



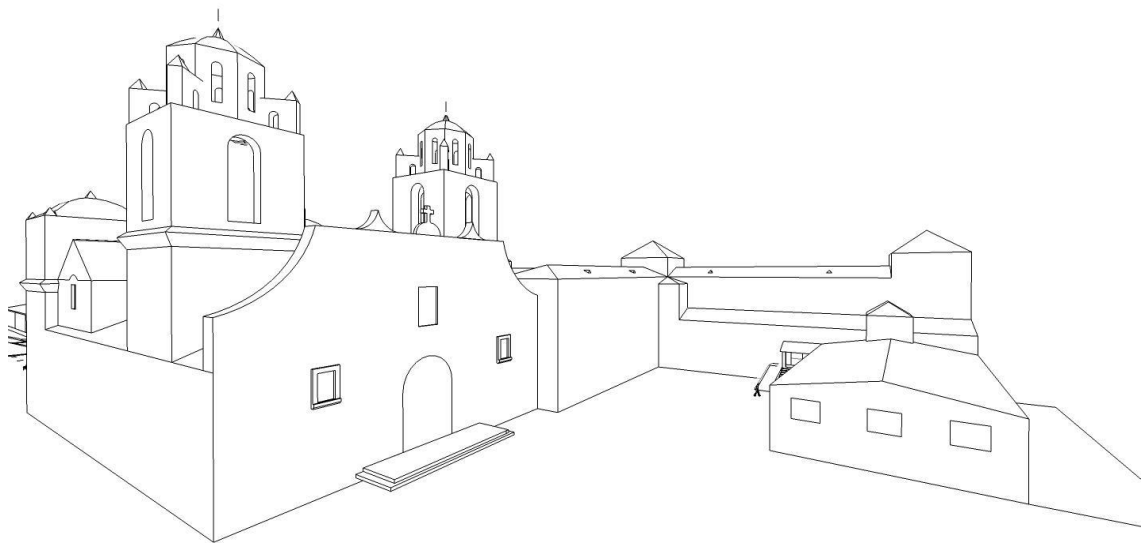
INSTITUTO SUPERIOR DE
FORMACIÓN PROFESIONAL

SAN ANTONIO
UCAM

3DAA – ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS INDIVIDUALES

TÉCNICO SUPERIOR EN ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Ciclo Formativo de Grado Superior (LOGSE)





Índice

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS INDIVIDUALES	3
Capacidades terminales:	3
Contenidos básicos:	3
DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS	4
CRITERIOS DE EVALUACION:	9

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS INDIVIDUALES

Capacidades terminales:

A.2/ Analizar y seleccionar los ejercicios de acondicionamiento físico general, las habilidades básicas y específicas, y los juegos generales y predeportivos aplicables a las actividades físico-deportivas individuales.

B.2/ Elaborar programas de enseñanza/animación de actividades físico-deportivas individuales para grupos de personas de unas características dadas.

C.2/ Analizar la organización, el control y la realización de actividades físico-deportivas individuales.

D.2/ Analizar las reglas básicas y las características de las instalaciones y el material de las actividades físico-deportivas individuales.

Contenidos básicos:

1. Atletismo.

- a/ Técnicas básicas de las carreras, de los saltos, de los lanzamientos y de las pruebas combinadas. Progresiones con ejercicios de aplicación y asimilación.
- b/ Metodología de la iniciación al atletismo, didáctica aplicada y proceso de enseñanza.
- c/ Juegos predeportivos. Animación y aprovechamiento lúdico.
- d/ Reglamentos de las distintas modalidades y de competición.
- e/ Instalaciones y material: características, uso y cuidados.
- f/ Sistemas de entrenamiento utilizados en carreras, saltos y lanzamientos.
- g/ Adaptación a las personas con discapacidades: modalidades, reglamentos, técnicas, instalaciones y material.

