



# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO  
DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y  
DEPORTIVAS

**(CICLO G. MEDIO CONDUCCIÓN  
DE GRUPOS )**

Fundamentos biológicos y primeros  
auxilios

Melilla, 2019-2020

---

## ÍNDICE

- 1) Objetivos de la materia.
- 2) Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas.
  - Competencia en comunicación lingüística.
  - Competencia matemática.
  - Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
  - Tratamiento de la información y competencia digital.
  - Competencia social y ciudadana.
  - Competencia cultural y artística.
  - Competencia para aprender a aprender.
  - Autonomía e iniciativa personal.
- 3) Organización y secuenciación de los contenidos de la materia
  - 3.1) Contenidos
  - 3.3) Secuenciación y temporalización de las unidades didácticas.
- 4) Incorporación de la educación en valores democráticos como contenido de la materia.
- 5) Criterios de evaluación para el curso.
- 6) Contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles para superar la materia
- 7) Procedimientos e instrumentos de evaluación.
- 8) Criterios de calificación que se aplicaran.

Se indicarán los porcentajes que aportan a la calificación final los distintos sistemas de control, fomento y seguimiento del aprendizaje: controles, exámenes, trabajo en clase, trabajo en casa, entrega de estudios, u otros.
- 9) Los principios metodológicos que orientarán la práctica en cada una de las materias.
- 10) Materiales y recursos didácticos que se van a utilizar, incluidos los materiales curriculares y libros de texto para uso del alumnado.
- 11) Medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares para los alumnos que las precisen.
- 12) Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita en las distintas materias.
- 13) Medidas necesarias para la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en las distintas materias.
- 14) Actividades de orientación y apoyo encaminadas a la superación de las pruebas extraordinarias.
- 15) Actividades de recuperación para los alumnos con materias no superadas de cursos anteriores y las orientaciones y apoyos para lograr dicha recuperación.

16) Actividades complementarias y extraescolares programadas por el departamento de acuerdo con el Programa anual de actividades complementarias y extraescolares establecidas por el centro.

### **1. Objetivos de la materia.**

*La enseñanza en el ciclo formativo tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:*

1. Participar en la organización de actividades de conducción concretando los objetivos, los recursos necesarios y los destinatarios y realizar las gestiones administrativas para que se lleven a cabo.
2. Dirigir y asesorar a individuos o grupos en la utilización de los equipos y material y en la ejecución de las técnicas propias de la actividad, con el fin de prever posibles riesgos y garantizar la seguridad.
3. Dinamizar las actividades de forma que resulten atractivas, motivadoras y cumplan con las expectativas de los participantes.
4. Sensibilizar al cliente hacia los aspectos de conservación de espacios naturales, facilitándole información sobre los perjuicios que puede ocasionar una conducta no respetuosa hacia el medio.
5. Detectar e interpretar información técnica o científica relacionada con su trabajo con el fin de incorporar las nuevas técnicas y tendencias, y utilizar los nuevos equipos y materiales del sector.
6. Recorrer con los clientes itinerarios a pie, por senderos o zonas de montaña donde no se precise la utilización de material o técnicas de escalda y alpinismo.
7. Realizar itinerarios con los clientes en bicicleta por terrenos variados o en el medio acuático.
8. Organizar zonas de estancia y pernoctación en el medio natural.
9. Adaptarse a los cambios tecnológicos, organizativos, económicos y sociales que inciden en su actividad profesional.
10. Poseer una visión global e integrada del proceso de prestación del servicio, comprendiendo la función de las instalaciones y equipos, y las dimensiones técnicas, organizativas, económicas y humanas de su trabajo.
11. Aplicar técnicas propias de su trabajo para optimizar la prestación del servicio, según criterios de eficacia y seguridad, consiguiendo satisfacer las expectativas del cliente y en los límites de coste previstos.
12. Actuar en condiciones de posible emergencia, determinando la actuación más oportuna, transmitiendo con serenidad y celeridad las señales de alarma y aplicando los medios de seguridad establecidos.

13. Resolver las contingencias que se presenten en su ámbito de actuación en relación con las personas, el medio, las instalaciones y los equipos o materiales.
14. Mantener relaciones fluidas con los miembros del equipo de trabajo en el que está integrado, colaborando en la consecución de los objetivos asignados al grupo, respetando el trabajo de los demás, participando activamente en la organización y desarrollo de tareas colectivas, cooperando en la superación de las dificultades que se presenten con una actitud tolerante hacia las ideas de los compañeros y subordinados.
15. Comunicarse y actuar de manera coordinada con todas aquellas organizaciones empresariales o institucionales que incidan en la prestación del servicio a fin de lograr los objetivos previstos.

