

**1139 – Actividades físico-deportivas individuales.**

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

Profesores: Rut Valero Sagardia/Covadonga Pérez Martínez

Resultados de Aprendizaje	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Caracteriza las actividades físico-deportivas individuales, analizando las variables manipulables para la elaboración de propuestas didácticas con enfoque recreativo.	a) Se ha valorado el peso del componente físico, el técnico y, en su caso, el táctico, en las actividades físico-deportivas individuales. b) Se han relacionado las habilidades técnicas específicas de las actividades físico-deportivas individuales con las habilidades y destrezas motrices básicas. c) Se ha valorado la incidencia de los factores de las actividades físico-deportivas individuales en propuestas de enseñanza y recreación. d) Se ha valorado la influencia del medio donde se realizan las actividades físico-deportivas individuales, en las propuestas de enseñanza y recreativas. e) Se han interpretado las reglas básicas y la nomenclatura específica de las actividades físico deportivas individuales. f) Se han argumentado las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades físico-deportivas individuales. g) Se han experimentado las aplicaciones de los materiales específicos, adaptados, alternativos y auxiliares relacionados con la enseñanza de las actividades físico- deportivas individuales.
2. Organiza los recursos implicados en los programas de actividades físico-deportivas individuales y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad	a) Se han definido criterios de selección de las instalaciones, los equipamientos y los materiales necesarios para el desarrollo de actividades físico deportivas individuales, enfocándolos hacia la máxima participación y garantizando condiciones de máxima seguridad. b) Se ha determinado el equipo personal y los materiales necesarios para el desarrollo del socorrismo acuático en condiciones de máxima seguridad. c) Se ha definido la organización de las personas, la ubicación de los materiales y la utilización del tiempo y del espacio en las actividades físico-deportivas individuales. d) Se han realizado adaptaciones en los espacios y los materiales, de forma que faciliten el aprendizaje y la participación de diferentes tipos de personas. e) Se han diseñado herramientas para el control permanente de los riesgos, del estado del material, de los equipamientos y de las instalaciones. f) Se ha concretado la vestimenta y el material personal que deben aportar los participantes, para garantizar su idoneidad con la actividad físico-deportiva individual que se va a realizar. g) Se ha elaborado el protocolo de seguridad y de prevención de riesgos, relativo a su área de responsabilidad. h) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos, relativos a su área de responsabilidad, en la enseñanza de actividades físico-deportivas individuales.
3. Rescata a personas en casos simulados de accidente o situación de emergencia en el medio acuático, aplicando protocolos de salvamento y rescate	a) Se ha establecido la jerarquía de las situaciones de peligro de una instalación acuática dada, indicando el protocolo de supervisión que se utiliza y las modificaciones necesarias para reducirlas. b) Se han definido las conductas potencialmente peligrosas de los usuarios de una instalación acuática y las posibles consecuencias sobre ellos mismos o sobre el resto de usuarios, indicando las medidas que el socorrista debe adoptar. c) Se han definido los protocolos y las técnicas para el mantenimiento de las labores de vigilancia, prevención y actuación ante una modificación de las condiciones de salubridad del centro acuático y en caso de accidente. d) Se ha diseñado el programa de ensayo/actuación de los diferentes protocolos de actuación (intervención ante diferentes tipos de víctimas, evacuación y otros). e) Se ha decidido la intervención y, en su caso, las maniobras que se han de realizar, valorando la situación del supuesto accidentado, del resto de usuarios, de la instalación y las propias condiciones. f) Se han utilizado los materiales adecuados al supuesto planteado en el desarrollo de las maniobras de entrada, aproximación, contacto, control, traslado y extracción de la persona accidentada. g) Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas: 1. Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua. 2. Técnicas natatorias de aproximación al accidentado. Con y sin material de salvamento. 3. Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de un minuto y cincuenta segundos. 4. 300 metros de nado libre, vestido con pantalones y camiseta de socorrista, en un tiempo máximo de ocho minutos. 5. Mantenerse flotando de forma dinámica en el agua con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse al menos 30 segundos. 6. Aplicar adecuadamente las técnicas de zafaduras ante una persona en proceso de ahogamiento y técnicas de sujeción y remolque de la víctima manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua. 7. Zambullida de cabeza, más 50 metros de nado libre, más inmersión a una profundidad mínima de dos metros y bucear durante 15 metros, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo, con una presa correcta, durante treinta y cinco metros, realizando todo ello en un tiempo máximo de 3 minutos. 8. Remolcar a un posible accidentado sin aletas, a lo largo de cien metros, realizando cuatro técnicas diferentes y en un tiempo máximo de cuatro minutos. 9. Remolcar a un accidentado de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de cien metros, utilizando una sola técnica libre y en un tiempo máximo de 3 minutos y 45 segundos. 10. Realizar la extracción del agua de un posible accidentado consciente/ inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente, después de haberlo remolcado cien metros.



