

**EXTRACTE DE PROGRAMACIÓ**

**MÒDUL PROFESSIONAL: VALORACIÓ DE LA CONDICIÓ FÍSICA I INTERVENCIÓ EN ACCIDENTS**

**CURS: 2021/2022 NIVELL: GRAU SUPERIOR EN ENSENYAMENT I ANIMACIÓ SOCIOESPORTIVA**

Grups	Professor
A	GUILLEM MORENO PUIGGRÒS - gmoreno@ies.sonrullan.com

**Resultats d'aprenentatge del mòdul**

Un cop superat el mòdul l'alumne ha de ser capaç de demostrar el següent:

1. Identificar aquells hàbits d'estil de vida nocius per la salut freqüents a la societat actual i fer una proposta justificada de nous hàbits de vida que possibilitin una millora del benestar i de la qualitat de vida.
2. Identificar pautes d'alimentació no saludables i fer una proposta de pautes d'alimentació equilibrada adreçada a col·lectius concrets en funció de la seva condició i nivell d'activitat física.
3. Conèixer les justificacions fisiològiques que justifiquen i donen coherència al disseny d'un pla d'entrenament d'activitat física, en especial pel que fa al metabolisme energètic i les adaptacions agudes i cròniques dels diferents sistemes de l'organisme relacionats amb l'activitat física.
4. Conèixer la biomecànica bàsica per a la correcta execució dels exercicis involucrats en l'activitat física.
5. Conèixer alguns instruments o test per a la valoració de la condició física i poder establir el nivell inicial i fer-ne un seguiment.
6. Saber aplicar les mesures de valoració i d'intervenció de primers auxilis necessàries en una situació d'emergència, en especial el suport vital bàsic.

**1a avaluació (27/09/21 al 15/12/21) 11 setmanes. Entrega notes: 21 - 22 desembre**

Continguts	Criteris d'avaluació.
<b>1. Funcions orgàniques dels diferents sistemes i aparells de l'organisme.</b>	
<b>1.1. Metabolisme energètic.</b> Sistemes de producció d'energia. Utilització dels sistemes i intensitat de l'exercici físic.	- Relacionar els diferents tipus de metabolisme amb les aplicacions possibles a l'entrenament per a la seva planificació i disseny.
<b>1.2. Sistema cardiorrespiratori</b> Funcionament i adaptacions agudes i cròniques en diferents tipus d'exercici físic. Factors de la condició física relacionats amb el funcionament del sistema cardiorrespiratori.	- Conèixer el funcionament del sistema cardiorrespiratori.
<b>1.3. Sistemes de regulació.</b> Funció nerviosa i funció hormonal en diferents tipus d'exercici físic.	- Conèixer el funcionament i relacions de l'exercici físic amb el sistema hormonal i nerviós i les seves implicacions en el disseny i planificació de

