

**MÓDULO PROFESIONAL: CMO. MÓDULO
PROFESIONAL OPTATIVO. NUTRICIÓN
DEPORTIVA.
CICLO FORMATIVO: TÉCNICO SUPERIOR EN
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

ÍNDICE

<u>1. IDENTIFICACIÓN DEL MÓDULO PROFESIONAL</u>	<u>3</u>
<u>2. OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO FORMATIVO</u>	<u>4</u>
<u>3. COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES DEL CICLO FORMATIVO</u>	<u>7</u>
<u>4. CONTENIDOS BÁSICOS DEL MÓDULO</u>	<u>10</u>
<u>5. RELACIÓN DE LOS RE CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LOS CONTENIDOS.</u>	<u>14</u>
<u>6. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</u>	<u>16</u>
<u>7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</u>	<u>17</u>
<u>8. CRITERIOS PARA RECUPERAR EVALUACIONES SUSPENSAS</u>	<u>20</u>
<u>9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA</u>	<u>20</u>
<u>10. PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON EL MÓDULO PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES.</u>	<u>21</u>
<u>11. PÉRDIDA DE LA EVALUACIÓN CONTINUA</u>	<u>22</u>
<u>12. ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS</u>	<u>22</u>
<u>13. MEDIDAS PARA ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO</u>	<u>23</u>
<u>14. METODOLOGÍA DIDÁCTICA GENERAL</u>	<u>23</u>
<u>15. ORIENTACIONES SOBRE LAS INSTALACIONES, EL EQUIPAMIENTO, LOS ESPACIOS Y LOS MEDIOS</u>	<u>25</u>
<u>16. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES-COMPLEMENTARIAS</u>	<u>27</u>
<u>17. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL MÓDULO</u>	<u>27</u>

1. Identificación del módulo profesional

Ciclo Formativo	Técnico Superior en Acondicionamiento Físico
Grado	Superior
Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Módulo Profesional	MPO. Nutrición deportiva
Currículo	Decreto 125/2018, de 31 de julio (BOCM 06.08.2018)
Duración	90h
Profesores	Eduardo Gómez Carrasco

2. Objetivos generales del ciclo formativo

Los objetivos generales de este ciclo formativo son los siguientes:

- a) Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de acondicionamiento físico, justificando la congruencia entre ellos para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- b) Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculadas con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.**
- c) Determinar los instrumentos y la secuencia de aplicación en la evaluación de los planes de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación en el tratamiento de las variables para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
- d) Secuenciar las actuaciones que deben realizarse en la puesta en marcha de un proyecto, organizando los recursos necesarios y su forma de obtención para gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico.
- e) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico.
- f) Establecer los elementos de la programación, los recursos y los sistemas de entrenamiento, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- g) Establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología específica, relacionándolos con las características de los potenciales colectivos implicados, para programar el acondicionamiento físico con soporte musical.
- h) Establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología

específica, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.

i) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.

j) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.

k) Diseñar coreografías con soporte musical, teniendo en cuenta las características de los grupos y de los medios disponibles para diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.

l) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.

m) Aplicar la metodología más adecuada, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas, para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.

n) Aplicar la metodología más adecuada, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico con soporte musical.

ñ) Aplicar la metodología más adecuada corrigiendo movimientos o posturas erróneas y teniendo como referente el modelo biomecánico para dirigir y

dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinésia.

o) Determinar las intervenciones de los miembros de un equipo de trabajo, analizando las funciones de los mismos y los requerimientos de las actividades, para coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y los programas de acondicionamiento físico.

p) Aplicar procedimientos de intervención y administración de primeros auxilios en caso de accidente, utilizando los protocolos establecidos para proporcionar la atención básica a las personas participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades.

q) Analizar y utilizar los recursos y oportunidades de aprendizaje relacionados con la evolución científica, tecnológica y organizativa del sector y las tecnologías de la información y la comunicación, para mantener el espíritu de actualización y adaptarse a nuevas situaciones laborales y personales.

