

1. Identificación da programación
Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36011579	A Guía	Vigo	2024/2025

Ciclo formativo

Código da familia profesional	Familia profesional	Código do ciclo formativo	Ciclo formativo	Grao	Réxime
AFD	Actividades físicas e deportivas	CD3AFD000200	Acondicionamento físico	Ciclos formativos de grao superior	Réxime xeral-ordinario

Módulo profesional e unidades formativas de menor duración (*)

Código MP/UF	Nome	Curso	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
MP1136	Valoración da condición física e intervención en accidentes	2024/2025	8	209	250
MP1136_12	Fundamentos biolóxicos e bases do acondicionamento físico.	2024/2025	8	170	204
MP1136_22	Primeira intervención en caso de accidente ou situación de emerxencia	2024/2025	8	39	46

(*) No caso de que o módulo profesional estea organizado en unidades formativas de menor duración

Profesorado responsable

Profesorado asignado ao módulo	MARÍA GLORIA LEIVA FOUCE, OLGA CABALEIRO CARIDE
Outro profesorado	

Estado: Pendente de supervisión inspector

2. Concreción do currículo en relación coa súa adecuación ás características do ámbito produtivo

Este módulo profesional contén a formación necesaria para que o alumnado adquira as competencias no desempeño das funcións de avaliación da condición física e motivacional de participantes en actividades físicas e deportivas, así como a aplicación dos primeiros auxilios ás persoas que sufran algún accidente no transcurso da práctica.

A formación do módulo contribúe a alcanzar os obxectivos xerais c), e), i), j), l) e p) do ciclo formativo, e as competencias b), d), h), i), j) e ñ).

As actividades de ensino e aprendizaxe que permiten alcanzar os obxectivos do módulo están relacionadas con:

- ¿ Integración constante dos coñecementos referidos á bioloxía e a biomecánica na análise dos sistemas de valoración e mellora da condición física, e nas técnicas de primeiros auxilios.
- ¿ Experimentación das probas de valoración cos seus protocolos, as condicións de seguridade e o tratamento dos datos, desde o punto de vista tanto de participante como de profesional.
- ¿ Análise dos fundamentos dos sistemas de adestramento de mellora das capacidades físicas básicas, en relación coa elaboración e a experimentación dos programas de acondicionamento físico básico.

3. Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento do módulo profesional, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha

U.D.	Título	Descrición	Duración (sesións)	Peso (%)
1	Condición física e saúde	Relación entre a condición física e a saúde	10	9
2	Corpo humano e metabolismo enerxético	Organización do corpo humano e vías metabólicas para a obtención de enerxía	22	9
3	Sistema cardiorrespiratorio	Estructura, funcións e relación co exercicio físico dos sistemas cardiovascular e respiratorio	22	9
4	Sistema de regulación	Estructura, funcións e relación co exercicio físico dos sistemas nervioso y endocrino	23	9
5	Alimentación e nutrición	Relación entre alimentación e exercicio físico	22	9
6	Aparello locomotor	Estructura, funcións e relación co exercicio físico dos sistemas osteoarticular y muscular	23	9
7	Biomecánica do exercicio	Análise do movemento	22	9
8	Avaliación da condición física	Probas de valoración da condición física	22	9
9	Planificación do adestramento	Teoría e práctica do adestramento	23	9
10	TICS y análise de datos	TICS e exercicio físico	15	9

U.D.	Título	Descrición	Duración (sesións)	Peso (%)
11	Valoración inicial dunha emerxencia	Identificación dunha emerxencia	14	3
12	SVB e Primeiros Auxilios	Protocolos de actuación	14	3
13	Soporte despois do accidente	Inmovilización, traslado e apoio psicolóxico	18	4

4. Por cada unidade didáctica

4.1.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
1	Condición física e saúde	10

4.1.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Relaciona os niveis de intensidade do exercicio físico coas adaptacións fisiolóxicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, e analiza o comportamento destes	NO

4.1.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.2 Determináronse os beneficios e os efectos da práctica de actividades físicas para a mellora da calidade de vida
CA1.3 Determinouse a incidencia de hábitos de vida nocivos sobre o nivel de saúde

4.1.e) Contidos

Contidos
Actividade física e saúde. Efectos da actividade física sobre a saúde. Estilo de vida: concepto e tipos. Relación co exercicio físico. Ámbitos psicolóxico, social e orgánico.
Hábitos non saudables e condutas de risco para a saúde.
Contraindicacións absolutas ou relativas da práctica de actividade física.

4.2.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
2	Corpo humano e metabolismo enerxético	22

4.2.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA6 - Deseña medidas complementarias nos programas de mellora da condición física, analizando a súa repercusión na mellora da saúde e a calidade de vida	NO

4.2.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA6.5 Calculouse o balance enerxético entre inxestión e actividade física
CA6.5.1 Calculáronse as necesidades enerxéticas postexercicio propoñendo e amosando a elaboración dunha bebida recuperadora

4.2.e) Contidos

Contidos
Funcións orgánicas e adaptacións ao exercicio físico: metabolismo enerxético. Sistemas de produción de enerxía. Utilización dos sistemas e intensidade do exercicio.

