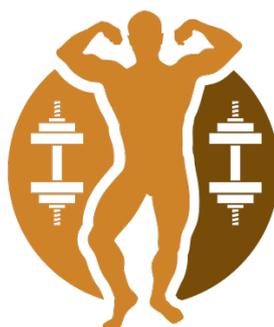


FAMILIA PROFESIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2023-2024

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES



I.E.S. MONTERROSO
Estepona (Málaga)

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES

1. Introducción.....	3
2. Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo	4
3. Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo	5
4. Relación de cualificaciones y unidades de competencia del catálogo nacional de cualificaciones profesionales con el módulo	6
5. Contenidos y Unidades de Trabajo	7
6. Resultados de aprendizaje (RA) asociados a unidades de trabajo (UT)	12
7. Temporalización	14
8. Evaluación y calificación	16
9. Organización de espacios.....	29
10. Aspectos metodológicos, materiales y recursos didácticos	30
11. Actividades complementarias y extraescolares.....	32
12. Atención a pendientes y medidas de recuperación.....	33
13. Bibliografía.....	¡Error! Marcador no definido.

1. Introducción

El módulo profesional titulado Valoración de la condición física e intervención en accidentes se trata de uno de los módulos fundamentales del título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico, ya que constituye la base de buena parte de los contenidos que se van a estudiar para la obtención de estos títulos. El desarrollo de este módulo está basado en los principios biológicos y biomecánicos fundamentales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Estos contenidos ofrecen los conocimientos necesarios para la adquisición de las competencias de evaluación de la condición física y motivacional del participante en un programa de actividad física, así como la aplicación de las técnicas de primeros auxilios necesarias en caso de accidente en el transcurso de la práctica deportiva.

El nuevo Sistema de Formación Profesional Dual tiene como finalidad ofrecer una preparación polivalente e integrada en la empresa que capacite al alumnado para desarrollar una actividad laboral en un determinado campo profesional y que le permita la necesaria adaptación a los cambios que se produzcan en el sistema productivo. Así, el perfil profesional de este título define un profesional polivalente de la actividad física saludable, respondiendo al cambio de tendencia que ha experimentado la práctica de la actividad física y deportiva en nuestra sociedad.

Este módulo de especialización contiene la formación necesaria para que los alumnos adquieran las competencias necesarias para desempeñar las funciones de evaluación del estado físico y motivacional de los practicantes de actividad física y deportiva, así como la aplicación de los primeros auxilios a quienes hayan sufrido algún accidente en práctica

Así pues, el alcanzar un grado de competencia elevado dentro de este Módulo hará que el alumnado del ciclo sea capaz de enfrentarse con una mayor soltura a sus futuras tareas profesionales ya que este módulo aborda uno de los aspectos más ligados al sistema productivo en el que se inspira el presente Ciclo Formativo: **el acondicionamiento físico**. Dicho aspecto, está presente en la mayor parte de las áreas profesionales en las cuales puede desenvolverse el alumnado una vez concluido el Ciclo, por lo que desarrollar correctamente las capacidades terminales implícitas en el Módulo, lleva consigo un mayor bagaje a la hora de desempeñar las distintas funciones profesionales.

2. Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo

- a) Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de acondicionamiento físico, justificando la congruencia entre ellos para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- b) Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculadas con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- c) Determinar los instrumentos y la secuencia de aplicación en la evaluación de los planes de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación en el tratamiento de las variables para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
- e) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico.
- i) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- j) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.
- l) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.
- p) Aplicar procedimientos de intervención y administración de primeros auxilios en caso de accidente, utilizando los protocolos establecidos para proporcionar la atención básica a las personas participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades.

3. 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.
- h) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones.
- i) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones o actividades.
- j) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades.
- ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.
- o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- p) Resolver situaciones, problemas o contingencias con iniciativa y autonomía en el ámbito de su competencia, con creatividad, innovación y espíritu de mejora en el trabajo personal y en el de los miembros del equipo.
- r) Comunicarse con sus iguales, superiores, clientes y personas bajo su responsabilidad, utilizando vías eficaces de comunicación, transmitiendo la información o conocimientos adecuados y respetando la autonomía y competencia de las personas que intervienen en el ámbito de su trabajo.