r) Desarrollar la creatividad y el espíritu de innovación para responder a los retos que se presentan en los procesos y en la organización del trabajo y de la vida personal.

s) Tomar decisiones de forma fundamentada, analizando las variables implicadas, integrando saberes de distinto ámbito y aceptando los riesgos y la posibilidad de equivocación en las mismas, para afrontar y resolver distintas situaciones, problemas o contingencias.

t) Desarrollar técnicas de liderazgo, motivación, supervisión y comunicación en contextos de trabajo en grupo, para facilitar la organización y coordinación de equipos de trabajo.

u) Aplicar estrategias y técnicas de comunicación, adaptándose a los contenidos que se van a transmitir, a la finalidad y a las características de los receptores, para asegurar la eficacia en los procesos de comunicación.

- v) Evaluar situaciones de prevención de riesgos laborales y de protección ambiental, proponiendo y aplicando medidas de prevención personales y colectivas, de acuerdo con la normativa aplicable en los procesos de trabajo, para garantizar entornos seguros.
- w) Identificar y proponer las acciones profesionales necesarias, para dar respuesta a la accesibilidad universal y al «diseño para todas las personas».
- x) Identificar y aplicar parámetros de calidad en los trabajos y actividades realizados en el proceso de aprendizaje, para valorar la cultura de la evaluación y de la calidad y ser capaces de supervisar y mejorar procedimientos de gestión de calidad.
- y) Utilizar procedimientos relacionados con la cultura emprendedora, empresarial y de iniciativa profesional, para realizar la gestión básica de una pequeña empresa o emprender un trabajo.
- z) Reconocer sus derechos y deberes como agente activo en la sociedad, teniendo en cuenta el marco legal que regula las condiciones sociales y laborales, para participar como ciudadano democrático.

3. Competencias profesionales, personales y sociales del ciclo formativo

Las competencias profesionales, personales y sociales de este título son las que se relacionan a continuación:

- a) **Elaborar planes de acondicionamiento físico acordes a las características de los grupos de población demandantes, incorporando las últimas tendencias de este campo profesional, así como, en su caso, las propuestas de mejora extraídas del seguimiento de otros proyectos anteriores y aprovechando las convocatorias institucionales.**
- b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los planes de acondicionamiento físico, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- c) Gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de

acondicionamiento físico, organizando los recursos y las acciones necesarias para la promoción, desarrollo y supervisión de los mismos.

d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.

e) Programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en medio acuático, en función de las personas participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando los sistemas de entrenamiento más apropiados.

f) Programar el acondicionamiento físico con soporte musical, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de actividades coreografiadas más apropiada.

g) Programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología más apropiada.

h) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones.

i) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones o actividades.

j) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades.

k) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios

de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.

l) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico con soporte musical, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.

m) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinésia, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.

n) Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.

ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.

o) 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.

p) 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.

q) 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.

r) 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.

s) 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.

t) Supervisar y aplicar procedimientos de gestión de calidad, de accesibilidad universal y de «diseño para todas las personas», en las actividades profesionales incluidas en los procesos de producción o prestación de servicios.

u) Realizar la gestión básica para la creación y funcionamiento de una pequeña empresa y tener iniciativa en su actividad profesional con sentido de la responsabilidad social.

v) Ejercer sus derechos y cumplir con las obligaciones derivadas de su actividad profesional, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente, participando activamente en la vida económica, social y cultural.

4. Contenidos básicos del módulo

Bloque temático 1: Conceptos: alimentación y nutrición. Hábitos alimentarios y modelos alimentarios.			
Objetivos	Competencias	Resultado	Criterios de evaluación
S, U	A,P	RA1	A,B,E,F,G
Contenidos que se abordan			
- Conceptos: alimentación y nutrición. - Los hábitos alimentarios: origen y cambio. Influencia de los hábitos alimentarios en los estados de salud. - Dieta equilibrada base de la salud humana. - Formas alternativas de alimentación y su relación con el deporte. - Mitos alimentarios y deporte. Factores que influyen en los actos			

alimentarios de la población. - Requerimientos nutricionales del deportista.

