

**Módulo profesional: Valoración de la condición física e intervención en accidentes.**  
**Equivalencia en créditos ECTS: 12**  
**Código: 1136**

**Duración: 260 horas**

## **ÍNDICE**

<b>1 IDENTIFICACIÓN DEL MÓDULO PROFESIONAL.....</b>	<b>2</b>
<b>2 OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO FORMATIVO.....</b>	<b>2</b>
<b>3 COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES DEL CICLO FORMATIVO.....</b>	<b>5</b>
<b>4 RESULTADOS DE APRENDIZAJE.....</b>	<b>7</b>
<b>5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>6 CONTENIDOS BÁSICOS Y TEMPORALIZACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>7 UNIDADES DIDÁCTICAS.....</b>	<b>20</b>
<b>8 METODOLOGÍA DIDÁCTICA GENERAL.....</b>	<b>34</b>
<b>9 ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES.....</b>	<b>34</b>
<b>10 ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.....</b>	<b>36</b>
<b>11 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....</b>	<b>36</b>
<b>12 CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS.....</b>	<b>37</b>
<b>13 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS.....</b>	<b>37</b>
<b>14 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA.....</b>	<b>37</b>
<b>15 PROCEDIMIENTO Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON EL MÓDULO PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES.....</b>	<b>38</b>
<b>16 ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS.....</b>	<b>39</b>
<b>17 ORIENTACIONES SOBRE LAS INSTALACIONES, EL EQUIPAMIENTO, LOS ESPACIOS Y LOS MEDIOS.....</b>	<b>39</b>
<b>18 BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL MÓDULO.....</b>	<b>40</b>

## 1 IDENTIFICACIÓN DEL MÓDULO PROFESIONAL

<b>Ciclo Formativo:</b>	Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio Deportiva
<b>Módulo Profesional:</b>	Valoración de la confición física e intervención en accidentes
<b>Grupo:</b>	1º TSEASD
<b>Horas del Módulo:</b>	ANUALES: 260      HORAS SEMANALES: 8 SEMANAS: 32
<b>Equivalencia de Créditos ECTS</b>	12
<b>Código</b>	1136
<b>Legislación</b>	<p>BOE Real Decreto 653/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en enseñanza y animación socio Deportiva y se fijan los aspectos básicos del currículo.</p> <p>BOE Orden EFP/301/2019, de 11 de marzo, por la que se establece el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio Deportiva.</p> <p>BOCM DECRETO 132/2018, de 28 de agosto, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el plan de estudios del ciclo formativo de Grado Superior correspondiente al título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio Deportiva.</p>

## 2 OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO FORMATIVO

La formación en este módulo contribuirá a la adquisición de los siguientes objetivos generales del ciclo:

a) Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de animación sociodeportiva, valorando los datos socio-económicos, físico-geográficos, culturales y deportivo-recreativos, entre otros, para elaborar proyectos de animación sociodeportiva.

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

**c) Determinar los instrumentos y las secuencias de aplicación en la evaluación de los proyectos de animación sociodeportiva, utilizando las tecnologías de la**

**información 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, especificando los recursos necesarios y su forma de obtención, para gestionar la puesta en marcha del proyecto de animación sociodeportiva.

e) Organizar los recursos humanos y materiales disponibles, previendo acciones para la promoción, desarrollo y supervisión, para gestionar la puesta en marcha del proyecto de animación sociodeportiva.

**f) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener, para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas que participan en los programas de animación sociodeportiva.**

g) Establecer los elementos de la programación, los recursos, las adaptaciones y las estrategias didácticas, relacionándolos con las características de los potenciales participantes, para programar la enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, de equipo, de implementos y juegos.

h) Establecer los elementos de la programación, los recursos y las estrategias metodológicas de intervención, relacionándolos con las características de los potenciales colectivos implicados, para programar las actividades de inclusión sociodeportiva.

i) Establecer los elementos de la programación, los recursos, las adaptaciones y las estrategias de animación, relacionándolos con las características de los potenciales participantes para programar la recreación mediante actividades físico-deportivas y juegos.

**j) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas y juegos.**

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

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

m) Aplicar técnicas didácticas, adaptando la organización de los recursos y del grupo, los canales y el tipo de información y las herramientas de motivación y de refuerzo, entre otros, para dirigir y dinamizar la realización de los ejercicios de enseñanza de actividades físicas y deportivas.

n) Aplicar técnicas de intervención social, adaptando la organización de los recursos y del grupo, los canales y el tipo de información y las herramientas de construcción de redes de relación, de inclusión y de participación, entre otros, para dirigir y dinamizar la realización de las actividades de inclusión sociodeportiva.

ñ) Aplicar técnicas de animación, adaptando la organización de los recursos y del grupo, los canales y el tipo de información y las estrategias recreativas, entre otros, para dirigir y dinamizar las actividades recreativas físico-deportivas y los juegos.

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

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

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.

r) Desarrollar la creatividad y el espíritu de innovación para responder a los retos que se presentan en los procesos y en la organización del trabajo y de la vida personal.

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.

t) Desarrollar técnicas de liderazgo, motivación, supervisión y comunicación en contextos de trabajo en grupo, para facilitar la organización y coordinación de equipos de trabajo.

u) Aplicar estrategias y técnicas de comunicación, adaptándose a los contenidos que se van a transmitir, a la finalidad y a las características de los receptores, para asegurar la eficacia en los procesos de comunicación.

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.

y) Utilizar procedimientos relacionados con la cultura emprendedora, empresarial y de iniciativa profesional, para realizar la gestión básica de una pequeña empresa o emprender un trabajo.

z) Reconocer sus derechos y deberes como agente activo en la sociedad, teniendo en cuenta el marco legal que regula las condiciones sociales y laborales, para participar como ciudadano democrático.