4. Relación de cualificaciones y unidades de competencia del catálogo nacional de cualificaciones profesionales con el módulo

a) Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente AFD097_3 (Real Decreto 295/2004, de 20 de febrero por el que se establecen determinadas cualificaciones profesionales que se incluyen en el Catálogo nacional de cualificaciones profesionales, así como sus correspondientes módulos formativos que se incorporan al Catálogo modular de formación profesional).

- UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.
- UC0274_3 Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.
- UC0275_3 Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).
- UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Hay que aclarar que la **implantación de la Ley Orgánica 3-2022** de ordenación de la formación profesional se hace de forma gradual por lo que hasta que no desarrollen las diferentes normativas nos basamos en:

- Hasta que se proceda al desarrollo reglamentario de lo previsto en la presente ley en relación con el Catálogo Nacional de Estándares de Competencias Profesionales, mantendrá su vigencia la ordenación del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales recogida en el Real Decreto 1128/2003, de 5 de septiembre, por el que se regula el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.
- Hasta que se proceda al desarrollo reglamentario de lo previsto en la presente ley en relación con el Catálogo Modular de Formación Profesional, mantendrá su vigencia la ordenación de dicho catálogo recogida en el Real Decreto 1128/2003, de 5 de septiembre, por el que se regula el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.
- El Instituto Nacional de las Cualificaciones mantendrá la organización, estructura y funciones previstas en el Real Decreto 375/1999, de 5 de marzo, por el que se crea el Instituto Nacional de las Cualificaciones hasta que se proceda a la ordenación reglamentaria de dicho organismo en el marco de la presente ley.

El que un módulo profesional esté asociado o no a estándares de competencia no influye en nuestra programación. Según normativa, hay módulos profesionales que no tienen que estar asociados.

5. Contenidos y Unidades de Trabajo

UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud

- 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.

UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor

a) 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.
- 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 musculoesquelético.
 - o Anatomía, elementos y funciones del sistema osteoarticular y del sistema muscular.
 - o Adaptaciones agudas y crónicas del sistema musculoesquelético a diferentes tipos de ejercicio físico.
- Comportamiento mecánico del sistema musculoesquelético.
 - o 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.
 - o 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:
 - o Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Ejercicios individuales, 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 propioceptivas. Ejercicios individuales, por parejas o en grupo.

UT 3: El sistema cardiorrespiratorio

- Anatomía del sistema cardiorrespiratorio.
- Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico.
 - o Metabolismo energético. Vías de obtención de energía y funcionamiento durante el ejercicio físico. Metabolitos y umbrales. Relación con las capacidades físicas condicionales.
 - o 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.

UT 4: Estructura y función digestiva y excretora

- 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.

UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino

- 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.

UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.

- Factores de la condición física y motriz. Condición física salud y condición física rendimiento. Capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices.
 - 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.
- Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con:
 - 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.
- 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.

UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro 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. Test, 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 espaciotemporal, 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.
- 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.

UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.

- 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.
 - 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.

UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP

- 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.

UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias.

- 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.
- Estrategias básicas de comunicación. Comunicación con la persona accidentada. Comunicación con familiares.

UT 11: Fatiga y recuperación

- 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:
 - 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.

UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.

- Alimentación y nutrición.
 - 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.

6. Resultados de aprendizaje (RA) asociados a unidades de trabajo (UT)

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES		
RA1. 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.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud. UT 3: El sistema cardiorrespiratorio UT 4: Estructura y función digestiva y excretora. UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino.		
RA2. 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.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor		
RA3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico		
RA4. 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.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos		Actividad 8
RA5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos		Actividad 8

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES		
RA6. 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.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 11: Fatiga y recuperación	UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.	Actividad 9
RA7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
	UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.	
RA8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
	UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP.	
RA9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
	UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias.	