	l'entrenament.
	-
<p><b>2. Activitat física i salut.</b></p> <p>1.1. Concepte de salut.  1.2. Efectes de l'activitat física sobre la salut.  1.3. Hàbits de vida saludables. Factors que incideixen en la nostra salut.  1.4. Hàbits tòxics.</p>	<p>- Conèixer els factors que afecten a la salut en profunditat i distingir els distints mites sobre aquesta temàtica.</p>
<p><b>3. Bases d'alimentació aplicada a l'activitat física.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Classificació dels grups d'aliments. Diferents paradigmes.</li> <li>- Funció dels principis immediats.</li> <li>- Minerals i vitamines claus per a la salut.</li> <li>- Teories evolutives de l'alimentació.</li> <li>-Necessitats calòriques i necessitats específiques abans, durant i després de l'activitat física.</li> <li>- Concepte de "finestra anabòlica"</li> <li>-El dijú. Tipus de dijú. Beneficis i contraindicacions.</li> <li>-Enfocament nutricional per a la pèrdua i guany de pes.</li> <li>- Els trastorns d'alimentació.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber identificar els principals errors i mals entesos més comuns en l'alimentació occidental habitual.</li> <li>- Saber realitzar recomanacions d'alimentació coherents amb les característiques i necessitats dels individus.</li> </ul>
	-
<p><b>3. Valoració inicial de l'assistència en una urgència.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Urgència i emergència: sistemes d'emergència, sistemes integrals d'urgències i organització de sistemes.</li> <li>● Protocol d'actuació davant d'emergències: avaluació inicial del pacient, planificació de l'actuació, localització i formes d'accés, identificació de possibles riscos, protecció de la zona i accés a la persona accidentada.</li> <li>● Terminologia mèdica o sanitària d'utilitat en primers auxilis.</li> <li>● Primer intervingent com a part de la cadena assistencial: conducta PAS (protegir, alertar i socórrer). Perfil del primer intervingent. Competències.</li> <li>● Objectius i límits de l'actuació del primer intervingent. Principis generals. Riscos i protecció. Seguretat en la intervenció. Prevenció de malalties i contagis.</li> <li>● Sistemàtica d'actuació: valoració del nivell de consciència, comprovació de la ventilació i actuació davant de signes de risc vital.</li> <li>● Actituds, control de l'ansietat, marc legal, responsabilitat i ètica professional.</li> <li>● La farmaciola de primers auxilis: instruments, material de cura i fàrmacs bàsics.</li> </ul>	<p>- Conèixer els procediments i saber-los aplicar a casos concrets en situacions pràctiques i reals de qualsevol situació que requereixi l'aplicació de primers auxilis.</p>

2a avaluació (del 15/desembre/21) fins al 5/abril/22); 11 setmanes. Lliurament de notes: 13 de abril. 20 SESSIONS	
Continguts	Criteris d'avaluació
<p><b>4. Factors de la condició física i principis bàsics de l'entrenament.</b></p> <p>Paradigma d'esport – rendiment versus esport salut. Principis: sobrecàrrega i Umbral mínim d'estimulació, progressió, continuïtat, individualització, variabilitat, especificitat, especialització.</p> <p><b>5. La força.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepte, classificacions i metodologia d'entrenament.</li> <li>- Efectes, beneficis i contraindicacions de l'entrenament de la força.</li> <li>- El desenvolupament de la força em les diferents etapes evolutives.</li> <li>- Noves tendències de l'entrenament de la força.</li> <li>- Tipus d'exercicis aplicats a diferents àmbits de l'activitat física.</li> <li>- Tests de valoració de la força.</li> <li>- Patologies posturals i lesions més freqüents.</li> </ul> <p>Valoració de l'amplitud de moviment i de les debilitats musculars. Mètode de reforç manual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La valoració de la composició corporal i l'antropometria. Metodologies de valoració de la composició corporal saludables, l'índex de massa corporal.</li> <li>- Suplementació esportiva per la millora de la força.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber aplicar els principis de l'entrenament per al disseny i planificació de l'entrenament.</li> <li>- Conèixer el concepte teòric de la força.</li> <li>- Analitzar els mecanismes i factors que determinen la seva manifestació.</li> <li>- Descriure, identificar les principals manifestacions de força.</li> <li>- Conèixer diverses metodologies d'entrenament.</li> </ul> <p>Mètodes i exercicis pel seu desenvolupament.</p>
<p><b>1.4. Sistema musculoesquelètic.</b></p> <p>o Anatomia del sistema osteoarticular i del sistema muscular. Característiques mecàniques i funcionals de les articulacions. Cadenes musculars i fàscies. El múscul: tipus, elements passius i actius. Funcions del múscul i del tendó.</p> <p>o Reflexos relacionats amb el to i els estiraments.</p> <p>o Adaptacions agudes i cròniques del sistema múscul- esquelètic a diferents tipus d'exercici físic. Hipertròfia, hiperplàsia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer les característiques del sistema musculoesquelètic i les seves aplicacions amb el disseny i planificació de l'entrenament</li> </ul>
<p><b>6. La resistència.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepte, classificacions i metodologia d'entrenament.</li> <li>- L'evolució de la resistència al llarg de les etapes evolutives.</li> <li>- Efectes, beneficis i contraindicacions de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer el concepte teòric de la resistència.</li> <li>- Analitzar els mecanismes i factors que determinen la seva manifestació.</li> <li>- Saber interpretar les proves de valoració de la resistència.</li> <li>- Conèixer diverses metodologies</li> </ul>

