PROYECTO CURRICULAR

y

PROGRAMACIÓN DE AULA

**Valoración de la condición física
e intervención en accidentes**

**Técnico en Enseñanza y animación sociodeportiva**

|  |
| --- |
| **Disponible la Programación completa en la Zona de Profesores de Editex** |

**Índice**

[1. INTRODUCCIÓN 4](#_Toc13993322)

[1.1. Perfil profesional 4](#_Toc13993323)

[1.2. Competencia general 4](#_Toc13993324)

[1.3. Entorno profesional 4](#_Toc13993325)

[1.4. Marco normativo del ciclo 5](#_Toc13993326)

[2. COMPETENCIAS Y OBJETIVOS GENERALES DEL MÓDULO 5](#_Toc13993327)

[2.1. Unidades de competencia 5](#_Toc13993328)

[2.2. Competencias profesionales, personales y sociales 6](#_Toc13993329)

[2.3. Objetivos generales 9](#_Toc13993330)

[2.4. Duración del módulo 11](#_Toc13993331)

[3. CONTENIDOS BÁSICOS Y ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS 12](#_Toc13993332)

[Contenidos básicos: 12](#_Toc13993333)

[Orientaciones pedagógicas 15](#_Toc13993334)

[4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN 15](#_Toc13993335)

[5. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS 20](#_Toc13993336)

[6. PROGRAMACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE TRABAJO 21](#_Toc13993337)

[7. TRANSVERSALES 22](#_Toc13993338)

[8. EVALUACIÓN GENERAL 22](#_Toc13993339)

[9. BLOQUES TEMÁTICOS Y UNIDADES DE TRABAJO 24](#_Toc13993340)

[UNIDAD DE TRABAJO 1. El sistema cardiovascular 25](#_Toc13993341)

[UNIDAD DE TRABAJO 2. El sistema respiratorio 29](#_Toc13993342)

[UNIDAD DE TRABAJO 3. El sistema nervioso 33](#_Toc13993343)

[UNIDAD DE TRABAJO 4. El sistema endocrino 36](#_Toc13993344)

[UNIDAD DE TRABAJO 5. Los sistemas digestivo y excretor 39](#_Toc13993345)

[UNIDAD DE TRABAJO 6. El sistema locomotor 42](#_Toc13993346)

[UNIDAD DE TRABAJO 7. Análisis y biomecánica del movimiento 45](#_Toc13993347)

[UNIDAD DE TRABAJO 8: El metabolismo 49](#_Toc13993348)

[UNIDAD DE TRABAJO 9: Condición física y salud 52](#_Toc13993349)

[UNIDAD DE TRABAJO 10: Cualidades físicas básicas 55](#_Toc13993350)

[UNIDAD DE TRABAJO 11: Programa de acondicionamiento físico 59](#_Toc13993351)

[UNIDAD DE TRABAJO 12: Alimentos y nutrición 62](#_Toc13993352)

[UNIDAD DE TRABAJO 13: Primeros auxilios I 66](#_Toc13993353)

[UNIDAD DE TRABAJO 14: Primeros auxilios II 70](#_Toc13993354)

[UNIDAD DE TRABAJO 15: Primeros auxilios III 73](#_Toc13993355)

### UNIDAD DE TRABAJO 1. El sistema cardiovascular

**OBJETIVOS**

Al finalizar esta unidad el alumnado debe ser capaz de:

* Conocer y diferenciar todos los elementos del aparato circulatorio.
* Describir el movimiento-circuito de la sangre en nuestro cuerpo.
* Indicar cuáles son los movimientos del corazón.
* Diferenciarlos distintos parámetros que afectan en el ámbito del deporte y la salud.
* Conocer cuáles son las adaptaciones durante y después del ejercicio

