

FAMILIA PROFESIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2024-2025

CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL



I.E.S. MONTERROSO
Estepona (Málaga)

CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO QUE PERMITE ALCANZAR EL MÓDULO	4
3.	COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES ASOCIADAS AL MÓDULO	6
4.	RELACIÓN DE CUALIFICACIONES Y UNIDADES DE COMPETENCIA DEL CATÁLOGO NACIONAL DE CUALIFICACIONES PROFESIONALES CON EL MÓDULO	7
5.	CONTENIDOS Y UNIDADES DE TRABAJO	8
6.	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RA) ASOCIADOS A UNIDADES DE TRABAJO (UT).....	13
7.	TEMPORALIZACIÓN	14
8.	EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN	16
9.	ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS.....	24
10.	ASPECTOS METODOLÓGICOS, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	25
11.	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	27
12.	ATENCIÓN A PENDIENTES Y MEDIDAS DE RECUPERACIÓN.....	28

1. Introducción

La sociedad ha sufrido enormes cambios en los últimos treinta años, mejorando la vida de los ciudadanos en muchos aspectos, pero generando otros problemas de salud pública como el estrés, la ansiedad, el sedentarismo y sus consecuencias.

El sedentarismo genera un gran número de problemas, destacando en nuestro caso, los problemas de salud derivados en desalineaciones posturales:

- En el ámbito escolar: Los alumnos pasan la mayor parte del horario escolar sentados y con desalineación postural durante las clases.
- En el ámbito laboral: El trabajo en el campo y en la industria han cedido terreno a los trabajos de tipo sedentario (oficinas, despachos, ordenadores, entre otros.)
- En el hogar: malas posturas con el móvil, para dormir, etc.

Por ello, el Módulo de Control Postural, Bienestar y Mantenimiento Funcional contiene la información 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 necesario, 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. Relación de cualificaciones y unidades de competencia del catálogo nacional de cualificaciones profesionales con el módulo

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 como es el caso de este módulo.

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.

5. Contenidos y Unidades de Trabajo

UT 1: Planificación de actividades de control postural, Pruebas de valoración postural y funcional

- 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. Síndromes cruzado superior e inferior.
- 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 de las personas usuarias.
- 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.

UT 2. Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional

- Características y condiciones de los espacios para la práctica de las aplicaciones de la gimnasia correctiva, el Taichi, 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 protocolos de seguridad.
- 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, Taichi, método Pilates y yoga, entre otros. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo

UT 3: El método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates

- 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.
- Método Pilates, principios y modalidades.

UT 4. El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones

- Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Adaptación de las técnicas de gimnasia correctiva, Taichi, método Pilates, y yoga, entre otras, según los perfiles de las personas participantes. Descripción, demostración, aplicación y uso de terminología específica.
- Método Pilates. Rutinas de Pilates Mat con y sin materiales, niveles. Ejercicios en máquinas Pilates. Consignas y adaptaciones propias del método Pilates.
- 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. Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipos de información inicial (visual, auditiva y táctil-guiada) en función de los perfiles de las personas usuarias y del tipo de actividad. Aplicación de estrategias de superación de barreras ambientales. Técnicas de comunicación con personas discapacitadas.
- 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.

UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones

- 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. Adaptaciones para personas con discapacidad.

- Proceso de la reeducación postural.
 - Percepción de la disfunción.
 - Trabajo para mejorar el 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.
- 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.
 - Método Pilates. Rutinas. Niveles. Efectos de los ejercicios. Estrategias para el refuerzo propioceptivo en cada ejercicio. Consignas y terminología específica.
 - 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.

UT 6. Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales

- Impacto de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional en las estructuras anatómicas y en la auto percepción 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.
 - Yoga. Objetivos y principios

UT 7. Yoga: batería de ejercicios

- Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Adaptación de las técnicas del método Pilates, según los perfiles de las personas participantes. Descripción, demostración, aplicación y uso de terminología específica.
 - 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 las 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.
- 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.

Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipos de información inicial (visual, auditiva y táctil-guiada) en función de los perfiles de las personas usuarias y del tipo de actividad. Aplicación de estrategias de superación de barreras ambientales. Técnicas de comunicación con personas discapacitadas.

- 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.

UT 8. Yoga: elaboración de sesiones

- 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. Adaptaciones para personas con discapacidad.
- Proceso de la reeducación postural.
 - o Percepción de la disfunción.
 - o Trabajo para mejorar el balance muscular y articular.
 - o Disociación de sinergias existentes.
 - o Educación perceptiva del equilibrio y de la mejora del esquema corporal.
 - o Automatización del nuevo esquema postural.
 - o 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.
- 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.
 - o 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 asanas. Técnicas de concentración, relajación y meditación. Contraindicaciones y posibles adaptaciones.
 - o 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.

UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales

- 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. Momentos del programa en los que se aplican. Protocolos.
- Instrumentos de evaluación del proceso y de los resultados de los programas. 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.
- 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.

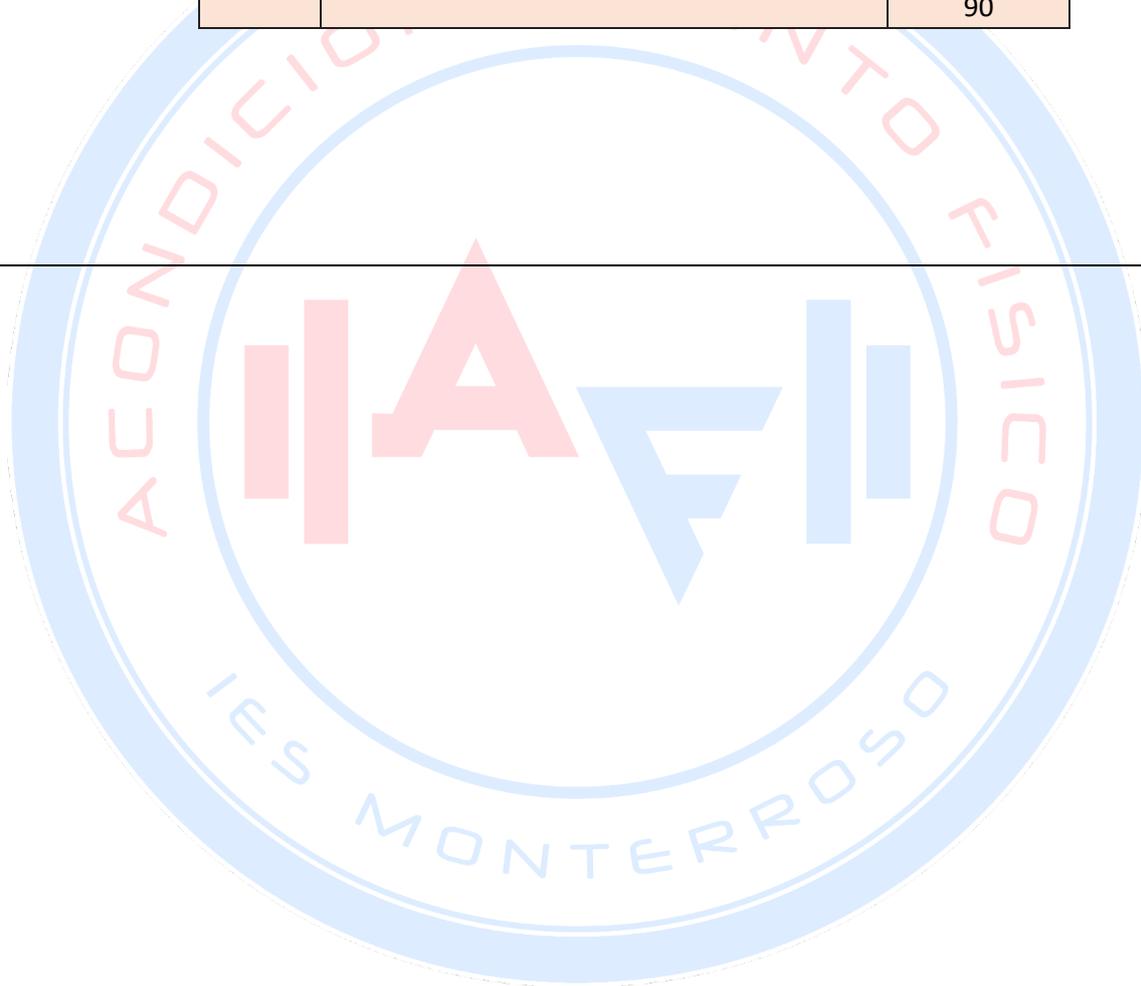
6. Resultados de aprendizaje (RA) asociados a unidades de trabajo (UT)

CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL		
RA1. Programa actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolas con los perfiles de las personas usuarias y con los recursos disponibles.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas de valoración postural y funcional. UT 3. El método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates	UT 6. Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales	Actividad 20 Actividad 25
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.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
	UT 2: Organización de los espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional	Actividad 23 Actividad 24
RA3. Diseña sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, de acuerdo con la programación de referencia.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 5. El método Pilates: elaboración de sesiones	UT 8. Yoga: elaboración de sesiones.	Actividad 20 Actividad 22
RA4. Dirige sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, aplicando metodologías específicas para su desarrollo.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 4. El método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones. UT 7. Yoga: batería de ejercicios		Actividad 21
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.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
	UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales	Actividad 25

7. Temporalización

Calendario	<p>Clases lectivas: del 16 de septiembre de 2024 al 24 de junio de 2025.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase inicial Dual: <ul style="list-style-type: none"> ○ del 16 de septiembre de 2024 al 24 de noviembre de 2024 (2º TSAF). • Fase de alternancia: <ul style="list-style-type: none"> ○ del 25 de noviembre de 2024 al 9 de marzo de 2024 (2º TSAF). • Fase de formación en centro de trabajo (FCT): del 10 de marzo al 31 de mayo de 2025. <p>Fecha de actividades de evaluación-calificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de curso: 16 de septiembre de 2024. • Evaluación inicial: del 7 al 14 de octubre de 2024. • 1ª evaluación: 20 de diciembre de 2024. • 2ª evaluación: 21 de marzo de 2025. • 3ª evaluación: 31 de mayo de 2025. • Evaluación final: 24 de junio de 2025. 																																																																											
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></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td>CPBMF</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td>CPBMF</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td>CPBMF</td> <td>CPBMF</td> <td></td> <td>CPBMF</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td></td> <td>CPBMF</td> <td></td> <td>CPBMF</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 colspan="2" rowspan="6" style="background-color: #d9ead3; text-align: center;">Alternancia en empresa</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td></td> <td></td> <td>CPBMF</td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td></td> <td></td> <td>CPBMF</td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª						2ª	CPBMF					3ª	CPBMF					4ª	CPBMF	CPBMF		CPBMF		5ª		CPBMF		CPBMF		6ª							Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª	Alternancia en empresa					2ª				3ª				4ª			CPBMF	5ª			CPBMF	6ª				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																							
1ª																																																																												
2ª	CPBMF																																																																											
3ª	CPBMF																																																																											
4ª	CPBMF	CPBMF		CPBMF																																																																								
5ª		CPBMF		CPBMF																																																																								
6ª																																																																												
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																							
1ª	Alternancia en empresa																																																																											
2ª																																																																												
3ª																																																																												
4ª					CPBMF																																																																							
5ª					CPBMF																																																																							
6ª																																																																												

