



TÉCNIC SUPERIOR EN CONDICIONAMENT FÍSIC

CÒDI 1136

Durada: 110 hores

VALORACIÓ DE LA CONDICIÓ FÍSICA E INTERVENCIÓ EN ACCIDENTS.

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA 2019-20

Professor: Andrés Fernández Carmona

Índex

1. IDENTIFICACIÓ DEL MÒDUL
2. INTRODUCCIÓ
3. COMPETÈNCIA GENERAL
4. COMPETENCIES 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

Cicle Formatiu de Grau Superior	Tècnic superior en Condicionament Físic
Curs	1r Curs
Mòdul professional 5	Valoració de la condició física e intervenció en accidents
Professor	Andres Fernández Carmona andres.fernandez@iescteib.org
Horario Tutoria	
Bloc assignatura	https://eppursimouve.wordpress.com

2. INTRODUCCIÓ

La base normativa d'aquesta programació didàctica es fonamenta Reial decret 651/2017, de 23 de juny, pel qual s'estableix el títol de Tècnic Superior en condicionament físic on es fixen els aspectes bàsics del currículum, i en el Ordre **EFP/923/2019**, de 4 de setembre, per la qual s'estableix el currículum del cicle formatiu de grau superior corresponent al títol de Tècnic Superior en Condicionament Físic.

A diferència d'altres comunitats autònomes , a les Illes Balears encara no es disposa del Decret que regula el currículum d'aquesta nova titulació, la qual cosa determina que seran els Reial decrets i les ordres estatals els referents normatius en el desenvolupament curricular.

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 adaptar 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.

B)Desenvolupar i registrar el pla d'avaluació dels plans de condicionament físic, concretant els instruments i la seqüència d'aplicació, així com el tractament i la finalitat de les dades obtingudes, tot això utilitzant les tecnologies de la informació i la comunicació. B

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. D

H)Dissenyar i seqüenciar els exercicis de les sessions o activitats de condicionament físic en sala d'entrenament polivalent i en el mitjà aquàtic per a tota mena de participants, respectant els objectius i la dinàmica de la intensitat en les fases de les sessions.

- i) Dissenyar i seqüenciar els exercicis de les sessions o activitats de condicionament físic amb suport musical per a tot tipus de participants, respectant els objectius i la dinàmica de la intensitat en les fases de les sessions o activitats.

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

- Ñ) Proporcionar l'atenció bàsica als participants que sofreixen accidents durant el desenvolupament de les activitats, aplicant els primers auxilis.

5.- OBJECTIUS GENERALS

- a) Relacionar de forma coherent els diferents elements i factors d'un projecte de condicionament físic, justificant la congruència entre ells per a elaborar plans de condicionament físic.

- b) 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.

- c) Determinar els instruments i la seqüència d'aplicació en l'avaluació dels plans de condicionament físic, utilitzant les tecnologies de la informació i la comunicació en el tractament de les variables per a desenvolupar i registrar el pla d'avaluació.

- d) 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.

e) Aplicar tècniques i instruments d'avaluació, relacionant-los amb el tipus de dades que es pretén obtenir per a avaluar la condició física, la competència motriu i les motivacions de les persones participants en els programes de condicionament físic.

i) 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 condicionament físic en sala d'entrenament polivalent i en el mitjà aquàtic.

j) 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 condicionament físic amb suport musical.

l) 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 i hidrocinèsia.

P) Aplicar procediments d'intervenció i administració de primers auxilis en cas d'accident, utilitzant els protocols establerts per a proporcionar l'atenció bàsica a les persones participants que sofreixen accidents durant el desenvolupament de les activitats.

6.- INDICADORS D'ASSOLIMENT

GRAU D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS					
INDICADORS	0 < 25%	1 ≥25- 50%	2 ≥50-<75%	3 >75%	RT
Relaciona els diferents sistemes orgànics i les adaptacions funcionals a l'activitat física continuada.					
Coneix , executa i adapta exercicis de desenvolupament de les capacitats físiques condicionals a diferents poblacions.					
Elabora programes de condicionament físic bàsic, aplicant els fonaments dels diferents sistemes de millora de les capacitats físiques bàsiques.					
Realitza i fa ús de proves i/o tests de determinació de la condició física i biològica,, aplicant els protocols de cada una d'elles i en condicions de seguretat					
Avalua i determina la condició física i biològica del seus usuaris utilitzant proves i test motrius específics i seguint el protocols de seguretat.					