4.3.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
3	Sistema cardiorrespiratorio	22

4.3.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Relaciona os niveis de intensidade do exercicio físico coas adaptacións fisiolóxicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, e analiza o comportamento destes	NO

4.3.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.1 Descríbense os efectos da práctica sistematizada de exercicio físico sobre os elementos estruturais e funcionais dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.4 Identifícase a fisioloxía dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, analizando as interaccións entre as estruturas que os integran e a súa repercusión no rendemento físico
CA1.5 Descríbense os mecanismos de adaptación funcional ao esforzo físico dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.5.1 Descríbense os mecanismos de adaptación funcional ao esforzo físico do sistema cardiorrespiratorio
CA1.6 Descríbense a nivel macroscópico as estruturas anatómicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.6.1 Descríbense a nivel macroscópico as estruturas anatómicas do sistema cardiorrespiratorio

4.3.e) Contidos

Contidos
Funcións orgánicas e adaptacións ao exercicio físico: metabolismo enerxético. Sistemas de produción de enerxía. Utilización dos sistemas e intensidade do exercicio.
Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamento e adaptacións agudas e crónicas en diferentes tipos de exercicio físico. Factores da condición física relacionados co funcionamento do sistema cardiorrespiratorio.
Capacidade aeróbica e anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados no desenvolvemento.

4.4.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
4	Sistema de regulación	23

4.4.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Relaciona os niveis de intensidade do exercicio físico coas adaptacións fisiolóxicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, e analiza o comportamento destes	NO
RA3 - Elabora programas de acondicionamento físico básico, aplicando os fundamentos dos sistemas de mellora das capacidades físicas básicas	NO

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA6 - Deseña medidas complementarias nos programas de mellora da condición física, analizando a súa repercusión na mellora da saúde e a calidade de vida	NO

4.4.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.1 Descríbense os efectos da práctica sistematizada de exercicio físico sobre os elementos estruturais e funcionais dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.4 Identifícouse a fisioloxía dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, analizando as interaccións entre as estruturas que os integran e a súa repercusión no rendemento físico
CA1.5 Descríbense os mecanismos de adaptación funcional ao esforzo físico dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.5.2 Descríbense os mecanismos de adaptación funcional ao esforzo físico do sistema de regulación
CA1.6 Descríbense a nivel macroscópico as estruturas anatómicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.6.2 Descríbense a nivel macroscópico as estruturas anatómicas do sistema de regulación
CA1.7 Indicáronse os mecanismos fisiolóxicos que conducen a un estado de fatiga física
CA3.1 Relacionáronse os principios do adestramento deportivo cos mecanismos adaptativos do organismo ao esforzo físico nos sistemas de mellora da condición física
CA3.2 Indicáronse os factores que hai que ter en conta para evitar lesións ou sobrecargas durante o desenvolvemento das capacidades físicas e perceptivo-motrices
CA6.1 Seleccionáronse as técnicas que facilitan a recuperación en función do esforzo físico realizado
CA6.2 Realizáronse as manobras básicas de masaxe de recuperación
CA6.3 Explicáronse o procedemento e as medidas preventivas que hai que ter en conta na aplicación das medidas complementarias hidrotermais, indicando as súas contraindicacións totais ou relativas

4.4.e) Contidos

Contidos
Sistema de regulación. Función nerviosa e función hormonal en distintos tipos de exercicio físico. Maduración hormonal e intensidade do exercicio.
Fatiga. Mecanismo de fatiga. Aspectos hormonais, inmunitarios e patolóxicos da fatiga. Percepción da fatiga e da recuperación. Síndrome de sobreadestramento: diagnóstico, prevención e tratamento. Relación entre traballo e descanso como factor nas adaptacións fisiolóxicas.
Termorregulación e exercicio físico: mecanismos de regulación. A termorregulación no medio acuático.
Equilibrio hídrico: rehidratación e exercicio físico.
Medidas de recuperación do esforzo físico. Bases biolóxicas da recuperación.
Métodos e medios de recuperación dos substratos enerxéticos. Osíxeno, niveis de mioglobina e reservas musculares de fosfato. Creatina, glicóxeno muscular e hepático, e eliminación do lactato muscular.
Medios e métodos de recuperación intrasesión e intersección: físicos (masaxe, sauna, baños de contraste, auga fría e hidromasaxe) e fisioterapéuticos (electroterapias, terapia con calor de penetración, iontoforese, terapia de corrente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica, transcutánea e estimulación eléctrica muscular). Suplementos e fármacos. Axudas psicolóxicas.