Bloque temático 2: Nutrientes y alimentos: su influencia en el deporte.			
Objetivos	Competencias	Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
B, U	A, D	RA1	C,D
Contenidos que se abordan			
- Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos, proteínas. - Micronutrientes: vitaminas, minerales, agua. - La importancia de la fibra alimentaria para la salud y el deporte. - Alimentos: función y clasificación. - Grupos de alimentos. - Tablas de composición de los alimentos.			

Bloque temático 3: Bioenergética			
Objetivos	Competencias	Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
S, U	D,P, O	RA2	A,B,C,D
Contenidos que se abordan			
- Transformaciones energéticas celulares. - Sistema ATP-PC. Sistema glucolítico. Sistema oxidativo. - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza. - Metabolismo energético durante el ejercicio.			

Bloque temático 4: Fisiopatología en el deporte y la nutrición.			
Objetivos	Competencias	Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
B, S, U	A,D, P	RA5	A, B
Contenidos que se abordan			
- Síndrome metabólico. - Obesidad y sobrepeso. Nutrición y alteraciones metabólicas: diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2. - Nutrición y enfermedades en la conducta alimentaria.			

Bloque temático 5: Hidratación			
Objetivos	Competencias	Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
S	A, P, D,O	R4	A,B,C,D
Contenidos que se abordan			
- Balance hídrico. - Ingesta y eliminación de agua. - La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física. - Requerimientos durante la práctica deportiva. - Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas.			

Bloque temático 6: La nutrición en el deportista de élite.			
Objetivos	Competencias	Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
B, S, U	A, D	RA3	C,D,E
Contenidos que se abordan			
- Pasado y presente en el deporte de élite. - La dieta para el deportista de élite. - La alimentación de los deportistas olímpicos.			

Bloque temático 7: Nutrición para el entrenamiento y la competición.			
Objetivos	Competencias	Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
B,U	A, D, O, P	RA3	A,B
Contenidos que se abordan			
- Hábitos dietéticos en los deportistas. - Tendencias nutricionales de los deportistas. - Recomendaciones dietéticas. - Dieta antes, durante y después de la competición.			

5. Relación de los RE con los criterios de evaluación y los contenidos.

RA1. Conoce los conceptos en alimentación y nutrición y su influencia en el deporte.	30%
Criterios de evaluación	
a) Se han conocido los hábitos alimenticios y su influencia en la salud.	10%
b) Se ha sabido relacionar la salud con la dieta.	10%
c) Se ha identificado la relación entre alimentación y deporte.	20%
d) Se han identificado los requerimientos nutricionales del deportista.	20%
e) Se han reconocido los diferentes macronutrientes y la importancia de la fibra.	10%
f) Se han identificado, clasificado y analizado las recomendaciones dietéticas de los micronutrientes.	10%
g) Se han sabido relacionar los grupos de alimentos y sus tablas de composición.	20%
Contenidos	
- Conceptos: alimentación y nutrición. - Los hábitos alimentarios: origen y cambio. Influencia de los hábitos alimentarios en los estados de salud. - Dieta equilibrada base de la salud humana. - Formas alternativas de alimentación y su relación con el deporte. - Mitos alimentarios y deporte. Factores que influyen en los actos	

RA2. Identifica la preparación bioenergética y fisiopatología en el deporte y la nutrición	15%
Criterios de evaluación	
a. Se han reconocido las transformaciones energéticas celulares.	10%
b. Se han creado adaptaciones orgánicas y gestión del metabolismo energético durante el ejercicio.	10%
c. Se ha reconocido y gestionado la fatiga. Se ha identificado la relación de nutrición y fuerza.	10%
d. Se han reconocido las distintas patologías y síndrome metabólico	10%
Contenidos	

- Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos, proteínas. - Micronutrientes: vitaminas, minerales, agua. - La importancia de la fibra alimentaria para la salud y el deporte. - Alimentos: función y clasificación. - Grupos de alimentos. - Tablas de composición de los alimentos
--