Distribución UTS	<table border="1"><thead><tr><th>UT</th><th>Fecha</th><th>Nº horas</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>septiembre</td><td>7</td></tr><tr><td>3</td><td>septiembre, octubre</td><td>6</td></tr><tr><td>4</td><td>octubre</td><td>21</td></tr><tr><td>5</td><td>octubre</td><td>14</td></tr><tr><td>7</td><td>noviembre</td><td>21</td></tr><tr><td>8</td><td>noviembre</td><td>8</td></tr><tr><td>6</td><td>noviembre, diciembre, enero</td><td>6</td></tr><tr><td>2</td><td>febrero</td><td>4</td></tr><tr><td>9</td><td>marzo</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td>90</td></tr></tbody></table>	UT	Fecha	Nº horas	1	septiembre	7	3	septiembre, octubre	6	4	octubre	21	5	octubre	14	7	noviembre	21	8	noviembre	8	6	noviembre, diciembre, enero	6	2	febrero	4	9	marzo	3			90
	UT	Fecha	Nº horas																															
	1	septiembre	7																															
	3	septiembre, octubre	6																															
	4	octubre	21																															
	5	octubre	14																															
	7	noviembre	21																															
	8	noviembre	8																															
	6	noviembre, diciembre, enero	6																															
	2	febrero	4																															
	9	marzo	3																															
			90																															



8. Evaluación y calificación

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

<p>RA1. Programa actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolas con los perfiles de las personas usuarias y con los recursos disponibles.</p>
<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. 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. d) Se han establecido criterios para configurar los grupos de los programas, respetando la proporción participantes/técnicos y las características de las personas usuarias. 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. f) Se han propuesto adaptaciones de los espacios de práctica para practicantes con limitaciones en su autonomía personal. g) Se han determinado los recursos humanos necesarios para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
<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>
<ul style="list-style-type: none"> 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. b) Se han establecido procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos específicos, los materiales y los equipos utilizados en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. 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. 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. 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>RA3. Diseña sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, de acuerdo a la programación de referencia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. 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.

<ul style="list-style-type: none">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.e) Se ha especificado la ubicación del técnico durante la práctica para facilitar un continuo feedback al practicante.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.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 en las mismas a las personas con discapacidad.
<p>RA4. Dirige sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, aplicando metodologías específicas para su desarrollo.</p>
<ul style="list-style-type: none">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.b) Se han adaptado los parámetros de las actividades, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a las características de la persona practicante.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 prácticad) 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.e) Se ha utilizado una metodología que favorece la participación y la desinhibición.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.g) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales por parte de las personas participantes.
<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>
<ul style="list-style-type: none">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.b) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.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.d) Se han seleccionado instrumentos para valorar el grado de satisfacción y motivación de la persona practicante y la calidad del servicio.e) Se han registrado e interpretado los datos obtenidos, utilizando técnicas estadísticas elementales.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.g) Se han elaborado memorias del procedimiento de evaluación desarrollado, siguiendo un modelo establecido y utilizando soportes informáticos.

