



# TÈCNIC SUPERIOR EN ANIMACIÓ D'ACTIVITATS FÍSiques I ESPORTIVES

## **MODULO PROFESSIONAL 3**

Durada: 315 hores

## **ACTIVITATS DIRIGIDES BLOC GIMNÀSTIQUES SUAUS**

**PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA 2019-20**

**Professor:** Andrés Fernández Carmona

# Índex

1. IDENTIFICACIÓ DEL MÒDUL

2. INTRODUCCIÓ

3. COMPETÈNCIA GENERAL

4. COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES.

5. OBJECTIUS GENERALS.

6. INDICADORS D'ASSOLIMENT

7. CONTINGUTS I TEMPORALITZACIÓ

8. AVALUACIÓ

8.1 Resultats d'aprenentatge i criteris d'avaluació

8.2 Criteris de qualificació.

8.3. Criteris de recuperació

9. METODOLOGIA

10- AVALUACIÓ PROCÉS E-A

11. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

12. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS

10.1 Relació sortides vinculades al mòdul FCT

13. BIBLIOGRAFIA

## 1. IDENTIFICACIÓ MÒDUL

<b>Cicle Formatiu de Grau Superior</b>	Tècnic superior en animació d'activitats físiques i esportives
<b>Curs</b>	2n Curs
<b>Mòdul professional 5</b>	Activitats físiques-esportives d'equip.Dirigides suaus.
<b>Professor</b>	Andres Fernández Carmona <a href="mailto:andres.fernandez@iescteib.org">andres.fernandez@iescteib.org</a>
<b>Horario Tutoria</b>	
<b>Bloc assignatura</b>	<a href="https://eppursimouve.wordpress.com">https://eppursimouve.wordpress.com</a>

## 2. INTRODUCCIÓ

La base normativa d'aquesta programació didàctica es fonamenta en el Reial Decret 1262/1997. de 24 de juliol, pel qual s'estableix el currículum del cicle formatiu de grau superior corresponent al títol de Tècnic superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives, i en el El Reial decret 2048/1995, de 22 de desembre, pel qual es va establir el títol de tècnic superior en animació d'activitats físiques i esportives i els corresponents ensenyaments mínims .

Actualment aquesta titulació es troba en una situació normativa de transició , i en l'àmbit estatal El Reial decret 2048/1995, de 22 de desembre Reial Decret 1262/1997. de 24 de juliol es troba derogat i i entra en vigor el Reial decret 653/2017 , de 23 de Juny .

En aquest mateix Reial decret , conté una disposició transitòria única que explicita l'aplicabilitat de les normes anteriors fins que les administracions educatives competent, en aquest cas , les comunitats autònomes desenvolupin la seva normativa pròpia. Aquesta programació didàctica s'ajusta aquesta realitat i a les noves tendències que planteja aquest contexte normatiu.

### 3.-COMPETÈNCIA GENERAL

**Elaborar, coordinar, desenvolupar i avaluar programes de condicionament físic per a tot tipus de persones usuàries i en diferents espais de pràctica, dinamitzant-les activitats i orientant-les cap a la millora de la qualitat de vida i la salut, garantint la seguretat i aplicant criteris de qualitat, tant en el procés com en els resultats del servei.**

### 4.-COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES .

A) Elaborar plans de condicionament físic adaptat a les característiques dels grups de població demandants, incorporant les últimes tendències d'aquest camp professional, així com, si escau, les propostes de millora extretes del seguiment d'altres projectes anteriors i aprofitant les convocatòries institucionals.

D) Avaluar la condició física, la competència motriu i les motivacions de les persones participants en els programes de condicionament físic, tractant les dades de manera que serveixin en el plantejament i retroalimentació dels programes.

G) Programar les activitats de control postural, benestar, manteniment funcional i hidrocinesia, en funció de les característiques dels grups, dels mitjans disponibles i de les dades de seguiment, indicant la metodologia més apropiada.