2. Natación.

- a/ Variables del proceso de enseñanza aprendizaje en las actividades acuáticas.
- b/ Adaptación al medio acuático: Familiarización, respiración, flotación, propulsión y resistencia.
- c/ Habilidades y destrezas motrices básicas en el medio acuático: desplazamientos, giros, equilibrios, saltos, lanzamientos y recepciones.
- d/ Técnicas específicas de nado: Crol, espalda, braza, mariposa, salidas y virajes.
- e/ Actividades acuáticas para bebés.
- f/ Actividades acuáticas en el marco de la salud: Tercera edad, terapéuticas, discapacitados.
- g/ Acondicionamiento físico en el medio acuático.
- h/ Actividades acuáticas recreativas.
- i/ Actividades acuáticas deportivas: Waterpolo, saltos, sincronizada, hockey subacuático.

3. Actividades al aire libre.

- a/ El concepto de las actividades al aire libre
- b/ Actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural: auge, riesgo, tipos y clasificaciones.
- c/ El medio natural como escenario de práctica: clasificación de los espacios naturales, desarrollo sostenible e impacto ambiental.
- d/ Legislación internacional, nacional, autonómica y local de las actividades en medio natural.
- e/ Organización y desarrollo de actividades: marcha y acampada, senderismo, orientación, técnicas de vida y movimiento, snorkel, paddel surf y piragua.

f/ Salud y seguridad en el medio natural

g/ Actividades físicas recreativas y deportivas para la discapacidad: intelectual, sensorial y física.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

BLOQUES DE CONTENIDO	UNIDADES DE TRABAJO	HORAS
NATACIÓN	0. Presentación. Visión global	2
1. Proceso Enseñanza-Aprendizaje en las actividades acuáticas	1. Variables del proceso enseñanza aprendizaje en las actividades acuáticas	4
2. Adaptación al medio acuático	1. Familiarización	20
	2. Respiración	
	3. Flotación	
	4. Propulsión	
	5. Resistencia	
3. Habilidades y destrezas motrices básicas en el medio acuático	1. Desplazamientos	16
	2. Giros	
	3. Equilibrios	
	4. Saltos	
	5. Lanzamientos	
	6. Recepciones	
4. Actividades acuáticas para bebés	1. Actividades acuáticas para bebés	4
5. Actividades acuáticas en el marco de la salud	1. Actividades acuáticas para la tercera edad	6
	2. Actividades acuáticas terapéuticas	
	3. Actividades acuáticas para discapacitados	
6. Acondicionamiento físico en el medio acuático	1. Aquagym	6
	2. Aquastep	
7. Actividades acuáticas recreativas.	1. Actividades acuáticas recreativas	8
8. Actividades acuáticas deportivas	1. Waterpolo	8
	2. Saltos	
	3. Natación sincronizada	
	4. Hockey Subacuático	



9. Técnicas específicas de nado	1. Crol	36
	2. Espalda	
	3. Braza	
	4. Mariposa	
	5. Salidas	
	6. Virajes	
ATLETISMO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Visión global 	2
1. Introducción al atletismo.	1. Reseña histórica y evolución de las diferentes especialidades.	4
	2. Atletismo en la actualidad.	
	3. Clasificación de las distintas especialidades.	
2. La marcha atlética y la carrera.	1. Generalidades. Historia y evolución.	22
	2. Fundamentos técnicos y errores más comunes.	
	3. Progresión de actividades. Juegos predeportivos	
	4. Acondicionamiento físico. Sistemas de entrenamiento utilizados.	
	5. Evaluación de la técnica.	
	6. Reglamentación y organización de competiciones	
3. Los saltos atléticos.	1. Generalidades. Historia y evolución.	12
	2. Fundamentos técnicos y errores más comunes.	
	3. Progresión de actividades. Juegos predeportivos	
	4. Acondicionamiento físico. Sistemas de entrenamiento utilizados.	
	5. Evaluación de la técnica.	
	6. Reglamentación y organización de competiciones	



