style-type: none"> — Uso de los aparatos y materiales propios de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, descripción, demostración y mantenimiento operativo. — Intervenciones con las personas participantes en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional; atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas y posiciones de seguridad. Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Estrategias de motivación. — Aplicación de sistemas y estilos de comunicación específicos en la dirección y dinamización de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. <p>Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipos de información inicial (visual, auditiva y táctil-guiada) en función de perfiles de las personas usuarias y del tipo de actividad.</p> <p>Aplicación de estrategias de superación de barreras ambientales. Técnicas de comunicación con personas discapacitadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Localización de errores posturales y de ejecución. Colocación para la observación y polarización de la atención. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados. Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones. — Supervisión y adaptación del uso de aparatos y materiales.
<p>RA5. Evalúa las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, verificando la calidad del servicio, el grado de consecución de los objetivos y la satisfacción de las personas participantes.</p>	
<p>5. Evaluación de programaciones de actividades de control postural, bienestar y</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Evaluación de las programaciones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, objetivos del programa como referente de evaluación, indicadores y criterios. — Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación.

mantenimiento funcional	<p>Momentos del programa en los que se aplican. Protocolos.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Instrumentos de evaluación del proceso y de los resultados de los programas. <p>Confección de plantillas; de registro de resultados para medir la eficacia de los programas y de observación de las intervenciones y actuaciones del técnico, entre otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Evaluación de las sesiones. Instrumentos de control de participación en las actividades dirigidas, de la solución de contingencias y del uso de la instalación, sala, equipamiento y el material, entre otros. — Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos. Soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas. Técnicas de interpretación para valorar la idoneidad de las actividades en relación con las necesidades planteadas, de los espacios, medios, ayudas y apoyos utilizados, de las estrategias de instrucción, motivación y refuerzo y de las medidas de seguridad, entre otros. — Memorias de evaluación. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora.
-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Temporalización.	
Calendario	<p>Inicio de curso: 12 de septiembre de 2022.</p> <p>Evaluación inicial: 30 de septiembre de 2022.</p> <p>1ª evaluación: 2 de diciembre de 2022.</p> <p>Evaluación parcial: 30 de enero de 2023.</p> <p>2ª evaluación: 21 de febrero de 2023.</p> <p>Evaluación final: 19 de junio de 2023.</p>

Horario	FASE INICIAL DUAL					
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1ª					
	2ª					
	3ª		CONTROL P			
	4ª		CONTROL P	CONTROL P	CONTROL P	CONTROL P
	5ª			CONTROL P		CONTROL P
	6ª			CONTROL P		CONTROL P

Distribución UTS			
	UT	Fecha	Nº. de sesiones
	1	Septiembre	27
	2	Octubre	30
	3	Noviembre	39
	4	Diciembre	25
5	Enero	32	

6. Organización de espacios.

Espacio	Días y horas semanales	Tipo de actividad a realizar
Polideportivo/ Forestal y Club municipal Pezzi	Martes, miércoles, jueves y viernes 9 horas semanales	Clases prácticas
Aula	Miércoles	Clases teóricas

7. Aspectos metodológicos.

Estrategias metodológicas	<p>Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La concreción de la función de programación incluye aspectos como: - El análisis de los perfiles de posibles participantes en los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - La relación de métodos con los diferentes perfiles de participantes. - La previsión de los recursos necesarios. - El establecimiento de la carga de trabajo que cada participante necesita.
---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>- La concreción de la función de dirección y supervisión incluye aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La transmisión de información. - La aplicación de metodologías específicas. - La corrección de errores. - La adaptación de tareas. - El control del uso de los espacios y de los materiales. <p>- La concreción de la función de evaluación incluye aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La preparación de los instrumentos necesarios para la toma de datos. - El registro y tratamiento de los mismos. - La formulación de propuestas de mejora para los programas de actividades de control -postural, bienestar y mantenimiento funcional. 	
Tipos de actividades	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Iniciales</i>: debates, visionado de vídeos, pruebas iniciales, juegos y dinámicas zen - <i>De desarrollo</i>: <ul style="list-style-type: none"> • <i>De demostración</i>: docencia directa, visita de expertos, visionado de vídeos y asistencia a conferencias. • <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, MOOC y programas individualizados. - <i>Complementarias y extraescolares</i>: semanas temáticas, prácticas en centros deportivos concertados y colaboraciones externas. - <i>De evaluación</i>: pruebas teóricas y prácticas, test físicos, exposiciones orales, fichero de actividades, trabajos y prácticas docentes. 	
Unidades y agrupamientos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo individual. - Trabajo en grupos pequeños: homogéneos y heterogéneos (tutorización de iguales y grupos de expertos). - Trabajo en grupo-clase. - Trabajo en gran grupo: del mismo o diferente ciclo y de diferente etapa. 	
	Didácticos	Curriculares

