



INSTITUTO SUPERIOR DE
FORMACIÓN PROFESIONAL

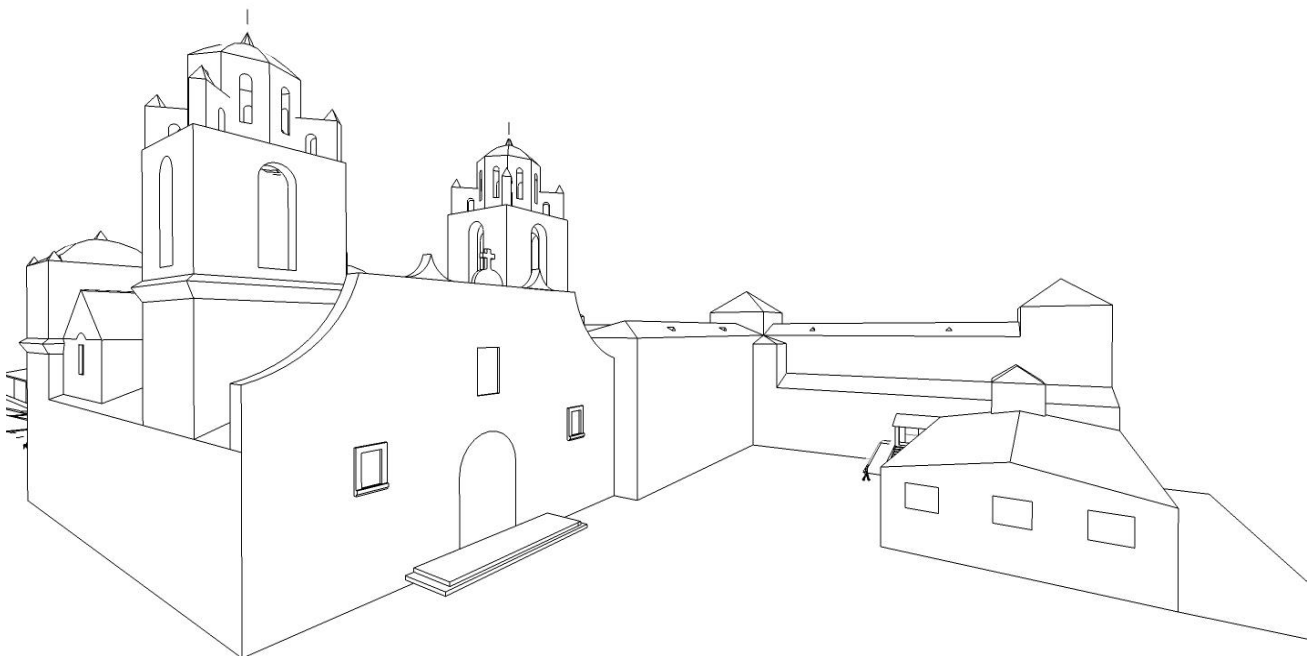
SAN ANTONIO

UCAM

1136 – VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES

TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y
ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

Ciclo Formativo de Grado Superior (LOE)





Índice

Actividades Físico-Deportivas Individuales.....	¡Error! Marcador no definido.
Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación.....	3
Contenidos básicos.....	¡Error! Marcador no definido.
Orientaciones pedagógicas	6
Metodología	8
Temario de la asignatura	8
Sistema de evaluación	10
Bibliografía y fuentes de referencia	11
Bibliografía básica	11
Bibliografía complementaria	11
Web relacionadas	11
Recomendaciones para el estudio.....	12
Material necesario	12
Tutorías	12

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES.

Código: **1136**

Nº de créditos: **12 ECTS (190 horas)**

Unidad Temporal: **Primer curso**

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.

Criterios de evaluación:

- 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.

2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento. Criterios de evaluación:

- a) Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas.
- b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.
- c) Se ha relacionado la acción de la gravedad y la localización de la carga con el tipo de contracción muscular que se produce en los ejercicios.
- d) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.



