

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 | MIGUEL REFOJOS LEAL, 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 adquiera 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 intersesión: 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 Seguironse 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 Descríronse 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 interviniente.</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: hemorraxias, 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- Alcanzar os coñecementos mínimos exixibles na proba teórica.
- 3- Que a cualificación media dos exames teóricos sexa igual ou superior a 5
- 4- Que la 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 cotexto 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 de coñecemento, no caso de non ser acadados os coñecementos mínimos exixibles en cada unha das probas.

Entrega de tarefas que non se entregaron en prazo o nas que non se acadaron os mínimos exixibles 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 ol curso, habiando 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.

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.