4. Lanzamientos atléticos.	1. Generalidades. Historia y evolución.	12
	2. Fundamentos técnicos y errores más comunes.	
	3. Progresión de actividades. Juegos predeportivos	
	4. Acondicionamiento físico. Sistemas de entrenamiento utilizados.	
	5. Evaluación de la técnica.	
	6. Reglamentación y organización de competiciones	
5. Jugando al atletismo.	16. Generalidades.	6
	17. Alternativas al modelo tradicional.	
	18. Mini-atletismo.	
	19. Nuevas propuestas.	
6. Pruebas Combinadas	1. Generalidades. Historia y evolución.	4
	2. Fundamentos técnicos y errores más comunes.	
	3. Progresión de actividades. Juegos predeportivos	
	4. Acondicionamiento físico. Sistemas de entrenamiento utilizados.	
	5. Evaluación de la técnica.	
	6. Reglamentación y organización de competiciones	
7. Diseño de tareas y actividades.	1. Las bases motrices de las especialidades atléticas.	20
	2. Diseño de tareas.	
	1. Generalidades. Historia y evolución	4
	2. Progresión de actividades. Juegos predeportivos	



8. Adaptación a las personas con discapacidades:	3. Reglamentación y organización de competiciones	
ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	0. Presentación. 1. .Visión global	2
1. Las actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural.	2. El porqué del auge de las actividades en el medio natural.	1
	3. Análisis y valoración del “riesgo”.	2
	4. Conceptos básicos. Tipos de actividades y clasificaciones.	2
2. El medio natural como escenario vivo para la práctica de las actividades físico, deportivas y recreativas en el medio natural.	5. Clasificación de los espacios naturales.	2
	6. Desarrollo sostenible y actividades físicas, deportivas y recreativas.	2
	7. Evaluación de impacto ambiental en este tipo de actividades.	2
3. La legislación y la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural.	8. Legislación nacional e internacional en este campo.	2
	9. Legislación autonómica.	1
	10. Legislación local.	1
4. Organización y desarrollo de actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural: terrestre y acuático.	11. Técnicas de marcha y acampada.	6
	12. Técnicas de vida y movimiento en la naturaleza.	5
	13. Salud y seguridad en el medio natural.	4
	14. Senderismo	6
	15. El deporte de Orientación en la Naturaleza.	6
	16. Snorkel, paddle surf y piragüismo.	27
5. Actividades físicas, deportivas y recreativas adaptadas en el medio natural.	17. Discapacidad intelectual, física y sensorial	2

NATACIÓN:

- Variables del proceso de enseñanza aprendizaje en las actividades acuáticas.
- Adaptación al medio acuático: Familiarización, respiración, flotación, propulsión y resistencia.
- Habilidades y destrezas motrices básicas en el medio acuático: desplazamientos, giros, equilibrios, saltos, lanzamientos y recepciones.
- Actividades acuáticas para bebés.
- Actividades acuáticas en el marco de la salud: Tercera edad, terapéuticas, discapacitados.
- Acondicionamiento físico en el medio acuático.
- Actividades acuáticas recreativas.

ATLETISMO:

- Introducción al atletismo.
- La marcha y la carrera: técnica básica de la carrera, marcha, relevos y carrera de vallas.
- Los saltos atléticos: técnica básica de longitud, triple, altura y pértiga.
- Metodología: ejercicios de aplicación y asimilación.
- Juegos predeportivos.
- Sistemas de entrenamiento utilizados en los saltos y en las carreras.
- Aprendizaje: progresiones, ejercicios de aplicación y asimilación.
- Reglamentación y organización de competiciones.

Segundo trimestre:**NATACIÓN:**

- Técnicas específicas de nado: Crol, espalda, braza, mariposa, salidas y virajes.
- Actividades acuáticas deportivas: Waterpolo, saltos, sincronizada, hockey subacuático.

