

**1136. Valoración de la Condición Física e Intervención en accidentes**

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación (2025/2026)

Prof: Miguel Padilla López - Gonzalo Villares Torquemada

Resultados de Aprendizaje	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	a) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. b) 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. c) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorios y de regulación. d) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física. e) 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. f) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas. g) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.
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.	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 utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo. 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 adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.
3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.	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.	a) 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. b) 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. c) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir. d) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal. e) 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. f) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardio-funcional.

5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control	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	a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico. b) 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. c) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación. d) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física. e) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables. f) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.
7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria	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 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. g) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo. h) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.
8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos	a) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido. b) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea. 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.	a) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada. b) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada. c) Se han confeccionado camillas y sistemas para la inmovilización y el transporte de personas enfermas o accidentadas, utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna. d) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación. e) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.

Evaluación	Evidencias	Instrumentos
1ª Evaluación (30%) RA1, RA2 y RA4 - RA1 (Adaptaciones cardiorrespiratorias) - RA2 (Biomecánica y sistema músculo-esquelético) - RA4 (Pruebas de condición física y biológica)	- Cuestionarios sobre adaptaciones fisiológicas, biomecánica y protocolos de pruebas. - Ejecución de baterías de test físicos (resistencia, fuerza, flexibilidad). - Esquemas de movimientos articulares, informes de hábitos saludables. - Registro personal de pruebas realizadas + reflexión sobre resultados iniciales	Exámenes tipo test y escritos Prácticas de clase Tareas en Classroom Portfolio digital (T1)
2ª Evaluación (40%) RA3 y RA6 - RA5 (Interpretación de resultados) - RA6 (Medidas complementarias: recuperación, dieta, hábitos) - RA3 – Parte 1 (Diseño inicial de programas)	- Prueba escrita sobre principios del entrenamiento, prevención de lesiones y medidas de recuperación. - Análisis de datos en fichas de control; aplicación de estiramientos, masaje e hidrotermales. - Hoja de cálculo con resultados de valoración; lista de hábitos dietéticos saludables; esquema inicial de microciclo. - Compilación de fichas, plan de medidas complementarias y diseño básico de programa.	Exámenes tipo test y escritos Prácticas de clase Tareas en Classroom Portfolio digital (T2)
Final (30%) RA5 - RA3 – Parte 2 (Aplicación práctica de programas) - RA7 (Valoración inicial en urgencias) - RA8 (Soporte vital y primeros auxilios) - RA9 (Movilización e inmovilización)	- Evidencias de programas aplicados, simulacros documentados y autoevaluación final. - Prueba objetiva sobre RCP, DESA, inmovilización. - Simulacros de valoración inicial, soporte vital, uso de DESA, técnicas de movilización e inmovilización. - Análisis de casos prácticos de intervención y diseño de programa completo de acondicionamiento físico.	Programa acondicionamiento físico Básico Exámenes tipo test y escritos Examen práctico Tareas en Classroom Portfolio digital (T3)

La calificación se obtiene con la media aritmética de cada una de las evaluaciones realizadas. Será considerada calificación positiva (de 5 a 10) cuando la media aritmética supere al menos el 5 y no exista ninguna evaluación con calificación menor a 5.

La calificación final se puede aumentar con la realización voluntaria de la mejora de los Resultados de aprendizaje del módulo mediante los instrumentos mencionados anteriormente. También es objeto de calificación la calidad, originalidad en el diseño, limpieza y puntualidad de los trabajos realizados durante el curso (atlas de anatomía, cuaderno de sesiones prácticas, organización de los apuntes, trabajos prácticos...).

En las recuperaciones de parciales no superados a la nota obtenida se le sumará 5 y se dividirá por dos. Por ejemplo, alumno/a que obtiene un 8 en el parcial de recuperación, le sumamos 5 y hacemos la media: $13/2=6,5$

La asistencia es obligatoria a todas las sesiones, aunque se considera pérdida de evaluación continua un número de faltas igual o superior al 20% del número total de horas lectivas del módulo (Ya sean justificadas o injustificadas). Cuando se supera este número de faltas, el alumno pierde la evaluación continua y realiza una única prueba al final del trimestre donde se le plantea cuestiones sobre todos los contenidos desarrollados.

Para las faltas de asistencia en las que hay prácticas, **se deberá documentar mediante vídeo la realización de la práctica** por en tiempo extraescolar, para esto el profesor facilitará (si son necesarios) la información y los materiales precisos.