- e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.
- f) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.

3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.

Criterios de evaluación:

- a) Se han relacionado los principios del entrenamiento deportivo con los mecanismos adaptativos del organismo al esfuerzo físico en los sistemas de mejora de la condición física.
- b) Se han identificado los factores que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo- motrices.
- c) Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración.
- d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices.
- f) Se han indicado los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- g) Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.

4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad

Criterios de evaluación:

- a) Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada.
- b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.
- c) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal.
- d) Se ha explicado y demostrado el modo correcto de realizar las pruebas y de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, indicando las normas de seguridad que se deben observar.



- e) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardifuncional,
- f) Se ha seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.

5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.

Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias.
- b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico- funcional y postural en las fichas de control.
- c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.
- d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.
- e) Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.

6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.

Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico.
- b) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.
- c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física.
- d) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.
- e) Se han explicado el procedimiento y las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.
- f) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.

7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.

Criterios de evaluación:



- a) Se ha justificado la forma de asegurar la zona y las maniobras necesarias para acceder a la persona accidentada, proponiendo la mejor forma de acceso e identificando los posibles riesgos.
- b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada.
- c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.
- d) Se han discriminado los casos o las circunstancias en los que no se debe intervenir y las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma.
- e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.
- f) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.
- g) Se han determinado las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones, y las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.
- h) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.

8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos. Criterios de evaluación:

- a) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea.
- b) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.
- c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.
- d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad.
- e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos.
- f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales.
- g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.

9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.



- b) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.
- c) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada.
- d) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada.

Contenidos básicos:

- a) Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:
 - Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico.
 - o Vertiente psicológica del concepto salud en acondicionamiento físico.
 - o Vertiente social del concepto salud en acondicionamiento físico.
 - o Vertiente orgánica del concepto salud en acondicionamiento físico. Salud percibida.
 - Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud.
 - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física.
 - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico:
 - o Metabolismo energético. Sistemas de producción de energía. Utilización de los sistemas e intensidad del ejercicio físico. Los productos de desecho en los procesos de obtención de energía para el ejercicio físico.
 - o Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamiento y adaptaciones agudas y crónicas en diferentes tipos de ejercicio físico. Factores de la condición física relacionados con el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.
 - o Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico. Maduración hormonal e intensidad del ejercicio.
 - La fatiga. Mecanismos de fatiga: aspectos hormonales, inmunitarios y patológicos de la fatiga. Percepción de fatiga y percepción de la recuperación. Síndrome de sobretrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas.
 - El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico.
 - Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático.
- b) Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:
 - Sistema músculo-esquelético:
 - o Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular. Características mecánicas y funcionales de las articulaciones. Cadenas musculares y fascias. El músculo: tipos, elementos pasivos y activos. Funciones del músculo y del tendón.
 - o Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos.



- Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. Hipertrofia, hiperplasia, tonificación, distensibilidad muscular y movilidad articular, entre otros.
 - Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético:
 - Biomecánica de la postura y del movimiento. Tipos de contracción muscular y biomecánica de la contracción muscular.
 - Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. Sistemas de palancas en el aparato locomotor. Descripción y demostración de los movimientos
 - Sistema de representación de los movimientos. Nomenclatura y terminología. Usos de las tecnologías en la representación de movimientos.
 - Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con:
 - Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Factores: postura global y segmentaria, acciones musculares y tipo de contracción durante la fase de ejecución, efecto de la acción de la gravedad sobre el tipo de contracción, ritmo, velocidad, amplitud o tipo de cargas.
 - Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas.
 - Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Factores: rango de amplitud de las articulaciones en cada plano o eje, tipo de ejercicio, acciones musculares durante las fases de ejecución, tiempo, mantenimiento de posturas, ritmo, velocidad y amplitud. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo.
- c) Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:
- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud
 - Capacidad aeróbica y anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.
 - Fuerza. Tipos de fuerza y sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.
 - Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular.
 - Velocidad. Tipos.
 - Capacidades perceptivo-motrices: propiocepción, esquema corporal, espacialidad, temporalidad, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación.
 - Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. Efectos sobre la composición corporal.
 - Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.
 - Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos continuos y métodos fraccionados. Márgenes de esfuerzo para la salud.



- Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos para el desarrollo de la fuerza máxima, hipertrofia, fuerza resistencia y fuerza explosiva. Márgenes de esfuerzo para la salud.
- Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos dinámicos (activos y pasivos), estáticos (activos y pasivos) y combinados.
- Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.

d) Evaluación de la condición física y biológica:

- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y del género. Ventajas y dificultades. Requisitos de los test de condición física. Cualidades de los datos obtenidos.
- Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico:
 - o Biotipología.
 - o Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de usuarios. Modelos de composición corporal. Composición corporal y salud: índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y patrón de distribución de la grasa corporal. Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los tests de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio.
- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas:
 - o Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y tests de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.
 - o Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación: tiempo de reacción, velocidad segmentaria y capacidad de aceleración.
 - o Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación de la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.
 - o Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.
- Valoración postural:
 - o Alteraciones posturales más frecuentes: recuperables y patológicas.
 - o Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico: protocolos, aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.



- Historial y valoración motivacional. Historial médico y deportivo del cliente o usuario. Integración de datos.
- La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico.
 - o Cuestionarios para la valoración inicial: ámbito de aplicación, modelos y fichas de registro.
- La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.

e) Análisis e interpretación de datos:

- Registro de resultados en la aplicación de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes.
- Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Aplicación del análisis de datos.
- Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos tests y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables.
- Análisis del cuestionario y del historial. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física. Elaboración del informe específico.

f) Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:

- Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación.
- Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular.
- Medios y métodos de recuperación intra e intersesión: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros)
- Alimentación y nutrición:
 - o Clasificación y grupos de alimentos. Nutrientes. Composición de los alimentos y principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua.
 - o Necesidades calóricas.
 - o Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.
 - o Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos. Ayudas ergogénicas, reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física y alimentos funcionales.
 - o Ayudas para ganar y perder peso: dietas hipo e hipercalóricas.
 - o Consecuencias de una alimentación no saludable.
 - o Trastornos alimentarios.



g) Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:

- Fundamentos de primeros auxilios: concepto de primeros auxilios, objetivos y límites. Principios generales.
- Urgencia, emergencia y accidente: sistemas de emergencia, sistemas integrales de urgencias y organización de sistemas.
- Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial del paciente, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada.
- Terminología médica o sanitaria de utilidad en primeros auxilios.
- Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). Perfil del primer interviniente. Competencias.
- Objetivos y límites de la actuación del primer interviniente. Principios generales. Riesgos y protección. Seguridad en la intervención. Prevención de enfermedades y contagios.
- Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital.
- Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional.
- El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos.

h) Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:

- La cadena de supervivencia. Eslabones de actuación.
- Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente.
- Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas con uno y dos reanimadores.
- Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria: masaje cardiaco y desfibrilación externa semiautomática. El desfibrilador externo semiautomático: funcionamiento y mantenimiento. Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.
- Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas: adultos (inconsciente con signos de actividad cardiaca, en parada respiratoria y en parada cardiorrespiratoria), colectivos especiales (lactantes, niños y embarazadas) muerte clínica y biológica y situaciones de ahogamiento. Secuencia de actuación según las recomendaciones de la American Heart Association (AHA) y la European Resuscitation Council (ERC).
- Atención inicial a las emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención.