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

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas para la valoración postural y funcional	UT 2: Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional	UT 3: El Método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepiates	UT 4: El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones	UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones	UT 6: Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales	T 7 Yoga: batería de ejercicios	T 8: Yoga: elaboración de sesiones	UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales
RA1 18%	1) 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.			0,2			0,2			
	2) 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.	0,2								
	3) 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.	0,2								
	4) Se han establecido criterios para configurar los grupos de los programas, respetando la proporción participantes/técnicos y las características de las personas usuarias.	0,2								
	5) 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.	0,2								
	6) Se han propuesto adaptaciones de los espacios de práctica para practicantes con limitaciones en su autonomía personal.	0,2								
	7) Se han determinado los recursos humanos necesarios para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.				0,2			0,2		
	PESO TOTAL 18%	1	0	0,4	0	0	0,4	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas para la valoración postural y funcional	UT 2: Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional	UT 3: El Método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates	UT 4: El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones	UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones	UT 6: Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales	T 7 Yoga: batería de ejercicios	T 8: Yoga: elaboración de sesiones	UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales
RA2 5%	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.		0,1							
	b) Se han establecido procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos específicos, los materiales y los equipos utilizados en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.		0,1							
	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.		0,1							
	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.		0,1							
	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.		0,1							
	PESO TOTAL 5%	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas para la valoración postural y funcional	UT 2: Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional	UT 3: El Método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates	UT 4: El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones	UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones	UT 6: Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales	T 7 Yoga: batería de ejercicios	T 8: Yoga: elaboración de sesiones	UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales
RA3 36%	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.					0,257			0,257	
	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.					0,257			0,257	
	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.					0,257			0,257	
	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.					0,257			0,257	
	e) Se ha especificado la ubicación del técnico durante la práctica para facilitar un continuo feedback al practicante.					0,257			0,257	
	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.					0,257			0,257	
	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 en las mismas a las personas con discapacidad.					0,258			0,258	
	PESO TOTAL 36%	0	0	0	0	1,8	0	0	1,8	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas para la valoración postural y funcional	UT 2: Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional	UT 3: El Método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates	UT 4: El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones	UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones	UT 6: Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales	T 7 Yoga: batería de ejercicios	T 8: Yoga: elaboración de sesiones	UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales
RA4 36%	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.				0,258			0,258		
	b) Se han adaptado los parámetros de las actividades, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a las características de la persona practicante.				0,257			0,257		
	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				0,257			0,257		
	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.				0,257			0,257		
	e) Se ha utilizado una metodología que favorece la participación y la desinhibición.				0,257			0,257		
	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.				0,257			0,257		
	g) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales por parte de las personas participantes.				0,257			0,257		
	PESO TOTAL 36%	0	0	0	1,8	0	0	1,8	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas para la valoración postural y funcional	UT 2: Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.	UT 3: El Método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates	UT 4: El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones	UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones	UT 6: Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales	T 7 Yoga: batería de ejercicios	T 8: Yoga: elaboración de sesiones	UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales	
RA5 5%	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.									0,072	
	b) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.									0,072	
	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.									0,072	
	d) Se han seleccionado instrumentos para valorar el grado de satisfacción y motivación de la persona practicante y la calidad del servicio.									0,071	
	e) Se han registrado e interpretado los datos obtenidos, utilizando técnicas estadísticas elementales.									0,071	
	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.									0,071	
	g) Se han elaborado memorias del procedimiento de evaluación desarrollado, siguiendo un modelo establecido y utilizando soportes informáticos.									0,071	
		PESO TOTAL 5%	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5
		Unidades de trabajo	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9
		PESO TOTAL EN EL CICLO	1	0,5	0,4	1,8	1,8	0,4	1,8	1,8	0,5

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. ¿QUÉ ENTIENDES POR CONTROL POSTURAL Y BIENESTAR?
2. ¿QUÉ ENTIENDES POR MANTENIMIENTO FUNCIONAL?
3. ¿QUÉ SABES DE LA PROPIOCEPCIÓN Y SU ENTRENAMIENTO?
4. ¿PODRÍAS DECIR QUE SON LAS CADENAS MUSCULARES?
5. ¿QUÉ ES LA ZONA MEDIA/CORE/NÚCLEO Y QUÉ ELEMENTOS LA FORMAN?
6. ¿QUÉ FACTORES ANATÓMICOS INFLUYEN EN LA CALIDAD DEL MOVIMIENTO?
7. ¿SABRÍAS DECIR QUE INFLUENCIA TIENEN EL DIAFRAGMA, EL PERINÉ Y EL TRANSVERSO DEL ABDOMEN EN LOS MOVIMIENTOS DE HALTEROFILIA?
8. ¿TIENES EXPERIENCIA EN DISCIPLINAS DE REEDUCACIÓN Y COMPENSACIÓN POSTURAL?
9. ¿QUÉ SABES DEL YOGA?
10. ¿QUÉ SABES DEL MÉTODO PILATES?
11. ¿QUÉ MÚSCULOS ESTÁN DEBILITADOS CUANDO UNA PERSONA MUESTRA LAS ESCÁPULAS ALADAS? ¿QUÉ EJERCICIOS DE CORRECCIÓN PROPONES?

9. Organización de espacios

Para este curso lectivo 2024-2025 disponemos de las siguientes instalaciones:

- Aula específica de acondicionamiento físico.
- Sala específica de máquinas guiadas en el Pabellón del Carmen (previa petición).
- Gimnasio del IES Monterroso.