J) Dissenyar i seqüenciar els exercicis de les sessions o activitats de control postural, benestar, manteniment funcional i hidrocinesia per a tot tipus de participants, respectant els objectius i les fases de les sessions o activitats.

M) Dirigir i dinamitzar la realització de les tècniques programades i els exercicis de control postural, benestar i manteniment funcional i hidrocinesia, adaptant-les a la dinàmica de l'activitat i a la del grup.

N) Coordinar el treball dels tècnics que intervenen en els esdeveniments i programes de condicionament físic, organitzant-los en funció de les activitats.

P) Resoldre situacions, problemes o contingències amb iniciativa i autonomia en l'àmbit de la seva competència, amb creativitat, innovació i esperit de millora en el treball personal i en el dels membres de l'equip.

## 5.- OBJECTIUS GENERALS

1) Proposar actuacions en l'àmbit del condicionament físic vinculades amb la salut i la qualitat de vida de la ciutadania, caracteritzant els col·lectius destinataris i incorporant els avanços del sector per a elaborar plans de condicionament físic.

2) Seqüenciar les actuacions que han de realitzar-se en la posada en marxa d'un projecte, organitzant els recursos necessaris i la seva forma d'obtenció per a gestionar la posada en marxa dels programes i esdeveniments de condicionament físic.

3) Establir els elements de la programació, els recursos i la metodologia específica, relacionant-los amb les característiques de les persones potencialment participants, per a programar les activitats de control postural

4) Valorar la participació dels diferents mecanismes implicats en la pràctica d'activitats físiques, diferenciant els graus d'intensitat i de dificultat per a dissenyar i seqüenciar exercicis de les sessions o activitats de control postural, benestar, manteniment funcional.

5) Aplicar la metodología más adecuada corrigiendo movimientos o posturas erróneas y teniendo como referente el modelo biomecánico para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

## 6.- INDICADORS D'ASSOLIMENT.

GRAU D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS					
INDICADORS	0 < 25%	1 ≥25- 50%	2 ≥50-<75%	3 >75%	RT
1. Programa activitats de control postural, benestar i manteniment funcional, relacionant-les amb els perfils de les persones usuàries i amb els recursos disponibles.					
3. Dissenya sessions de control postural, benestar i manteniment funcional, d'acord a la programació de referència.					
4. Dirigeix sessions de control postural, benestar i manteniment funcional, aplicant metodologies específiques per al seu desenvolupament.					
5. Avalua les activitats de control postural, benestar i manteniment funcional, verificant la qualitat del servei, el grau de consecució dels objectius i la satisfacció de les persones participants.					

Al final de cada trimestre , s'avaluaran tots aquests indicadors extrets dels resultats d'aprenentatge i que ens orientaran sobre el percentatge d'assoliment dels objectius generals . Aquesta valoració serà el punt inicial per proposar mesures de millora en les següents avaluacions.

## 7.- CONTINGUTS I TEMPORITZACIÓ

### PRIMER TRIMESTRE

Orígens i evolució dels mètodes i disciplines relacionats amb la correcció postural.

Vessant preventiu dels programes. Modalitats i aplicacions: Gimnàsia correctiva, Pilates, Taitxi, Ioga, Aitxi, Cadenes musculars i Stretching Global Actiu.

Principis d'aplicació i àmbits de millora de les activitats de control postural, benestar i manteniment funcional. Consciència corporal, enfortiment muscular i flexibilització.

– Tècnica i biomecànica aplicada a les activitats de control postural, benestar i manteniment funcional: mecànica articular i estàtica, cinemàtica i cinètica, mecànica respiratòria, cadenes musculars, compensacions i desbloquejos biomecànics.

- Gimnàstica correctiva. La individualització dels programes. Reeduació i compensacions posturals.
- Mètode Pilates. Principis: concentració, control, fluïdesa de moviment, precisió, respiració, centralització, alineació; modalitats.

### SEGON TRIMESTRE

Taitxi. Objectius i principis. Energia vital, relaxació corporal, harmonia i coordinació com a solució dels problemes de tensió.