## **2. Competencias básicas**

Los requerimientos generales de cualificación profesional del sistema productivo para este técnico son: Conducir a clientes en condiciones de seguridad por senderos o zonas de montaña (donde no se precisen técnicas de escalada y alpinismo) a pie, en bicicleta o en el medio acuático, consiguiendo la satisfacción de los usuarios y un nivel de calidad en los límites de coste previstos.

## **3) Organización y secuenciación de los contenidos de la materia**

### **3.1) Contenidos**

#### ***a) Fundamentos biológicos de las capacidades condicionantes y coordinativas:***

- Estructuras, funciones orgánicas de los diferentes sistemas y aparatos del organismo.
- Adaptaciones funcionales a la actividad física.
- Concepto de fatiga y recuperación.

#### ***b) Actividad física y salud:***

- Efectos de la actividad física sobre la salud.
- Contraindicaciones totales o parciales de/en la práctica de AFD.
- Gasto, aporte y balance energético.
- Hábitos saludables y hábitos tóxicos.
- Técnicas recuperadoras.

#### ***c) Primeros auxilios:***



- Principios generales del socorrismo.
- Diagnóstico. Técnicas exploratorias básicas.
- Traumatismos mecánicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente.
- Traumatismos físicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente.
- Traumatismos químicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente.
- Alteraciones de la conciencia. Procedimientos y técnicas de atención urgente.
- Recuperación cardiorrespiratoria.
- Inmovilización y vendajes.
- Sistemas de recogida y transporte de accidentados.

***d) El botiquín de primeros auxilios:***

- Instrumentos. Material de cura. Fármacos básicos.

<i>Secuenciación de Contenidos</i>	<i>horas</i>
<i>1ª evaluación</i>	<i>50</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Principios generales del socorrismo.</li></ul>	3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico. Técnicas exploratorias básicas.</li></ul>	6
<ul style="list-style-type: none"><li>• Traumatismos mecánicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente.</li></ul>	6



<ul style="list-style-type: none"><li>• Traumatismos físicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente.</li></ul>	6
<ul style="list-style-type: none"><li>• Traumatismos químicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente.</li></ul>	4
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alteraciones de la conciencia. Procedimientos y técnicas de atención urgente.</li></ul>	3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recuperación cardiorrespiratoria.</li></ul>	10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Inmovilización y vendajes.</li></ul>	5
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sistemas de recogida y transporte de accidentados.</li></ul>	5
<ul style="list-style-type: none"><li>• Instrumentos. Material de cura. Fármacos básicos.</li></ul>	2
<b><i>2ª evaluación</i></b>	<b>50</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Efectos de la actividad física sobre la salud.</li></ul>	14
<ul style="list-style-type: none"><li>• Contraindicaciones totales o parciales de/en la práctica de AFD.</li></ul>	12
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gasto, aporte y balance energético.</li></ul>	8
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hábitos saludables y hábitos tóxicos.</li></ul>	10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas recuperadoras.</li></ul>	6
<b><i>3ª evaluación</i></b>	<b>36</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estructuras, funciones orgánicas de los diferentes sistemas y aparatos del organismo.</li></ul>	18
<ul style="list-style-type: none"><li>• Adaptaciones funcionales a la actividad física.</li></ul>	14
<ul style="list-style-type: none"><li>• Concepto de fatiga y recuperación.</li></ul>	4



**3.2) Unidades didácticas del curso.**

<b>CICLO FORMATIVO O</b>	<b>CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL</b>		
	<b>GRADO:</b>	<b>MEDIO</b>	
	<b>MÓDULO:</b>	<b>FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS, SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS</b>	<b>CÓDIGO:</b>

OBJETIVOS GENERALES	
Nº	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer la importancia de la CF en la práctica de distintas Ac F. y las repercusiones que tiene sobre la Salud.</li> <li>- Conocer los distintos tipos de CFB, la evolución de cada una de ellas y consideraciones para su desarrollo.</li> <li>- Concretar las actividades básicas de acondicionamiento físico adecuadas a las características y objetivos de cada sujeto.</li> <li>- Organizar, dirigir y dinamizar sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico.</li> <li>- Enseñar los ejercicios básicos de desarrollo de la condición física.</li> <li>- Aplicar en todo momento las normas de seguridad e higiene, identificar y prevenir los riesgos de accidentes y dominar las técnicas de evacuación, rescate acuático y administración de primeros auxilios.</li> <li>- Conocer e identificar los sistemas y aparatos del organismo durante la práctica de actividades físicas.</li> <li>- Aplicar, los aspectos que condicionan el nivel de salud en la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural.</li> <li>- Analizar y aplicar los procedimientos y las técnicas de primeros auxilios en función del tipo de accidente o lesión y según los protocolos establecidos.</li> <li>-</li> </ul>