ATLETISMO:

- Los lanzamientos atléticos: técnica básica de peso, disco, jabalina y martillo.
- Pruebas combinadas.
- Metodología: ejercicios de aplicación y asimilación.
- Juegos predeportivos.
- Sistemas de entrenamiento utilizados en los lanzamientos.
- Aprendizaje: progresiones, ejercicios de aplicación y asimilación.
- Programa “Jugando al atletismo”.
- Diseño de tareas y puesta en práctica.
- Reglamentación y organización de competiciones.
- Adaptación a las personas con discapacidades. Modalidades. Reglamentos. Instalaciones y material.

Tercer trimestre:**ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE**

- El concepto de las actividades al aire libre
- Actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural: auge, riesgo, tipos y clasificaciones.
- El medio natural como escenario de práctica: clasificación de los espacios naturales, desarrollo sostenible e impacto ambiental.
- Legislación internacional, nacional, autonómica y local de las actividades en medio natural.
- Organización y desarrollo de actividades: marcha y acampada, senderismo, orientación, técnicas de vida y movimiento, snorkel, paddel surf y piragua.
- Salud y seguridad en el medio natural
- Actividades físicas recreativas y deportivas para la discapacidad: intelectual, sensorial y física

CRITERIOS DE EVALUACION:**NATACIÓN:**

Hay 2 evaluaciones, las cuales tienen que ser superadas por separado para poder superar el curso.

Se podrá optar por realizar un examen global o bien por la opción de eliminación de materia siguiendo las indicaciones docentes. En esta segunda opción los alumnos deberán acudir cada día al aula pues la evaluación del tema es continua. De acumular tres temas suspensos el alumno irá de forma automática al examen global perdiendo el derecho a la eliminación de materia.

Se pueden recuperar las evaluaciones no superadas en el siguiente trimestre siguiendo el calendario académico marcado por el Instituto Superior. En los exámenes se podrá tener en cuenta las faltas ortográficas para la calificación.

Alumnos evaluación continua

- Examen teórico o eliminación de materia 90%

La opción de eliminación de materia será en cada uno de los temas. De suspender 3 se irá a examen teórico global.

- Actitud 10%

Alumnos recuperación

Examen teórico global

Alumnos SC

Examen teórico global

ATLETISMO

Hay 2 evaluaciones, las cuales tienen que ser superadas por separado para poder superar el curso. Se realizarán dos exámenes parciales que pueden ser o no eliminatorios, más un final o global de

evaluación en el que se pueden recuperar los parciales no superados y una sola recuperación que se realizará en el siguiente trimestre. En los exámenes y trabajos se podrá tener en cuenta las faltas ortográficas para la calificación.

Alumnos evaluación continua

- Examen teórico: 40%
- Examen práctico: 25%
 - o 30% ejecución
 - o 70% corrección
- Trabajos 25%
- Actitud 10%

Alumnos recuperación

- Examen teórico global

Alumnos SC

- Examen teórico global

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE (ACUÁTICAS):

Hay 1 evaluación, la cual tienen que ser superada por separado para poder superar el curso. Se podrá optar por realizar un examen global o bien por la opción de eliminación de materia siguiendo las indicaciones docentes. En esta segunda opción los alumnos deberán acudir cada día al aula pues la evaluación del tema es continua. De acumular tres temas suspensos el alumno irá de forma automática al examen global perdiendo el derecho a la eliminación de materia. Se puede recuperar la evaluación en la fecha marcada por el calendario académico que rige el Instituto Superior. En los exámenes se podrá tener en cuenta las faltas ortográficas para la calificación.

Alumnos evaluación continua

- Examen teórico o eliminación de materia 90%

La opción de eliminación de materia será en cada uno de los temas. De suspender 3 se irá a examen teórico global.