RA3. Identifica las necesidades de la nutrición en el entrenamiento y la competición con ayudas ergogénicas en el deporte	15%
Criterios de evaluación	
a. Se ha aprendido a gestionar los hábitos, tendencias y recomendaciones dietéticas de los deportistas.	10%
b. Se han realizado diferentes modelos de dietas, antes, durante y después de la competición.	10%
c. Se han reconocido las ayudas ergogénicas nutricionales.	10%
d. Se ha aprendido a clasificar, describir y usar los distintos tipos de suplementos.	10%
e. Se han reconocido distintos tipos de sustancias, estimulantes y/o perjudiciales en el ejercicio físico	10%
Contenido 3.	
- Hábitos dietéticos en los deportistas. - Tendencias nutricionales de los deportistas. - Recomendaciones dietéticas. - Dieta antes, durante y después de la competición.	

RA4. Conoce la relación entre práctica deportiva, hidratación y Termorregulación	20%
Criterios de evaluación	
a. Se ha aprendido a gestionar el balance hídrico en función de la actividad	10%

b. Se ha reconocido la acción del agua antes, durante y después de la práctica de la actividad física.	10%
c. Se ha elaborado una guía de recomendaciones de ingesta de líquidos y electrolitos en el deporte.	10%
d. Se han identificado y analizado las características de las bebidas para deportistas.	10%

Contenidos

- Balance hídrico.
- Ingesta y eliminación de agua.
- La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física.
- Requerimientos durante la práctica deportiva.
- Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas.

RA5. Conoce la relación entre deporte y las diferentes patologías que afectan a su realización	20%
Criterios de evaluación	
- Se ha analizado el efecto positivo del deporte sobre determinadas enfermedades.	10%
- Se han analizado algunas enfermedades desencadenadas por la práctica deportiva.	10%
Contenido 5. Organización y dinamización de eventos en el ámbito del fitness	
- Síndrome metabólico. - Obesidad y sobrepeso. Nutrición y alteraciones metabólicas: diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2. - Nutrición y enfermedades en la conducta alimentaria.	

6. Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje son aquellas encaminadas a la adquisición y desarrollo de los diferentes objetivos y competencias que los alumnos deberán adquirir durante el presente curso. Las actividades de aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo están relacionadas con:

- Realización de programas de nutrición en función de los objetivos que se quieren alcanzar.

- Actividades de conocimiento y control de los diferentes macronutrientes y micronutrientes.
- Cálculo de calorías totales.
- Reconocimiento de alimentos.
- Comparación de alimentos de diferentes supermercados.
- Elección de alimentos en función del objetivo a conseguir.

7. Criterios de calificación

- La calificación del alumno en cada evaluación será consecuencia de aplicar los siguientes porcentajes:

30% - Trabajo de clase, donde se considerarán:

- Las **fichas de registro de las actividades y valoración diaria de clase (10%)**: en las que se registrarán breves observaciones e incidentes acontecidos, además de otorgar una valoración numérica a lo desarrollado. Se recogerá, con detalle, el trabajo llevado a cabo cada día.

- Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación: 3a, 3b, 3c

- El **cuaderno de clase (10%)**: Los alumnos deberán utilizar un cuaderno de clase donde recogerán los puntos más importantes de las sesiones teóricas con su fecha correspondiente que el profesor recogerá en una fecha determinada para su posterior evaluación.

- Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación: 2h,

- El **desarrollo práctico diario (10%)**: donde se tendrá en cuenta la preparación del alumno para llevar a cabo la actividad propuesta (disponibilidad o no del material propio, comportamiento en determinados espacios, trabajo en parejas, seriedad...)

- Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación: 3d, 3e

50% - Pruebas prácticas, que engloban los siguientes elementos:

- **25%** - Realización de los ejercicios propuestos por el profesor. En función del trimestre los alumnos realizarán pruebas prácticas donde aplicarán conocimientos de alimentos y selección de los mismos.

- Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación: 3a, 3b, 3c,

- **25%** - Realización de exámenes prácticos en diferentes espacios demostrando el conocimiento y control de los diferentes contenidos desarrollados durante el trimestre.