### **3 COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES DEL CICLO FORMATIVO**

Las competencias profesionales a las que se contribuirá con la realización de este módulo son las siguientes:

a) Elaborar proyectos de animación sociodeportiva a partir del análisis de las características del entorno, incorporando las últimas tendencias de este campo profesional y, en su caso, las propuestas de mejora extraídas del seguimiento de otros proyectos anteriores, aprovechando las convocatorias institucionales.

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

c) Gestionar la puesta en marcha del proyecto de animación sociodeportiva, organizando los recursos y las acciones necesarias para la promoción, desarrollo y supervisión del mismo.

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

e) Programar la enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, de equipo y de implementos y juegos, en función de los participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología didáctica y de animación más apropiada y las adaptaciones para personas con discapacidad.

f) Programar las actividades de inclusión sociodeportiva en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de intervención más apropiada.

g) Programar la recreación mediante actividades físico-deportivas y juegos, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de animación más apropiada y las adaptaciones para personas con discapacidad.

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

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

**j) Diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones o actividades de recreación, para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades.**

k) Dirigir y dinamizar el proceso de enseñanza de actividades físicas y deportivas, adaptando lo programado a la dinámica de la actividad y del grupo y evaluando los aprendizajes de los participantes.

l) Dirigir y dinamizar las actividades de inclusión sociodeportiva programadas, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.

m) Dirigir y dinamizar las actividades recreativas físico-deportivas y los juegos programados, adaptándolos a la dinámica de la actividad y del grupo.

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

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

o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.

p) Resolver situaciones, problemas o contingencias con iniciativa y autonomía en el ámbito de su competencia, con creatividad, innovación y espíritu de mejora en el trabajo personal y en el de los miembros del equipo.

q) Organizar y coordinar equipos de trabajo con responsabilidad, supervisando el desarrollo del mismo, manteniendo relaciones fluidas y asumiendo el liderazgo, así como aportando soluciones a los conflictos grupales que se presenten.

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

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.

u) Realizar la gestión básica para la creación y funcionamiento de una pequeña empresa y tener iniciativa en su actividad profesional con sentido de la responsabilidad social.

v) Ejercer sus derechos y cumplir con las obligaciones derivadas de su actividad profesional, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente, participando activamente en la vida económica, social y cultural.

#### 4 RESULTADOS DE APRENDIZAJE

	RESULTADO DE APRENDIZAJE	%
RA1	Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.	15%
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.	20%
RA3	Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.	20%
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.	10%

RA5	Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.	10%
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.	10%
RA7	Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.	5%
RA8	Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.	5%
RA9	Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.	5%

## 5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

**1.Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos. 15%**

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. 15%
- b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas. 15%
- c) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud. 15%
- d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico. 15%
- e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. 15%
- f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. 15%



g) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física. 10%

**2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento. 20%**

Criterios de evaluación:

a) Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas. 15%

b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio. 20%

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. 15%

d) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento. 20%

e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones. 20%

f) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo. 10%

**3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas. 20%**

Criterios de evaluación:

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. 15%

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 perceptivomotrices. 15%

c) Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración. 20%

d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas. 15%

e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices. 15%

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. 10%

g) Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones. 10%

**4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad. 10%**

Criterios de evaluación:

a) Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada. 25%

b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir. 20%

c) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal. 15%

d) Se ha explicado y demostrado el modo correcto de realizar las pruebas y de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, indicando las normas de seguridad que se deben observar. 20%

e) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardiorrespiratoria. 10%

f) Se ha seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos. 10%

**5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control. 10%**

Criterios de evaluación:

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

- a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias. 20%
- b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológicofuncional y postural en las fichas de control. 30%
- c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas. 20%
- d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos. 20%
- 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. 10%

**6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida. 10%**

Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico. 20%
- b) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico. 20%
- c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física. 15%
- d) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables. 20%
- e) Se han explicado el procedimiento y las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas. 15%
- f) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación. 10%

**7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria. 5%**

Criterios de evaluación:

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

- 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. 15%
- b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada. 15%
- c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan. 15%
- 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. 10%
- e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas. 15%
- f) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos. 10%
- g) Se han determinado las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones, y las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar. 10%
- h) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo. 10%

**8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos. 5%**

Criterios de evaluación:

- a) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea. 15%
- b) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido. 20%
- c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniquíes, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático. 20%
- 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. 15%

e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos. 10%

f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales. 10%

g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad. 10%

**9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario. 5%**

Criterios de evaluación:

a) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación. 15%

b) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio. 15%

c) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada. 35%

d) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada. 20%

e) 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. 15%

## **6 CONTENIDOS BÁSICOS Y TEMPORALIZACIÓN**

### ***1. Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:***

- Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico: Vertiente psicológica del concepto salud en acondicionamiento físico.

- Vertiente social del concepto salud en acondicionamiento físico.

- Vertiente orgánica del concepto salud en acondicionamiento físico. Salud percibida.

- Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud.

- Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física.

- Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico:

Metabolismo energético. Sistemas de producción de energía.

Utilización de los sistemas e intensidad del ejercicio físico. Los productos de desecho en los procesos de obtención de energía para el ejercicio físico.

Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamiento y adaptaciones agudas y crónicas en diferentes tipos de ejercicio físico. Factores de la condición física relacionados con el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.

Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico. Maduración hormonal e intensidad del ejercicio.

- La fatiga. Mecanismos de fatiga: aspectos hormonales, inmunitarios y patológicos de la fatiga. Percepción de la fatiga y percepción de la recuperación. Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas.

- El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico.

- Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático.

## ***2. Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:***

- Sistema músculo-esquelético:

Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular.

Características mecánicas y funcionales de las articulaciones.

Cadenas musculares y fascias. El músculo: tipos, elementos pasivos y activos. Funciones del músculo y del tendón.

Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos.

Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. Hipertrofia, hiperplasia, tonificación, distensibilidad muscular y movilidad articular, entre otros.

- Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético:

Biomecánica de la postura y del movimiento. Tipos de contracción muscular y biomecánica de la contracción muscular.

Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares.

Sistemas de palancas en el aparato locomotor. Descripción y demostración de los movimientos. Sistema de representación de los movimientos. Nomenclatura y terminología. Usos de las tecnologías en la representación de movimientos.

- Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con:

Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles.

Factores: postura global y segmentaria, acciones musculares y tipo de contracción durante las fases de ejecución, efecto de la acción de la gravedad sobre el tipo de contracción, ritmo, velocidad, amplitud y tipo de cargas. Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas.

Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Factores: rango de amplitud de las articulaciones en cada plano o eje, tipo de ejercicio, acciones musculares

durante las fases de ejecución, tiempo de mantenimiento de posturas, ritmo, velocidad y amplitud. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo.

### **3. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:**

- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud:

Capacidad aeróbica y anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.

Fuerza. Tipos de fuerza y sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.

Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.

Velocidad. Tipos. Factores implicados en su desarrollo.

Capacidades perceptivo-motrices: propiocepción, esquema corporal, espacialidad, temporalidad, estructuración espaciotemporal, equilibrio y coordinación.

- Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas.

- Efectos de los programas de acondicionamiento físico sobre la composición corporal.

- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.

- Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos continuos y métodos fraccionados. Márgenes de esfuerzo para la salud.

- Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos para su desarrollo. Electroestimulación y vibraciones, entre otros. Márgenes de esfuerzo para la salud.

- Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos activos, pasivos y asistidos.

- Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.

- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.

- Programas de Acondicionamiento físico para poblaciones especiales

- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.

- Discapacidad. Clasificaciones médico-deportivas: tipos y características.

- Organización y adaptación de recursos. Consideraciones básicas para la adaptación de materiales. Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

### **4. Evaluación de la condición física y biológica:**

- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el sexo. Ventajas y dificultades.

- Requisitos de los test de condición física. Cualidades de los datos obtenidos.

- Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico:

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

Biotipología. Aplicación al ámbito de la actividad física. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas. Protocolos, mediciones e índices antropométricos y de robustez. Aplicación autónoma y colaboración con técnicos especialistas.

Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de personas usuarias.

Modelos de composición corporal.

Composición corporal y salud: índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y patrón de distribución de la grasa corporal. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos. Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.

- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los test de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio.

- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico.

- Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas:

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

Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación: tiempo de reacción, velocidad segmentaria y capacidad de aceleración.

Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación de la fuerza máxima, la fuerza veloz y la fuerza resistencia.

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

- Valoración postural:

Alteraciones posturales más frecuentes: recuperables y patológicas.

Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico: protocolos, aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.

- Historial y valoración motivacional. Historial médico y deportivo de la persona usuaria. Integración de datos.

- La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico:

Cuestionarios para la valoración inicial: ámbito de aplicación, modelos y fichas de registro.

Dinámica relacional entrevistador-entrevistado: técnicas de entrevista personal en acondicionamiento físico.

- La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.

- Normativa vigente de protección de datos. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

### **5. Análisis e interpretación de datos:**

- 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.



Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

- Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico:
- Software y hardware genérico y específico de valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Aplicación del análisis de datos. Modelos de análisis cuantitativos y cualitativos.
- Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos test y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables.
- Ordenación, representación gráfica, normalización e interpretación de datos. Índices de correlación. Inferencias.
- 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. Evaluación del estilo de vida de la persona usuaria. Evaluación de factores de riesgo. Información de fuentes externas y coordinación con otros especialistas.
- Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

**6. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:**

- Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación.
- Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, de niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular.
- Medios y métodos de recuperación intra e intersesión: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros).

- Suplementos y fármacos.

- Ayudas psicológicas.

- Alimentación y nutrición:

Clasificación y grupos de los alimentos. Nutrientes. Composición de los alimentos y principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua.

Necesidades calóricas.

Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.

Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos.

Ayudas ergogénicas, reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física y alimentos funcionales.

Ayudas para ganar y perder peso: análisis de los diferentes tipos de dietas.

Consecuencias de una alimentación no saludable.

Trastornos alimentarios.

**7. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:**

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

- Urgencia y emergencia: sistemas de emergencia, sistemas integrales de urgencias y organización de sistemas.
- Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial del paciente, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada.
- Terminología médica o sanitaria de utilidad en primeros auxilios.
- Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). Perfil del primer interviniente.
- Competencias.
- Objetivos y límites de la actuación del primer interviniente. Principios generales. Riesgos y protección. Seguridad en la intervención.
- Prevención de enfermedades y contagios.
- Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital.
- Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional.
- El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos.

**8. Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:**

- Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente.
- Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB).
- Instrumental, métodos y técnicas básicas.
- Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria: masaje cardíaco y desfibrilación externa semiautomática. Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.
- Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas: adultos (inconsciente con signos de actividad cardíaca, en parada respiratoria y en parada cardio-respiratoria), colectivos especiales (lactantes, niños y embarazadas), muerte clínica y biológica y situaciones de ahogamiento.
- Atención inicial a emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención.
- Valoración primaria y secundaria del accidentado. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos: alteraciones de la consciencia, fiebre, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope, shock, dolor abdominal y vientre en tabla, dolor torácico y otros.
- Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas, signos y tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos (esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento y politraumatizados).
- Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en la piel, ojos, oídos y nariz, pequeño traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o por frío.
- Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesionados medulares.

### **9. Métodos de movilización e inmovilización:**

- Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada. Principios básicos para el rescate.
- Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología: posiciones de seguridad.
- Traslado de personas accidentadas: confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.
- Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro: técnicas de inmovilización y transporte de enfermos repentinos o accidentados utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna.
- Emergencias colectivas y catástrofes: métodos de triaje simple y norias de evacuación.
- Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares: La comunicación en situaciones de crisis. Canales y tipos de comunicación.