- Ioga. Objectius i principis: la relaxació, la respiració, les postures, la concentració i el despreniment interior.
- Stretching Global Actiu: Objectius Principis comuns. Autoposturas i exercicis.
- Taitxi i Aitxi. Exercicis d'obertura d'articulacions i estirament de músculs i tendons, exercicis per a centrar l'atenció i la respiració. La seqüència de posicions i moviments. Exercicis d'estirament, de relaxació i de respiració, asseguts o estirats.

### CONTINGUTS TRANSVERSALS PRIMER/SEGON TRIMESTRE.

– Aplicació de programes d'activitats de control postural. Afinitats entre les disfuncions posturals i els dèficits de funcionalitat. Criteris de configuració de grups. Criteris per a adaptar les activitats als diferents perfils.

Supervisió dels espais i instal·lacions per a activitats de control postural, benestar i manteniment funcional. Característiques i condicions dels espais per a la pràctica de les aplicacions de la gimnàstica correctiva, el taitxí el mètode **Pilates**, el ioga.

Criteris de disseny de sessions d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional

Intervencions amb les persones participants en activitats de control postural, benestar i manteniment funcional: atenció individual i en grup, intervencions amb ajudes manuals i mecàniques i posicions de seguretat. Diversificació d'activitats i adaptació per nivells dins del grup. Estratègies de motivació.

– Localització d'errors posturals i d'execució

## 8.- AVALUACIÓ.

### 8.1 RESULTATS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVALUACIÓ.

**1. Programa activitats de control postural, benestar i manteniment funcional, relacionant-les amb els perfils de les persones usuàries i amb els recursos disponibles.**

#### **Criteris d'avaluació:**

- S'ha analitzat la tècnica dels exercicis de control postural, benestar i manteniment funcional i els efectes de la pràctica continuada dels mateixos sobre les persones.
- S'han plantejat els objectius dels programes d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional, a partir de característiques funcionals, motivacionals i de condició física i biològica.



- S'han dissenyat procediments per a valorar la competència perceptiu-motriu i la capacitat de concentració i relaxació, relacionats amb l'aprenentatge i l'execució de tècniques de control postural.
- S'han establert criteris per a configurar els grups dels programes, respectant
- la proporció participants/tècnics i les característiques de les persones usuàries.
- S'han establert les necessitats d'espai, l'equipament bàsic, el material auxiliar i els suports i les ajudes que es precisen per al desenvolupament d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional, atès el nivell funcional dels diferents perfils de persones usuàries.
- S'han determinat els recursos humans necessaris per al desenvolupament d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional.
- S'han proposat adaptacions dels espais de pràctica per a practicants amb limitacions en la seva autonomia personal.

### **Continguts.**

Elaboració de programes en àmbits i contextos específics; adequació i respostes específiques a les necessitats i expectatives dels practicants.

– Principis d'aplicació i àmbits de millora de les activitats de control postural, benestar i manteniment funcional. Consciència corporal, enfortiment muscular i flexibilització.

– Tècnica i biomecànica aplicada a les activitats de control postural, benestar i manteniment funcional: mecànica articular i estàtica, cinemàtica i cinètica, mecànica respiratòria, cadenes musculars, compensacions i desbloquejos biomecànics.

– Perfils dels participants en programes d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional. Disfuncions posturals. Desestabilització pèlvica i escapular. Alteracions de la columna vertebral i desequilibris musculars.

– Aplicació de programes d'activitats de control postural. Afinitats entre les disfuncions posturals i els dèficits de funcionalitat. Criteris de configuració de grups. Criteris per a adaptar les activitats als diferents perfils. Factors d'adaptació de les activitats i dels recursos per a la participació de persones amb discapacitat en les sessions de control postural, benestar i manteniment funcional.

Orígens i evolució dels mètodes i disciplines relacionats amb la correcció postural.