<p>l'entrenament de la resistència aeròbica i anaeròbica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noves tendències de l'entrenament de la resistència: entrenament d'alta intensitat.</li> <li>- Tests de valoració de la resistència.</li> <li>- Conceptes bàsics sobre l'ergoespirometria – proves d'esforç.</li> <li>- Suplementació esportiva per la millora de la resistència.</li> </ul>	<p>d'entrenament.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mètodes i exercicis pel seu desenvolupament.</li> </ul>
<p><b>5. Aplicació de tècniques de suport vital y primers auxilis.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocols envers obstrucció de la via aerea.</li> <li>- Víctima conscient y víctimainconsciente.</li> <li>- Fonaments de la ressucitació cardiopulmonar bàsica (RCPB). Instrumental, mètodes y tècniques bàsiques.</li> <li>- Actuació envers aturada cardiorrespiratòria: massatge cardíac i desfibrilació externa semiautomàtica.</li> <li>- Protocols de RCPB en diferents situacions i aplicats a distints perfils de persones accidentades: adults (inconscients amb signes d'actividad cardíaca, aturada respiratòria i aturada cardiorrespiratòria), col·lectius especials (lactants, nins i embarassades), mor clínica i biològica en situacions d'ofegant.</li> <li>- Valoració primària y secundària de la persona accidentada. Detecció de lesions, enfermetats i traumatismes. Causes, símptomes y signes: alteracions de la consciència, febre, vòmits i diarrea, lipotímies, shock, dolor abdominal dolor toràcic i altres.</li> <li>- Tipus de lesions. Classificació, símptomes i signes.</li> <li>- Tractament bàsic: hemorràgies, ferides, cremades, accidents elèctrics, i traumatismes (esquinçades, contusions, luxacions, fractures, traumatismes toràcics, traumatismes craneoencefàlics, traumatismes de la columna vertebral, síndrome de aplastament y politraumatismes).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer els procediments i saber-los aplicar a casos concrets en situacions pràctiques i reals de qualsevol situació que requereixi l'aplicació de primers auxilis.</li> </ul>

<b>3a avaluació del 25/03/20 fins al 21/06/20; 9 setmanes. Lliurament de notes 20 juny 20 SESSIONS</b>	
<b>Continguts</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<p><b>7. Biomecànica aplicada a l'exercici</b></p> <p>3.1. Principis biomecànics bàsics.</p> <p>3.2. Lesions i biomecànica.</p> <p>3.3. Consideracions biomecàniques de l'esquena, l'espatlla i els genolls</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer les consideracions d'execució biomecànica dels exercicis d'acondicionament bàsics com squat, lunge, treball abdominal, lumbar i de l'espatlla.</li> </ul>

3.4. Biomecànica aplicada a diferents exercicis d'acondicionament físic.	
<b>8. La flexibilitat i amplitud de moviment.</b> - Concepte. Beneficis i contraindicacions. - Les metodologies per una millora de la flexibilitat	- Distingir entre els diferents tipus d'estiraments i analitzar les prestacions de la flexibilitat davant les diverses activitats físiques i esportives.  - Conèixer els fonaments teòrics pel desenvolupament de la flexibilitat.
<b>9. Planificació de l'entrenament.</b> - Metodologia tradicional i contemporània. - Aplicacions pràctiques a casos concrets	Saber aplicar les nocions de planificació de l'entrenament a casos concrets d'acord a variables de nivell i desenvolupament de les capacitats físiques.
<b>10. Mesures complementàries per a la millora del rendiment i recuperació.</b> - Mètodes de recuperació lligats amb la planificació de l'entrenament. - Mètodes de recuperació dels substrats energètics: glucògen, hidratació. - Mètodes físics de recuperació: hidroteràpia, sauna, electroestimulació, massatge.	Saber ubicar i justificar l'ús de les mesures de recuperació en la planificació d'un cas concret.
<b>Primers Auxilis</b>  - Metodologia de mobilització i immobilització en accidents. - Altres situacions d'urgència: intoxicacions, crisis anafilàctica, epil·lèpsia i quadres convulsius, deshidratació, cossos estranys a la pell, ulls, oïda i nas.	Saber aplicar els coneixements teòrics de les situacions vistes a casos concrets i aplicats a la pràctica.