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 LA SEVA TEMPORITZACIÓ

PRIMER TRIMESTRE

- Activitat física i salut. Efectes de l'activitat física sobre la salut. L'estil de vida. Concepte i tipus. Relació amb l'exercici físic.
- Aparell locomotor. Sistema múscul esquelètic: Anatomia del sistema osteo-articular. Característiques mecàniques i funcionals de les articulacions.
- Adaptacions estructurals i funcionals a l'exercici.
- Exercicis de força i ADM. Disseny i adaptació a diferents nivells
- Principis generals del desenvolupament de les capacitats físiques.
- Metodologia de l'entrenament. Aplicació dels principis de l'entrenament en els mètodes de millora de les capacitats físiques.
- Desenvolupament de la força i ADM: sistemes i mitjans d'entrenament. Marges d'esforç per a la salut.
- Valoració i avaluació de la capacitat de Força i ADM
- Elaboració d'un programa de força i ADM. Valoració Inicial de la assistència en una urgència. Evaluación Inicial del cliente . Protocolos de actuación de primeros auxilios ante lesiones que afectan al sistema músculo - Esquelético.

SEGON TRIMESTRE

- Estructures i funcions orgàniques : Aparell respiratori i circulatori.
- Metabolisme energètic.
- Sistema cardiorespiratori. Funcionament i adaptacions agudes i cròniques .
- Desenvolupament de la resistència aeròbica i anaeròbica: sistemes i mitjans d'entrenament. Marges d'esforç per a la salut.
- Valoració i avaluació de la capacitat de Resistència
- Elaboració d'un programa de Resistència.
- Mesures de recuperació : Alimentació i nutrició. Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios. Protocolos de RCPB. Diferentes situaciones de urgencia : shock, Crisi anafilàctica., shock, problemes abdominals. Hemorràgies. Mètodes d'inmobilització.

TERCER TRIMESTRE

- Sistema nerviós. Sistema de regulació. Funció nerviosa i funció hormonal
- Adaptacions estructurals i funcionals a l'exercici
- Concepte de Velocitat i capacitats perceptiu-motrius.
- Desenvolupament integral de la velocitat i les capacitats perceptiu motrius. Sistemes i mitjans
- Valoració i avaluació de la velocitat , coordinació i equilibri.
- Elaboració d'un programa de Velocitat. Coordinació i equilibri.
- - La fatiga. Concepte i tipus. Mitjans de recuperació de l'esforç físic.
- Aplicación de protocols davant alteracions consciència, lipotímies, desmaís , epilepsia cuadres

8.- RESULTATS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVALUACIÓ.

1. Relaciona els nivells d'intensitat de l'exercici físic amb les adaptacions fisiològiques dels sistemes cardiorespiratori i de regulació, analitzant el comportament dels mateixos.

- Descriu a nivell macroscòpic les estructures anatòmiques dels sistemes cardiorespiratori i de regulació.
- Identifica i explica la fisiologia dels sistemes cardiorespiratori i de regulació indicant les interaccions entre les estructures que els integren i la seva repercussió en el rendiment físic.
- Descriu els mecanismes d'adaptació funcional a l'esforç físic dels sistemes cardiorespiratori i de regulació.
- Descriu els efectes de la pràctica sistematitzada d'exercici físic sobre els elements estructurals i funcionals dels sistemes cardiorespiratori i de regulació.
- Explica la relació que existeix entre els mecanismes adaptatius i els principis de l'entrenament i millora de la condició física.
- Indica els mecanismes fisiològics que condueixen a un estat de fatiga física.

2. Relaciona la mecànica dels exercicis i activitats de condicionament físic bàsic amb la biomecànica i les adaptacions fisiològiques del sistema múscul-esquelètic, analitzant el seu funcionament.

- Descriu a nivell macroscòpic les estructures anatòmiques de l'aparell locomotor.
- Relaciona els diferents tipus de palanques amb les articulacions del cos humà i amb la participació muscular en els moviments de les mateixes.
- Descriu els mecanismes d'adaptació funcional a l'esforç físic dels sistema muscul-esquelètic
- Classifica els principals moviments articulars del cos humà en funció dels plans i eixos de l'espai.
- Relaciona l'acció de la gravetat i de la localització de la càrrega sobre el tipus de contracció muscular que es produeix als exercicis.
- Adapta exercicis a diferents nivells de desenvolupament de la força i de l'amplitud de moviment.
- Defineix els aspectes que cal tenir en compte durant l'execució dels exercicis i les possibles contraindicacions.

3.-Elabora i executa programes de condicionament físic bàsic, aplicant els fonaments dels diferents sistemes de millora de les capacitats físiques bàsiques.