- Actitud 10%

Alumnos recuperación

Examen teórico global

Alumnos SC

Examen teórico global

Capacidad terminal A.2:

- Analizar la complejidad y dificultad de ejecución de las tareas motrices más habituales del atletismo y la natación.
- Analizar las técnicas de ejecución más eficaces para la resolución de las diferentes tareas motrices del atletismo y la natación.
- Describir las fases de ejecución de cada uno de los diferentes modelos técnicos del atletismo y la natación.
- En un supuesto práctico, donde se conocen las características, intereses y necesidades de los participantes, enumerar y describir:
 - Los ejercicios a aplicar en el acondicionamiento físico básico del atletismo y la natación.
 - Las tareas a ejecutar para el desarrollo de las habilidades básicas y las específicas del atletismo y la natación.
 - Los juegos generales y predeportivos que se pueden aplicar al atletismo y la natación.

Capacidad terminal B.2:

- Indicar y caracterizar los parámetros que deben considerarse para evaluar el nivel: de desarrollo motor, de destreza, de condición física y de motivación.
- Ante un grupo de personas, reconocer los distintos niveles de cada una de ellas en relación al desarrollo motor, condición física, motivación y ejecución de habilidades motrices del atletismo y la natación.
- En supuestos en los que se caracterice suficientemente un grupo de usuarios:
 - Formular los objetivos operativos en función de las características, intereses y necesidades de los practicantes y de acuerdo con los medios y el tiempo disponible.
 - Enumerar los contenidos de cada una de las sesiones necesarias para la consecución de los objetivos.
 - Establecer y secuenciar ejercicios y/o juegos de aplicación y asimilación al atletismo.
 - Establecer ejercicios y/o juegos adecuados a las diferentes fases de la natación que deban desarrollarse: familiarización, flotación, respiración, propulsión y resistencia.
 - Describir el desarrollo de los juegos de asimilación, de aplicación o de motivación seleccionados.
 - Justificar la selección del estilo de enseñanza más adecuado, teniendo en cuenta todas las variables identificadas.
 - Enumerar el conjunto de recursos didácticos e instalaciones necesarias para las prácticas de las actividades programadas.

Capacidad terminal C.2:

- Indicar los recursos que se pueden utilizar para motivar la persona y al grupo participante.
- Analizar los diferentes recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de enseñanza-aprendizaje de atletismo y de la natación: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.
- Demostrar la forma de ejecución de los diferentes movimientos técnicos del atletismo y de la natación.
- Utilizando imágenes reales o gráficas de los movimientos técnicos, detectar en cada fase los errores de ejecución, teniendo como referente el modelo biomecánico óptimo.
- Indicar las dificultades y las estrategias para reducirlas, así como los errores de ejecución más frecuentes, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos en los diferentes movimientos técnicos del atletismo y de la natación.
- Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar ante el desarrollo de actividades



- de atletismo y de natación.
- Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para el desarrollo de la sesión.
 - Ante diferentes situaciones simuladas de enseñanza-aprendizaje y/o de animación de atletismo y de natación:
 - Dar información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de una sesión.
 - Adoptar la posición respecto al grupo que favorezca en todo momento la comunicación.
 - Adoptar la actitud idónea que le permita controlar y motivar al grupo.
 - Observar las evoluciones de los participantes e informarles de forma adecuada sobre los progresos o errores.
 - Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación de los componentes del grupo.

Capacidad terminal D.2:

- Interpretar las reglas básicas del atletismo y la natación.
- Definir las características del material específico y auxiliar del atletismo y la natación.
- Enumerar el material alternativo y de juegos aplicables al atletismo y la natación.
- A partir de la caracterización de unos supuestos practicantes y de los objetivos del programa, definir las normas que deben aplicarse en una supuesta competición de atletismo y de natación.
- Ante un supuesto práctico donde se definan las características de los participantes y el programa de enseñanza/recreación:
 - Determinar el material que se utilizará en cada sesión.
 - Proponer modificaciones de las instalaciones de forma que faciliten el aprendizaje y la recreación.
 - Justificar las adaptaciones que se realicen en el reglamento del juego y/o competición.