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Contenido** | **Criterios de evaluación** | **Resultados de Aprendizaje****Competencias clave** | **Instrumentos de Evaluación/Criterios de calificación** |
| 1.El sistema circulatorio 2. El circuito sanguíneo 3. Los circuitos cardiovasculares 4. Deporte y salud5. El sistema cardiovascular y el ejercicio  | a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.c) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.g) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física. | * Transmite de manera oral y escrita las funciones y partes del sistema cardiovascular.
* Identifica los procesos más importantes en el sistema cardiovascular.
* Aplica los conceptos del tema en el ámbito sociodeportivo.
 | * Participación en el aula, iniciativa, asistencia y puntualidad, actitud e interés en clase con respecto a los compañeros/as y profesores/as: 35 %.
* Presentación de archivadores, documentos y otras producciones: 40 %.

La entrega de todas las actividades es obligatoria para obtener la calificación positiva.* Prueba objetiva (cuestionario y test): 25 %.

La prueba contendrá de 10 a 20 preguntas, que pueden ser conceptuales, de razonamiento y ejercicios prácticos. En el caso de que la media ponderada de los instrumentos de calificación anteriores no alcance al menos 4,5 puntos, no se habrá logrado superar esta unidad y por tanto el alumno/a deberá realizar las tareas y pruebas de recuperación que se planteen antes de concluir la siguiente evaluación. |
| **Metodología** |
| En cada unidad el profesor introducirá los contenidos de la misma proponiendo la resolución en grupos de las actividades intercaladas entre los apartados que componen la unidad. Posteriormente se propondrá la resolución de manera individual o en grupo tanto de las actividades finales como de las prácticas profesionales propuestas del mismo libro de texto.Estas actividades de aprendizaje (de forma individual y/o en grupo) pretenden propiciar la motivación, la iniciativa y el proceso de auto aprendizaje, desarrollando capacidades de comprensión, análisis, relación, búsqueda y manejo de la información y que intentan, además, conectar el aula con el mundo real: empresas, profesionales y organismos públicos que conforman el entorno profesional y de trabajo del alumno a quien se quiere formar.De esta manera trataremos de asegurar la construcción de aprendizajes significativos para que los alumnos sean capaces de aprender a aprender. Por tanto, será necesario orientar las actividades de aprendizaje de manera que fomenten la autonomía en la adquisición de los aprendizajes y también poner de relieve la vinculación de cada módulo con el mundo del trabajo, afianzando con ello una Formación Profesional motivadora y apropiada al perfil del título. Se impulsará la participación activa del alumnado simulando casos prácticos (con la ayuda de las Prácticas profesionales de cada unidad del libro de Editex) sobre cuestiones de trabajo que resulten lo más parecidos posible a la realidad laboral, con un grado creciente de dificultad. La metodología será activa y participativa, que fomente la responsabilidad del alumnado, su motivación, su actitud positiva y sus capacidades.Cada alumno deberá elaborar a lo largo del curso una carpeta-archivador con las actividades que se hayan elaborado durante las unidades de trabajo a lo largo del curso, perfectamente ordenada y corregida.Al finalizar cada unidad los alumnos deberán realizar una prueba escrita que incluye preguntas de tipo test, ejercicios prácticos y cuestiones de respuesta libre. |
| **Recursos TIC** |
| **Enlaces para ampliar contenidos:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| https://www.efdeportes.com/efd148/adaptaciones-cardiovasculares-al-ejercicio-fisico.htm |
| https://www.efdeportes.com/efd172/enfermedades-cardiovasculares-prevencion-y-rehabilitacion.htm |
| https://www.efdeportes.com/efd189/importancia-del-ejercicio-fisico-para-la-salud.htm |
| https://www.efdeportes.com/efd51/riesgo1.htm |
| <https://www.efdeportes.com/efd148/uso-de-la-frecuencia-cardiaca-en-educacion-fisica.htm> |

**YouTube vídeos:**

|  |
| --- |
| https://www.youtube.com/watch?v=N2-Z7I6H7bQ |
| https://www.youtube.com/watch?v=nsSg4Eq3LEo |
| https://www.youtube.com/watch?v=UnvY3SMlB8w |

 |

 |