- **Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación:** 2a, 2b, 2c, 2d, 2e, 2f, 2g, 4a, 4b, 4c, 4d, 4e, 6b, 6e

20% - Conocimientos teóricos: evaluados mediante cuestionarios tipo test, preguntas de desarrollo, resolución de supuestos prácticos, exposiciones orales u otros formatos similares que aborden aspectos relacionados con los contenidos teóricos desarrollados durante el curso.

- **Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación:** 1f, 2a, 2b, 2c, 2d, 6e

- El alumno para ser evaluado positivamente tendrá que alcanzar un 5 en cada uno de los apartados de los diferentes porcentajes.
- Es necesario entregar y realizar todas las actividades de evaluación solicitadas en los plazos indicados. No se admitirá ninguna actividad de evaluación fuera de plazo, siendo la calificación de la misma 0 puntos.
- No se repetirá ninguna actividad de evaluación por el motivo que fuera (baja calificación, por no entregarla en los plazos marcados, etc). La calificación obtenida será consecuencia del trabajo realizado en ella y formalidad en los plazos de entrega.
- Solamente se podrá repetir una actividad de evaluación (sobre todo con carácter presencial; exámenes teórico-prácticos, exposiciones orales, dirección de sesiones, etc.) justificando debidamente la causa de la no asistencia a la misma. De no cumplir dicho requisito la actividad se califica con 0 puntos. La fecha para repetir dicha actividad se comunicará al alumnado previamente y con tiempo suficiente para su realización.
- Igualmente, si se comprueba que la elaboración de alguna actividad de evaluación no es original y personal, no se procederá a su valoración, siendo calificado con 0 puntos.
- De cada evaluación se obtendrá una calificación numérica con decimales. La nota final del curso será una nota media numérica sin decimales, que se obtendrá de la media aritmética de las calificaciones de las tres evaluaciones. Esta nota

final se hará con las calificaciones obtenidas en cada una de las evaluaciones, es decir, con la nota numérica con decimales.

La repetición de pruebas se realizará siempre el siguiente día sucesivo a la incorporación del alumno a clase.

Resultados de aprendizaje y ponderación		Criterios de evaluación y ponderación		Instrumento de evaluación
1. Conoce los conceptos en alimentación y nutrición y su influencia en el deporte.	11,45%	A	0,59%	5
		B	1,29%	3, 5
		C	1,29%	3, 5
		D	2,36%	3, 8
		E	1,78%	5, 6
		F	2,95%	3, 8
		G	1,19%	5, 6
2. Identifica la preparación bioenergética y fisiopatología en el deporte y la nutrición	37,22%	A	5,3%	2, 6
		B	5,3%	2, 3, 5, 6
		C	5,3%	4, 10
		D	5,3%	4, 10
		E	5,3%	3, 4, 5
		F	5,3%	5
		G	5,3%	3, 5, 6, 10
3. Identifica las necesidades de la nutrición en el entrenamiento y la competición con ayudas ergogénicas en el deporte.	12,3%	A	2,8%	7, 10
		B	1,38%	7
		C	1,38%	7
		D	1,38%	7
		E	3,39%	5, 7, 10
		F	1,97%	5, 7
4. Conoce la relación entre práctica deportiva, hidratación y Termorregulación	11,26%	A	1,42%	10
		B	1,66%	8
		C	2,85%	6, 8
		D	3,08%	8, 10
		E	0,59%	5
		F	1,66%	9
5. Conoce la relación entre deporte y las diferentes patologías que afectan a su realización	12,12%	A	2,47%	10
		B	2,47%	10
		C	2,47%	10
		D	2,47%	10

Ciclo Formativo de Grado Superior
TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
2025-26

