

1. Identificación da programación

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36006717	Sánchez Cantón	Pontevedra	2020/2021

Ciclo formativo

Código da familia profesional	Familia profesional	Código do ciclo formativo	Ciclo formativo	Grao	Réxime
AFD	Actividades físicas e deportivas	CSAFD01	Ensinanza e animación sociodeportiva	Ciclos formativos de grao superior	Réxime de proba libre

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	2020/2021	0	240	0
MP1136_12	Fundamentos biolóxicos e bases do acondicionamento físico	2020/2021	0	195	0
MP1136_22	Primeira intervención en caso de accidente ou situación de emerxencia	2020/2021	0	45	0

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

Profesorado responsable

Profesorado asignado ao módulo	DOMINGO ANTONIO REY SORRIBAS
Outro profesorado	

Estado: Pendente de supervisión departamento

2. Resultados de aprendizaxe e criterios de avaliación

2.1. Primeira parte da proba

2.1.1. Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultados de aprendizaxe do currículo
(MP1136_22) RA1 - Realiza a valoración inicial da asistencia nunha urxencia, analizando os riscos, os recursos dispoñibles e o tipo de axuda necesaria
(MP1136_12) RA1 - Relaciona os niveis de intensidade do exercicio físico coas adaptacións fisiolóxicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, e analiza o comportamento destes
(MP1136_22) RA2 - Aplica técnicas de soporte vital e primeiros auxilios, segundo os protocolos establecidos
(MP1136_12) RA3 - Elabora programas de acondicionamento físico básico, aplicando os fundamentos dos sistemas de mellora das capacidades físicas básicas
(MP1136_22) RA3 - Aplica métodos de mobilización e inmovilización que permitan a evacuación da persoa accidentada, e apoio psicolóxico, en caso necesario
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) RA5 - Interpreta os resultados das probas de valoración da condición física, rexistrando e analizando os datos nas fichas de control
(MP1136_12) RA6 - Deseña medidas complementarias nos programas de mellora da condición física, analizando a súa repercusión na mellora da saúde e a calidade de vida

2.1.2. Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos resultados de aprendizaxe por parte do alumnado

Criterios de avaliación do currículo
(MP1136_12) CA1.1 Descríbense os efectos da práctica sistematizada de exercicio físico sobre os elementos estruturais e funcionais dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
(MP1136_22) CA1.1 Xustifícase 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
(MP1136_12) CA1.2 Determináronse os beneficios e os efectos da práctica de actividades físicas para a mellora da calidade de vida
(MP1136_22) CA1.2 Seguíronse as pautas de actuación, segundo protocolo, para a valoración inicial dunha persoa accidentada
(MP1136_12) CA1.3 Determinouse a incidencia de hábitos de vida nocivos sobre o nivel de saúde
(MP1136_22) CA1.3 Identificáronse situacións de risco vital e definíronse as actuacións que levan consigo
(MP1136_22) 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
(MP1136_12) CA1.4 Identificouse a fisioloxía dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación, analizando as interaccións entre as estruturas que os integran e a súa repercusión no rendemento físico
(MP1136_12) CA1.5 Descríbense os mecanismos de adaptación funcional ao esforzo físico dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
(MP1136_22) CA1.5 Aplicáronse as técnicas de autoprotección na manipulación de persoas accidentadas
(MP1136_12) CA1.6 Descríbense a nivel macroscópico as estruturas anatómicas dos sistemas cardiorrespiratorio e de regulación
(MP1136_12) CA1.7 Indicáronse os mecanismos fisiolóxicos que conducen a un estado de fatiga física
(MP1136_22) 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
(MP1136_22) CA2.1 Identificáronse e describíronse as fases do protocolo básico de soporte vital
(MP1136_22) CA2.3 Aplicáronse técnicas de soporte vital segundo o protocolo establecido