4.5.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
5	Alimentación e nutrición	22

4.5.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA6 - Deseña medidas complementarias nos programas de mellora da condición física, analizando a súa repercusión na mellora da saúde e a calidade de vida	NO

4.5.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA6.4 Estableceuse a proporción de nutrientes en función do tipo de esforzo físico
CA6.5 Calculouse o balance enerxético entre inxestión e actividade física
CA6.5.2 Fixose un diario de alimentación

Criterios de avaliación
CA6.5.3 Calculáronse as necesidades enerxéticas por macronutrientes en función dos obxectivos persoais utilizando folla de cálculo
CA6.6 Confeccionouse unha listaxe de hábitos dietéticos saudables
CA6.6.1 Confeccionouse unha listaxe de hábitos dietéticos saudables para a poboación en xeral
CA6.6.2 Investigouse sobre controversias no campo da alimentación

4.5.e) Contidos

Contidos
Alimentación e nutrición. Clasificación e grupos de alimentos. Nutrientes. Composición dos alimentos e principios inmediatos. Vitaminas, minerais e auga. Necesidades calóricas. Dieta equilibrada, recomendacións RDA e dieta mediterránea. Necesidades alimentarias antes, durante e despois do exercicio físico, en función dos obxectivos. Axudas ergoxénicas, reposición de auga, solucións electrolíticas, equilibrio nutricional na actividade física e alimentos funcionais. Consecuencias dunha alimentación non saudable. Trastornos alimentarios.

4.6.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
6	Aparello locomotor	23

4.6.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Relaciona os niveis de intensidade do exercicio físico coas adaptacións fisiolóxicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, e analiza o comportamento destes	NO
RA2 - Relaciona a mecánica dos exercicios e das actividades de acondicionamento físico básico coa biomecánica e as adaptacións fisiolóxicas do sistema músculo-esquelético, e analiza o seu funcionamento	NO
RA3 - Elabora programas de acondicionamento físico básico, aplicando os fundamentos dos sistemas de mellora das capacidades físicas básicas	NO

4.6.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.5 Descríbense os mecanismos de adaptación funcional ao esforzo físico dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación

Criterios de avaliación
CA1.5.3 Descríbense os mecanismos de adaptación funcional ao esforzo físico do aparello locomotor
CA1.6 Descríbense a nivel macroscópico as estruturas anatómicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
CA1.6.3 Descríbense a nivel macroscópico as estruturas anatómicas do aparello locomotor
CA2.4 Adaptáronse exercicios a diferentes niveis de desenvolvemento da forza e da amplitude de movemento
CA2.5 Indicáronse os aspectos para ter en conta durante a execución dos exercicios e as posibles contraindicacións
CA2.6 Utilizáronse símbolos, esquemas gráficos e exercicios tipo para interpretar e representar movementos
CA3.5 Demostrouse a execución dos exercicios de acondicionamento físico básico e dos de mellora das capacidades perceptivo-motrices
CA3.5.1 Demostrouse a execución dos exercicios de forza segundo a musculatura implicada

4.6.e) Contidos

Contidos
Sistema músculo-esquelético. Anatomía dos sistemas osteoarticular e muscular. Características mecánicas e funcionais das articulacións. Cadeas musculares e fascias. O músculo: tipos, elementos pasivos e activos. Funcións do músculo e o tendón. Reflexos relacionados co ton e as estiradas. Adaptacións agudas e crónicas do sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de exercicio físico. Hipertrofia, hiperplasia, tonificación, distensibilidade muscular e mobilidade articular. Comportamento mecánico do sistema músculo-esquelético:

4.7.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
7	Biomecánica do exercicio	22

4.7.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Relaciona a mecánica dos exercicios e das actividades de acondicionamento físico básico coa biomecánica e as adaptacións fisiolóxicas do sistema músculo-esquelético, e analiza o seu funcionamento	NO

4.7.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.1 Relacionáronse os tipos de pancas coas articulacións do corpo humano e a participación muscular nos movementos destas
CA2.2 Clasifícaronse os principais movementos articulares do corpo humano en función dos planos e dos eixes do espazo
CA2.3 Relacionouse a acción da gravidade e a localización da carga co tipo de contracción muscular que se produce nos exercicios

4.7.e) Contidos

Contidos
Análise dos movementos. Eixes, planos, intervención muscular e graos de liberdade fisiolóxicos nos movementos articulares. Sistemas de pancas no aparello locomotor. Descrición e demostración de movementos. Sistema de representación dos movementos. Nomenclatura e terminoloxía. Uso das tecnoloxías na representación de movementos.
Construción de exercicios a partir dos movementos. Factores da condición física relacionados con exercicios de forza, por parellas ou en grupo, e de amplitude de movementos.
Exercicios de forza. Deseño e adaptación a diferentes niveis. Postura global e segmentaria; accións musculares e tipo de contracción durante as fases de execución; efecto da acción da gravidade sobre o tipo de contracción; ritmo, velocidade, amplitude e tipo de cargas.