Vessant preventiu dels programes. Modalitats i aplicacions:

- Gimnàstica correctiva. La individualització dels programes. Reeduació i compensacions posturals.
- Taitxí i Aitxi. Objectius i principis. Energia vital, relaxació corporal, harmonia i coordinació com a solució dels problemes de tensió.
- Mètode Pilates. Principis: concentració, control, fluïdesa de moviment, precisió, respiració, centralització, alineació; modalitats.
- Ioga. Objectius i principis: la relaxació, la respiració, les postures, la concentració i el despreniment interior.
- Streching Global Actiu. Concepte, mètode, principis i exercicis.

**2. Supervisa i prepara l'espai d'intervenció i els mitjans materials per a desenvolupar activitats de control postural, benestar i manteniment funcional, valorant els paràmetres d'ús.**

### **Criteris d'avaluació:**

- S'ha comprovat l'estat dels mitjans i els recursos propis dels protocols de seguretat i de prevenció de riscos en la seva àrea de responsabilitat.
- S'han dissenyat les adaptacions en el material i en l'equip tipus que permet desenvolupar activitats de control postural, benestar i manteniment funcional a persones amb discapacitat.
- S'han garantit les condicions d'accessibilitat a la instal·lació i a l'espai de pràctica, valorant els elements que poden suposar barreres arquitectòniques i establint les ajudes tècniques.

## Continguts

Supervisió dels espais i instal·lacions per a activitats de control postural, benestar i manteniment funcional. Característiques i condicions dels espais per a la pràctica de les aplicacions de la gimnàstica correctiva, el taitxí el mètode Pilates, el ioga.

- Adaptacions dels espais, dels materials i dels aparells per a la pràctica d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional per a persones amb discapacitat.
- Aspectes significatius per a la seguretat en l'ús d'aparells i materials en activitats de gimnàstica correctiva, taitxí i mètode Pilates, ioga, entre altres.
- Àmbits de desenvolupament d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional.

### **3. Dissenya sessions de control postural, benestar i manteniment funcional, d'acord a la programació de referència.**

#### **Criteris d'avaluació:**

- S'han definit els objectius, el material necessari amb les seves adaptacions, els canals de comunicació i la metodologia de la sessió, d'acord amb la programació general.
- S'han aplicat criteris fisiològics, de compensació i de motivació en la seqüència dels exercicis de la sessió de control postural, respectant les pautes de recuperació que garanteixin les condicions de concentració i de seguretat.
- S'han establert adaptacions i progressions d'execució dels exercicis de control postural, en funció del model biomecànic i d'una pràctica personalitzada que permeti la participació de persones amb limitacions en la seva autonomia personal.
- S'ha especificat la ubicació del tècnic durant la pràctica per a facilitar un
- continu feedback al practicant.

- S'han establert les tècniques manipulatives de fixació, correcció i mobilitat passiva que, si escau, han d'emprar-se en els exercicis de control postural, benestar i manteniment funcional.

## Continguts

Criteris de disseny de sessions d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional

Distribució de l'esforç i la recuperació en el treball neuromuscular i en la capacitat de concentració. Distribució de les activitats de conscienciació corporal i postural, de flexibilització i de tonificació al llarg de la sessió. Activitats orientades al desenvolupament orgànic harmònic i a l'equilibri de les descompensacions. Ubicació de les activitats orientades a la integració de nous esquemes posturals en la vida diària.

– Mètodes i disciplines relacionats amb la correcció postural. Fonamentació fisiològica, mecànica i psicològica. Metodologia, i estratègies didàctiques específiques de cada mètode. Propostes metodològiques per a les activitats individualitzades i per a les activitats en grup:

- Gimnàstica correctiva. Anàlisi dels repertoris d'exercicis per a disfuncions específiques, de les tècniques manipulatives i de les progressions. Sistemes de control de l'evolució de les disfuncions posturals.
- Taitxí. Rutines, ritme d'execució, respiració. Efectes de l'aplicació de la seqüència.
- Mètode Pilates. Rutines. Nivells. Efectes dels exercicis. Estratègies per al reforç propioceptiu en cada exercici, consignes i terminologia específica.