		E	2,24%	6
TOTAL	100%		100%	
Instrumentos de evaluación		Uso según temporalización de contenidos		
1.Fichas de registro y valoración diaria de clase		3 trimestres		
2. Cuaderno de clase		3 trimestres		
3. Lista de control sobre desarrollo práctico diario		3 trimestres		
4. Rúbrica: Exposiciones		1º trimestre		
5. Rúbrica: Programas nutricionales		2º trimestre		
6. Rubrica: diseño de fichas suplementación		1º trimestre		
7. Rúbrica Trabajo final		3º trimestre		
8. Rúbrica: Examen entrenador		3º trimestre		
9.Rúbrica trabajo mesociclo por objetivos		2º trimestre		
10. Examen		3 trimestres		

8. Criterios para recuperar evaluaciones suspensas

- Al acabar la evaluación, si la nota no llega al 5, el alumno tendrá que recuperar las pruebas que haya suspendido, manteniendo la nota en los demás apartados, que se utilizarán para volver a realizar la media con la nueva nota obtenida en la recuperación.
- La fecha y hora será acordada con los alumnos implicados
- Al acabar el curso, si una de las evaluaciones está suspensa, aunque la media con los otros sea igual o superior a 5, se hará una prueba de cada una de las evaluaciones que estén suspensas.

9. Criterios de calificación de la evaluación extraordinaria

- Lo realizarán los alumnos cuya nota media final sea inferior a 5, después de haber hecho el examen ordinario.
- Tendrán que presentarse con los contenidos de todo el curso, independientemente de que alguna evaluación esté aprobada. La nota se regirá por los siguientes criterios de calificación:

- Examen teórico (50%): examen tipo test de todos los contenidos del curso.
- Examen práctico (50%): el alumno realizará dos exámenes prácticos.
 - 25%: Realización de programa de alimentación según los contenidos.
 - 25%: Selección de productos en un supermercado en función de un objetivo propuesto por el profesor.

10. Procedimientos y actividades de recuperación para alumnos con el módulo pendiente de cursos anteriores.

- El alumno que tenga el módulo pendiente de cursos anteriores deberá examinarse de todos los contenidos impartidos durante el curso.
- Tendrán que presentarse con los contenidos de todo el curso, independientemente de que alguna evaluación esté aprobada. La nota se regirá por los siguientes criterios de calificación:
 - Examen teórico (50%): examen tipo test de todos los contenidos del curso.
 - Examen práctico (50%): el alumno realizará dos exámenes prácticos.
 - 25%: Realización de examen práctico en un supermercado seleccionado demostrando el conocimiento de los contenidos del curso.
 - 25%: diseño y desarrollo de un programa de alimentación en función de un objetivo seleccionado.

11. Pérdida de la evaluación continua

A los anteriores criterios de calificación solo se podrá acceder si la asistencia es regular, siendo requisito imprescindible no faltar a más del 25% de las horas del módulo, según la legislación vigente: *Real Decreto 659/2023 art. 57.2*. De esta manera, el alumnado será advertido una primera vez al superar el 7% (13h), una segunda vez al superar el 13% (25h), pasando a perder la evaluación continua al sobrepasar el mencionado 25% (49h).

12. Orientaciones pedagógicas

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de acondicionamiento físico con los medios propios de una sala de entrenamiento polivalente.

La concreción de la función de programación incluye aspectos como el análisis de los perfiles de posibles participantes en los programas y eventos, la relación de métodos de mejora de la condición física con los diferentes perfiles de participantes, la previsión de los recursos necesarios y el establecimiento de la carga de trabajo que cada participante necesita, unido a los programas nutricionales adecuados para la consecución de los objetivos fijados.

La concreción de la función dirección y supervisión incluye la transmisión de información, la aplicación de metodologías específicas, la corrección de errores, la adaptación de tareas y el control del uso de los espacios y de los materiales.

La concreción de la función de evaluación incluye la preparación de los instrumentos necesarios para la toma de datos, el registro y tratamiento de los mismos y la formulación de propuestas de mejora para los programas de acondicionamiento físico con los medios propios de una sala de entrenamiento polivalente.

La formación del módulo contribuye a alcanzar los objetivos generales a), b), c), d), f), i), m) y o) del ciclo formativo, y las competencias a), b), c), e), h), k) y n) del título.