Materiales y recursos	<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.
Otros recursos humanos	<ul style="list-style-type: none"> - Antiguos alumnos que expongan su experiencia personal y profesional. - Técnicos especialistas para profundizar en determinados temas. - Voluntarios y asociaciones con un mensaje relacionado con la prevención y la salud. - Otros profesores del centro, de otros centros o de la universidad que ayuden a complementar la formación. 	
Medidas para la atención a la diversidad y NEAE	<ul style="list-style-type: none"> - Individualización: <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	

9.1. Actividades complementarias.	
Primer trimestre	
Segundo trimestre	Clase de Aeroyoga Clase de Taichí
Tercer trimestre	

9.2. Actividades extraescolares.	
Primer trimestre	Viaje de estudios para conocer empresas/ actividades relacionadas con el currículo.
Segundo trimestre	Jornadas acuáticas en la playa.
Tercer trimestre	

10. Criterios de evaluación.	
-------------------------------------	--

R.A.	Criterio	UT/ Actividad	Instrumentos	Ponderación
1	<p>a) Se ha analizado la técnica de los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y los efectos de la práctica continuada de los mismos sobre las personas.</p> <p>b) Se han diseñado procedimientos para valorar la competencia perceptivo-motriz y la capacidad de concentración y relajación, relacionados con el aprendizaje y la ejecución de técnicas de control postural.</p> <p>c) Se han planteado los objetivos de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, a partir de características funcionales, motivacionales y de condición física y biológica.</p> <p>d) Se han establecido criterios para configurar los grupos de los programas, respetando la proporción participantes/técnicos y las características de las personas usuarias.</p> <p>e) Se han establecido las necesidades de espacio, el equipamiento básico, el material auxiliar y los apoyos y las ayudas que se precisan para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo al nivel funcional de los diferentes perfiles de personas usuarias.</p> <p>f) Se han propuesto adaptaciones de los espacios de práctica para practicantes con limitaciones en su autonomía personal.</p> <p>g) Se han determinado los recursos humanos necesarios para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.</p>	1	<p>Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>Cuestionario.</p> <p>Cuaderno del alumno</p> <p>Examen teórico</p>	20%
2	<p>a) Se han establecido las características y condiciones de la sala y los equipamientos para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.</p> <p>b) Se han establecido procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos</p>	2	<p>Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>Cuestionario.</p> <p>Cuaderno del alumno</p>	20%

	<p>específicos, los materiales y los equipos utilizados en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.</p> <p>c) Se han diseñado las adaptaciones en el material y en el equipo tipo que permitan desarrollar actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional a personas con discapacidad.</p> <p>d) Se ha comprobado el estado de los medios y los recursos propios de los protocolos de seguridad y de prevención de riesgos en su área de responsabilidad.</p> <p>e) Se han garantizado las condiciones de accesibilidad a la instalación y al espacio de práctica, valorando los elementos que pueden suponer barreras arquitectónicas y estableciendo las ayudas técnicas.</p>		Examen teórico	
3	<p>a) Se han relacionado los efectos de mejora de funcionalidad de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional con las características y los déficits de funcionalidad de perfiles de personas usuarias.</p> <p>b) Se han definido los objetivos, el material necesario con sus adaptaciones, los canales de comunicación y la metodología de la sesión, de acuerdo con la programación general.</p> <p>c) Se han aplicado criterios fisiológicos, de compensación y de motivación en la secuencia de los ejercicios de la sesión de control postural, respetando las pautas de recuperación que garanticen las condiciones de concentración y de seguridad.</p> <p>d) Se han establecido adaptaciones y progresiones de ejecución de los ejercicios de control postural, en función del modelo biomecánico y de una práctica personalizada que permita la participación de personas con limitaciones en su autonomía personal.</p> <p>e) Se ha especificado la ubicación del técnico durante la práctica para facilitar un continuo</p>	3	<p>Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>Cuestionario.</p> <p>Supuestos prácticos.</p> <p>Cuaderno del alumno</p> <p>Examen teórico</p>	20%