El uso de las instalaciones del centro están encuadradas dentro del sistema de rotaciones que organiza el departamento de educación física.

* Las semanas que tienen algún día menos

SEMANAS	SANFER	PISTA 1 Aula Magna	PISTA 2 Baloncesto	GYM	PISTA 3 Ari	TRIMESTRE
30-04 Oct 07-11 Oct 14-18 Oct	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	CÉSAR	1º
21-25 Oct 28-31 Oct* 04-08 Nov	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	
11-15 Nov 18-22 Nov 25-29 Nov	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	
02-05 Dic* 10-13 Dic* 16-20 Dic	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS*	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	
07-10 Ene*	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS*	"	* 03/12 día discapacidad (no gym)
13-17 Ene 20-24 Ene 27-31 Ene	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	¿2º?
03-07 Feb 10-14 Feb 17-21 Feb	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	CÉSAR	
03-07 Mar 10-14 Mar 17-21 Mar	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	
24-28 Mar 31-04 Abr 07-11 Abr	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	
21-25 Abr 28-02 May* 05-09 May	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	3º
12-16 May* 19-23 May 26-30 May	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	

Aquí quedan 3 semanas, una de las cuales es casi inexistente por la Pau. Podrían quedarse dos semanas

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2024-2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:15 09:15	ANDRÉS 3ºE *CRISTÓBAL 1ºG ISMAEL 3ºG JAVI 2ºAF-HISS *JULIO 2ºA	ANDRÉS 3ºF CARMEN 2ºAF-MÚS CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ANA 4ºE ISMAEL 3ºD CÉSAR 1ºBach D	ANDRÉS 3ºB **CARMEN 1ºD **CRISTÓBAL 1ºG CÉSAR 2ºG *JAVI 1ºAF-FSEP JULIO 2ºAF-TH	ANDRÉS 3ºE CARMEN 1ºAF-MÚS ANA 1ºBach AB ISMAEL 1º Bach AB CÉSAR 1º Bach AB JAVI 2ºAF-HISS	ANDRÉS 1ºBach C ANA 1ºBach EF (bil) CÉSAR 1º Bach EF **CRISTÓBAL 1ºE *JAVI 1ºAF-FSEP JULIO 2ºAF-TH
09:15 10:15	ANDRÉS 3ºC CRISTÓBAL 2ºAF-CP ANA 2ºD CÉSAR 2ºC JAVI 1ºAF-FSEP	ANDRÉS 1ºF CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ANA 2ºE ISMAEL 3ºA CÉSAR 4ºC JULIO 2ºAF-TH	ANDRÉS 3ºC **CRISTÓBAL 1ºE ISMAEL 2ºBach A..E CÉSAR 2ºC *JAVI 1ºAF-FSEP JULIO 2ºAF-TH	ANDRÉS 3ºF CARMEN 1ºAF-MÚS ANA 2ºE ISMAEL 3ºD CÉSAR 4ºC JAVI 2ºAF-HISS	ANDRÉS 3ºB CARMEN 1ºD CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ISMAEL 1ºC CÉSAR 1ºBach D JULIO 2ºAF-HLC
10:15 11:15	ANDRÉS 1ºA CARMEN 1ºAF-MÚS CRISTÓBAL 2ºAF-CP ISMAEL 1ºB	ANDRÉS 1ºA *CARMEN 1ºD *CRISTÓBAL 1ºE JULIO 2ºAF-TH	*CARMEN 2ºAF-MÚS CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ANA 4ºB ISMAEL 3ºH CÉSAR 4ºA **JULIO 2ºE-A	**CRISTÓBAL 1ºG ANA 4ºE ISMAEL 3ºG CÉSAR 4ºD *JAVI 1ºAF-FSEP JULIO 2ºAF-HLC	ANDRÉS 1ºF CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ANA 4ºB ISMAEL 1ºB
11:45 12:45	CARMEN 1ºAF-MÚS CRISTÓBAL 2ºAF-CP ISMAEL 3ºH CÉSAR 2ºB	CARMEN 1ºH CRISTÓBAL 2ºAF-CP ANA 2ºF ISMAEL 1ºC CÉSAR 4ºD	ANDRÉS 2ºBach BCF JAVIER 2ºBach AE CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ISMAEL 1ºC CÉSAR 2ºB	ANDRÉS 1ºF ANA 2ºF ISMAEL 1ºB CRISTÓBAL 2ºAF-CP JAVI 1ºAF-FSEP	CARMEN 1ºH ANA 4ºF ISMAEL 2ºBach A..E CÉSAR 4ºA JULIO 1ºAF-AFA
12:45 13:45	ANDRÉS 2ºBach BCF *JAVIER 2ºBach AE *CARMEN 2ºAF-MÚS ANA 2ºBach D	ANA 1ºBach AB ISMAEL 1º Bach AB CÉSAR 1ºBach AB CRISTÓBAL 2ºAF-CP JULIO 1ºAF-AFA	ANDRÉS 1ºBach C CÉSAR 1º Bach EF ANA 1ºBach EF (bil) CARMEN 1ºAF-MÚS JULIO 2ºAF-HLC	CARMEN 1ºH CRISTÓBAL 2ºAF-CP JULIO 1ºAF-AFA	ANDRÉS 1ºA CARMEN 2ºAF-MÚS ANA 2ºBach D ISMAEL 3ºA JULIO 1ºAF-AFA
13:45 14:45	CARMEN 2ºAF-MÚS ANA 4ºF CÉSAR 2ºG	JAVI 2ºAF-HISS JULIO 1ºAF-AFA	CARMEN 1ºAF-MÚS ANA 2ºD JAVI 2ºAF-HISS	JULIO 1ºAF-AFA	CARMEN 2ºAF-MÚS JAVI 1ºAF-FSEP