Comunicación asistente-accidentado y asistente familia.

Perfil psicológico de la víctima.

Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional y comunicación operativa.

- Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa. Medidas, técnicas y estrategias de superación de situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés. Afrontamiento y autocuidado.

### **TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS**

<b>Bloque de contenidos</b>	<b>Nº de horas</b>	<b>Trimestre</b>
1. Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.	20	1º
2. Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético.	40	1º
3. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	40	2º-3º
4. Evaluación de la condición física y biológica.	50	1º-2º
5. Análisis e interpretación de datos.	20	1º-2º
6. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física.	50	2º-3º
7. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia.	15	3º
8. Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios.	15	3º
9. Métodos de movilización e inmovilización.	10	3º

## 7 UNIDADES DIDÁCTICAS

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 1. Análisis del movimiento	<b>Primer trimestre. 25%</b>
<b>Competencias d</b>	<b>Objetivos generales j</b>
<p><b>Contenidos:</b></p> <p><b><i>2. Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:</i></b></p> <p>- Sistema músculo-esquelético:</p> <p>Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular.</p> <p>Características mecánicas y funcionales de las articulaciones.</p> <p>Cadenas musculares y fascias. El músculo: tipos, elementos pasivos y activos. Funciones del músculo y del tendón.</p> <p>Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos.</p> <p>Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. Hipertrofia, hiperplasia, tonificación, distensibilidad muscular y movilidad articular, entre otros.</p> <p>- Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético:</p> <p>Biomecánica de la postura y del movimiento. Tipos de contracción muscular y biomecánica de la contracción muscular.</p> <p>Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares.</p> <p>Sistemas de palancas en el aparato locomotor. Descripción y demostración de los movimientos. Sistema de representación de los movimientos. Nomenclatura y terminología. Usos de las tecnologías en la representación de movimientos.</p> <p>- Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con:</p> <p>Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles.</p> <p>Factores: postura global y segmentaria, acciones musculares y tipo de contracción durante las fases de ejecución, efecto de la acción de la gravedad sobre el tipo de contracción, ritmo, velocidad, amplitud y tipo de cargas. Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas.</p> <p>Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Factores: rango de amplitud de las articulaciones en cada plano o eje, tipo de ejercicio, acciones musculares durante las fases de ejecución, tiempo de mantenimiento de posturas, ritmo,</p>	

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

velocidad y amplitud. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo.
<b>Resultados de aprendizaje:</b>  2.Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.
<b>Criterios de evaluación</b>  <b>RA 2 a, b, c.</b>
<b>Actividades de evaluación:</b>  Prácticas de análisis de movimientos y examen escrito.
<b>Atención a la diversidad:</b>  Más tiempo en las pruebas escritas.
<b>Actividades extraescolares:</b>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 2 Aparato locomotor	<b>Primer trimestre. 30%</b>
<b>Competencias d</b>	<b>Objetivos generales j</b>
<b>Contenidos:</b>  <b>1. Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</b>  - Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico: Vertiente psicológica del concepto salud en acondicionamiento físico.  <b>2. Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:</b>  - Sistema músculo-esquelético:  Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular.  Características mecánicas y funcionales de las articulaciones.	
<b>Resultados de aprendizaje:</b>  2.Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.	
<b>Criterios de evaluación</b>  <b>RA2 a, b, c.</b>	

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

<b>Actividades de evaluación:</b>
Prácticas análisis movimientos, examen escrito, preguntas orales.
<b>Atención a la diversidad:</b>
Más tiempo en las pruebas escritas.
<b>Actividades extraescolares:</b>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 3 Calentamiento y valoración de la Condición Física	<b>Primer trimestre. 25%</b>
<b>Competencias</b> b, d, n.	<b>Objetivos generales</b> c, f, o.
<p><b>Contenidos:</b></p> <p><b>4. Evaluación de la condición física y biológica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el sexo. Ventajas y dificultades.</li> <li>- Requisitos de los test de condición física. Cualidades de los datos obtenidos.</li> <li>- Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico:</li> </ul> <p>Biotipología. Aplicación al ámbito de la actividad física. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas. Protocolos, mediciones e índices antropométricos y de robustez. Aplicación autónoma y colaboración con técnicos especialistas.</p> <p>Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de personas usuarias.</p> <p>Modelos de composición corporal.</p> <p>Composición corporal y salud: índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y patrón de distribución de la grasa corporal. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos. Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los test de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio.</li> <li>- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico.</li> <li>- Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas:</li> </ul> <p>Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y test de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.</p> <p>Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación: tiempo de reacción, velocidad segmentaria y capacidad de aceleración.</p> <p>Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación de la fuerza máxima, la fuerza veloz y la fuerza resistencia.</p>	

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

- Valoración postural:

Alteraciones posturales más frecuentes: recuperables y patológicas.

Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico: protocolos, aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.

- Historial y valoración motivacional. Historial médico y deportivo de la persona usuaria. Integración de datos.

- La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico:

Cuestionarios para la valoración inicial: ámbito de aplicación, modelos y fichas de registro.

Dinámica relacional entrevistador-entrevistado: técnicas de entrevista personal en acondicionamiento físico.

- La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.

- Normativa vigente de protección de datos. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

### **5. Análisis e interpretación de datos:**

- 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:

- Software y hardware genérico y específico de valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.

- Aplicación del análisis de datos. Modelos de análisis cuantitativos y cualitativos.

- Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos test y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables.

- Ordenación, representación gráfica, normalización e interpretación de datos. Índices de correlación. Inferencias.

- 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. Evaluación del estilo de vida de la persona usuaria. Evaluación de factores de riesgo. Información de fuentes externas y coordinación con otros especialistas.

- Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

### **Resultados de aprendizaje:**

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

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

<p>4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad.</p> <p>5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.</p>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p><b>RA1</b> a, b, c.</p> <p><b>RA4</b> a, b, c, d, e, f.</p> <p><b>RA5</b> a, b, c, d, e.</p>
<p><b>Actividades de evaluación:</b></p> <p>Vídeo dirección calentamiento, examen teórico, utilización de test, práctica de test.</p>
<p><b>Atención a la diversidad:</b></p> <p>Más tiempo en las pruebas escritas.</p>
<p><b>Actividades extraescolares:</b></p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 4 Fisiología humana	<b>Primer trimestre. 20%</b>
<b>Competencias d</b>	<b>Objetivos generales j</b>
<p><b>Contenidos:</b></p> <p><b><i>1. Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</i></b></p> <p>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.</p> <p>Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico. Maduración hormonal e intensidad del ejercicio.</p>	
<p><b>Resultados de aprendizaje:</b></p> <p>1.Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	
<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p><b>RA1</b> a, d, e, f.</p>	
<p><b>Actividades de evaluación:</b></p> <p>Exposiciones, examen teórico.</p>	



<b>Atención a la diversidad:</b>
Más tiempo en las pruebas escritas.
<b>Actividades extraescolares:</b>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 5 Resistencia	<b>Segundo trimestre.</b> 30%
<b>Competencias</b> d, h, n.	<b>Objetivos generales</b> f, l, o.
<p><b>Contenidos:</b></p> <p><b>3. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud:</li> <li>Capacidad aeróbica y anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.</li> <li>- Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas.</li> <li>- Efectos de los programas de acondicionamiento físico sobre la composición corporal.</li> <li>- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>- Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos continuos y métodos fraccionados. Márgenes de esfuerzo para la salud.</li> <li>- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.</li> </ul> <p><b>6. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, de niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular.</li> <li>- Medios y métodos de recuperación intra e intersesión: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros).</li> </ul>	
<p><b>Resultados de aprendizaje:</b></p> <p>1.Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p> <p>3.Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>	

<b>Criterios de evaluación</b>
<b>RA1</b> a. g.
<b>RA3</b> a, b, c, d, e, f, g.
<b>Actividades de evaluación:</b>
Examen teórico, prácticas físicas de diferentes métodos, actividades de programación de ejercicios.
<b>Atención a la diversidad:</b>
Más tiempo en las pruebas escritas.
<b>Actividades extraescolares:</b>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 6. Fuerza	<b>Segundo trimestre.</b> 30%
<b>Competencias</b> d, h, n.	<b>Objetivos generales</b> f, l, o.
<b>Contenidos:</b>  <b>3. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud:</li> <li>Fuerza. Tipos de fuerza y sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.</li> <li>- Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas.</li> <li>- Efectos de los programas de acondicionamiento físico sobre la composición corporal.</li> <li>- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>- Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos para su desarrollo. Electroestimulación y vibraciones, entre otros. Márgenes de esfuerzo para la salud.</li> <li>- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.</li> </ul> <b>6. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, de niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular.</li> <li>- Medios y métodos de recuperación intra e intersesión: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros).</li> </ul>	

<p><b>Resultados de aprendizaje:</b></p> <p>2.Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.</p> <p>3.Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p><b>RA2</b> c, d, e, f.</p> <p><b>RA3</b> a, b, c, d, e, f, g.</p>
<p><b>Actividades de evaluación:</b></p> <p>Examen teórico, prácticas físicas de diferentes métodos, actividades de programación de ejercicios.</p>
<p><b>Atención a la diversidad:</b></p> <p>Más tiempo en las pruebas escritas.</p>
<p><b>Actividades extraescolares:</b></p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 7 Velocidad	<b>Segundo trimestre. 20%</b>
<b>Competencias</b> d, h, n.	<b>Objetivos generales</b> f, l, o.
<p><b>Contenidos:</b></p> <p><b>3. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud:</li> </ul> <p>Velocidad. Tipos. Factores implicados en su desarrollo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas.</li> <li>- Efectos de los programas de acondicionamiento físico sobre la composición corporal.</li> <li>- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>- Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos continuos y métodos fraccionados. Márgenes de esfuerzo para la salud.</li> <li>- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.</li> </ul> <p><b>6. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:</b></p>	

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

<p>- Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, de niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular.</p> <p>- Medios y métodos de recuperación intra e intersesión: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros).</p>
<p><b>Resultados de aprendizaje:</b></p> <p>1.Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p> <p>3.Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p><b>RA1</b> a, g.</p> <p><b>RA3</b> a, b, c, d, e, f, g.</p>
<p><b>Actividades de evaluación:</b></p> <p>Examen teórico, prácticas físicas de diferentes métodos, actividades de programación de ejercicios.</p>
<p><b>Atención a la diversidad:</b></p> <p>Más tiempo en las pruebas escritas.</p>
<p><b>Actividades extraescolares:</b></p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 8 Flexibilidad y capacidades coordinativas	<b>Segundo trimestre.</b> 20%
<b>Competencias</b> d, h, n.	<b>Objetivos generales</b> f, l, o.
<p><b>Contenidos:</b></p> <p><b>3. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:</b></p> <p>- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud:</p> <p>Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.</p> <p>Capacidades perceptivo-motrices: propiocepción, esquema corporal, espacialidad, temporalidad, estructuración espaciotemporal, equilibrio y coordinación.</p> <p>- Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos de los programas de acondicionamiento físico sobre la composición corporal.</li> <li>- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>- Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos activos, pasivos y asistidos.</li> <li>- Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</li> <li>- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.</li> </ul> <p><b>6. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, de niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular.</li> <li>- Medios y métodos de recuperación intra e intersección: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros).</li> </ul>
<p><b>Resultados de aprendizaje:</b></p> <p>3.Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p><b>RA3</b> a, b, c, d, e, f, g.</p>
<p><b>Actividades de evaluación:</b></p> <p>Examen teórico, prácticas físicas de diferentes métodos, actividades de programación de ejercicios.</p>
<p><b>Atención a la diversidad:</b></p> <p>Más tiempo en las pruebas escritas.</p>
<p><b>Actividades extraescolares:</b></p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 9 Teoría del entrenamiento	<b>Tercer trimestre.</b> 55%
<b>Competencias</b> h, j, n.	<b>Objetivos generales</b> b, l, o.
<p><b>Contenidos:</b></p> <p><b>3. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:</b></p>	

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud:

Capacidad aeróbica y anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.