Las estrategias y las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo versarán sobre:

- La simulación de condiciones de práctica.

- Las visitas y colaboraciones con diferentes instituciones.
- Intervenciones prácticas en contextos reales.
- La incentivación de la creatividad y del carácter innovador.
- El trabajo cooperativo
- La autoevaluación y la coevaluación.

13. Medidas para alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo

Acreditada esta necesidad se adoptarán las siguientes medidas en los procedimientos de evaluación:

- Adaptación del formato de examen en pruebas escritas: aumento de tamaño del texto, hojas, separadas, mayor espacio, ... (para alumnos con déficit visual, DEA, TDAH, dislexia y otros.
- Adaptación de tiempos: hasta un 25% para alumnos DEA, TDAH, dislexia
- Uso del ordenador para cumplimentación de pruebas escritas. Al finalizar serán imprimidas y firmadas por el alumno.
- Adaptación de espacios.
- Uso de recursos técnicos para alumnos con déficit auditivo.
- Otras, según características del alumnado.

14. Metodología didáctica general

Nos basaremos en los siguientes aspectos:

- **Motivar al alumno** para que se interese por lo que está aprendiendo.
- **Partir del nivel de conocimientos del alumno**, para lo que realizaré una evaluación inicial, ajustándome a las características generales del grupo.
- Buscar que los alumnos adquieran **aprendizajes significativos**. Para ello buscaremos:
 - Que los contenidos tengan sentido para ellos, que sea funcional o útil.
 - Que el material de aprendizaje se organice según los principios de jerarquización, derivación y coordinación de los contenidos.
 - Que el profesor actúe como guía del proceso, pero que el protagonismo lo tenga el alumno.
- **Aprender a aprender**, prestando especial atención a la adquisición de estrategias cognitivas de planificación y regulación de la propia actividad

de aprendizaje.

Se trata de un módulo que contiene dos actuaciones metodológicas, claramente diferenciadas en relación con los bloques de contenidos, uno de tipo conceptual: el conocimiento anatómico de los distintos aparatos y sistemas que conforman el cuerpo humano, conceptos relacionados con la fisiología del ejercicio, la nutrición o los fundamentos teóricos del acondicionamiento físico y las implicaciones del ejercicio físico con la salud, técnicas de primeros auxilios, conocimiento de los distintos tipos de accidentes y cómo actuar, entre otros, pero la adquisición de estos conocimientos no garantiza que el alumno sea capaz de desarrollar adecuadamente las tareas profesionales que su perfil exige, por lo que resulta necesario el desarrollo en paralelo a la adquisición de los conocimientos teóricos de un segundo bloque en el que predominara los contenidos procedimentales, particularmente el relacionado con el acondicionamiento físico y la prescripción de ejercicios adaptados a las características individuales y las técnicas de primeros auxilios.

La adecuada combinación de estos dos aspectos incidirá en la secuenciación de los contenidos, los contenidos conceptuales sientan las bases teóricas y en ellos se apoyan los contenidos procedimentales, que de hecho constituyen la esencia directa de la aplicación profesional. Resulta imprescindible su desarrollo conjunto y correctamente secuenciado de los mismos, lo que facilitará el conseguir una visión clara y fundamentada del acondicionamiento físico y de la actuación ante accidentes. Es vital la implementación práctica de los contenidos de este módulo, a saber, aplicar correctamente programas de acondicionamiento físico para diferentes colectivos, así como saber aplicar las técnicas y protocolos de actuación frente a distintos accidentes.

La intención es, en la medida de lo posible, completar la exposición teórica de conocimientos con aplicaciones prácticas, que sirvan a los alumnos de referencia para su futuro hacer profesional.

Sobre todo en los bloques de "factores de la condición física y motriz", "desarrollo de las capacidades condicionantes y coordinativas" y "actividad física y salud", "los primeros auxilios" el procedimiento general será una primera exposición en el aula del tema que se trate para, a continuación, realizar una aplicación

práctica, ejemplificando variadas sesiones de trabajo y protocolos de actuación.