4.8.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
8	Avaliación da condición física	22

4.8.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA4 - Realiza probas de determinación da condición física e biolóxica adecuadas aos parámetros que se van avaliar, aplicando os protocolos de cada unha, en condicións de seguridade	NO
RA5 - Interpreta os resultados das probas de valoración da condición física, rexistrando e analizando os datos nas fichas de control	NO

4.8.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA4.1 Confeccionouse unha batería de probas de aptitude física e biolóxica adaptada a un perfil das persoas participantes e aos medios dispoñibles, tendo en conta as condicións en que cada unha está contraindicada
CA4.2 Selecciónáronse os instrumentos e as máquinas de valoración da condición física e biolóxica, en función dos parámetros morfolóxicos e funcionais que se van medir
CA4.4 Explicouse e demostrouse o xeito correcto de realizar as probas e de utilizar os aparellos ou instrumentos e equipamentos de medida da condición física, indicando as normas de seguridade que se deben atender
CA4.5 Identificáronse signos indicadores de risco antes da execución das probas de valoración cardiofuncional e durante elas
CA4.6 Utilizouse o procedemento de observación e de aplicación de cuestionarios para identificar as necesidades individuais, sociais e de calidade de vida de persoas e grupos
CA5.3 Comparáronse os datos con baremos de referencia e destacáronse as desviacións que poidan aconsellar a toma de medidas preventivas
CA5.5 Establecéronse relacións causa-efecto entre a actividade física realizada e os datos de sucesivos rexistros de probas de aptitude física e biolóxica dunha mesma persoa participante

4.8.e) Contidos

Contidos
Ámbitos da avaliación da aptitude física. Tests, probas e cuestionarios en función da idade e do sexo. Vantaxes e dificultades. Requisitos dos tests de condición física.
0Entrevista persoal no ámbito do acondicionamento físico. Cuestionarios para a valoración persoal. Ámbito de aplicación, modelos e ficha de rexistro. Técnicas de entrevista persoal.
Observación como técnica básica de avaliación nas actividades de acondicionamento físico.
Normativa de protección de datos. Criterios deontolóxicos profesionais de confidencialidade.
Valoración antropométrica no ámbito do acondicionamento físico. Biotipoloxía. Aplicación ao ámbito da actividade física. Probas antropométricas en actividades físicas e deportivas. Protocolos, medicións e índices antropométricos. Aplicación autónoma e colaboración con persoal técnico especialista. Valoración da composición corporal. Valores de referencia da composición corporal en distintos tipos de persoas usuarias. Modelos de composición corporal. Composición corporal e saúde. Índice de masa corporal, porcentaxe de graxa corporal e
Probas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos e aplicación dos tests de percepción espacial, de percepción temporal, de estruturación espazo-temporal, de esquema corporal, de coordinación e de equilibrio.
Probas biolóxico-funcionais no ámbito do acondicionamento físico. Requisitos, protocolos, instrumentos e aparellos de medida. Aplicación autónoma ou en colaboración con persoal técnico especialista.
Avaliación da capacidade aeróbica e da anaeróbica. Probas indirectas e tests de campo. Limiares. Indicadores de risco.
Avaliación da velocidade. Probas específicas de avaliación. Tempos de reacción, velocidade segmentaria e capacidade de aceleración.

Contidos
<p>Avaliación das manifestacións da forza. Probas específicas de avaliación da forza máxima, forza velocidade e forza resistencia.</p> <p>Avaliación da amplitude de movemento. Probas específicas de mobilidade articular e de elasticidade muscular. Valoración postural. Alteracións posturais máis frecuentes: recuperables e patolóxicas. Probas de análise postural no ámbito do acondicionamento físico. Protocolos: aplicación autónoma ou en colaboración con persoal técnico especialista. Instrumentos e aparellos de medida.</p> <p>Historial e valoración motivacional. Historial médico e deportivo da persoa participante. Integración de datos.</p> <p>Rexistro de resultados na aplicación de tests, probas e cuestionarios no ámbito do acondicionamento físico.</p> <p>Integración e tratamento da información obtida: modelos de documentos e soportes.</p> <p>Recursos informáticos aplicados á valoración e ao rexistro de tests, probas e cuestionarios no ámbito do acondicionamento físico. Software e hardware xenérico e específico de valoración e rexistro de tests, probas e cuestionarios no ámbito do acondicionamento físico.</p> <p>Aplicación da análise de datos. Modelos de análise cuantitativa e cualitativa.</p> <p>Estatística para a interpretación de datos obtidos nos tests e nas probas. Cruce de datos e relacións entre as variables. Ordenación, representación gráfica, normalización e interpretación de datos. Índices de correlación. Inferencias.</p> <p>Análise do cuestionario e do historial. Prescrición do exercicio desde outros/as especialistas. Análise como base do diagnóstico para a elaboración de programas de mellora da condición física. Elaboración do informe específico. Avaliación do estilo de vida da persoa usuaria. Avaliación de factores de risco. Información de fontes externas e coordinación con outros/as especialistas.</p> <p>Fluxo de información. Localización e comunicación dos datos elaborados.</p>