- Valoración primaria y secundaria de la persona accidentada. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos: alteraciones de la consciencia, fiebre, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope, shock, dolor abdominal y vientre en tabla, dolor torácico y otros.
 - Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos (esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento y politraumatizados).
 - Vendajes:
 - o Tipos de vendajes.
 - o Reglas para la aplicación de vendajes.
 - Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en la piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno- infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o por frío, picaduras.
 - Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesiones medulares.
- i) Métodos de movilización e inmovilización:
- Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada. Principios básicos para el rescate.
 - Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología: posiciones de seguridad.
 - Traslado de personas accidentadas: confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.
 - Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro: técnicas de inmovilización y transporte de enfermos repentinos o accidentados utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna.
 - Emergencias colectivas y catástrofes: métodos de triage simple y norias de evacuación.
 - Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares:
 - o La comunicación en situaciones de crisis. Canales y tipos de comunicación. Comunicación asistente-accidentado y asistente- familia. Perfil psicológico de la víctima.



- Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional y comunicación operativa.
- Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa. Medidas, técnicas y estrategias de superación de situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés. Afrontamiento y autocuidado.

TEMARIO DE LA ASIGNATURA

1ª EVALUACIÓN

1. Generalidades cuerpo humano
2. Sistema óseo
3. Sistema Muscular
4. Sistema cardiocirculatorio
5. Sistema respiratorio
6. Valoración Postural

2ª EVALUACIÓN

7. Sistema Digestivo. Nutrición. Alimentación. Dieta
8. Metabolismo
9. Actividad física y salud
10. Principios del entrenamiento deportivo
11. Fases sensibles
12. Capacidades perceptivo-motrices

3ª EVALUACIÓN

13. Resistencia
14. Fuerza
15. Velocidad
16. Flexibilidad
17. Elaboración de programas de acondicionamiento físico.
18. Evaluación de la condición física



Clases prácticas:

Diciembre

1.- Prueba de ergoespirometría incremental

Febrero

2.- Cineantropometría

3.-Capacidades Perceptivo Motrices

Mayo

4.- Resistencia

5.- Fuerza

6.- Flexibilidad

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

- **1ª EVALUACIÓN:**
 - EXAMEN TEÓRICO. 2 PARCIALES (PREGUNTAS CORTAS Y TIPO TEST) 50%
 - TRABAJOS (MUSCULAR y VALORACIÓN POSTURAL) 50%
- **2ª EVALUACIÓN:**
 - EXAMEN TEÓRICO. 2 PARCIALES (PREGUNTAS CORTAS Y TIPO TEST) 60%
 - TRABAJOS (NUTRICIÓN Y CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES) 40%
- **3ª EVALUACIÓN:**
 - TRABAJOS 100%
 - RESISTENCIA (20%)
 - FUERZA (20%)
 - FLEXIBILIDAD (10%)
 - PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (40%)



Otras consideraciones

- Los alumnos tendrán la obligación de cumplir las "Normas de convivencia universitaria y reglamento de régimen interno de aplicación para los estudiantes de la UCAM".
- La asistencia inferior al 70% del total de las horas de duración del módulo durante el curso, supondrá la pérdida del derecho a evaluación continua.
- Los alumnos que no realicen prácticas obteniendo un porcentaje menor del 70% deberán presentarse a una suficiencia práctica para poder ser calificados y superar la asignatura.
- La entrega de trabajos deberá realizarse en el formato y forma indicados por el profesor. No cumplir alguno de estos requisitos supone que el trabajo no será calificado.
- Hay tres evaluaciones, han de ser superadas por separado para poder superar el curso.
- Para superar la asignatura y realizar la media final se deberá obtener un 5 en cada una de las partes y subpartes que componen la asignatura.
- Los exámenes podrán ser recuperados en las convocatorias de recuperación establecidas por el instituto.
- Se podrá reducir la calificación de los exámenes o trabajos por faltas ortográficas o de redacción.
- Las calificaciones de las evaluaciones serán con números enteros.
- Alumno sin calificar por pérdida de asistencia: Examen global de la asignatura y supuesto práctico.