- Defineix les diferents capacitats físiques bàsiques indicant els criteris que s'utilitzen per a la seva classificació i els factors que les determinen.
- Descriu l'evolució de les capacitats físiques i perceptiu motrius en funció de l'edat, així com la seva relació amb el gènere.
- Concreta els principis de l'entrenament esportiu i la seva relació amb els mecanismes adaptatius de l'organisme a l'esforç físic en els sistemes de millora de la condició física per a la seva aplicació en l'elaboració dels programes de condicionament físic.

- Descriu els diferents mètodes per al desenvolupament de les capacitats físiques perceptiu-motrius.
- Demonstra i executa exercicis bàsics de condicinament físic i de millora de les capacitats perceptiu-motrius.
- Identifica els factors que cal tenir en compte per evitar lesions o sobrecàrregues durant el desenvolupament de les capacitats físiques i perceptiu motrius.
- Elabora un programa- supòsit pràctic adaptat a les característiques i objectius d'un grup d'usuaris.

4. Realitza proves de determinació de la condició física i biològica, adequades als paràmetres que s'avaluaran, aplicant els protocols de cada una d'elles i en condicions de seguretat

- Confecciona una bateria de proves d'aptitud física i biològica adaptada a un perfil d'usuari i als mitjans disponibles i tenint en compte les condicions en les quals cada una d'elles és contraindicat.
- Valora l'equipament específic per a la mesura de la condició física i biològica, seleccionant els instruments i/o tècniques més adients en funció dels paràmetres morfològics i/o funcionals que es mesuraran.
- Subministra els ajuts que requereixen els diferents perfils d'usuari, especialment en aquells que tenen un menor grau d'autonomia personal.
- Explica i demostra la manera correcta de realitzar les proves i d'utilitzar els aparells/ instruments i equips de mesura de la condició física, indicant les normes de seguretat que s'han d'observar.
- Interpreta els fenòmens fisiològics que ocorren durant l'execució dels test de valoració cardiofuncional, identificant signes indicadors de risc abans i/o durant l'execució de les proves.
- Presa de decisions per a la selecció d'exercicis i tests d'avaluació de la condició física més adequats a les característiques dels participants.

5. Interpreta els resultats de les proves de valoració de la condició física, registrant i analitzant les dades a les fitxes de control.

- Selecciona o adapta fitxes de control de les dades de valoració dels usuaris.
- Registra les dades de les proves de valoració antropomètrica, biològic funcional i postural a les fitxes de control.
- Compara les dades amb barems de referència, destacant les desviacions que puguin aconsellar la presa de mesures preventives.
- Elabora informes a partir de les dades registrades a les fitxes de control i utilitzant recursos informàtics específics, informant-ne a l'usuari dels aspectes més rellevants detectats.
- Estableix relacions causa-efecte entre l'activitat física realitzada i les dades de successius registres de proves d'aptitud física i biològica d'un mateix usuari

6. Integra mesures complementàries en els programes de la condició física valorant la seva repercussió en la millora de la salut i la qualitat de vida.

- Descriu els hàbits dietètics saludables.
- Identifica les conductes alimentàries no recomenables.
- Analitza els consums calòrics, en funció de la intensitat i la duració de l'activitat física realitzada.
- Valora la importància de l'alimentació en els programes de millora de la condició física.
- Selecciona les tècniques que faciliten la recuperació després dels diferents tipus d'esforç físic.

7.-Realitza la valoració inicial de l'assistència en una urgència, analitzant els riscos, els recursos disponibles i el tipus d'ajuda necessària.

Criteris d'avaluació:

- a) S'ha justificat la forma d'assegurar la zona i les maniobres necessàries per a accedir a la persona accidentada, proposant la millor forma d'accés i identificant els possibles riscos.
- b) S'han seguit les pautes d'actuació segons protocol, per a la valoració inicial d'una persona accidentada.
- c) S'han identificat situacions de risc vital i s'han definit les actuacions que comporten.
- d) S'han discriminat els casos o les circumstàncies en els quals no s'ha d'intervenir i les tècniques que no ha d'aplicar el primer intervingent de forma autònoma.
- f) S'ha revisat el contingut mínim d'una farmaciola d'urgències i les indicacions dels productes i medicaments.
- g) S'han determinat les prioritats d'actuació en funció de la gravetat i el tipus de lesions, i les tècniques de primers auxilis que s'han d'aplicar.

8.-Aplica tècniques de suport vital i primers auxilis, segons els protocols establerts.

