



IES SON RULLAN

## EXTRACTE CICLES FORMATIUS

### MÒDUL: ACTIVITATS FISICOESPORTIVES INDIVIDUALS

CURS: 2020-21 NIVELL: AFD 31 A

Grups	Professor/ Professora
AFD 31 A	TERESA TORRES FERRAGUT (Socorrisme) GUILLEM MORENO (Natació i atletisme)

1ER TRIMESTRE	
Continguts	Criteris d'avaluació
<p><b>a) Característiques generals i específiques de les activitats fisicoesportives individuals:</b></p> <p><b>Activitats aquàtiques:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Flotació, respiració i propulsió com a variables pròpies del desenvolupament en el mitjà aquàtic.</li> <li>o Els estils crol, esquena, braça i papallona. Elements d'execució tècnica. Beneficis i contraindicacions de cadascun. Implicació de les capacitats condicionals. Incidència de la pràctica dels estils en la higiene de la columna vertebral. Els estils de natació en les activitats aquàtiques.</li> <li>o Mesures específiques de prevenció i seguretat en la realització d'activitats fisicoesportives en el mitjà aquàtic. Salvament i socorrisme aquàtic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer les característiques generals i específiques de les activitats fisicoesportives individuals</li> <li>-Experimentar i elaborar exercicis i jocs de familiarització, flotació, respiració i propulsió</li> <li>-Nedar 100 m sense aturades de l'estil crol, esquena, braça de manera correcta</li> <li>-Nedar 25 m estil papallona de manera correcta</li> <li>-Nedar 100 m estil crol amb un mínim de 4'15</li> <li>-Nedar 100 m estil crol amb un mínim de 1'45</li> </ul>
<p><b>b)Organització dels recursos implicats en els programes d'activitats fisicoesportives individuals i en socorrisme aquàtic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Criteris d'ús de les instal·lacions esportives en condicions de màxima seguretat. Organització dels temps de pràctica i dels espais.</li> <li>- Supervisió i manteniment de materials utilitzats en activitats fisicoesportives individuals i en socorrisme aquàtic. Inventari i condicions d'emmagatzematge.</li> <li>- Fitxes per al registre d'incidències en les instal·lacions i equipaments.</li> <li>- Criteris bàsics de seguretat aplicables en les activitats fisicoesportives individuals. Indumentària i accessoris en les activitats fisicoesportives individuals i en el socorrisme aquàtic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer aspectes de seguretat, supervisió i manteniment d'instal·lacions i material utilitzats per la pràctica d'activitats fisicoesportives individuals</li> <li>-Conèixer i utilitzar fitxes per el registre d'incidències en les instal·lacions i equipaments</li> <li>-Conèixer els protocols de seguretat i prevenció de riscos en les instal·lacions d'esports individuals</li> <li>-Conèixer les responsabilitats del tècnic animador i del socorrista</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>o Protocols de seguretat i prevenció de riscos en les instal·lacions dels esports individuals. Factors de risc i zones potencialment perilloses. Procediments operatius més comuns.</li> <li>o Responsabilitats del tècnic animador i del socorrista: aspectes de seguretat de la seva competència relatiu a l'estat de les instal·lacions, els equipaments i el material.</li> </ul>	
<p><b>d) Metodologia d'iniciació a les activitats físicoesportives individuals:</b></p> <p>Natació:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Objectius de la sessió de natació en funció del binomi nivell/edat i de l'orientació del programa de referència.</li> <li>o Progressió en l'ensenyament de la natació i les activitats aquàtiques. Influència del mitjà aquàtic en l'establiment de les fases del procés: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sessions de familiarització en el mitjà aquàtic: respiració, capbussades i immersions, apnees, flotació i equilibris, desplaçaments, girs, manipulacions i combinacions d'habilitats.</li> <li>· Sessions de domini del mitjà aquàtic: estils de natació</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparar i dirigir sessions de natació tenint en compte el nivell i edat dels usuaris</li> <li>- Dissenyar progressions d'aprenentatge dels diferents estils de natació</li> <li>- Preparar sessions de familiarització en el mitjà aquàtic</li> <li>- Preparar sessions de domini del mitjà aquàtic</li> </ul>
<p><b>e) Direcció i dinamització de sessions a través de jocs i exercicis d'assimilació i d'aplicació d'activitats físicoesportives individuals:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tècniques d'intervenció en la direcció de sessions d'activitats físicoesportives individuals: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Recepció i comiat dels grups.</li> <li>o Explicació i demostració de les tasques i els elements tècnics.</li> <li>o Organització i distribució espacial de grups i subgrups.</li> <li>o Selecció, distribució i recollida del material.</li> <li>o Control de temps d'activitat-pausa.</li> <li>o Aplicació de reforços i feedback (quantitat i tipus d'informació) i ús de la filmació com a eina de retroalimentació.</li> <li>o Situació i posicions idònies per a l'observació.</li> <li>o Resolució d'imprevistos.</li> <li>o Reestructuració dels espais i equipaments.</li> <li>o Dinamització i control de l'activitat.</li> </ul> </li> <li>- Directrius, mitjans i normes per a la direcció de tornejos i esdeveniments d'activitats físicoesportives individuals.</li> <li>- Aplicació de la llei de prevenció de riscos laborals a diferents contextos de pràctica d'activitats físicoesportives individuals.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dirigir i dinamitzar sessions a través de jocs i exercicis específics del medi aquàtic</li> </ul>
<p><b>f) Avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge de les activitats aquàtiques:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tasques d'avaluació dels aspectes qualitius dels gestos tècnics: del gest global, de les fases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Detectar errors en la pràctica dels diferents estils de natació, corregir-los i proposar exercicis per la millora de la tècnica</li> </ul>