Fuerza. Tipos de fuerza y sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.

Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.

Velocidad. Tipos. Factores implicados en su desarrollo.

Capacidades perceptivo-motrices: propiocepción, esquema corporal, espacialidad, temporalidad, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación.

- Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas.

- Efectos de los programas de acondicionamiento físico sobre la composición corporal.

- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.

- Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos continuos y métodos fraccionados. Márgenes de esfuerzo para la salud.

- Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos para su desarrollo. Electroestimulación y vibraciones, entre otros. Márgenes de esfuerzo para la salud.

- Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos activos, pasivos y asistidos.

- Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.

- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.

- Programas de Acondicionamiento físico para poblaciones especiales

- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.

- Discapacidad. Clasificaciones médico-deportivas: tipos y características.

- Organización y adaptación de recursos. Consideraciones básicas para la adaptación de materiales. Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

### **Resultados de aprendizaje:**

3.Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.

6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.

### **Criterios de evaluación**

**RA3** a, c, d.

**RA6** a, e, f.

<b>Actividades de evaluación:</b>
Programas de entrenamiento, examen teórico.
<b>Atención a la diversidad:</b>
Más tiempo en las pruebas escritas.
<b>Actividades extraescolares:</b>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 10 Nutrición e investigación	<b>Tercer trimestre.</b> 15%
<b>Competencias d</b>	<b>Objetivos generales j</b>
<b>Contenidos:</b>  <b>1. Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico: Vertiente psicológica del concepto salud en acondicionamiento físico.</li> <li>- Vertiente social del concepto salud en acondicionamiento físico.</li> <li>- Vertiente orgánica del concepto salud en acondicionamiento físico. Salud percibida.</li> <li>- Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud.</li> <li>- Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física.</li> <li>- El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico.</li> </ul> <b>6. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementos y fármacos.</li> <li>- Ayudas psicológicas.</li> <li>- Alimentación y nutrición:</li> </ul> <p>Clasificación y grupos de los alimentos. Nutrientes. Composición de los alimentos y principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua.</p> <p>Necesidades calóricas.</p> <p>Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.</p> <p>Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos.</p> <p>Ayudas ergogénicas, reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física y alimentos funcionales.</p> <p>Ayudas para ganar y perder peso: análisis de los diferentes tipos de dietas.</p>	

Ciclo Formativo de Grado Superior:  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

Consecuencias de una alimentación no saludable.
Trastornos alimentarios.
<b>Resultados de aprendizaje:</b>
6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.
<b>Criterios de evaluación</b>
<b>RA6</b> b, c, d.
<b>Actividades de evaluación:</b>
Examen teórico, prácticas de dieta saludable, exposiciones.
<b>Atención a la diversidad:</b>
Más tiempo en las pruebas escritas.
<b>Actividades extraescolares:</b>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> 11 Primeros auxilios	<b>Tercer trimestre.</b> 30%
<b>Competencias</b> ñ	<b>Objetivos generales</b> p
<b>Contenidos:</b>  <b>7. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Urgencia y emergencia: sistemas de emergencia, sistemas integrales de urgencias y organización de sistemas.</li> <li>- Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial del paciente, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada.</li> <li>- Terminología médica o sanitaria de utilidad en primeros auxilios.</li> <li>- Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). Perfil del primer interviniente.</li> <li>- Competencias.</li> <li>- Objetivos y límites de la actuación del primer interviniente. Principios generales. Riesgos y protección. Seguridad en la intervención.</li> <li>- Prevención de enfermedades y contagios.</li> <li>- Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital.</li> <li>- Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional.</li> <li>- El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos.</li> </ul>	



### **8. Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:**

- Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente.
- Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB).
- Instrumental, métodos y técnicas básicas.
- Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria: masaje cardíaco y desfibrilación externa semiautomática. Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.
- Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas: adultos (inconsciente con signos de actividad cardíaca, en parada respiratoria y en parada cardio-respiratoria), colectivos especiales (lactantes, niños y embarazadas), muerte clínica y biológica y situaciones de ahogamiento.
- Atención inicial a emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención.
- Valoración primaria y secundaria del accidentado. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos: alteraciones de la consciencia, fiebre, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope, shock, dolor abdominal y vientre en tabla, dolor torácico y otros.
- Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas, signos y tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos (esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento y politraumatizados).
- Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en la piel, ojos, oídos y nariz, pequeño traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o por frío.
- Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesionados medulares.

### **9. Métodos de movilización e inmovilización:**

- Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada. Principios básicos para el rescate.
- Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología: posiciones de seguridad.
- Traslado de personas accidentadas: confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.
- Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro: técnicas de inmovilización y transporte de enfermos repentinos o accidentados utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna.
- Emergencias colectivas y catástrofes: métodos de triaje simple y norias de evacuación.
- Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares: La comunicación en situaciones de crisis. Canales y tipos de comunicación.

Comunicación asistente-accidentado y asistente familia.

Perfil psicológico de la víctima.

Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional y comunicación operativa.  - Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa. Medidas, técnicas y estrategias de superación de situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés. Afrontamiento y autocuidado.
<b>Resultados de aprendizaje:</b>  7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.  8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.  9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.
<b>Criterios de evaluación</b>  <b>RA7</b> a, b, c, d, e, f, g, h.  <b>RA8</b> a, b, c, d, e, f, g.  <b>RA9</b> a, b, c, d, e.
<b>Actividades de evaluación:</b>  Examen teórico, exámenes prácticos de diferentes casos, exposiciones.
<b>Atención a la diversidad:</b>  Más tiempo en las pruebas escritas.
<b>Actividades extraescolares:</b>

## 8 METODOLOGÍA DIDÁCTICA GENERAL

Este módulo tendrá un carácter predominantemente práctico, aunque también se realizará una parte más teórica.

En los aspectos conceptuales predominará el **Mando directo**, salvo en los aspectos sociológicos del deporte, en los que el **Descubrimiento guiado** y la **Enseñanza recíproca** tendrán más relevancia, siendo fundamental el estímulo de un espíritu crítico en estos temas.

En los aspectos prácticos es fundamental activar la participación y la implicación del alumno por lo que cobra especial relevancia el **aprendizaje cooperativo** y en algunos contenidos la enseñanza mediante **Flipped Classroom (FC)** como metodologías activas.

## **9 ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES**

Las medidas de atención a la diversidad para alumnos ACNEAE estarán enmarcadas dentro de lo previsto en el artículo 41 de la Orden 893/2022, de 21 de abril, de la Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía, que indica:

1. Las medidas metodológicas irán encaminadas a facilitar que el alumnado pueda alcanzar las citadas competencias y podrán incluir, dentro de las posibilidades organizativas del centro, las siguientes:

- a) Utilización de medios técnicos e informáticos para facilitar el desarrollo de las actividades formativas en casos de dificultad en la motricidad fina o déficit visual.
- b) Utilización de los recursos técnicos para los casos de déficit auditivo.
- c) Adaptación de los accesos, espacios y mobiliario en los casos de presentar dificultades de movilidad.
- d) Otras medidas que permitan la realización de las actividades formativas y que a juicio del equipo docente resulten de aplicación.

2. Estas medidas en ningún caso impedirán la adquisición de la competencia general y las competencias profesionales, personales y sociales que capacitan para la obtención del título de formación profesional o, en su caso, acreditación académica.

Se ajustarán al alumnado, modificando esta programación inicial al concretar las medidas que se adoptarán con cada alumno ACNEAE matriculado.

Desde la Programación se responde a la diversidad de capacidades, intereses, motivaciones y estilos particulares de aprender del alumnado adoptando las siguientes medidas (que en ningún caso supondrán la realización de adaptaciones curriculares significativas):

- Dirigidas al respeto por la diversidad de opiniones, creencias y manifestaciones sociales, culturales, técnicas y artísticas, que se concretan en los contenidos y se desarrollarán a través de las propuestas de actividad.
- Dirigidas a la detección de las necesidades de aprendizaje. En este sentido las técnicas de evaluación inicial determinarán el nivel del alumno al comenzar cada unidad de trabajo. Nos permitirá conocer los distintos niveles entre el alumnado, y

por tanto podremos actuar reforzando o ampliando en cada caso concreto, así como la adaptación de las actividades propuestas en función de las necesidades.

- Se recoge una gran variedad de actividades, de modo que puedan responder a las aptitudes individuales (elaboración de esquemas, resolución de casos prácticos, realización de trabajos en grupo e individuales, pruebas de desarrollo, cuestionarios, análisis de caos, entre otras).
- Seguimiento del progreso del estudiante de un modo continuado para detectar las dificultades antes de que surjan problemas.
- Motivadoras. Las distintas técnicas de motivación ayudan al alumnado a ir asumiendo más responsabilidades en su aprendizaje y comportamiento. Comunicarles qué se espera de ellos, animarlos a la autodisciplina y cooperación.
- La observación de cada estudiante permitirá recoger tanto los progresos como las posibles dificultades.
- Cooperar con los servicios de apoyo y los recursos humanos para planificar las tareas que salen al paso de las necesidades del alumnado.

## 10 ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- Exámenes teóricos.
- Trabajos y proyectos escritos.
- Exámenes prácticos de las diferentes pruebas de valoración.
- Diseño y realización de actividades de evaluación y valoración.
- Exámenes prácticos sobre primeros auxilios.
- Trabajos y actividades de análisis de movimientos.
- Realización de proyectos y programas de entrenamiento.
- Exponer presentaciones sobre diferentes temas.
- Test, tanto su utilización como realización.

## 11 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- **Parte teórica 50%:**
  - Exámenes teóricos.
  - Exposiciones, proyectos.
  - Preguntas en clase.
- **Parte práctica 50%:**
  - Preparación y exposición de tareas relacionadas con los contenidos de aprendizaje.,
  - Dirección actividades, tareas y sesiones.

- Prácticas diarias, participación en clase, dinamización de actividades...
  - Dado el **carácter presencial del módulo será necesario realizar al menos el 60%** de las prácticas diarias o en casos justificado la tarea alternativa propuesta por el profesor.
  - Trabajos que manifiesten aspectos prácticos de la asignatura: técnicas, estrategias, metodología...
- 
- El alumno para ser evaluado positivamente tendrá que alcanzar una media aritmética, de los dos apartados anteriores, de 5 puntos como mínimo. Para poder realizar dicha media, tendrá que obtener como mínimo 4 puntos en cada uno de los apartados anteriores.
  - El alumno con 26 faltas injustificadas acumuladas durante el curso, recibirá el primer aviso de pérdida de evaluación continua, y cuando tenga más de 52 faltas, perderá el derecho a la evaluación continua, debiendo realizar un examen global del módulo y los trabajos o tareas necesarios.

## 12 CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS

Habrà una prueba de recuperación del primer y segundo trimestre para los alumnos que hayan suspendido la evaluación, que se desarrollará a lo largo del trimestre siguiente.