Variables implicades en els exercicis: alineament, estabilització, graus i plans de mobilitat, tipus i control de les accions musculars, ritmes d'execució, compensació, fases respiratòries, ús de materials i aparells com a ajuda, simplificació o desafiament. Adaptacions per a persones amb discapacitat.

– Procés de la reeducació postural:

- Percepció de la disfunció.
- Treball per a la millora del balanç muscular i articular.
- Dissociació de sinergies existents.

- Educació perceptiva de l'equilibri i millora de l'esquema corporal.
- Automatització del nou esquema postural.
- Incorporació de l'esquema postural als gestos estàtics i dinàmics de la vida diària.

**4. Dirigeix sessions de control postural, benestar i manteniment funcional, aplicant metodologies específiques per al seu desenvolupament.**

**Criteris d'avaluació:**

- S'ha proporcionat informació sobre els objectius, les possibles adaptacions de les tècniques proposades, la dinàmica de la sessió, els requeriments d'indumentària i les qüestions relacionades amb la seguretat.
- S'ha explicat la utilització de les màquines i els materials i l'execució dels exercicis, ressaltant els aspectes rellevants i els beneficis derivats de la seva pràctica.
- S'han adaptat els paràmetres de les activitats, ajustant el nivell d'execució dels exercicis a les característiques de la persona practicant.
- S'han utilitzat les tècniques específiques per a la correcció d'errors d'execució, intervenint sobre les possibles causes que els provoquen i en els moments oportuns, en funció del tipus d'activitat.
- S'han proporcionat directrius que permeten a la persona participant l'adaptació dels materials auxiliars que utilitza en els exercicis, per a ajustar la intensitat a les seves pròpies característiques i a la correcta execució.
- S'ha utilitzat una metodologia que afavoreix la participació i la desinhibició.

## Continguts

– Exercicis, variants i tècniques manipulatives en les activitats de control postural, benestar i manteniment funcional. Adaptació de les tècniques de gimnàstica correctiva, taitxí, mètode Pilates.

Descripció, demostració, aplicació, ús de terminologia específica:

- Gimnàstica correctiva. Exercicis per a disfuncions posturals de la columna vertebral, per a descompensacions musculars, per a falta de flexibilitat i per a falta de to, entre altres. Progressions i adaptacions a diferents nivells. Mobilitzacions passives, correccions i fixacions, Control de l'evolució de les Disfuncions posturals.
- Taitxí. Exercicis d'obertura d'articulacions i estirament de músculs i tendons, exercicis per a centrar l'atenció i la respiració. La seqüència de posicions i moviments. Exercicis d'estirament, de relaxació i de respiració, asseguts o estiratges.
- Mètode Pilates. Rutines de Pilates Mat amb i sense materials, nivells. Exercicis en màquines Pilates. Consignes i adaptacions pròpies del mètode Pilates.

– Intervencions amb les persones participants en activitats de control postural, benestar i manteniment funcional: atenció individual i en grup, intervencions amb ajudes manuals i mecàniques i posicions de seguretat. Diversificació d'activitats i adaptació per nivells dins del grup. Estratègies de motivació.

– Localització d'errors posturals i d'execució. Informació sobre coneixement de l'execució i dels resultats. Detecció de la fatiga general i localitzada. Consignes que ajuden a reinterpretar sensacions.

– Ús dels aparells i materials propis de les activitats de control postural, benestar i manteniment funcional: descripció, demostració i manteniment operatiu.

**5. Avalua les activitats de control postural, benestar i manteniment funcional,verificant la qualitat del servei, el grau de consecució dels objectius i la satisfaccióde les persones participants.**

**Criteris d'avaluació:**

- S'han definit indicadors d'avaluació de les activitats de control postural,benestar i manteniment funcional, atesos els objectius previstos enla programació de referència.
- S'han seleccionat instruments per a valorar el grau de satisfacció imotivació de la persona practicant i la qualitat del servei.
- S'han descrit i aplicat els procediments d'avaluació d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional, atenent tant el procés com als resultats.
- S'han plantejat propostes de millora dels programes d'activitats decontrol postural, benestar i manteniment funcional, a partir de la interpretació de les dades.