Criterios de avaliación do currículo
(MP1136_22) CA2.4 Aplicáronse as técnicas básicas e instrumentais de reanimación cardiopulmonar sobre manequíns, mesmo utilizando equipamento de oxigenoterapia e desfibrilador automático e semiautomático
(MP1136_22) CA2.5 Aplicáronse medidas de posreanimación
(MP1136_22) CA2.6 Valorouse a importancia de aplicar con precisión os protocolos establecidos
(MP1136_22) CA2.10 Aplicáronse as estratexias básicas de comunicación coa persoa accidentada e acompañantes, en función de diferentes estados emocionais
(MP1136_22) CA2.11 Especificáronse as técnicas para controlar unha situación de dó, ansiedade e angustia ou agresividade
(MP1136_12) CA3.1 Relacionáronse os principios do adestramento deportivo cos mecanismos adaptativos do organismo ao esforzo físico nos sistemas de mellora da condición física
(MP1136_22) CA3.1 Valorouse a importancia do autocontrol e de infundir confianza e optimismo á persoa accidentada durante toda a actuación
(MP1136_22) CA3.2 Especificáronse as técnicas para superar psicolóxicamente o fracaso na prestación do auxilio
(MP1136_22) CA3.3 Identificáronse e aplicáronse os métodos básicos para efectuar o rescate dunha persoa accidentada, efectuando as manobras necesarias para acceder á vítima
(MP1136_22) 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
(MP1136_22) CA3.6 Detectáronse as necesidades psicolóxicas da persoa accidentada
(MP1136_22) CA3.7 Aplicáronse técnicas básicas de soporte psicolóxico para mellorar o estado emocional da persoa accidentada
(MP1136_22) CA3.8 Valorouse a importancia do autocontrol ante situacións de estrés
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) CA5.1 Seleccionáronse ou adaptáronse fichas de control dos datos de valoración das persoas participantes
(MP1136_12) CA5.2 Rexistráronse os datos das probas de valoración antropométrica, biolóxico-funcional e postural nas fichas de control
(MP1136_12) CA5.3 Comparáronse os datos con baremos de referencia e destacáronse as desviacións que poidan aconsellar a toma de medidas preventivas
(MP1136_12) CA5.4 Elaboráronse informes a partir dos datos rexistrados nas fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) CA6.4 Estableceuse a proporción de nutrientes en función do tipo de esforzo físico
(MP1136_12) CA6.6 Confeccionouse unha listaxe de hábitos dietéticos saudables

2.2. Segunda parte da proba

2.2.1. Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultados de aprendizaxe do currículo
(MP1136_22) RA1 - Realiza a valoración inicial da asistencia nunha urxencia, analizando os riscos, os recursos dispoñibles e o tipo de axuda necesaria
(MP1136_22) RA2 - Aplica técnicas de soporte vital e primeiros auxilios, segundo os protocolos establecidos

Resultados de aprendizaxe do currículo
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) RA3 - Elabora programas de acondicionamento físico básico, aplicando os fundamentos dos sistemas de mellora das capacidades físicas básicas
(MP1136_22) RA3 - Aplica métodos de mobilización e inmovilización que permitan a evacuación da persoa accidentada, e apoio psicolóxico, en caso necesario
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) RA6 - Deseña medidas complementarias nos programas de mellora da condición física, analizando a súa repercusión na mellora da saúde e a calidade de vida

2.2.2. Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos resultados de aprendizaxe por parte do alumnado

Criterios de avaliación do currículo
(MP1136_22) CA1.6 Revisouse o contido mínimo dunha caixa de urxencias e as indicacións dos produtos e medicamentos
(MP1136_22) CA1.8 Identificáronse os factores que predispoñen á ansiedade en situacións de accidente, emerxencia e dó
(MP1136_12) CA2.1 Relacionáronse os tipos de pancas coas articulacións do corpo humano e a participación muscular nos movementos destas
(MP1136_22) CA2.2 Aplicáronse técnicas de desobstrución da vía aérea
(MP1136_12) CA2.2 Clasificáronse os principais movementos articulares do corpo humano en función dos planos e dos eixes do espazo
(MP1136_12) CA2.3 Relacionouse a acción da gravidade e a localización da carga co tipo de contracción muscular que se produce nos exercicios
(MP1136_12) CA2.4 Adaptáronse exercicios a diferentes niveis de desenvolvemento da forza e da amplitude de movemento
(MP1136_12) CA2.5 Indicáronse os aspectos para ter en conta durante a execución dos exercicios e as posibles contraindicacións
(MP1136_12) CA2.6 Utilizáronse símbolos, esquemas gráficos e exercicios tipo para interpretar e representar movementos
(MP1136_22) 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
(MP1136_22) CA2.8 Aplicáronse primeiros auxilios ante simulación de patoloxías orgánicas de urxencia e de lesións por axentes físicos, químicos e biolóxicos
(MP1136_22) CA2.9 Descríbíronse as repercusións dunha incorrecta aplicación das técnicas de primeiros auxilios e do traslado da persoa accidentada
(MP1136_22) CA2.10 Aplicáronse as estratexias básicas de comunicación coa persoa accidentada e acompañantes, en función de diferentes estados emocionais
(MP1136_22) CA2.11 Especificáronse as técnicas para controlar unha situación de dó, ansiedade e angustia ou agresividade
(MP1136_22) CA3.1 Valorouse a importancia do autocontrol e de infundir confianza e optimismo á persoa accidentada durante toda a actuación
(MP1136_22) CA3.2 Especificáronse as técnicas para superar psicolóxicamente o fracaso na prestación do auxilio
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) CA3.3 Determináronse as capacidades físicas que se deben desenvolver e os métodos máis adecuados, en función dos datos de valoración
(MP1136_22) CA3.4 Aplicáronse os métodos de inmovilización aplicables cando a persoa accidentada ha tido que ser trasladada
(MP1136_12) CA3.4 Estableceuse unha secuencia de exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas

Criterios de avaliación do currículo
(MP1136_12) CA3.5 Demostrouse a execución dos exercicios de acondicionamento físico básico e dos de mellora das capacidades perceptivo-motrices
(MP1136_22) CA3.6 Detectáronse as necesidades psicolóxicas da persoa accidentada
(MP1136_12) CA3.6 Detectáronse os erros máis frecuentes na realización dos exercicios tipo para o desenvolvemento das capacidades físicas e perceptivo-motrices
(MP1136_12) CA3.7 Determináronse o equipamento e o material tipo para o desenvolvemento da condición física e motriz, e as súas posibles aplicacións
(MP1136_22) CA3.7 Aplicáronse técnicas básicas de soporte psicolóxico para mellorar o estado emocional da persoa accidentada
(MP1136_22) CA3.8 Valorouse a importancia do autocontrol ante situacións de estrés
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) CA4.2 Seleccionáronse os instrumentos e as máquinas de valoración da condición física e biolóxica, en función dos parámetros morfolóxicos e funcionais que se van medir
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) CA4.5 Identificáronse signos indicadores de risco antes da execución das probas de valoración cardiorrespiratoria e durante elas
(MP1136_12) CA6.1 Seleccionáronse as técnicas que facilitan a recuperación en función do esforzo físico realizado
(MP1136_12) CA6.2 Realizáronse as manobras básicas de masaxe de recuperación
(MP1136_12) 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
(MP1136_12) CA6.5 Calculouse o balance enerxético entre inxestión e actividade física

3. Mínimos exixibles para alcanzar a avaliación positiva e os criterios de cualificación

Acadar unha puntuación mínima de 5 puntos tanto na proba teórica como na proba práctica é requisito indispensable para obter unha avaliación positiva no módulo. Soamente os aspirantes que superen a primeira proba teórica poderán face-la segunda. A cualificación final do módulo será a media aritmética da cualificación obtida nas dúas probas (teórica e práctica).

4. Características da proba e instrumentos para o seu desenvolvemento

4.a) Primeira parte da proba

A proba teórica consistirá na realización dunha proba escrita de dúas horas de duración máxima que poderá incluír preguntas de resposta múltiple e/ou resposta única e/ou resolución de problemas e deseño de adestramentos das diferentes capacidades físicas e coordinativas axeitadas o perfil do atleta/cliente.

4.b) Segunda parte da proba

A proba práctica consistirá na execución de ata 10 probas de campo e supostos prácticos de sesións de acondicionamento físico, a realizar no ximnasio e pabillón do IES e a aula do curso. Aplicase o seguinte baremo para a determinación da cualificación da proba RCP.

- 1 Comproba estado de consciencia
- 2 Pide axuda
- 3 Abre a vía aérea

- 4 ver, escoitar, sentir
- 5 Chama o 112
6. Apoio de toda a man
7. Flexión dos cónbados
8. Despega as máns do tórax
9. os brazos comprimen en diagonal.
10. Leva correctamente o ritmo do masaxe.
11. Balancea o tronco.
12. Outros erros.

Valoración suposto práctico:

Quencemento: axeitado en tempo e forma o obxectivo da sesión, fases do quencemento.

Parte principal: as tarefas e exercicios coinciden cos obxetivos da sesión, inclúese os items de corrección dos exercicios para a súa realización correcta, plantexa alternativas de execución para deportistas con limitacións físicas, a progresión das tarefas e exercicios e axeitada, uso e movilizació do material necesario.

Distribución dos espazos.

Parte final: exercicios o tarefas utilizadas nesta fase, tempo adicado, qué feedbacks vai a utizar cos deportistas sobre a sesión feita.

Valoración das progresións de exercicios de forza:

Exercicios da progresión.

Items para a a súa corrección execución.

Sentadilla: variacións

Bipodal: back squat, front squat

Unipodal: búlgara, sentadilla a 1 perna.

Peso morto: variacións

Rumano

Clásico

Unipodal

Press de banca.

Floor press

1 man 2 mans

Exercicios de pull:

Remo con barra e mancuernas.

Dominadas

Hiptrusht e glute-brigde

Press vertical