	<p>feedback al practicante.</p> <p>f) Se han establecido las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva que, en su caso, deben emplearse en los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.</p> <p>g) Se han determinado el espacio, los medios y las ayudas técnicas necesarias en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y las adaptaciones que permiten la participación a las personas con discapacidad.</p>			
4	<p>a) Se ha proporcionado información sobre los objetivos, las posibles adaptaciones de las técnicas propuestas, la dinámica de la sesión, los requerimientos de indumentaria y las cuestiones relacionadas con la seguridad.</p> <p>b) Se han adaptado los parámetros de las actividades, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a las características de la persona practicante.</p> <p>c) Se ha explicado la utilización de las máquinas y los materiales y la ejecución de los ejercicios, resaltando los aspectos relevantes y los beneficios derivados de su práctica.</p> <p>d) Se han proporcionado directrices que permiten a la persona participante la adaptación de los materiales auxiliares que utiliza en los ejercicios, para ajustar la intensidad a sus propias características y a la correcta ejecución.</p> <p>e) Se ha utilizado una metodología que favorece la participación y la desinhibición.</p> <p>f) Se han utilizado las técnicas específicas para la corrección de errores de ejecución, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos, en función del tipo de actividad.</p> <p>g) Se ha supervisado el cumplimiento de las</p>	4	<p>Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>Cuestionario.</p> <p>Supuestos prácticos.</p> <p>Examen teórico</p>	20%

	recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales por parte de las personas participantes.			
5	<p>a) Se han definido indicadores de evaluación de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo a los objetivos previstos en la programación de referencia.</p> <p>b) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.</p> <p>c) Se han descrito y aplicado los procedimientos de evaluación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo tanto al proceso como a los resultados.</p> <p>d) Se han seleccionado instrumentos para valorar el grado de satisfacción y motivación de la persona practicante y la calidad del servicio.</p> <p>e) Se han registrado e interpretado los datos obtenidos, utilizando técnicas estadísticas elementales.</p> <p>f) Se han planteado propuestas de mejora de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, a partir de la interpretación de los datos.</p> <p>g) Se han elaborado memorias del procedimiento de evaluación desarrollado, siguiendo un modelo establecido y utilizando soportes informáticos.</p>	5	<p>Trabajo de confección de apuntes con esquemas.</p> <p>Cuestionario.</p> <p>Cuaderno del alumno</p> <p>Examen teórico</p>	20%

12. Atención a pendientes y medidas de recuperación.

<p>Alumnado que no supere el MP en periodo lectivo</p>	<p>Corrección del cuaderno del alumno. Realizar cuestionarios pendientes. Entregar trabajos correspondientes a cada UT evaluada negativamente.</p> <p>Realizar sesiones prácticas no realizadas.</p> <p>Realizar pruebas prácticas</p>
--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13. Bibliografía.

Manual de Pilates. Ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación. Verena Geweniger. Paidotribo. 2016.

- MANUAL DE JOSEPH HUBERTUS PILATES Y SU MÉTODO:
- *Tu salud: Un sistema correctivo de ejercicio que revoluciona al campo de la Educación Física* (1934) exponía sus teorías.
- Filosofía sobre salud, higiene y ejercicio físico.
- Manual Teórico Marcela Ochoteco y Soledad Colella. Salud y movimiento. Ediciones al Margén.

- **The Way of Energy. De Lam Kam Chuen. Libros SA. 1999. Perez Galdos 36 Barcelona.**