**Continguts**

Avaluació de les programacions d'activitats de control postural, bienestar i manteniment funcional, objectius del programa com a referent d'avaluació, indicadors i criteris.

– Procediments i pautes d'aplicació d'instruments d'avaluació, moments del programa en els quals s'apliquen. Protocols.

– Instruments d'avaluació del procés i els resultats dels programes. Confecció de plantilles: de registre de resultats per a mesurar l'eficàcia dels programes i d'observació de les intervencions i actuacions del tècnic, entre altres.

– Avaluació de les sessions. Instruments de control de participació en les activitats dirigides, de la solució de contingències i de l'ús de la instal·lació, sala, equipament i el material, entre altres.

## 8.2 CRITERIS DE QUALIFICACIÓ.

**La qualificació final de cada avaluació** serà el resultat de la nota ponderada dels tres primers apartats.

**Els mínims per superar l'avaluació**, la nota final hi ha d'esser igual o superior a 5.

La mitjana de cada bloc és podrà aplicar si és supera la nota de 4.

Les tasques extres no són obligatòries i s'aplicarà sobre la nota final una vegada que compleixi els criteris anteriors per superar l'avaluació.

**La qualificació final del mòdul** serà el resultat de la nota mitjana de les tres avaluacions.

La nota mínima hi ha d'esser 5 o superior.

**La nota final d'aquest mòdul** s'extraurà una vegada és faci el càlcul amb la resta de àrees que el formen.

La nota de Esports d'Equips suposa un 65% ( 65% Equips I un 35% esports Platja)

L'assignatura de activitats dirigides representa el 30% de la nota final i llengua estrangera que suposa un 5%.

**La nota final d'aquest mòdul** s'extraurà una vegada és faci el càlcul amb la resta d'àrees que el formen.

La nota d'Esports d'Equips suposa un 65% ( 65% Equips I un 35% esports Platja)

L'assignatura d'activitats dirigides representa el 35% de la nota final ( 17,5% de la nota correspon a activitats dirigides d'entrenament personal i 17,5% per activitats dirigides suaus.

	<b>PROCEDIMENTS I MITJANS D'AVUALUACIÓ</b>
<b>EXAMENS 25%</b>	Proves escrites de pregunta curta i desenvolupament.
<b>PROGRAMES I EXPOSICIONS 25%</b>	Pràctiques i lliurament tasques, sessions.
<b>PROVES PRÁCTIQUES 50%</b>	Direcció sessions activitats dirigides suaus.
<b>TASQUES EXTRA 10%</b>	Resoldre preguntes i reptes sobre esports d'Equip.



## Alumnat lesionat

L'alumnat que malhauradament es lesioni durant el procés de ensenyança-aprenentatge podrà anar a convocatòria ordinària sempre que hagi realitzat un 80% de les sessions pràctiques . Aquest 20% d'absentisme inclou les faltes no justificades i no participar a classe.

A més, per poder avaluar-se de manera ordinària s'haurà de haver realitzat un 80% del exàmens pràctics de tot el curs.

La convocatòria extraordinària inclou l'examen teòric i el pràctic corresponent. Aquest es podrà realitzar sempre i quan hagi una alta mèdica degudament justificada per escrit.

## 8.3.-CRITERIS DE RECUPERACIÓ.

En cas de no haver superat qualque avaluació, teniu dret a recuperar al final de l'avaluació ordinària (Abril) i en la convocatòria extraordinària (abril ).A l'avaluació ordinària només haurà de presentar-se als apartats no superats. En canvi , en avaluació extraordinària, s'avaluarà tots el continguts del'any.

## 9.-METODOLOGIA

**Caràcter de les sessions:** El mòdul disposa de 3 sessions setmanals distribuïdes en dos blocs; Una sessió pràctica de dues hores i una sessió teòrica de una hora.. La dinàmica de l'assignatura és cercar al màxim l'aplicació pràctica dels coneixements assolits. Durant el primer trimestre es treballaran dos mètodes de gimnàstica suau i el segón trimestre tres.