**UNIDAD DIDÁCTICA**

1
---

--	--

**TÍTULO:** PRIMEROS AUXILIOS EN EL MEDIO NATURAL

CAPACIDADES TERMINALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Analizar y aplicar los procedimientos y las técnicas de primeros auxilios en función del tipo de accidente o lesión y según los protocolos establecidos.</p>	<p>3.1.Describir el tipo de accidentes y lesiones más usuales en función del medio y del tipo de actividad física.</p> <p>3.2.Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específico de otros profesionales.</p> <p>3.3.Explicar el procedimiento a seguir para la atención a un accidentado.</p> <p>3.4.Indicar para las lesiones o traumatismos más significativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolle la actividad.</li> <li>b. Las causas que lo producen.</li> <li>c. Los síntomas.</li> <li>d. Las pautas de actuación.</li> </ul> <p>3.5.En actuaciones donde se presenten diferentes tipos de lesiones o accidentes, determinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones.</li> <li>b. Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.</li> </ul> <p>3.6.En diferentes supuestos prácticos realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Las técnicas de inmovilización.</li> <li>b. Los vendajes más adecuados.</li> <li>c. La extracción de cuerpos extraños.</li> <li>d. Las maniobras de recogida y traslado del enfermo o accidentado.</li> </ul> <p>3.7.Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales y materiales inespecíficos o medios de fortuna.</p>





	<p>3.8. Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués.</p> <p>Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.</p>
--	--



### CONCEPTUALES

- Sistemas del cuerpo humano.
- Modelos anatómicos.
- mecánica del cuerpo humano.
- Actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Tipos de accidentes y lesiones más usuales.
- Lesiones o traumatismos más significativos.
- Técnicas básicas de reanimación.
- Botiquín de urgencias

### PROCEDIMENTALES

Ejercicios prácticos realizados de todos los conceptos tratados

### ACTITUDINALES

- . Asistencia y Puntualidad.
- . Responsabilidad en la realización de las tareas asignadas.
- . Realización adecuada de las actividades propuestas.
- . Orden y conservación de materiales.
- . Integración y participación en las actividades en grupo.
- . Estrategias e iniciativas en la resolución de problemas.
- . Control de calidad de los trabajos realizados.

### FICHAS DE ACTIVIDADES

#### FUNDAMENTOS

Exposición de conceptos relacionados con la UT.

#### MATERIALES Y MÉTODOS

- Observación directa
- Anecdotario.
- Hoja de observación.
- Examen.
- Entrega de trabajos.

#### PROCEDIMIENTOS

- Clases teóricas.



## BIBLIOGRAFÍA

1. BERNAL RUIZ, J. A. (2005) “*Prevención de lesiones y primeros auxilios en la Educación Física y el Deporte*”. Sevilla: Wanceulen.

UNIDAD DIDÁCTICA

2

TÍTULO:

“FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS. SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD”

## OBJETIVOS GENERALES

Nº	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer la importancia de la CF en la práctica de distintas Ac F. y las repercusiones que tiene sobre la Salud.</li><li>- Conocer los distintos tipos de CFB, la evolución de cada una de ellas y consideraciones para su desarrollo.</li><li>- Concretar las actividades básicas de acondicionamiento físico adecuadas a las características y objetivos de cada sujeto.</li><li>- Organizar, dirigir y dinamizar sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico.</li><li>- Enseñar los ejercicios básicos de desarrollo de la condición física.</li></ul>