7. Temporalización

Calendario	<p>Clases lectivas: del 15 de septiembre de 2023 al 24 de junio de 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fase inicial Dual: <ul style="list-style-type: none"> o del 15 de septiembre de 2023 al 8 de marzo de 2024 (1º TSAF). o del 15 de septiembre de 2023 al 20 de octubre de 2023 (2º TSAF). <input type="checkbox"/> Fase de alternancia: <ul style="list-style-type: none"> o del 11 de marzo de 2024 al 31 de mayo de 2024 (1º TSAF). o del 23 de octubre de 2023 al 8 de marzo de 2024 (2º TSAF). <input type="checkbox"/> Fase de formación en centro de trabajo (FCT): del 1 de abril al 7 de junio de 2024. <p>Fecha de actividades de evaluación-calificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Inicio de curso: 15 de septiembre de 2023. <input type="checkbox"/> Evaluación inicial: del 2 al 5 de octubre de 2023. <input type="checkbox"/> 1ª evaluación: 21 de diciembre de 2023. <input type="checkbox"/> 2ª evaluación: 21 de marzo de 2024. <input type="checkbox"/> 3ª evaluación: 31 de mayo de 2024. <input type="checkbox"/> Evaluación final: 24 de junio de 2024. 																																																																					
Horario	<p>FASE INICIAL DUAL</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lunes</th> <th>Martes</th> <th>Miércoles</th> <th>Jueves</th> <th>Viernes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª</td> <td style="background-color: #f4a460;">VCFEIA</td> <td></td> <td style="background-color: #f4a460;">VCFEIA</td> <td style="background-color: #f4a460;">VCFEIA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td style="background-color: #f4a460;">VCFEIA</td> <td></td> <td style="background-color: #f4a460;">VCFEIA</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td style="background-color: #f4a460;">VCFEIA</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>FASE ALTERNANCIA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lunes</th> <th>Martes</th> <th>Miércoles</th> <th>Jueves</th> <th>Viernes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª</td> <td style="background-color: #f4a460;">VCFEIA</td> <td></td> <td colspan="3" rowspan="6" style="background-color: #d9ead3; text-align: center; vertical-align: middle;">Alternancia en empresa</td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td style="background-color: #f4a460;">VCFEIA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td style="background-color: #f4a460;">VCFEIA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª	VCFEIA		VCFEIA	VCFEIA		2ª	VCFEIA		VCFEIA			3ª						4ª						5ª	VCFEIA					6ª							Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª	VCFEIA		Alternancia en empresa			2ª	VCFEIA		3ª			4ª			5ª	VCFEIA		6ª		
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																	
1ª	VCFEIA		VCFEIA	VCFEIA																																																																		
2ª	VCFEIA		VCFEIA																																																																			
3ª																																																																						
4ª																																																																						
5ª	VCFEIA																																																																					
6ª																																																																						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																	
1ª	VCFEIA		Alternancia en empresa																																																																			
2ª	VCFEIA																																																																					
3ª																																																																						
4ª																																																																						
5ª	VCFEIA																																																																					
6ª																																																																						

UT	Fecha	Nº horas
1	septiembre	8
2	septiembre, octubre	30
3	noviembre	12
4	noviembre	8
5	noviembre, diciembre	13
6	enero	18
7	enero, febrero	24
11	marzo	9
12	abril	12
8	mayo	6
9	mayo	6
10	mayo	6
		153

Curso Primero - 1º Trimestre (Horas Formación Inicial Dual)															Total horas trimestre	Módulo Profesional			
sept-23				oct-23				nov-23				dic-23							
Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	78	Valoración
8	8	8	6	8	8	6	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	104	Fitness
7	7	7	5	7	7	6	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	7	91	Musica I
6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	78	Agua
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	39	FOL
30	30	30	24	30	30	24	30	30	30	30	30	12	30	30	30	30	30	390	TOTAL

Curso Primero - 2º Trimestre (Horas Formación inicial / alternancia en Centro)															Total horas trimestre	Módulo Profesional	
ene-24				feb-24				mar-24									
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	54	Valoración
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	2	2	2	2	2	68	Fitness
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	2	2	2	2	2	60	Musica I
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2	2	2	52	Agua
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	FOL
30	30	30	30	30	30	30	30	0	30	12	12	0	0	0	0	254	TOTAL

Curso Primero - 2º Trimestre (HORAS alternancia en Empresa)															Total horas trimestre	Módulo Profesional	
ene-24				feb-24				mar-24									
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4		
																6	Valoración
																6	Fitness
																10	Musica I
																4	Agua
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	18	0	0	0	0	36	TOTAL

Curso Primero - 3º Trimestre (Horas alternancia en Centro)															Total horas trimestre	Módulo Profesional	
abr-24				may-24				jun-24									
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							27	Valoración
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							18	Fitness
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							18	Musica I
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							18	Agua
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							27	FOL
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0	0	0	0	0	0	108	TOTAL