Para el adecuado seguimiento de las sesiones prácticas que se impartan, los alumnos deberán elaborar o poseer un cuaderno y una carpeta con sus trabajos.

En determinados temas puntuales, los alumnos elaborarán trabajos basándose en la bibliografía que se les indique. Estos trabajos de grupo y/o individuales serán debatidos en clase y en su caso, serán llevados a la práctica.

Los contenidos serán impartidos por medio de una metodología activa y participativa. En general, se prestará especial importancia al trabajo en grupos, así como al desarrollo y exposición de trabajos que realizarán los propios alumnos.

También es idóneo el empleo de medios audiovisuales. Estos se utilizarán en dos sentidos:

- Visualización de vídeos sobre temas que se traten.
- Grabación en vídeo de sesiones prácticas que los alumnos realizarán.
- Posteriormente estas sesiones se analizarán y estudiarán en el aula.

15. Orientaciones sobre las instalaciones, el equipamiento, los espacios y los medios

1. Los espacios necesarios para el desarrollo de las enseñanzas de este ciclo formativo son los establecidos en el anexo II de este real decreto 651/2017 de 23 de junio.

2. Los espacios dispondrán de la superficie necesaria y suficiente para desarrollar las actividades de enseñanza que se deriven de los resultados de aprendizaje de cada uno de los módulos profesionales que se imparten en cada uno de los espacios. Además, deberán cumplir las siguientes condiciones:

a) La superficie se establecerá en función del número de personas que ocupen el espacio formativo y deberá permitir el desarrollo de las actividades de enseñanza aprendizaje con la ergonomía y la movilidad requeridas dentro del mismo.

b) Deberán cubrir la necesidad espacial de mobiliario, equipamiento e instrumentos auxiliares de trabajo.

c) Deberán respetar los espacios o superficies de seguridad que exijan las máquinas y equipos en funcionamiento.

d) Respetarán la normativa sobre prevención de riesgos laborales, la normativa sobre seguridad y salud en el puesto de trabajo y cuantas otras normas sean de aplicación.

3. Los espacios formativos establecidos podrán ser ocupados por diferentes grupos que cursen el mismo u otros ciclos formativos, o etapas educativas.

4. Los diversos espacios formativos identificados no deben diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

5. Los equipamientos que se incluyen en cada espacio han de ser los necesarios y suficientes para garantizar al alumnado la adquisición de los resultados de aprendizaje y la calidad de la enseñanza. Además, deberán cumplir las siguientes condiciones:

a) El equipamiento (equipos, máquinas y otros) dispondrá de la instalación necesaria para su correcto funcionamiento, cumplirá con las normas de seguridad y prevención de riesgos y con cuantas otras sean de aplicación.

b) La cantidad y características del equipamiento deberán estar en función del número de personas matriculadas y permitir la adquisición de los resultados de aprendizaje, teniendo en cuenta los criterios de evaluación y los contenidos que se incluyen en cada uno de los módulos profesionales que se impartan en los referidos espacios.

6. Las Administraciones competentes velarán para que los espacios y el equipamiento sean los adecuados en cantidad y características para el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje que se derivan de los resultados de aprendizaje de los módulos correspondientes y garantizar así la calidad de estas enseñanzas.

Las instalaciones que vamos a utilizar son:

- Aulas propias del instituto.
- Diferentes supermercados de la localidad.

16. Actividades extraescolares-complementarias

Se realizarán diferentes actividades para complementar los conocimientos.

Dichas actividades serán gratuitas tales como:

- Utilización de diferentes tipos de supermercados de la localidad para llevar acabo diferentes actividades.

17. Bibliografía básica del módulo

- Manfred, C (1998) Entrenamiento en circuito. Stadium. Buenos Aires.
- Jiménez Morcillo, J. Fernández Feijoo, A. (2021). Fitness en sala de entrenamiento polivalente. Arán. Madrid
- Putz, R. & Pabst, R. Atlas de anatomía humana. Sobotta. Ed Panamericana. 21Edición.
- Thiboudeau & Patton (2007) Anatomía y Fisiología. Elsevier (2004).