CAPACIDADES TERMINALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>- Analizar la respuesta de los diferentes sistemas y aparatos del organismo durante la práctica de actividades físicas y manejar las principales nociones anatómicas relacionadas con el movimiento humano.</p> <p>Definir las capacidades condicionantes y coordinativas.</p> <p>Analizar, y en su caso aplicar, los aspectos que condicionan el nivel de salud en la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural</p>	<p>Identificar la función de los distintos aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>Localizar sobre modelos anatómicos los órganos y elementos que configuran cada sistema o aparato.</p> <p>Describir las características estructurales y funcionales del aparato locomotor.</p> <p>Distinguir las características estructurales y funcionales del aparato locomotor.</p> <p>Distinguir los principios de la mecánica del cuerpo humano.</p> <p>Identificar la respuesta de los aparatos y sistemas del organismo a la práctica de actividades físico-deportivas en las diferentes etapas evolutivas de la vida</p> <p>Definir las diferentes capacidades condicionantes y coordinativas indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.</p> <p>Explicar la evolución de cada una de las capacidades condicionantes y coordinativas en función de la edad.</p> <p>Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>Describir diferentes métodos para el desarrollo de las cualidades motrices.</p> <p>Enumerar los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las diferentes capacidades físicas y/o coordinativas</p>



Estimar la demanda energética requerida en la realización de actividades físico-deportivas en el medio natural en función de su duración y a partir de la utilización de tablas de referencia.

En un supuesto práctico donde se definan las características del individuo, y de la actividad a realizar, y utilizando tablas de referencia: confeccionar dietas equilibradas, explicar las pautas de hidratación.

Describir los síntomas de fatiga que indican que no se debe proseguir con la práctica de una determinada actividad físico-deportiva.

Enumerar las contraindicaciones absolutas y relativas de/en la práctica de actividades físico-deportivas.

Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadores sobre el organismo: estiramiento, masaje, sauna, etc.

Realizar maniobras básicas de masaje de recuperación.

Reconocer los beneficios que supone la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural sobre los diferentes órganos y sistemas



## ANÁLISIS DE CONTENIDOS

### CONCEPTUALES

a) Adaptaciones funcionales a la actividad física (fisiología del ejercicio).

- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del sistema respiratorio.
- Metabolismo energético.
- Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
- Bioquímica y biomecánica de la contracción muscular.
- Fatiga y recuperación.

b) Factores de la condición física y motriz.

- Capacidades condicionantes: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.
- Capacidades coordinativas.

c) Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

- Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionantes.
- Métodos y ejercicios.
- Métodos generales para el desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Equipamiento y material.

### PROCEDIMENTALES

- Exposición teórica de los contenidos teóricos relacionados con estos conceptos.
- Práctica de distintas actividades físico-deportivas (actividades físico-deportivas individuales en salas de musculación) para vivenciar las repercusiones sobre los distintos sistemas funcionales del organismo.
- Elaboración de trabajos relacionados con estos contenidos (diseño de sesiones para el desarrollo de las distintas CFB)

### ACTITUDINALES

- Asistencia y Puntualidad.
- Responsabilidad en la realización de las tareas asignadas.
- Realización adecuada de las actividades propuestas.
- Orden y conservación de materiales.



- . Integración y participación en las actividades en grupo.
- . Estrategias e iniciativas en la resolución de problemas.
- . Control de calidad de los trabajos realizados.

## FICHAS DE ACTIVIDADES

### FUNDAMENTOS

El desarrollo curricular de este Módulo Profesional ha de garantizar que los alumnos adquieran la competencia de **Programar, enseñar y dinamizar actividades de acondicionamiento físico básico**. Esta competencia está recogida en el Título de Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (RD 2048/1995), así como las capacidades terminales y los contenidos mínimos del Módulo Profesional.

Consideramos necesario conocer las distintas CFB que forman la CF del practicante de AF, su evolución y las distintas posibilidades de desarrollo, así mismo debemos tener en cuenta las consideraciones oportunas para llevarlas a la práctica.

### MATERIALES Y MÉTODOS

- Estadio Municipal “Álvarez Claro”.
- Pistas deportivas del I.E.S. Enrique Nieto.
- Gimnasio
- Se siguen rigurosamente las directrices recibidas y/o reflejadas en la programación general.
- Se identifica la condición física y motriz y las características psicosociales de los individuos.
- Se concretan los objetivos de la actividad y de cada una de las sesiones en función de las características del grupo y, en su caso, las directrices recibidas.
- Se da prioridad a las cualidades físicas y a los niveles de las mismas más relacionados con la salud.
- Se confeccionan los planes de acondicionamiento estableciendo la carga adecuada de frecuencia, duración, volumen, intensidad, recuperación, ejercicios corporales y calidad de ejecución.
- Las actividades se programan teniendo en cuenta la condición física de los individuos, sus intereses y posibles limitaciones.
- Se seleccionan metodologías coherentes con los principios de la recreación.
- Teniendo en cuenta los condicionantes se eligen los estilos de enseñanza y/o animación más adecuados para los objetivos a conseguir, y en su caso se determinan las estrategias en la práctica más convenientes.