Curso Primero - 3º Trimestre (HORAS alternancia en Empresa)															Total horas trimestre	Módulo Profesional	
abr-24				may-24				jun-24									
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							27	Valoración
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6							54	Fitness
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5							45	Musica I
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4							36	Agua
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	0	0	0	0	0	0	162	TOTAL

Módulo Profesional	TOTAL HORAS INICIAL	HORAS/SEM INICIAL	TOTAL HORAS ALTERNANCIA	HORAS/SEM CENTRO	TOTAL HORAS CENTRO	TOTAL HORAS EMPRESA	HORAS/SEM EMPRESA	TOTAL HORAS 1º CURSO
Valoración	78	6	81	4,26315789	159	33	1,73684211	192
Fitness	104	8	86	4,52631579	190	66	3,47368421	256
Musica I	91	7	78	4,10526316	169	55	2,89473684	224
Agua	78	6	70	3,68421053	148	44	2,31578947	192
FOL	39	3	57	3	96	0	0	96
TOTAL	390	30	372	19,5789474	762	198	10,4210526	960

8. Evaluación y calificación

A. RELACIÓN DE LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>RA1. 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.</p>
<ul style="list-style-type: none">a) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.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.c) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.d) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.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.f) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.g) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.
<p>RA2. 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>
<ul style="list-style-type: none">a) Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas.b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.c) Se ha relacionado la acción de la gravedad y la localización de la carga con el tipo de contracción muscular que se produce en los ejercicios.d) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.f) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.
<p>RA3. 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.

<p>RA4. 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>
<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. c) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir. d) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal. 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. f) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardio-funcional.
<p>RA5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.</p>
<ul style="list-style-type: none"> a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias. b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico-funcional y postural en las fichas de control. c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas. d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos. 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>RA6. 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>
<ul style="list-style-type: none"> a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico. 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. c) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación. d) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física. e) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables. f) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.

RA7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.
<ul style="list-style-type: none"> 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. b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada. c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan. d) Se han discriminado los casos o las circunstancias en los que no se debe intervenir y las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma. e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas. 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. g) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo. h) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.
RA8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.
<ul style="list-style-type: none"> a) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido. b) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea. c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático. d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad. e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos. f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales. g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.
RA9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.
<ul style="list-style-type: none"> a) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada. b) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada. 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. d) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación. e) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.

B. PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON LAS UINDADES DE TRABAJO

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud	UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor	UT 3: El sistema cardiorrespiratorio	UT 4: Estructura y función digestiva y excretora	UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino	UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos.	UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.	UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP	UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias	UT 11: Fatiga y recuperación.	UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.
RA1 20%	a) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.			0,175		0,175							
	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.			0,175			0,175						
	c) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.			0,175			0,175						
	d) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.				0,15								
	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.			0,175	0,15		0,175						
	f) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.	0,15						0,15					
	g) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.	0,15						0,15					
	PESO TOTAL		0	0,7	0,3	0,7	0,3	0	0	0	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud	UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor	UT 3: El sistema cardiorrespiratorio	UT 4: Estructura y función digestiva y excretora	UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino	UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos.	UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.	UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP	UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias	UT 11: Fatiga y recuperación.	UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.
RA2 19%	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.		0,2										
	b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.		0,2										
	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.		0,375										
	d) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.		0,375										
	e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.		0,375										
	f) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.		0,375										
	PESO TOTAL 19%		0	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud	UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor	UT 3: El sistema cardiorrespiratorio	UT 4: Estructura y función digestiva y excretora	UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino	UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos.	UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.	UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP	UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias	UT 11: Fatiga y recuperación.	UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.
RA4 13%	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.							0,145					
	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.								0,145				
	c) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.								0,145				
	d) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal.								0,145	0,1075			
	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.								0,145	0,215			
	f) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardio-funcional.								0,145	0,1075			
	PESO TOTAL 13%		0	0	0	0	0	0	0,87	0,43	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud	UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor	UT 3: El sistema cardiorrespiratorio	UT 4: Estructura y función digestiva y excretora	UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino	UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos.	UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.	UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP	UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias	UT 11: Fatiga y recuperación.	UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.
RA5 5%	a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias.							0,1					
	b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico-funcional y postural en las fichas de control.								0,1				
	c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.								0,1				
	d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.								0,1				
	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.								0,1				
	PESO TOTAL	5%	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud	UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor	UT 3: El sistema cardiorrespiratorio	UT 4: Estructura y función digestiva y excretora	UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino	UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos.	UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.	UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP	UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias	UT 11: Ffatiga y recuperación.	UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.	
RA6 18%	a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico.											0,2666		
	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.												0,2666	
	c) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.												0,2668	
	d) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física.													0,3333
	e) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.													0,3333
	f) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.													0,3334
	PESO TOTAL 18%		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	1