4. Diseña sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, relacionándolas con el programa de base, con el tipo de actividad y el grupo de referencia 5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo. 6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	11. Ante un supuesto, en el que una persona simula ser un accidentado con afectación medular, realizar la extracción del sujeto utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 y/o 3 socorristas, de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente. h) Se ha realizado el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada. 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. a) Se ha proporcionado la información pertinente al principio y al final de la sesión, con un enfoque motivacional hacia la participación en las actividades físico-deportivas individuales. b) Se ha explicado a los participantes la realización de las diferentes tareas motrices propuestas, resaltando los aspectos relevantes de las mismas, anticipando posibles errores de ejecución y utilizando diferentes canales de información. c) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad a las características de los participantes, variando los espacios, el material y la información que se transmite. d) Se han demostrado las acciones motrices específicas de las diferentes modalidades físico-deportivas individuales con la calidad suficiente para posibilitar a un supuesto aprendiz la representación mental adecuada de la tarea que debe realizar¹. e) Se han corregido los errores de ejecución detectados, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos. f) Se ha utilizado una metodología en la práctica que favorece la desinhibición de los participantes, promoviendo las relaciones interpersonales y la máxima implicación de los mismos y atajando las conductas que perturban el desarrollo de la actividad y/o el clima relacional apropiado. g) Se han definido los criterios para la organización y control de competiciones no oficiales de actividades físico-deportivas individuales. h) Se ha controlado el uso del material y reubicado los equipamientos cuando fuera preciso, dejando la instalación en perfecto estado para su uso. a) Se han determinado los aspectos técnicos y tácticos significativos en la evaluación del aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales. b) Se han determinado los aspectos físicos significativos en la evaluación de las actividades físico-deportivas individuales. c) Se han seleccionado los instrumentos y actividades adecuados para evaluar los aprendizajes técnicos y tácticos en las actividades físico-deportivas individuales, en función de los objetivos planteados. d) Se han seleccionado los instrumentos y actividades adecuados para evaluar los aspectos cuantitativos y cualitativos en las actividades físico-deportivas individuales, en función de los objetivos planteados. e) Se han diseñado herramientas que aporten datos sobre la consecución de objetivos y sobre el nivel de satisfacción de los participantes, para la evaluación del proceso metodológico. f) Se han elaborado propuestas de mejora a partir del análisis de la información y de las conclusiones recogidas en la evaluación de todo el proceso.
--	---

¹ Pruebas específicas de cada deporte.