<b>Instruments d'avaluació</b>	<b>Criteri de qualificació (% de la nota)</b>
<b>Examen final de trimestre.</b> Un examen final obligatori per avaluació, sobre tots els continguts teòrics explicats i treballats a classe. Aquest examen és eliminatori de matèria per a l'examen final de curs.	<b>40% de la nota</b> S'ha de superar <b>almenys amb un 4</b> per fer mitjana, i la nota final d'avaluació ha d'arribar al 5.
<b>Exàmens tipus test de cada tema</b> Aquests exàmens no són eliminatoris i es faran al final de cada tema. Es corregiran a classe. No cal aprovar-los per poder superar el trimestre.	<b>20% de la nota</b>
<b>Treball trimestral</b>	<b>20%</b>
<b>Altres activitats</b> ● Activitats pràctiques sobre el treball de les diferents qualitats físiques bàsiques. ● Realització de diferents tipus d'escalfament. ● Activitats d'aula, preguntes orals, intervencions a classe, treballs, exposicions, etc. Treballs proposats per fer a casa ● Activitats d'aula individuals i en petit grup ● Intervencions a classe	<b>10% de la nota</b>

Actitud envers l'assignatura	10% de la nota
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Respecte a les instal·lacions, materials, als companys/es i al professor.</li> <li>● Puntualitat</li> <li>● Assistència</li> <li>● Comportament i respecte a les normes del centre.</li> <li>● Interès i implicació.</li> </ul>	<p>S'had'obtenir un <b>5 en aquest apartat</b>, i la nota final d'avaluació ha d'arribar al <b>5</b>.</p> <p><b>L'assistència</b> a classe és obligatòria.</p> <p>Les baixes d'ofici seguiran la normativa legal reflectida a l'agenda.</p> <p>Qualsevol tipus de conducta inadequada restarà punts de la part actitudinal i es regularà segons el criteri del professor i de la normativa del reglament d'organització i funcionament de centre.</p> <p>Les faltes s'hauran de justificar la setmana següent d'haver faltat . La justificació de les faltes no significa aprovar el mòdul..</p>

**Observacions (procediments i actituds generals per a tot el curs):**

- El docents responsables del mòdul podran fer canvis puntuals dels continguts a realitzar depenent del nivell del grup classe, dinàmica del grup i disponibilitats de recursos docents.
- Escriptura amb lletra clara i llegible, tant en els exàmens com en les feines encomanades.
- Els treballs pràctics han de ser originals i inèdits, qualsevol tipus de plagi, còpia d'internet, o treballs d'alumnes d'altres anys implicarà suspendre la part corresponent a aquest apartat i la actitudinal, i directament a la recuperació de juny.
- Les recuperacions es realitzaran a final de cada trimestre , si no s'aprova haurà de tornar recuperar **pel setembre**.
- Les pràctiques es realitzaran fora de l'aula.
- Presentació dels treballs el dia assenyalat, en cas contrari no es recolliran.
- **No es repetiran exàmens.** Si per qualsevol motiu un alumne no assisteix el dia de l'examen, al farà a la recuperació; per causa no justificada segons les establertes a la normativa, haurà de presentar-se a la convocatòria de juny.
- La temporalització dels continguts es podrà modificar al llarg del curs, en funció de les necessitats.
- S'estudiaran els casos particulars, per causes justificades i demostrables.

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

ACTIVITATS A REALITZAR	Precisau el % de contribució en la nota final i l'horari d'atenció a l'alumnat
Prova: examen teòric	<b>100%</b>

<b>CONDICIONS PER RECUPERAR L'ASSIGNATURA</b>	<b>Posau una creu</b>
---	-----------------------

Mitjançant les avaluacions durant el curs actual i setembre (1a opció)	<b>X</b>
Mitjançant una prova parcial el mes gener/febrer i setembre (2a opció)	<b>X</b>