<p>del gest, amb material auxiliar i sense material auxiliar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Els mitjans audiovisuals i informàtics en el procés avaluador de les activitats físiquesportives individuals.</li> <li>- Fitxes d'observació dels diferents gestos tècnics en esports individuals. Criteris per a la seva elaboració i ús d'aquestes.</li> <li>- Fulls d'anotacions de registre d'assistència i satisfacció dels usuaris.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avaluar el procés d'aprenentatge de les activitats aquàtiques</li> <li>-Utilitzar fitxes d'observació dels diferents gestos tècnics de natació</li> </ul>
<p><b>SOCORRISME</b>  <b>Rescat en instal·lacions aquàtiques:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situacions de risc més freqüents en el mitjà aquàtic:</li> <li>- Característiques de l'aigua i consideracions relatives a roba, calçat i lesions específiques en el mitjà aquàtic:</li> <li>- El socorrisme aquàtic:</li> </ul> <p>Protocols d'actuació i plans d'emergència: de vigilància, de comunicació, de trasllat i d'evacuació.</p> <p>La vigilància. Llocs, normes i tècniques de vigilància. Ubicació del lloc, tècniques de vigilància aquàtica, vigilància estàtica i dinàmica, estratègies de control de la zona, torns de vigilància i aspectes psicològics.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organització del socorrisme: percepció del problema, anàlisi de la situació, presa de decisions, execució de les accions de rescat, intervenció prehospitalària davant els cinc graus d'ofegament i davant possibles lesionats medul·lars.</li> <li>- Entrenament específic dels sistemes de remolc en salvament aquàtic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realitzar proves de socorrisme amb tècnica adequada i temps exigít</li> <li>Busseig dinàmic: 25 m en ziga-zaga agafat 6 cèrcols</li> <li>-Nedar de forma continuada durant 30 minuts</li> <li>-200 m aletes amb menys de 3'30</li> <li>-Aguantar 1 minut en flotació vertical amb colzes fora l'aigua</li> <li>-Realitzar un rescat amb tècnica perfecte, entrada, aproximació, control, remolc i extracció de l'accidentat</li> <li>-Preparar i dirigir jocs i activitats de socorrisme</li> <li>Elaborar, preparar i dinamitzar sessions de socorrisme</li> </ul>

<b>2on TRIMESTRE</b>	
<b>Continguts (conceptes, procediments i actituds)</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<p><b>a)Característiques generals i específiques de les activitats físiquesportives individuals:</b>  <b>Atletisme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletisme i activitats físiquesportives basades en l'atletisme: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Carreres, salts, llançaments i proves combinades. Modificació de les proves en funció de l'edat.</li> <li>o Mesures específiques de prevenció i seguretat en la realització d'activitats d'atletisme.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>d) Metodologia d'iniciació a les activitats físiquesportives individuals:</b>  <b>Atletisme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Habilitats i elements d'execució tècnica de les disciplines de l'atletisme. Beneficis i contraindicacions de cadascuna. Les disciplines de l'atletisme en les activitats recreatives.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realitzar jocs i exercicis de carrera, salts, llançaments i proves combinades d'atletisme</li> <li>2. Dissenyar, dirigir i dinamitzar sessions d'atletisme</li> </ol>