- Se determinan los ejercicios de forma que se puedan realizar en las instalaciones y con el material disponible.
- Se determinan las progresiones de aprendizaje y/o entrenamiento teniendo en cuenta la posibilidad de asimilación, la variedad y la progresión en la dificultad.
- Se prevé un calentamiento y un período de recuperación.
- La duración y la curva de intensidad de cada una de las fases responde a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados.
- Se establecen programas alternativos que den solución a posibles contingencias en relación a las personas y recursos materiales.
- El material necesario para cada una de las sesiones se determina teniendo en cuenta los objetivos previstos, las decisiones metodológicas adoptadas y las características de los individuos.
- Las actividades se distribuyen y temporalizan teniendo en cuenta el tiempo necesario para la consecución de los objetivos, así como la frecuencia mínima que garantice una retención significativa.
- Se prevé la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones.
- La información que se transmite a los usuarios sobre el material, la indumentaria y los complementos más adecuados a sus necesidades y a su nivel de ejecución, así como de los aspectos relativos a su uso y conservación es completa, clara, precisa y adecuada a sus características.
- Se recibe y despide a los participantes de forma activa y estimuladora hacia la actividad procurando la desinhibición de los componentes del grupo.
- Los grupos, espacios y tareas se organizan de modo que se potencie la máxima participación de todos y se respeten los intereses individuales.
- Se controla y dirige al grupo durante la realización de la actividad, dando las indicaciones oportunas en cada momento.
- El técnico se sitúa en el lugar más adecuado en cada momento para dirigir la actividad.
- Se tienen en cuenta los intereses y/o dificultades de los participantes en la realización de la actividad y la comunicación se establece de forma clara y motivadora.
- Se motiva a los participantes para que manifiesten sus opiniones en relación a la actividad.
- Se garantiza la seguridad y se aplican primeros auxilios en caso necesario.
- Se solucionan las contingencias que se presentan en relación al material, al medio y a las personas.
- Se da prioridad a las cualidades físicas y a los niveles de las mismas más relacionados con la salud.





- Se aplican los planes de acondicionamiento ajustándose a la carga adecuada establecida de frecuencia, duración, volumen, intensidad, recuperación, ejercicios corporales y calidad de ejecución.
- Se realiza la actividad de acuerdo a lo programado adaptando el nivel de intensidad y dificultad a las características de los participantes.
- Al dinamizar las sesiones se promueve una interacción social positiva entre los participantes.
- La dinámica de la actividad resulta satisfactoria para los participantes.
- Se siguen en todo momento las normas de régimen interno de las instalaciones y la conducta del grupo es respetuosa con las mismas y con el material.
- La comunicación con los usuarios es fluida y eficaz y refuerza en ellos su autovaloración positiva.
- Se individualiza la enseñanza teniendo en cuenta la condición física, el nivel de ejecución y los intereses de cada usuario.
- Se utilizan metodologías coherentes con los principios de la recreación.
- Se utilizan los estilos de enseñanza y/o animación previstos adaptándolos, si fuese conveniente, a la dinámica grupal.
- Se explican de forma clara y comprensible para todo el grupo los objetivos de la sesión y los diferentes movimientos técnicos y/o las consignas para provocar la búsqueda.
- El técnico demuestra los movimientos personalmente o utilizando otros recursos.
- La situación del técnico permite que todo el grupo pueda seguir sus indicaciones sin dificultad.
- Se comprueba que la demostración ha sido comprendida por todo el grupo.
- Se utiliza el material de forma creativa, adaptándolo a las características de los usuarios y a los objetivos de la enseñanza.
- Se comprueba el buen funcionamiento del material y su adecuación a las características físicas del individuo y a su nivel de destreza.
- Se detectan y corrigen convenientemente los errores de ejecución.
- Se informa a los participantes de los progresos y errores.
- Se valora la evolución técnica, el grado de disfrute y la participación en la actividad.