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

Desde el departamento, y en cada uno de los módulos que lo conforman, se han diseñado diversas actividades complementarias para enriquecer la formación impartida en las clases. A continuación, se presenta una serie de actividades extraescolares y complementarias programadas para el curso escolar, sujetas a posibles modificaciones según circunstancias administrativas ajenas a nuestro control.

Posibles actividades

- **Participación en la organización de eventos:**
 - Carreras solidarias.
 - Media maratón de Estepona.
 - Jornadas de juegos populares (programa de transición).
 - Otros eventos relevantes de la localidad.
 - Intercambio escolar con otros países.
- **Visitas formativas:**
 - Visita al Instituto Nacional de Educación Física (INEF) de Granada.
 - Visita a un Centro de Alto Rendimiento (CAR).
- **Colaboración en actividades organizadas** por el IES Monterroso, colegios adscritos y/o el Ayuntamiento de Estepona.
- **Charlas y/o demostraciones** para el alumnado del IES (temas como socorrismo, relajación, control postural, etc.).
- **Organización de una jornada de actividades** en una residencia de mayores o en un hospital.
- **Circuito termal.**
- **Participación en el encuentro anual de ciclos formativos** (feria de FP).
- **Visita a centros deportivos de la localidad** para recibir formación específica en técnicas, estrategias, metodología, material, aparatos, entre otros, en relación con los módulos del ciclo.
- **Colaboraciones voluntarias en actividades de empresas o entidades públicas**, en eventos especiales organizados en horario de tarde o fin de semana.
- **Viaje de estudios** para el alumnado de 2º curso de TSAF.

Efemérides a conmemorar durante el curso lectivo

- Día del Flamenco: 16 de noviembre.
- Día de la Constitución: 6 de diciembre.
- Día de la Hispanidad: 12 de octubre.
- Día Internacional de la Familia: 15 de mayo.
- Día de Europa: 9 de mayo.
- Día de la Educación Física en la Calle: pendiente de confirmación.

12. Atención a pendientes y medidas de recuperación

Medidas de atención a la diversidad

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.

De este modo, el alumnado contará con una oportunidad única y concentrada en junio para demostrar la adquisición de los aprendizajes esenciales, cumpliendo con los objetivos de recuperación y, en su caso, de mejora de la nota final.

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.

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.