<p>o Progressió metodològica en l'ensenyament de l'atletisme. Materials adaptats. Adaptacions a diferents nivells i perfils d'usuaris.</p> <p>o La seguretat. Precaucions específiques per a les sessions de llançaments.</p>	
<p><b>SOCORRISME</b> Suport Vital Bàsic i obstrucció de la via aèria d'un cos estrany Utilització del DESA i l'equip d'oxigenoterapia</p>	<p>-Dominar les tècniques de Soport Vital Bàsic bàsiques</p> <p>-Saber utilitzar el DESA i l'equip d'oxigenoterapia</p> <p>-Dominar les diferents tècniques de trasllat amb material i sense material</p> <p>-Dominar amb una tècnica correcta utilitzant un màxim de temps les següents tècniques de trasllat:</p> <p>1) 300 aletes amb menys de 4'30</p> <p>2)100 m :50 crol visió i 50 remolc en 3'30 minuts</p> <p>3)50m. Combinada: busseig +remolc en 1'45 segons</p> <p>4) Preparar i dirigir sessions de socorrisme</p>
<b>3er TRIMESTRE</b>	
<b>Continguts (conceptes, procediments i actituds)</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<p><b>SOCORRISME</b> Rescat amb material</p>	<p>-Dominar amb una tècnica correcta utilitzant un màxim de temps les següents tècniques de trasllat</p> <p>1)100 m. remolc amb 4 remolcs diferents en 4'00</p> <p>2)100 m combinada 50+15+35 en 3 minuts</p> <p>3) Prova combinada amb material</p> <p>4)Participar i superar les diferents proves pràctiques a la sortida a la platja</p> <p>5) Preparar i dirigir jocs de socorrisme</p> <p>6) Prova combinada 200 aletes amb menys de 4'30</p>
<p><b>ATLETISME</b> e) Direcció i dinamització de sessions a través de jocs i exercicis d'assimilació i d'aplicació d'atletisme</p> <p>f) Avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge d'atletisme</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realitzar jocs i exercicis de carrera, salts, llançaments i proves combinades d'atletisme</li> <li>2. Dissenyar, dirigir i dinamitzar sessions d'atletisme</li> </ol>

## INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ I CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

Instrument d'avaluació (de la nota)		Criteri de qualificació
45%	Proves escrites (Conceptuals). Una prova per trimestre. Podrà ser de tipus test	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'han de superar almenys amb un 5.</li> <li>▪ Si no s'ha superat es farà una prova de recuperació pràctica i teòrica en març.</li> </ul>
	Activitats d'aula, exercicis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Referència per pujar i baixar nota.</li> </ul>
	Intervencions a classe	Referència per pujar i baixar nota.
	Treballs	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'han de superar amb un 5.</li> <li>▪ Presentació d'una manera clara i ordenada. Realització correcta dels treballs i fitxes</li> <li>▪ No es pot presentar els treballs o exercicis una vegada passada la data límit posada pel professor/a.</li> </ul>
45%	Proves pràctiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realització correcta de les diferents pràctiques demostrant un bon nivell en quant a la execució tècnica.</li> <li>▪ Realitzar totes i cada una de les proves amb el temps mínim exigít</li> <li>▪ Utilització correcta de les estratègies a seguir.</li> <li>▪ Lo nota final del la part pràctica anirà relacionada amb l'actitud i participació. Per poder treure el màxim de la part pràctica l'alumne/a ha d'assistir a totes les sessions, amb puntualitat i participació activa.</li> <li>▪ Dissenyar, dirigir i dinamitzar sessions de natació, socorrisme, gimnàstica i atletisme</li> <li>▪ Atletisme es treballarà juntament amb el mòdul d'activitats físicoesportives individuals, metodologia i jocs</li> <li>• Per aprovar el mòdul d'activitats físicoesportives individuals s'ha de superar cada un dels espots individuals (natació, socorrisme, gimnàstica artística i atletisme)</li> <li>▪ S'ha de demostrar capacitat per dissenyar, dirigir i dinamitzar sessions de les diferents especialitats</li> </ul>

### MATERIAL OBLIGATORI

- A més del material imprescindible per la pràctica d'activitats aquàtiques. (banyador, casquet de bany, ulleres, xancles i tovallola).
- Pull boy.
- Taula de natació.
- Aletes.
- Xurro de natació.
- Portar material adequat per la pràctica dels diferents esports (natació, atletisme)

S'avaluarà negativament no portar el material necessari per cada sessió.