Los alumnos que después de realizar las anteriores recuperaciones siguiera con alguna evaluación pendiente, tendrán una última oportunidad de hacerlo en un examen final al término del tercer trimestre.

Los alumnos que, por cualquier motivo, (justificado como injustificado) no se presenten a la convocatoria de recuperación que será fijada para una fecha concreta, podrán hacerlo en la **recuperación del trimestre siguiente** considerando a esta fecha como la última posibilidad de recuperación inherente a la evaluación continua.

## 13 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS

Para los alumnos suspensos y que se presenten a las recuperaciones, mantendrán todas las notas iguales o superiores a cuatro puntos obtenidas durante el curso.

Los apartados evaluados con calificaciones inferiores a cuatro puntos serán nuevamente evaluados y calificados y se procederá a obtener nuevamente la nota final según los porcentajes establecidos.

#### **14 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

Los alumnos que sean evaluados y calificados negativamente en la sesión de evaluación final ordinaria deberán examinarse en la convocatoria final extraordinaria de junio de todas las capacidades terminales no adquiridas, según lo indicado en el informe elaborado en la evaluación final ordinaria, recomendándole procedimientos, actividades y contenidos que posibilitan la adquisición de la competencia profesional.

Dado el carácter especial que tiene esta convocatoria extraordinaria los criterios para calificar al alumno serán los resultantes de la suma de la siguiente distribución:

- Parte conceptual 80%: exámenes teóricos
- Parte procedimental 20%: trabajos que manifiesten aspectos prácticos de la asignatura y que el alumno no haya superado o realizado (técnicas, estrategias, metodología...).
- Siendo necesario entregar todas las tareas de recuperación propuestas por el profesor para superar y recuperar la materia.

#### **15 PROCEDIMIENTO Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON EL MÓDULO PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES**

El alumno que tenga el módulo pendiente de cursos anteriores deberá examinarse de todos los contenidos impartidos durante el curso. El examen extraordinario consistirá en varias pruebas escritas de contenidos conceptuales.

Se realizarán en noviembre, enero y febrero, para facilitar la superación del módulo por parte de los alumnos, en este curso, nos encontramos con dos alumnos que tienen el módulo pendiente.

Dado el carácter especial que tiene esta convocatoria los criterios para calificar al alumno serán los resultantes de la suma de la siguiente distribución:

- Parte conceptual 80%: exámenes teóricos
- Parte procedimental 20%: trabajos que manifiesten aspectos prácticos de la asignatura (técnicas, estrategias, metodología...).

- Siendo necesario entregar todas las tareas de recuperación propuestas por el profesor para superar y recuperar la materia.

La media debe ser igual o superior a 5 puntos.

## **16 ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS**

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

La formación del módulo contribuye a alcanzar los objetivos generales c), f), o) y p) del ciclo formativo y las competencias b), d), n) y ñ) del título.

Las actividades de enseñanza aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo están relacionadas con:

- La integración constante de los conocimientos referidos a la biología y la biomecánica en el análisis de los sistemas de valoración y mejora de la condición física y en las técnicas de primeros auxilios.
- La experimentación de las pruebas de valoración con sus protocolos, condiciones de seguridad y tratamiento de los datos, tanto desde el punto de vista de persona usuaria, como desde el punto de vista del o de la profesional.
- El análisis de los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas básicas, relacionándolos con la elaboración y experimentación de los programas de acondicionamiento físico básico.

## **17 ORIENTACIONES SOBRE LAS INSTALACIONES, EL EQUIPAMIENTO, LOS ESPACIOS Y LOS MEDIOS**

Las instalaciones que vamos a utilizar son:

- Pistas polideportivas.
- Gimnasio.
- Clase, aula.

- Sala de ritmo equipada con espejos – steps – equipo de música – colchonetas de gimnasia en suelo.
- Gimnasio municipal equipado para el entrenamiento de la fuerza.
- Diferentes centros privados de acondicionamiento físico donde nos permiten hacer sesiones específicas.

## **18 BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL MÓDULO**

- ARAN EDITORIAL. Valoración de la condición física e intervención en accidentes.
- Hay, JK (1995) The biomechanics of sports techniques. 4th Edition. Prentice-hall. Nueva Jersey.
- Kapandji, IA (1990). Cuadernos de fisiología.

Tres Cantos, 20 octubre 2024.

Profesor: Álvaro Peña Amor.



## ANEXO II.b

### PLAN DE REFUERZO

(Para aquellos/as alumnos/as que han promocionado de curso con la materia pendiente de superar)

INFORMACIÓN GENERAL			
Departamento didáctico		Ciclo Formativo	
Materia	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS	Curso	2º TSEAD
Nº de alumnos con la materia pendiente:	2		
Profesor responsable del seguimiento de las actividades de refuerzo:	Álvaro Peña Amor		

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y REFUERZO			
Actividad de aprendizaje y refuerzo		Fecha de inicio de la actividad	Fecha de entrega o realización
Tipología	Descripción		
Trabajo	Realización de un plan de entrenamiento 15%	21 octubre	16 enero
	Práctica análisis del movimiento 5%	21 octubre	12 noviembre

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	
Actividad de evaluación	Fecha
Examen tipo test y respuestas cortas Valor en la nota final 80%	6 noviembre 20 enero 17 febrero

ACTUACIONES PARA LA INFORMACIÓN Y COORDINACIÓN
Se informará a los alumnos mediante sesiones del módulo de ocio de 2º y se establecerán reuniones periódicas en cada trimestre para evaluar su seguimiento. Además de mantener la comunicación por correo electrónico.

En ...Tres Cantos., a...9.....de octubre 2024

EL/LA JEFE/A DEL DEPARTAMENTO

Fdo.: .....

**SR./SRA. JEFE/A DE ESTUDIOS**

ESTE PLAN DE REFUERZO QUEDARÁ ADJUNTO A LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA MATERIA.