## PROCEDIMIENTOS

- *Práctica de ejercicios y actividades físicas para el desarrollo de las distintas CFB*
- *Presentación global de distintos ejercicios y actividades físicas para el desarrollo de las CF*
- *Ejecución práctica de ejercicios y actividades físicas para el desarrollo de las CFB.*
- *Confección de los distintos ficheros de ejercicios y actividades físicas para el desarrollo de las CFB*

## BIBLIOGRAFÍA

- García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero. “Bases teoricas del entrenamiento deportivo”. Ed. Gymnos. Madrid. 1996.
- García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero. “Planificación del entrenamiento deportivo”. Ed. Gymnos. Madrid. 1996.
- García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero. “La Velocidad”. Ed. Gymnos. Madrid. 1996.
- García Verdugo, Leibar. “Entrenamiento de la Resistencia en los corredores de medio fondo y fondo”. Ed. Gymnos. Madrid. 1997.
- Navarro Valdivieso. “La Resistencia”. Ed. Gymnos. Madrid. 1998.
- García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero. “La Fuerza”. Ed. Gymnos. Madrid. 1996.
- García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero. “La Flexibilidad”. Ed. Gymnos. Madrid. 1996.
- Anderson. “Estirandose”. R.B.A. Libros. Madrid. 2005

**Los contenidos y unidades didácticas podrán variar de orden por cuestiones de utilización de espacios y necesidades de material. Los posibles cambios quedarán recogidos en el cuaderno quincenal del profesor que se entregará al jefe de departamento mensualmente.**

**Hay contenidos prácticos que se trabajarán de forma continua durante todo el año.**

---

#### **4. Incorporación de la educación en valores democráticos como contenido de la materia.**

Valores de respeto al propio cuerpo y al medio ambiente. Responsabilidad, esfuerzo y sacrificio.

#### **5. Criterios de evaluación para el curso.**

1. La evaluación será continua y activa.
2. En cada trimestre se realizarán uno o varios exámenes teóricos, así como se deberán entregar todos los trabajos planteados por el profesor en la forma y fecha que se determine.
3. Las fechas de entrega de los trabajos, fichas y diarios se consideran exactamente igual que fechas de examen, por lo que no se cambiarán salvo causa muy justificada. Los alumnos que no entreguen algún trabajo, ficha, diario... obligatorios, o lo hagan fuera de fecha, suspenderán la evaluación correspondiente, debiendo recuperar dicha evaluación completa.
4. Los trabajos, exámenes, fichas...deberán ser entregados en el formato que proponga el profesor. Los trabajos incompletos o con otro formato diferente al propuesto constarán como no entregados.
5. Para hacer media en la evaluación el alumno deberá tener al menos un 4 en cada una de las partes en que se divida el módulo (exámenes, trabajos, cuaderno, fichas, práctica y actitud)
6. Para superar el módulo el alumno deberá tener una nota positiva (5 ó más) en las 3 evaluaciones. Se realizarán recuperaciones de las evaluaciones suspensas de la forma determinada en los siguientes apartados.
7. Las actividades complementarias forman parte de la actividad académica del centro. Por tanto, serán de obligada asistencia.

#### **6. Contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles para superar la materia**

##### ***a) Fundamentos biológicos de las capacidades condicionantes y coordinativas:***

- Estructuras, funciones orgánicas de los diferentes sistemas y aparatos del organismo.
- Adaptaciones funcionales a la actividad física.
- Concepto de fatiga y recuperación.

##### ***b) Actividad física y salud:***



- Efectos de la actividad física sobre la salud.
- Contraindicaciones totales o parciales de/en la práctica de AFD.
- Gasto, aporte y balance energético.
- Hábitos saludables y hábitos tóxicos.
- Técnicas recuperadoras.

**c) Primeros auxilios:**

- Principios generales del socorrismo.
- Diagnóstico. Técnicas exploratorias básicas.
- Traumatismos mecánicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente.
- Traumatismos físicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente.
- Traumatismos químicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente.
- Alteraciones de la conciencia. Procedimientos y técnicas de atención urgente.
- Recuperación cardiorrespiratoria.
- Inmovilización y vendajes.
- Sistemas de recogida y transporte de accidentados.

**d) El botiquín de primeros auxilios:**

- Instrumentos. Material de cura. Fármacos básicos.

**7. Procedimientos e instrumentos de evaluación.**

1. Valoración del Trabajo diario de clase.
2. Ejercicios realizados.
3. Registros anecdóticos.
4. Listas de conductas.
5. Registros actitudinales.
6. Pruebas teórico-prácticas trimestrales.

7. Prueba final de Junio.
8. Prueba extraordinaria de Septiembre.

### **8. Criterios de calificación que se aplicarán.**

La calificación de los alumnos del ciclo formativo se realizará sobre los contenidos mínimos y fijando más la atención en el razonamiento, expresión y procedimientos seguidos que en los resultados finales.

Las notas se obtendrán a partir de:

#### **- Observación en clase de la práctica diaria (10%)**

La observación de los alumnos en clase aporta muchos datos para la evaluación.