4.9.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
9	Planificación do adestramento	23

4.9.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA3 - Elabora programas de acondicionamento físico básico, aplicando os fundamentos dos sistemas de mellora das capacidades físicas básicas	NO
RA4 - Realiza probas de determinación da condición física e biolóxica adecuadas aos parámetros que se van avaliar, aplicando os protocolos de cada unha, en condicións de seguridade	NO

4.9.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA3.1 Relacionáronse os principios do adestramento deportivo cos mecanismos adaptativos do organismo ao esforzo físico nos sistemas de mellora da condición física

Criterios de avaliación
CA3.2 Indicáronse os factores que hai que ter en conta para evitar lesións ou sobrecargas durante o desenvolvemento das capacidades físicas e perceptivo-motrices
CA3.3 Determináronse as capacidades físicas que se deben desenvolver e os métodos máis adecuados, en función dos datos de valoración
CA3.4 Estableceuse unha secuencia de exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas
CA3.5 Demostrouse a execución dos exercicios de acondicionamento físico básico e dos de mellora das capacidades perceptivo-motrices
CA3.5.2 Demostrouse a execución dos exercicios de forza, resistencia, amplitude de movemento e capacidades perceptivo-motrices
CA3.6 Detectáronse os erros máis frecuentes na realización dos exercicios tipo para o desenvolvemento das capacidades físicas e perceptivo-motrices
CA3.7 Determináronse o equipamento e o material tipo para o desenvolvemento da condición física e motriz, e as súas posibles aplicacións
CA4.3 Subministráronse as axudas físicas ou mecánicas que requiren os diferentes perfís de persoas participantes, especialmente en quen ten un menor grao de autonomía persoal

4.9.e) Contidos

Contidos
Funcións orgánicas e adaptacións ao exercicio físico: metabolismo enerxético. Sistemas de produción de enerxía. Utilización dos sistemas e intensidade do exercicio.
Exercicios por parellas ou en grupo. Precaucións, localización, agarres e accións externas.
Exercicios de amplitude de movemento. Deseño e adaptación a diferentes niveis. Rangos de amplitude das articulacións en cada plano ou eixe; tipo de exercicio; accións musculares durante as fases de execución; tempo de mantemento de posturas; ritmo, velocidade e amplitude. Precaucións, localización, agarres e accións externas. Consignas de interpretación das sensacións propioceptivas.
Factores da condición física e motriz. Condición física, capacidades físicas e capacidades perceptivo-motrices. Capacidade física e rendemento deportivo. Capacidade física e saúde.
Desenvolvemento da forza: sistemas e medios de adestramento. Métodos intensivo, isométrico, isocinético e extensivo. Marxes de esforzo para a saúde.
Desenvolvemento da amplitude de movementos: sistemas e medios de adestramento. Métodos activos, pasivos e asistidos.
Desenvolvemento integral das capacidades físicas e perceptivo-motrices.
Actividades de acondicionamento físico aplicadas aos diferentes niveis de autonomía persoal. Limitacións de autonomía funcional. Factores limitantes do movemento en función do tipo de discapacidade.
Singularidades da adaptación ao esforzo e contraindicacións en situacións de limitación na autonomía funcional.
Discapacidade. Clasificacións médico-deportivas. Tipos e características. Organización e adaptación de recursos. Consideracións básicas para a adaptación dos materiais e a instalación.

Contidos
Capacidade aeróbica e anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados no desenvolvemento.
Forza. Tipos de forza e sistemas orgánicos implicados.
Amplitude de movemento, mobilidade articular e elasticidade muscular.
Velocidade. Tipos de velocidade.
Capacidades perceptivo-motrices. Propriocepción, esquema corporal, estruturación espazo-tempo, equilibrio e coordinación.
Metodoloxía do adestramento. Aplicación dos principios do adestramento nos métodos de mellora das capacidades físicas. Efectos sobre a composición corporal.
Principios xerais do desenvolvemento das capacidades físicas.
Desenvolvemento das capacidades aeróbica e anaeróbica: sistemas e medios de adestramento. Métodos continuos e fraccionados. Marxes de esforzo para a saúde.