Competencias Profesionales, personales y sociales	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
1) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de animación socio-deportiva, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas. 2) Programar la enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, de equipo y de implementos y juegos, en función de los participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología didáctica y de animación más apropiada y las adaptaciones para personas con discapacidad. 3) Programar la recreación mediante actividades físico-deportivas y juegos, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de animación más apropiada y las adaptaciones para personas con discapacidad. 4) Diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas y juegos para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones. 5) Diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones o actividades de recreación, para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades. 6) Dirigir y dinamizar el proceso de enseñanza de actividades físicas y deportivas, adaptando lo programado a la dinámica de la actividad y del grupo y evaluando los aprendizajes de los participantes. 7) Dirigir y dinamizar las actividades recreativas físico-deportivas y los juegos programados, adaptándolos a la dinámica de la actividad y del grupo. 8) Asegurar la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades, preparando los espacios, los equipos y los materiales requeridos. 9) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios. 10) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación. 11) Resolver situaciones, problemas o contingencias con iniciativa y autonomía en el ámbito de su competencia, con creatividad, innovación y espíritu de mejora en el trabajo personal y en el de los miembros del equipo. 12) Organizar y coordinar equipos de trabajo con responsabilidad, supervisando el desarrollo del mismo, manteniendo relaciones fluidas y asumiendo el liderazgo, así como aportando soluciones a los conflictos grupales que se presenten. 13) Comunicarse con sus iguales, superiores, clientes y personas bajo su responsabilidad, utilizando vías eficaces de comunicación, transmitiendo la información o conocimientos adecuados y respetando la autonomía y competencia de las personas que intervienen en el ámbito de su trabajo. 14) Generar entornos seguros en el desarrollo de su trabajo y el de su equipo, supervisando y aplicando los procedimientos de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido por la normativa y los objetivos de la empresa.	Basándonos en los criterios de evaluación estos son los instrumentos y criterios para la calificación 1. Fichas de actividades. 2. Trabajos monográficos. 3. Exposiciones orales. 4. Exámenes orales 5. Pruebas de carácter práctico: - Demostración de ejecuciones. - Dirección de prácticas. - Test físicos. 6. Pruebas escritas. 7. Realización de las prácticas de clase. 8. Para lo anterior, se hace imprescindible la asistencia a clase Competencias Teóricas: - 40% → 20% exámenes teóricos + 20% tareas de clase Competencias Prácticas - 40% → Resultado de pruebas físico técnicas y sesiones de clase Competencias sociales y personales - 20% → Valoración de puntualidad, relación con compañeros y profesores, asistencia, esfuerzo, entrega trabajos... Basándonos en los criterios de evaluación estos son los instrumentos y criterios para la calificación 1. Fichas de actividades. 2. Trabajos monográficos. 3. Exposiciones orales. 4. Exámenes orales 5. Pruebas de carácter práctico: Demostración de ejecuciones, Dirección de prácticas y Test físicos. 6. Pruebas escritas. 7. Realización de las prácticas de clase. 8. Para lo anterior, se hace imprescindible la asistencia a clase Competencias Teóricas: - 40% 20% exámenes teóricos + 20% tareas de clase Competencias Prácticas - 40% Resultado de pruebas físico técnicas y sesiones de clase Competencias sociales y personales - 20% Valoración de puntualidad, relación con compañeros y profesores, asistencia, esfuerzo, entrega trabajos...
Exámenes parciales: La nota final, será la media de todas las notas parciales, siempre que estas sean iguales o superiores a 5. El sistema de recuperación se hará una vez finalizado el trimestre y de la parte evaluada negativamente, existiendo al final del curso, una prueba final de evaluación para aquellos alumnos/as que no lo hayan conseguido de forma continuada, la superación de las mismas. La asistencia es obligatoria a todas las sesiones, aunque se permite un número de faltas no superior al 20%. Cuando se supera este número de faltas, el alumno/a, que ha dejado de realizar estas clases teórico-prácticas, deberá realizar un examen y trabajos específicos, dependiendo la cantidad de faltas y del contenido perdido, sobre todo cuando no asista a una sesión práctica. A ésta, la consideramos como una "falta especial", que se tendrá que recuperar mediante la realización de un trabajo relacionado con el contenido de dicha sesión. Los niveles mínimos que tendrán que superar los/as alumnos/as están expresados en los Resultados de Aprendizaje que establece el curriculum para el módulo profesional de ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS INDIVIDUALES, para cuya consecución se establecen múltiples criterios de evaluación.	



CALIFICACIÓN. La calificación final se realizará en atención a los siguientes criterios:

- La nota corresponderá en 60% a actividades acuáticas y en 40% a atletismo-bicicleta
- La calificación final 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 de trabajos, pruebas, exposiciones, o proyectos de otra índole definidos por los docentes responsables del módulo y en el que el alumno/a demuestra el dominio de los contenidos vinculados con los Resultados de Aprendizaje propios del módulo.
- 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 se considera obligatoria a todas las sesiones, aunque se permite un número de faltas no superior al 20% del número total de horas lectivas del módulo (20% de 192 = 38 horas). Cuando se supera este número de faltas, el alumno pierde la evaluación continua y realiza una única prueba al final del curso donde se le plantea cuestiones sobre todos los contenidos desarrollados durante el curso académico.
- La falta de asistencia a una sesión práctica será considerada como falta especial, que se tendrá que recuperar mediante la realización de un trabajo relacionado con el contenido de dicha sesión