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud	UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor	UT 3: El sistema cardiorrespiratorio	UT 4: Estructura y función digestiva y excretora	UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino	UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos.	UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.	UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP	UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias	UT 11: Fatiga y recuperación.	UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.
RA7 5%	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.								0,0625				
	b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada.										0,0625		
	c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.									0,0625			
	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.											0,0625	
	e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.									0,0625			
	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.									0,0625			
	g) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.									0,0625			
	h) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.									0,0625			
	PESO TOTAL	5%	0	0	0	0	0	0	0	0,375	0	0,125	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud	UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor	UT 3: El sistema cardiorrespiratorio	UT 4: Estructura y función digestiva y excretora	UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino	UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos.	UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.	UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP	UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias	UT 11: Fatiga y recuperación.	UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.	
RA8 5%	a) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.									0,071				
	b) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea.									0,071				
	c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.										0,071			
	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.										0,071			
	e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos.											0,072		
	f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales.									0,072				
	g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.									0,072				
	PESO TOTAL	5%	0	0	0	0	0	0	0	0,144	0,284	0,072	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Actividad Física y sus efectos sobre la salud	UT 2: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor	UT 3: El sistema cardiorrespiratorio	UT 4: Estructura y función digestiva y excretora	UT 5: Adaptación del sistema nervioso y endocrino	UT 6: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	UT 7: Evaluación antropométrica y de la condición física. Registro y análisis de datos.	UT 8: Emergencia: Pasos y valoración inicial.	UT 9: Primeros auxilios I: PAS y RCP	UT 10: Primeros auxilios II: Traumatismos y otras urgencias	UT 11: Fatiga y recuperación.	UT 12: Nutrición deportiva y alimentación saludable.
		RA9 5%	a) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada.								0,05		0,05
	b) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada.								0,1				
	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.								0,1				
	d) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.										0,1		
	e) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.										0,1		
	PESO TOTAL 5%	0	0	0	0	0	0	0	0,25	0	0,25	0	0
	Unidades de trabajo	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12
	PESO TOTAL EN EL CICLO	0,3	1,9	0,7	0,3	0,7	1	1,37	1,199	0,284	0,447	0,8	1

C. EVALUACIÓN INICIAL.

Se realizará una evaluación inicial en la primera semana de curso, que consistirá en unas preguntas sobre los contenidos principales de este módulo.

1. DEFINE Y DIFERENCIA: ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO, DEPORTE, JUEGO. PON UN EJEMPLO DE CADA UNO DE ELLOS.
2. QUIERES CONVENCER A UN COMPAÑERO DE LA NECESIDAD DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA. ENUMERA LAS RAZONES.
3. ¿POR QUÉ SE ESTABLECEN TRES GRUPOS DE EDAD PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO? RAZONA LA RESPUESTA.
4. FORMULA UNA PREGUNTA QUE CONSIDERES INTERESANTE RELACIONADA CON EL CONTENIDO DE ESTE MÓDULO PROFESIONAL.
5. PLANTEA UN MENÚ DE COMIDA O CENA. IDENTIFICA TODOS LOS INGREDIENTES Y CANTIDADES INCLUIDAS. EXPLICA SU APORTE DE MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES.
6. ¿QUÉ ESTRATEGIA/S DE RECUPERACIÓN EMPLEARÍAS TRAS UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE UNA HORA DE ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO, DE INTENSIDAD MODERADA-ALTA?
7. ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ ES EL PROTOCOLO PAS?
8. DEFINE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y DIFERENTES TEST PARA SU VALORACIÓN.
9. ENUMERA Y LOCALIZA TODOS LOS MÚSCULOS QUE TE SEPAS.
10. ENUMERA Y LOCALIZA TODOS LOS HUESOS QUE TE SEPAS.