### **AVALUACIÓ.**

A cada trimestre hi haurà :

- Mínim examen teòric dels continguts donats.
- Mínim un treball per esport.
- Entrega de fitxes i exercicis escrits i progressions
- Presentacions (power point) i explicacions orals.
- Un examen pràctic que consistirà:
  - Nedar 100 m. de forma continuada sense aturar-se, on es domini de forma general els diferents aspectes tècnics dels estils donats durant el trimestre corresponent.
  - Nedar a crol en un temps mínim:
    - 100 m en un temps inferior a 1'40
    - 200 m en un temps inferior a 4'30
  - Realitzar els diferents viratges i sortides de cada estil.
  - Identificar els errors a la tècnica dels diferents estils i proposar exercicis per la millora de la tècnica tenint en compte aquests errors.
  - Realitzar rescats amb material i sense material amb un temps determinat tenint en compte el domini d'entrades, tècnica d'aproximació i rescat i extracció de l'accidentat mantenint vies aerees permeables i orientació
  - Realitzar proves d'apnea, flotació i aletes amb un temps determinat
  - Realitzar diferents proves d'atletisme (carrera, salts, llançaments i proves combinades)
  - Dissenyar i dirigir algunes sessions pràctiques amb objectius determinants segons etapes d'aprenentatge, material específic, etc de natació, socorrisme i atletisme

### **ACTIVITATS EXTRES PER ASSOLIR COMPETÈNCIES NO ASSOLIDES.**

- No es realitzaran proves extres per exàmens o proves no aprovades per trimestre, ni pràctiques ni teòriques. Si un alumne/a no es presenta el dia assenyalat a qualque prova sense una justificació amb document oficial (mèdic o administratiu), per aprovar haurà de presentar-se a l'examen extra de final de curs.
- Hi haurà proves extres per assolir competències no assolides de les parts pràctiques o teòriques a final de curs.
- Si no es supera alguna d'aquestes proves d'una especialitat en concret , els alumnes podran presentar-se a l'examen extraordinari de juliol en el que s'inclouran tots els temes teòrics i totes les proves pràctiques, d'aquesta especialitat, realitzades durant el curs.

**L'IES son Rullan, té un acord amb la Federació de Salvament i Socorrisme de les Illes Balears, els alumnes han de pagar una quantitat a la Federació per tenir dret a examen i títols que els acreditaran per exercir la professió de Socorristes de piscina, aquàtics i DE-SA**

**Es recorda que no es pot convalidar ni el crèdit 7 Primers Auxilis ni el crèdit 8 Salvament Aquàtic amb certificats obtinguts en d'altres entitats (Creu Roja, Federació de Salvament,...)**

## ACTIVITATS I CONDICIONS PER A LA RECUPERACIÓ DE L'ASSIGNATURA PENDENT DEL CURS ANTERIOR

Per recuperar el mòdul pendent del mòdul d'esports individuals els alumnes han de tornar fer el curs complet amb totes les parts: atletisme, natació, socorrisme.

Han de fer tots els treballs i exàmens teòrics i pràctics del mòdul i és obligatòria l'assistència a classe

ACTIVITATS A REALITZAR	Precisau el % de contribució en la nota final i l'horari d'atenció a l'alumnat
Els alumnes que tinguin pendent el mòdul d'individuals han de tornar fer el curs complet	
Per aprovar és obligatori inscriure's al classroom del mòdul pendent al curs actual	
S'han de fer totes les tasques i treballs encomanats al curs actual	50%
S'han d'aprovar tots els exàmens teòrics i pràctics del curs	50%

CONDICIONS PER RECUPERAR L'ASSIGNATURA	Posau una creu
Presentar totes les tasques i treballs del curs de cada trimestre	X
Han d'aprovar tots els exàmens teòrics i pràctics per trimestre	X
<b>Han de fer el curs complet</b>	<b>X</b>
S'estudiaran casos especials	X
Tenen dret a un examen extraordinari en setembre si han presentat totes les tasques i treballs	X

### OBSERVACIONS :

*Espectura amb lletra clara i llegible; presentació dels treballs i deures d'una manera clara i ordenada; ; atenció durant les explicacions; presentació dels treballs el dia assenyalat....*

*ASSISTÈNCIA: Aquells alumnes que per causes externes no poden realitzar la pràctica hauran de justificar amb un període d'una setmana les seves faltes mitjançant un document oficial.*

*LESIÓ: En cas de lesió, si un alumne no pot superar les proves, no serà avaluat i l'assignatura no podrà ser aprovada. ( es guardaran les notes dels treballs i exàmens)*

*En cas d'assistir a classes pràctiques però no poder realitzar-la s'hauran de justificar. En cas de tenir justificació s'haurà de fer una fitxa pràctica i entregar-la al final de la sessió.*

**Per poder aprovar és obligatori complir els protocols COVID i la normativa digital**