



EXTRACTO DE PROGRAMACIÓN DOCENTE

Programación docente

Módulo
Actividades físico-deportivas individuales (código 1139)

Profesor/a
Tomás Uría Líbano

Centro Educativo

Código	Centro	Año académico
33029135	CIFP del Deporte Avilés	2026/27

Ciclo formativo

Familia profesional	Ciclo formativo	Código	Curso
ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA	AFD-301	1.º
Horas/curso		175 h (horas anuales de referencia)	
Horas/semana		5 sesiones	

PRESENTACIÓN DEL MÓDULO

El módulo capacita para dirigir a las personas usuarias durante las actividades físico-deportivas individuales y de tiempo libre y para coordinar equipos de trabajo. Integra la enseñanza de la natación y del atletismo con el salvamento y socorrismo acuático, por lo que combina formación teórica, práctica en instalación deportiva y práctica en el medio acuático. Una parte relevante de sus contenidos se desarrolla en la piscina cubierta del Quirinal, fuera del recinto escolar, lo que condiciona la organización de las sesiones y las medidas de seguridad.

Aporta la formación necesaria para desempeñar las funciones de enseñanza, dirección y evaluación de actividades físico-deportivas individuales y de socorrismo acuático. Contribuye a las cualificaciones profesionales AFD509_3 Animación físico-deportiva y recreativa y SSC565_3 Dirección y coordinación de actividades de tiempo libre educativo



infantil y juvenil, ambas completas, y de forma incompleta a AFD341_3 Actividades de natación. Se organiza en siete unidades de trabajo que alternan atletismo, natación y socorrismo a lo largo del curso. Conforme al plan de formación, el RA5 se desarrolla parcialmente en la empresa.

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES/RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Resultados de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Contenidos
RA1. 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.	1. Los deportes individuales en la animación deportiva: clasificaciones y aspectos físicos, técnicos y tácticos (a). 2. Habilidades y destrezas básicas y específicas aplicadas a los deportes individuales; transferencias e interferencias en los aprendizajes (b). 3. Factores de las actividades individuales y criterios para la manipulación de variables desde una perspectiva recreativa (c). 4. Actividades acuáticas: reestructuración del esquema corporal, propiocepción, flotación, respiración y propulsión como variables del desenvolvimiento en el medio (d). 5. Reglas básicas y nomenclatura específica de la natación y del atletismo (e). 6. Medidas específicas de prevención y seguridad en el medio acuático y en el atletismo; salvamento y socorrismo acuático (f). 7. Materiales específicos, adaptados, alternativos y auxiliares de las actividades acuáticas y del atletismo: uso didáctico y recreativo (g). 8. Los estilos crol, espalda, braza y mariposa: elementos de ejecución técnica, beneficios, contraindicaciones e implicación de las capacidades condicionales (a, b). 9. Atletismo: carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas; modificación de las pruebas en función de la edad (a, c).
RA2. Organiza los recursos implicados en los programas de actividades físico-deportivas individuales y en el socorrismo	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	1. Instalaciones para la práctica de actividades individuales y el socorrismo acuático: tipos, características y criterios de uso en condiciones de máxima seguridad (a). 2. El puesto de salvamento: materiales de comunicación, de alcance, de



Resultados de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Contenidos
acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.	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.	contacto, de apoyo, de extracción y de evacuación, y su mantenimiento (b). 3. Organización de las personas, los materiales, el tiempo y el espacio en la sesión (c). 4. Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones y de los materiales para facilitar la participación (d). 5. Supervisión y mantenimiento de los materiales: inventario, condiciones de almacenamiento y herramientas de control del estado del material y de las instalaciones (e). 6. Indumentaria y accesorios en las actividades físico-deportivas individuales y en el socorrismo acuático (f). 7. Seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas y de deportes individuales: legislación básica, medidas generales, protocolos, factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas (g). 8. Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas y sistemas de seguridad y supervisión de aparatos y máquinas (g, h). 9. Responsabilidades del técnico animador y del socorrista sobre el estado de las instalaciones, los equipamientos y el material (h).
RA3. 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.	1. Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático y prácticas de riesgo: conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas y juegos descontrolados (a, b). 2. Protocolos de supervisión de la instalación: elementos que revisar, orden y periodicidad, y jerarquización de los riesgos (a, c). 3. Características del agua y lesiones específicas del medio acuático: producidas por calor y frío, traumatismos, heridas y lesiones en piel, ojos, oídos, nariz y boca (c). 4. El socorrismo acuático: objetivos, posibilidades y límites; perfil, actitudes, aptitudes y funciones del socorrista; responsabilidad civil y penal (b, c).