9. Organización de espacios

Para este curso lectivo 2023-2024 disponemos de las siguientes instalaciones:

- Aula específica de acondicionamiento físico.
- Sala específica de máquinas guiadas en el Pabellón del Carmen (previa petición).
- Sala de peso libre en el estadio de Atletismo.

Sala de Entrenamiento del Estadio de Atletismo (Peso Libre)					VCFEIA
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Del 15 de septiembre al 8 de marzo de 2024					
8:15 – 9:15	VCFEIA		VCFEIA	VCFEIA	
9:15 – 10:15	VCFEIA		VCFEIA		
10:15 – 11:15					
11:45 – 12:45					
12:45 – 13:45	VCFEIA				
13:45 – 14:45					
Del 11 de marzo al 24 de junio de 2024					
8:15 – 9:15	VCFEIA		Alternancia en empresa		
9:15 – 10:15	VCFEIA				
10:15 – 11:15					
11:45 – 12:45					
12:45 – 13:45	VCFEIA				
13:45 – 14:45					

10. Aspectos metodológicos, materiales y recursos didácticos

Metodología

La organización y desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje tendrá lugar a través de las sesiones de tipo teórico y práctico desarrolladas en el aula y en las distintas instalaciones deportivas del centro (aulas polivalentes, gimnasio, pistas, etc.) y como se detallará más adelante, en distintas instalaciones municipales y privadas. Hay que señalar que en algunas ocasiones se adaptará el uso de determinadas instalaciones convencionales del centro (espacios exteriores anexos a los distintos edificios del centro, aulas, etc.) para su uso en el desarrollo de actividades físico-deportivas

Se utilizarán distintos estilos de enseñanza en función de determinados condicionantes (mayor o menor autonomía del alumnado, dificultad de los contenidos, etc.), aunque siempre se intentará la consecución de aprendizajes significativos y de la participación activa del alumnado. El alumno/a deberá mostrar una actitud receptiva y de participación en todas las clases, intentando crear un ambiente idóneo para el aprendizaje.

En las sesiones de clase los contenidos de enseñanza y aprendizaje se desarrollarán entre otras, a través de los siguientes tipos de actividades:

a) En el aula:

- Exposiciones de tipo teórico-conceptual por parte del profesor, así como del alumnado
- Experimentación y práctica de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y todo tipo de actividades necesarias para el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los trabajados.
- Situaciones de reflexión y análisis colectivo de cuestiones relativas a los contenidos del módulo.
- Preparación y exposición de temas, apuntes, diferentes materiales etc. por parte de los alumnos/as a sus compañeros y compañeras de clase.
- Búsqueda de información, etc.
- Debates o discusiones en grupo sobre contenidos del módulo.
- Situaciones de práctica docente (un alumno o alumna desarrolla una sesión de clase preparada previamente por encargo del profesor o profesora), que pueden ser desarrollados con alumnado del propio instituto o de la comunidad educativa de la localidad.
- Todas actividades que sean necesarias para el adecuado desarrollo del proceso de enseñanza- aprendizaje

b) En cualquiera de las instalaciones deportivas antes descritas:

- Presentación, explicación, demostración y realización de tareas motrices para el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los contenidos trabajados.
- Experimentación y práctica de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y todo tipo de actividades necesarias para el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los contenidos trabajados.
- Realización de pruebas específicas de carácter físico
- Elaboración, análisis, exposición, experimentación, organización, puesta en práctica, dirección por parte de los alumnos/as de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y todo tipo de

actividades necesarias para el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los contenidos trabajados.

- Análisis y reflexión sobre las prácticas realizadas.
- Debates o discusiones en grupo sobre contenidos del módulo.
- Planteamiento de situaciones de enseñanza recíproca y de coevaluación.
- Situaciones de práctica docente (un alumno o alumna desarrolla una sesión de clase preparada previamente por encargo del profesor o profesora).
- Situaciones de observación y corrección.