**Metodologia general:** l'objectiu fonamental d'aquest mòdul és que l'alumnat sigui capaç de dissenyar i dirigir activitats suaus en tot els contextes. Per això, la seva participació activa en tot el procés tant a les sessions més teòriques com a l'aplicació pràctica és molt important . L'experimentació individual és necessària per poder transmetre les sensacion sadequades .

**Equipament:** A les sessions pràctiques és obligatori dur roba esportiva adient.

**Entorn virtual:** L'alumnat farà un seguiment directe i actiu de tot el que es desenvolupa l'assignatura. El professor disposa d'un bloc personal( <https://eppursimouve.wordpress.com> ) on estirà la documentació pública d'interès (Programació , criteris d'avaluació , apunts, enllaços, qualificacions i altres materials interessants). A més a més , el bloc serà el vincle virtual indispensable entre l'alumnat que es trobi en situacions especials ( competicions, temes laborals justificats, lesions, etc..)

## 10.- AVALUACIÓ DEL PROCÉS E-A

<b>QÜESTION METODOLÒGIQUES</b>	<b>Gens 0</b>	<b>Poc 1</b>	<b>Normal 2</b>	<b>Molt 3</b>	<b>Sempre 4</b>
La metodologia s'adequa al ritme d'aprenentatge amb les explicacions específiques de cada un dels temes específics					
El material emprat és d'utilitat per poder dur a terme l'aprenentatge de manera significativa					
Existeix relació en quan a la metodologia emprada, entre la part teòrica i pràctica del mòdul					
<b>COMUNICACIÓ PROFESSOR-ALUMNE/A</b>					
El clima existent dins l'aula és positiu i motivant ( resolució de dubtes, debats de qüestions importants, feedback positiu, retroalimentació positiva i significativa)					
Hi ha suport de reforç per poder ajudar a resoldre dubtes importants					
Es té en compte les normes de respecte i de puntualitat.					
<b>AVALUACIÓ PROCÉS E-A</b>					
S'adequen els continguts de cada mòdul als criteris d'avaluació.					

## **11.- ATENCIÓ A LA DIVERSITAT**

Se seguiran les indicacions de:

DECRET 39/2011, de 29 d'abril, pel qual es regula l'atenció a la diversitat i l'orientació educativa als centres educatius no universitaris sostinguts amb fons públics.

Orientacions de la DGIFP per facilitar la aplicació de les adaptacions curriculars no significatives, de 16 de juny de 2011.

\* La prefectura d'estudis ens facilitarà la relació d'alumnes amb NEE, conjuntament amb la documentació adjunta dels especialistes que tracten la seva discapacitat. El departament realitzarà les adaptacions pertinents als alumnes de forma individualitzada, sempre amb caràcter instrumental i no significatives.

## **12.- ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS**

Es farán activitats complementàries en horari lectiu per realitzar activitats dirigides suaus al medi natural ( platja, muntanya, ) Piscines. Etc.

### **12.1.- Relació de sortides vinculades al mòdul de FCT**

- Pràctiques del mòdul: S' organitzaran visites a centres , institucions i entitats privades que ofereixen gimnàstiques suaus.

### 13.- BIBLIOGRAFIA

Gomáriz, JR. .Estiramientos de cadenas musculares. Barcelona: La liebre de Marzo .2005.

Dick, U. El entrenamiento autógeno. Barcelona. Neuer Pawlak Verlag. 2007.

Lethenet, G.. Yoga. Barcelona; Urano ; 2017

Kase, B; Yoga en casa. Barcelona: Ed Integral;; 2016.

Bosco, J. Pilates terapéutico. Madrid; Editorial Médica panamerica;2012

Souchard, E. Stretching Global Activo. Barcelona. Editorial Padiotribo; 2010

Güeita Rodríguez, J; Alonso Fraile, M; Fernández de las Peñas, C; Terapia Acuática. Abordajes desde la Fisioterapia y la terapia ocupacional. Barcelona: Editorial Elsevier;2015.