Se valorará positivamente:

- Asistencia a clase.
- Puntualidad.
- Aprovechamiento de la clase.
- Realización de las tareas de clase.
- Motivación por la práctica.
- Cumplimiento de los objetivos.
- Utilización efectiva del tiempo de trabajo.
- Participación activa en el desarrollo de la clase.
- Interés por los contenidos desarrollados.

#### **- Actitud ante la práctica: (10%)**

Se valorará positivamente:

- Vestimenta, materiales y equipamiento adecuados.
- La relación entre los componentes del grupo, con el profesor y con la práctica.
- Higiene y salud.
- Cooperación en el desarrollo de las sesiones.
- Respeto a la naturaleza y al entorno.
- Vocabulario adecuado
- Respeto a las normas.
- Actitudes de esfuerzo y superación.

#### **- Pruebas escritas: (50%)**

---

Estas pruebas o ejercicios escritos podrán ser de una Unidad Didáctica, de un bloque de contenidos o globales (de toda la materia abordada hasta ese momento).

En cada prueba se dará una calificación global y se observará si el alumno o alumna destaca (positiva o negativamente) en cada uno de los siguientes aspectos:

- contenidos teórico- prácticos
- conocimientos de conceptos
- resolución de supuestos prácticos y /o planteamiento de sesiones.

**- Trabajos-proyectos de diferentes tipos: (5%)**

Los trabajos podrán ser individuales o en equipo. Se valorará sobre todo la dedicación invertida y en menor medida la corrección de los resultados y el alcance de las conclusiones obtenidas.

**- Cuaderno de clase: (25%)**

Se valorará fundamentalmente el que hagan las prácticas y direcciones de clase y que se corrijan los errores, así como la calidad en cuanto a expresión, presentación, orden etc. se tendrá en cuenta positivamente si los errores aparecen destacados y corregidos, así como la claridad de los apuntes tomados y los cuadros resúmenes.

Se procurará recoger los cuadernos-fichas de clase frecuentemente para obtener un reflejo más fiel de la actividad desarrollada por el alumno y alumna.

Los porcentajes podrán variar en las diferentes evaluaciones, previo aviso y publicidad a principio de cada evaluación.

**Crterios respecto al número máximo de faltas de asistencia.**

1. La aplicación del proceso de evaluación continua del alumnado requiere su asistencia regular a las clases y actividades programadas para los distintos módulos profesionales del ciclo formativo.

Pierden el derecho a la evaluación continua aquellos alumnos que hayan faltado a clase más del 20% del tiempo lectivo trimestral, (referido a cada uno de los tres periodos) y el 20% global anual para la evaluación ordinaria general, sean las faltas justificadas o sin justificar.

2. Dado que “la evaluación propiamente dicha de cada módulo profesional requiere la evaluación continua, que se realiza a lo largo de todo el proceso de aprendizaje, siendo esta evaluación continua la que permitirá la evaluación final de los resultados conseguidos al término del proceso”, todo aquel

alumno que pierda el derecho a la evaluación continua perderá el derecho a la evaluación positiva del módulo.

**Criterios respecto al alumnado que pierde la evaluación continua.**

1. Todo alumno que supere el porcentaje asignado al módulo perderá el derecho de la evaluación continua ordinaria durante el curso.
2. El alumno que pierda la evaluación continua deberá realizar una o varias pruebas finales en las que acredite la adquisición de las capacidades expresadas en forma de resultados de aprendizaje.
3. De igual forma, el alumno que pierda la evaluación continua deberá entregar aquellos trabajos o proyectos que el profesor considere imprescindibles para la superación de los contenidos asociados al módulo.
4. Los trabajos y proyectos asociados a los módulos se consideran aprendizajes fundamentales, por tanto, pueden ser objeto de pérdida de la evaluación continua en caso de que algún alumno se negara a realizarlas sin causa justificada.

**PORCENTAJE DE FALTAS DE ASISTENCIA PARA EL CURSO 19/20**

TRIMESTRE	HORAS	20% ASISTENCIA
1º TRIMESTRE	50 HORAS	10 HORAS
2º TRIMESTRE	50 HORAS	10 HORAS
3º TRIMESTRE	36 HORAS	7 HORAS
TOTAL	136 HORAS	27 HORAS

**Criterios para la organización de actividades de recuperación.**

1. Recuperación de contenidos no asimilados o adquiridos durante el propio curso escolar – aquellos alumnos que no superen con una calificación mayor o igual que cinco los diferentes exámenes o pruebas de adquisición de conocimientos en la primera y segunda evaluación. Para hacer media en la evaluación el alumno deberá tener al menos un 4 en cada una de las partes en que se divida el módulo (exámenes, trabajos, cuaderno, fichas, práctica y actitud)

En este caso se establece una prueba teórico-práctica con carácter de recuperación inmediatamente posterior a la finalización de la evaluación correspondiente y se entregarán todos los trabajos y/o proyectos realizados durante la evaluación.