4.10.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
10	TICS y análise de datos	15

4.10.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA5 - Interpreta os resultados das probas de valoración da condición física, rexistrando e analizando os datos nas fichas de control	NO
RA6 - Deseña medidas complementarias nos programas de mellora da condición física, analizando a súa repercusión na mellora da saúde e a calidade de vida	NO

4.10.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA5.1 Seleccionáronse ou adaptáronse fichas de control dos datos de valoración das persoas participantes
CA5.2 Rexistráronse os datos das probas de valoración antropométrica, biolóxico-funcional e postural nas fichas de control
CA5.4 Elaboráronse informes a partir dos datos rexistrados nas fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos

Criterios de avaliación

CA6.5 Calculouse o balance enerxético entre inxestión e actividade física

CA6.5.3 Calculáronse as necesidades enerxéticas por macronutrientes en función dos obxectivos persoais utilizando folla de cálculo

4.10.e) Contidos
Contidos

Rexistro de resultados na aplicación de tests, probas e cuestionarios no ámbito do acondicionamento físico.

Integración e tratamento da información obtida: modelos de documentos e soportes.

Recursos informáticos aplicados á valoración e ao rexistro de tests, probas e cuestionarios no ámbito do acondicionamento físico. Software e hardware xenérico e específico de valoración e rexistro de tests, probas e cuestionarios no ámbito do acondicionamento físico.

Aplicación da análise de datos. Modelos de análise cuantitativa e cualitativa.

Estatística para a interpretación de datos obtidos nos tests e nas probas. Cruce de datos e relacións entre as variables. Ordenación, representación gráfica, normalización e interpretación de datos. Índices de correlación. Inferencias.

Análise do cuestionario e do historial. Prescrición do exercicio desde outros/as especialistas. Análise como base do diagnóstico para a elaboración de programas de mellora da condición física. Elaboración do informe específico. Avaliación do estilo de vida da persoa usuaria. Avaliación de factores de risco. Información de fontes externas e coordinación con outros/as especialistas.

Fluxo de información. Localización e comunicación dos datos elaborados.

4.11.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
11	Valoración inicial dunha emerxencia	14

4.11.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Realiza a valoración inicial da asistencia nunha urxencia, analizando os riscos, os recursos dispoñibles e o tipo de axuda necesaria	SI

4.11.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.1 Xustificouse o xeito de asegurar a zona e as manobras necesarias para acceder á persoa accidentada, identificando os posibles riscos, e propúxose a mellor forma de acceso
CA1.2 Seguíronse as pautas de actuación, segundo protocolo, para a valoración inicial dunha persoa accidentada
CA1.3 Identificáronse situacións de risco vital e definíronse as actuacións que levan consigo
CA1.4 Discrimináronse as circunstancias ou os casos en que non se debe intervir e as técnicas que non debe aplicar o/a primeiro/a interviniente de xeito autónomo
CA1.5 Aplicáronse as técnicas de autoprotección na manipulación de persoas accidentadas
CA1.6 Revisouse o contido mínimo dunha caixa de urxencias e as indicacións dos produtos e medicamentos
CA1.7 Determináronse as prioridades de actuación en función da gravidade e do tipo de lesións, e as técnicas de primeiros auxilios que cómpre aplicar
CA1.8 Identificáronse os factores que predispoñen á ansiedade en situacións de accidente, emerxencia e dó

4.11.e) Contidos

Contidos
Urxencia e emerxencia. Sistemas de emerxencia, sistemas integrais de urxencias e organización de sistemas.
Protocolo de actuación fronte a emerxencias: valoración inicial, planificación da actuación, localización e formas de acceso, identificación de posibles riscos, protección da zona e acceso á persoa accidentada.
Terminoloxía médica ou sanitaria nos primeiros auxilios.
Primeiro/a interviniente como parte da cadea asistencial: conduta PAS (protexer, alertar e socorrer). Perfil do/da primeiro/a interviniente: competencias, obxectivos e límites de actuación. Principios xerais. Riscos e protección. Seguridade na intervención. Prevención de doenzas e contaxios.
Sistemática de actuación: valoración do nivel de consciencia, comprobación da ventilación e actuación fronte a signos de risco vital.
Actitudes e control da ansiedade: marco legal, responsabilidade e ética profesional.
A caixa de primeiros auxilios: instrumentos, material de cura e fármacos básicos.

4.12.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
12	SVB e Primeiros Auxilios	14

4.12.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Aplica técnicas de soporte vital e primeiros auxilios, segundo os protocolos establecidos	SI