Tipos de actividades

- ✓ Iniciales: debates, visionado de vídeos, pruebas iniciales, juegos y dinámicas de grupo.
- ✓ De desarrollo:
 - De demostración: docencia directa, visita de expertos, visionado de vídeos y asistencia a conferencias.
 - De investigación: búsqueda en la web, lectura de artículos y libros específicos.
 - De aplicación: actividades de clase, trabajos prácticos, proyectos de grupo y prácticas docentes.
- ✓ De refuerzo y ampliación: actividades de recuperación, trabajos alternativos, técnicas de estudio, MOOC y programas individualizados.
- ✓ Complementarias y extraescolares: semanas temáticas, prácticas en centros deportivos concertados y colaboraciones externas.
- ✓ De evaluación: pruebas teóricas y prácticas, test físicos, exposiciones orales, fichero de actividades, trabajos y prácticas docentes.

Materiales

- Didácticos:
 - 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.
 - TIC: Google G-Suite, App de móviles
- Curriculares:
 - Bibliografía especializada de consulta.
 - Material curricular existente en páginas web específicas de Formación profesional y de entrenamiento deportivo.
 - Apuntes elaborados por el profesor

11. Actividades complementarias y extraescolares

- Charlas y prácticas de nuevas técnicas, entrenamiento o maquinaria de fitness en centros deportivos de la localidad. Visita a centros deportivos de la localidad para recibir formación específica en cuanto a técnicas, estrategias, metodología, material, aparatos, etc. que tengan relación directa con alguno de los módulos del ciclo.
- Visita a futuras ferias del fitness e instalaciones deportivas.
- Participación en organización de eventos:
 - Carreras solidarias.
 - Media maratón de Estepona.
 - Jornadas de juegos populares (programa de transición)
 - Otros eventos susceptibles a participar en la localidad
- Visita al INEF de Granada.
- Visita a un Centro de Alto Rendimiento. (CAR)
- Colaboraciones con actividades propuestas por el IES Monterroso, colegios adscritos y/o Ayuntamiento de Estepona.
- Organización de una sesión de actividades en residencia de mayores / hospital.
- Actividades de colaboración con empresas o estamentos públicos de participación voluntaria en algún evento especial de tarde o en fin de semana.
- Charlas y prácticas de las técnicas de soporte vital por miembros del hospital de Estepona.
- Visita a futuras ferias del fitness e instalaciones deportivas.

12. Atención a pendientes y medidas de recuperación

Medidas de atención a la diversidad

La forma de atención a la diversidad del alumnado.

Las medidas de atención a la diversidad pasan por la adaptación de los contenidos teórico-prácticos a los alumnos que lo necesiten. En este curso 23-24 no tenemos detectado ningún caso que necesite medidas de adaptación curricular.

Proceso de recuperación trimestral durante el curso.

El proceso de recuperación trimestral durante el curso incluirá una Propuesta de recuperación que contendrá la descripción “esquemática” de la propuesta de actividades de recuperación y/o examen de recuperación (en su caso), la vía de comunicación, plazos y condiciones de entrega, fecha y hora del examen de recuperación (en su caso) y ámbito de ésta (1er, 2º y/o 3er Trimestre). Siendo prescriptivo la comunicación al alumnado y a las familias, a través de la intranet del IES Monterroso y/o mediante correo electrónico.

- Concreción de las actividades de recuperación:
 - Prueba escrita de los contenidos no superados
 - Entrega de las actividades no realizadas durante el trimestre correspondiente o subsanación de las no realizadas correctamente.
 - Realización de una prueba/as prácticas en el caso de que éstas no hubieran sido superadas con éxito.

Enseñanzas de FP. Programa de refuerzo para la recuperación de aprendizajes no adquiridos (PRANA).

En función de los resultados de aprendizaje no superados se establecerán una serie de actividades relacionadas con cada uno de ellos;

- Prueba escrita de los contenidos no superados.
- Entrega de actividades bien no realizadas o de refuerzo para consolidar conocimientos.
- Realización de prueba/as prácticas que complementen los aspectos teóricos.

La calificación en este caso corresponde al porcentaje establecido en los mapas curriculares para cada resultado de aprendizaje.

Enseñanzas de FP. Programa de Mejora de las competencias (PMC)

- La realización de un examen global de todos los resultados de aprendizaje del módulo correspondiente. 40%
- Exposición de presentaciones o realización de mapas conceptuales de los contenidos del módulo.30%

Realización práctica de sesiones de entrenamiento de mayor nivel o complejidad 30%.