- a) S'han aplicat tècniques de desobstrucció de la via aèria.
- b) S'han aplicat tècniques de suport vital segons el protocol establert.
- c) S'han aplicat les tècniques bàsiques i instrumentals de reanimació cardiopulmonar sobre maniquins, inclusivament utilitzant equip d'oxigenoteràpia i desfibril·lador automàtic.
- d) S'han indicat les causes, els símptomes, les pautes d'actuació i els aspectes preventius en les lesions, les patologies o els traumatismes més significatius, en funció del mitjà en el qual es desenvolupa l'activitat.

e) S'han aplicat primers auxilis davant simulació de patologies orgàniques d'urgència i de lesions per agents físics, químics i biològics.

9.-Aplica mètodes de mobilització i immobilització que permeten l'evacuació de la persona accidentada, si fos necessari.

Criteris d'avaluació:

- a) S'ha valorat la importància de l'autocontrol i d'infondre confiança i optimisme a la persona accidentada durant tota
- d) S'han aplicat els mètodes d'immobilització aplicables quan la persona accidentada ha hagut de ser traslladada.
- e) S'han confeccionat lliteres i sistemes per a la immobilització i el transport de persones

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.

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.

	PROCEDIMENTS I MITJANS D'AVUALUACIÓ
EXAMENS 60%	Proves escrites de pregunta curta i desenvolupament.
PROGRAMES I EXPOCIONS 20%	Presentació de programa i planificació individual.
PROVES PRÁCTIQUES 20%	Execució de exercicis i proves de valoració de condició física.
TASQUES EXTRA 10%	Resoldre preguntes i reptes sobre les noves tendències.

8.3 CRITERIS DE RECUPERACIÓ.

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

9.-METODOLOGIA

Caràcter de les sessions: El mòdul disposa de 6 sessions setmanals per desenvolupar de forma integrada i transversal els dos blocs principals: Valoració de la condició física i bases del condicionament. Tindrem tres sessions dobles d'un període lectiu de 50'. La dinàmica de l'assignatura és cercar al màxim l'aplicació pràctica dels coneixements assolits, i les classes tinguin un caràcter més teòric-pràctic.

Metodologia general: l'objectiu fonamental d'aquest mòdul és que l'alumnat conegui i sigui capaç d'argumentar amb la evidència més gran, les seves actuacions pràctiques. 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, la presentació de

programes i exposició de les sessions li oferiran autonomia en l'assoliment de les seves competències professionals.

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..)

8.- AVALUACIÓ DEL PROCÉS E-A

QÜESTION METODOLÒGIQUES	Gens 0	Poc 1	Normal 2	Molt 3	Sempre 4
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					
COMUNICACIÓ PROFESSOR-ALUMNE/A					
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.					
AVALUACIÓ PROCÉS E-A					
S'adequen els continguts de cada mòdul als criteris d'avaluació.					

11.- ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Encara que en els Cicles formatius no es fan Adaptacions Curriculars Individuals Significatives, es poden portar a terme Adaptacions Curriculars No Significatives, les quals serien:

- Presentació dels continguts (utilitzant estratègies més visuals i/o manipulatives)
- Modificacions dels mètodes, estratègies i tècniques d'ensenyament aprenentatge més adients pel cas en concret.
- Tutories individualitzades per reforçar els aprenentatges.
- Utilització de tics més adients .

12. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS

Actualment no es plantegen activitats complementàries ni extraescolars ja que aquestes s'organitzaran al llarg del curs tenint en funció de les inquietuds i interessos dels nostres alumnes.

13.- BIBLIOGRAFIA

Brown, L. Strength training . United States: Human kinetics; 2007.

Fajardo, J. Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo; 1999.

Barbany, JR. Alimentación para el deporte y la salud. Baecelona: Martinez Roca; 2002.

Jiménez, Alfonso. Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicación de nuevos métodos , recursos y tecnologías. Barcelona: Inde; 2008.

Garcia Manso, JM; Navarro, M; Ruiz JA; Martín, R. La velocidad. Madrid: Gymnos; 1998.

Garcia Manso, JM; Navarro, F; Legido, J; Vitoria, M. La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Ed. Grada sports books; 2006

Solé, J. Fundamentos de entrenamiento deportivo. Libro de ejercicios. Barcelona: Ergo; 2002.

Chicharro, J; Fernández , F: Fisiología del ejercicio. Madrid. Médica panamericana; 2006.

Schunke, M; Schulte, E; Schumaker, U; Anatomia general y aparato locomotor. Madrid: Médica panamericana; 2015