4.12.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.1 Identifícaronse e describíronse as fases do protocolo básico de soporte vital
CA2.2 Aplicáronse técnicas de desobstrución da vía aérea
CA2.3 Aplicáronse técnicas de soporte vital segundo o protocolo establecido
CA2.4 Aplicáronse as técnicas básicas e instrumentais de reanimación cardiopulmonar sobre manequíns, mesmo utilizando equipamento de oxigenoterapia e desfibrilador automático e semiautomático
CA2.5 Aplicáronse medidas de posreanimación
CA2.6 Valorouse a importancia de aplicar con precisión os protocolos establecidos
CA2.7 Indicáronse as causas, os síntomas, as pautas de actuación e os aspectos preventivos nas lesións, as patoloxías e os traumatismos máis significativos, en función do medio en que se desenvolve a actividade
CA2.8 Aplicáronse primeiros auxilios ante simulación de patoloxías orgánicas de urxencia e de lesións por axentes físicos, químicos e biolóxicos
CA2.9 Describíronse as repercusións dunha incorrecta aplicación das técnicas de primeiros auxilios e do traslado da persoa accidentada
CA2.10 Aplicáronse as estratexias básicas de comunicación coa persoa accidentada e acompañantes, en función de diferentes estados emocionais
CA2.11 Especificáronse as técnicas para controlar unha situación de dó, ansiedade e angustia ou agresividade

4.12.e) Contidos

Contidos
<p>Protocolos fronte á obstrución de vía aérea. Obstrución completa e incompleta. Casos especiais. Embarazadas, cativos/as e persoas obesas. Víctima consciente e inconsciente.</p> <p>0Intervención prehospitalaria en accidentes no medio acuático e afogamento, e intervención ante lesións medulares. Atención específica a parturientes ante situación de parto inminente, consonte protocolo establecido.</p> <p>Atención específica a persoas accidentadas que sufriron lesións por axentes físicos, químicos e mecánicos, consonte protocolos establecidos.</p> <p>Técnicas e estratexias de superación de situacións de ansiedade, agresividade, angustia e dó.</p> <p>Valoración do papel do/da primeiro/a intervinente.</p> <p>Factores que predispoñen á ansiedade en situacións de accidente ou emerxencia.</p> <p>Fundamentos da reanimación cardiopulmonar básica (RCPB): instrumental, métodos e técnicas básicas.</p> <p>Actuación fronte á parada respiratoria e cardiorrespiratoria. Masaxe cardíaca e desfibrilación externa semiautomática. Accesorios de apoio á ventilación. Balón resucitador. Osixenoterapia.</p> <p>Protocolos de RCPB. Persoas adultas. Colectivos especiais. Situacións de afogamento.</p> <p>Atención inicial ás emerxencias máis frecuentes. Pautas de intervención na aplicación dos primeiros auxilios. Pautas para a non-intervención.</p> <p>Valoración primaria e secundaria. Detección de lesións, doenzas e traumatismos. Causas, síntomas e signos. Alteracións da conciencia. Febre. Vómitos e diarrea. Desmaios. Lipotimias. Síncope. Shock. Dor abdominal e ventre en táboa. Dor torácica.</p> <p>Tipos de lesións: clasificación, síntomas e signos. Tratamento básico: hemorragias, feridas, queimaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos e traumatismos. Traumatismos óseos, articulares e musculares; politraumatismos.</p> <p>Outras situacións de urxencia: intoxicacións; crise anafiláctica; epilepsia e cadros convulsivos; deshidratación; corpos estraños en pel, ollos, oídos e nariz; pequenos traumatismos; urxencias materno-infantís; traumatismos torácicos; accidentes domésticos; accidentes de tráfico; lesións producidas por calor ou frío.</p> <p>Medidas de posreanimación.</p>

4.13.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
13	Soporte despois do accidente	18

4.13.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA3 - Aplica métodos de mobilización e inmovilización que permitan a evacuación da persoa accidentada, e apoio psicolóxico, en caso necesario	SI

4.13.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA3.1 Valorouse a importancia do autocontrol e de infundir confianza e optimismo á persoa accidentada durante toda a actuación
CA3.2 Especificáronse as técnicas para superar psicolxicamente o fracaso na prestación do auxilio
CA3.3 Identificáronse e aplicáronse os métodos básicos para efectuar o rescate dunha persoa accidentada, efectuando as manobras necesarias para acceder á vítima
CA3.4 Aplicáronse os métodos de inmovilización aplicables cando a persoa accidentada ha tido que ser trasladada
CA3.5 Confeccionáronse padiolas e sistemas para a inmovilización e o transporte de persoas enfermas ou accidentadas, utilizando materiais convencionais e inespecíficos ou medios de fortuna
CA3.6 Detectáronse as necesidades psicolóxicas da persoa accidentada
CA3.7 Aplicáronse técnicas básicas de soporte psicolóxico para mellorar o estado emocional da persoa accidentada
CA3.8 Valorouse a importancia do autocontrol ante situacións de estrés