2. Recuperación de contenidos en una prueba final en junio – aquellos alumnos que durante el curso acumulen dos o más evaluaciones suspensas, entendiéndose por suspensa la que en el global de las calificaciones no supere la nota de cinco.

En este caso se establece en Junio una prueba teórico-práctica sobre todos los contenidos del módulo donde el alumno demuestre de forma global la adquisición de las capacidades expresadas en los resultados de aprendizaje y la entrega de los trabajos y/o proyectos, fichas, diarios... realizados durante el curso.

### **Evaluación extraordinaria y convocatoria de gracia**

A dicha convocatoria tendrán que asistir aquellos alumnos que no superen el módulo durante el curso escolar.

El examen realizado será de carácter teórico, con desarrollo práctico, y se deberán presentar los trabajos planteados por el profesor, encaminados a asimilar los conceptos trabajados durante todo el curso, para poder superar la asignatura.

El alumno que agote sus convocatorias podrá optar a una convocatoria de gracia, siempre con el preceptivo cauce legal y aprobación de la administración. Se le realizará un examen con las mismas características que el examen extraordinario en la fecha que se convoque oficialmente dicho examen (normalmente en junio).

El porcentaje para el examen teórico-práctico será del 50% de la nota y los trabajos de recuperación tendrán también un 50% de la nota final.

## **9. Los principios metodológicos que orientarán la práctica en cada una de las materias.**

Enseñanza desde un modelo constructivista.

Metodología investigadora y/o reproductiva

## **10. Materiales y recursos didácticos que se van a utilizar, incluidos los materiales curriculares y libros de texto para uso del alumnado.**

Pizarra, ordenador, cañón digital

Apuntes de clase, diapositivas y recursos audiovisuales.

Todo el material necesario para la práctica.



En cuanto a las instalaciones disponibles poder desarrollar el módulo utilizaremos los espacios naturales disponibles en el centro y las diferentes instalaciones municipales y privadas necesarias para realizar las prácticas necesarias.

**11. Medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares para los alumnos que las precisen.**

Los alumnos con dificultades recibirán el apoyo y refuerzo del profesor mediante:

Entrevistas individuales, tutorías personalizadas y / trabajos de ampliación – refuerzo de contenidos

**11. Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita en las distintas materias.**

**13. Medidas necesarias para la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en las distintas materias.**

La utilización del correo electrónico y /o el ordenador para el desarrollo de las clases fomentará el contacto del alumnado con las nuevas tecnologías Utilización de la plataforma educativa edmodo, blogs y wikispaces así como el desarrollo de prácticas con el uso de metodologías que relacionen las nuevas tecnologías con nuestro módulo de trabajo.

**14. Actividades de orientación y apoyo encaminadas a la superación de las pruebas extraordinarias.**

A dicha convocatoria tendrán que asistir aquellos alumnos que no superen el módulo durante el curso escolar.

El examen realizado será de carácter teórico, con desarrollo práctico, y se deberán presentar los trabajos planteados por el profesor, encaminados a asimilar los conceptos trabajados durante todo el curso, para poder superar la asignatura.

El porcentaje para el examen teórico y/o práctico será del 50% de la nota y los trabajos de recuperación tendrán también un 50% de la nota final.

**15. Actividades de recuperación para los alumnos con materias no superadas de cursos anteriores y las orientaciones y apoyos para lograr dicha recuperación.**

- Establecer actividades de repaso.
- Incorporar ejercicios en las pruebas del curso para alumnos con la materia pendiente.



- Valorar el seguimiento del curso en aquellos contenidos que son comunes al que tiene que recuperar.
- Realización de trabajos, tutorías y asistencia a prácticas.
- Realización de exámenes parciales y finales, en las mismas condiciones que los alumnos del curso en cuestión.

**16. Actividades complementarias y extraescolares programadas por el departamento de acuerdo con el Programa anual de actividades complementarias y extraescolares establecidas por el centro.**

Práctica de actividades al aire libre.

Prácticas en gimnasio.

Prácticas en diversos centros de la ciudad.

Prácticas, salidas, viajes...transversales con otros módulos.