4.13.e) Contidos

Contidos
<p>Avaliación da necesidade de efectuar o transporte por doenza repentina ou accidente. Recollida dunha persoa lesionada. Principios básicos do rescate.</p> <p>Métodos de mobilización e inmovilización máis adecuados en función da patoloxía. Posicións de seguridade.</p> <p>Traslado de persoas accidentadas.</p> <p>Transporte de persoas accidentadas a centros sanitarios. Posicións de transporte seguro. Técnicas de inmovilización e transporte de persoas enfermas repentinamente ou accidentadas, utilizando medios convencionais e materiais inespecíficos ou de fortuna.</p> <p>Emerxencias colectivas e catástrofes. Métodos de triaxe simple.</p> <p>Técnicas de apoio psicolóxico para persoas accidentadas e familiares. Comunicación en situacións de crise. Canles e tipos de comunicación. Comunicación do persoal asistente coa persoa accidentada e coa familia. Perfil psicolóxico da vítima. Habilidades sociais en situacións de crise. Escucha activa, resposta funcional e comunicación operativa. Apoio psicolóxico e autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situacións de estrés: mecanismos de defensa.</p>

5. Mínimos exigibles para alcanzar a avaliación positiva e os criterios de cualificación

Mínimos exigibles para poder obter unha avaliación positiva

- 1- Entregar toda-las prácticas previamente á data de avaliación
- 2- Acadar os coñecementos mínimos exigibles na proba teórica
- 3- Que a cualificación media dos exames teóricos sexa igual ou superior a 5
- 4- Que a cualificación media nas dúas unidades formativas de 5 e unha media xeral superior ou igual a 5.

Criterios de cualificación:

As porcentaxes das diferentes probas e listas de cotexo asignadas na programación en función dos criterios de avaliación, resúmense en que:

- 1- Probas de coñecemento 70%
- 2- Actividades de produción e desempeño 30%

O reparto das porcentaxes entre as dúas unidades formativas do módulo realízase axustándose á carga horaria de cada un delas, quedando do seguinte xeito:

Calificación final do módulo = (Fundamentos biolóxicos x 0,9) + (Primeira intervención *0,10)

6. Procedemento para a recuperación das partes non superadas

6.a) Procedemento para definir as actividades de recuperación

Repetición de probas escritas, no caso de non ser acadados os coñecementos mínimos exigibles en cada unha das probas.

Entrega de tarefas, que no se entregaron en prazo o que non se acadaron os mínimos exigibles para esa tarefa.

6.b) Procedemento para definir a proba de avaliación extraordinaria para o alumnado con perda de dereito a avaliación continua

Proba escrita de coñecementos e desempeño práctico de todo-os contidos do curso, habendo previamente entregado todas as prácticas

7. Procedemento sobre o seguimento da programación e a avaliación da propia práctica docente

Para o seguimento da programación levarase un rexistro diario das tarefas realizadas no aula, que quedarán reflexados no cuaderno do profesor.

Para a avaliación da propia práctica docente, ao rematar o curso elaborárase un informe a partir das seguintes cuestións:

- 1- A posta en práctica da programación axústouse ao planificado?
- 2- Atendeuse a todos os alumnos con criterios de igualdade o obxetividades?
- 3- Os contidos axustáronse aos coñecementos previos dos alumnos?
- 4- Que contidos podo mellorar?

8. Medidas de atención á diversidade

8.a) Procedemento para a realización da avaliación inicial

A avaliación inicial realizarase en varios momentos.

- 1- Ao principio do curso: cun cuestionario de preguntas a desenvolver relativas a contidos de todo o curso.
- 2- Ao principio de cada unidade didáctica a partir de cuestionarios de resposta múltiple.

8.b) Medidas de reforzo educativo para o alumnado que non responda globalmente aos obxectivos programados

Para os alumnos que non sexan capaces de seguir o ritmo da clase, ofreceranse documentos explicativos alternativos de diferentes fontes que lles facilite o acceso aos coñecementos.

Ademais, tendo en conta o concepto de Deseño Universal da aprendizaxe, todos os proxectos realizados durante o curso, están plantexados de xeito aberto, con diferentes posibilidades de resolución válidas, que permitan ao alumnado comezar desde os seus propios coñecementos, avanzado tanto como lles sexa posible.

Aos alumnos do segundo curso co módulo de Valoración da condición física pendente, entregaráselles ao inicio do curso a acreditación para ser firmada e deixar unha copia en xefatura, coa que se da por informado dos criterios de avaliación do módulo pendente. Chegarase a un acordo co alumno para a organización das probas teóricas e prácticas, así como os traballos ou tarefas a entregar ao longo do curso. O profesor que se encargará deste plan de reforzo ao alumnado co módulo pendente, será aquel que imparta o módulo durante ese curso, e no caso de que houbera varios profesores, sería o que lle deu clase e en caso contrario

chegariase a un acordo no departamento.

9. Aspectos transversais

9.a) Programación da educación en valores

A educación en valores irá incluída en toda a acción académica a través dos principios de igualdade, atención á diversidade e respecto, que serán os que guiarán todo o desenvolvemento do módulo.

9.b) Actividades complementarias e extraescolares

Ruta de sendeirismo.

Visita a centro especializado para a realización dunha proba de esforzo.