Resultados de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Contenidos
	d) Se ha diseñado el programa de ensayo o 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: Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua. - Técnicas natatorias de aproximación al accidentado. - 300 m de nado libre, vestido con pantalones y camiseta, en un tiempo máximo de ocho minutos. - Mantenerse flotando en el agua con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse. - Técnicas de sujeción y remolque de la víctima manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua. - Zambullida de cabeza, más cincuenta metros de nado libre, más inmersión a una profundidad mínima de dos metros, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo, con una presa correcta, durante cincuenta metros, realizando todo ello en un tiempo máximo de 3 minutos y 30 segundos. - 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. - 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. - Realizar la extracción del agua de un posible accidentado consciente/ inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la	5. Protocolos de actuación y planes de emergencia: vigilancia, comunicación, traslado y evacuación; puestos, normas y técnicas de vigilancia (c, d). 6. Organización del socorrismo: percepción del problema, análisis de la situación, toma de decisiones y ejecución del rescate; intervención prehospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante lesionados medulares (e). 7. Técnicas específicas de rescate acuático: entradas, aproximación, contacto, control, remolque y extracción, y materiales adecuados a cada supuesto (f, g). 8. Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático (g). 9. Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate y análisis crítico de los supuestos realizados (h).



Resultados de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Contenidos
	técnica correctamente, después de haberlo remolcado cien metros. - 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.	
RA4. 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.	a) Se han definido los objetivos didácticos, los contenidos y la metodología de la sesión de actividades físico-deportivas individuales, de acuerdo con la programación general. b) Se han integrado los contenidos físicos y técnicos de las actividades físico-deportivas individuales, en la propuesta de tareas de enseñanza. c) Se han aplicado criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de las actividades, respetando la dinámica de los esfuerzos. d) Se han diseñado adaptaciones en las tareas motrices específicas en función de las características de los participantes. e) Se han aplicado criterios de eficacia y seguridad en la propuesta de uso de los espacios, equipamientos y materiales a lo largo de la sesión. f) Se han previsto los recursos y soportes de refuerzo informativo propios de las actividades físico-deportivas individuales. g) Se han previsto actividades alternativas para solucionar las contingencias que puedan presentarse en relación con las personas, los recursos materiales, los espacios y el medio. h) Se han previsto las situaciones de riesgo que pueden producirse en el desarrollo de las actividades físico-deportivas individuales, proponiendo las medidas de seguridad y prevención de riesgos necesarias.	1. Modelos de sesión de iniciación para diferentes perfiles de edad (a). 2. Criterios específicos de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza-aprendizaje e integración de habilidades específicas en tareas globales (b). 3. Natación: objetivos de la sesión en función del binomio nivel-edad y progresión en la enseñanza de la natación y las actividades acuáticas (a, b). 4. Las actividades acuáticas y la intensidad del esfuerzo: ejercicios de activación en el agua, de relajación y tareas de resistencia, velocidad y fuerza (c). 5. Ejercicios y tareas para sesiones con distintos grupos de población: gestantes, matronatación, bebés, edad escolar, personas adultas, mayores de 65 años, colectivos especiales y personas con discapacidad (d). 6. Seguridad en la sesión: ventajas e inconvenientes de la situación del técnico dentro o fuera del agua, relación del orden de las tareas con la seguridad y materiales específicos de apoyo (e, h). 7. Herramientas de refuerzo de los aprendizajes en los deportes individuales (f). 8. Previsión de contingencias y actividades alternativas por causas meteorológicas, de instalación o de grupo (g). 9. Atletismo: habilidades y elementos de ejecución técnica de las disciplinas,



Resultados de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Contenidos
		progresión metodológica y seguridad (b, h). 10. Escuelas de natación y cursos intensivos (a).
RA5. Dirige y dinamiza sesiones de actividades físico-deportivas individuales, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo.	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 realizar. 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 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.	1. Actuaciones del técnico dentro y fuera del vaso; información inicial y final de la sesión con enfoque motivacional (a, d). 2. Fase de adaptación al medio acuático: juegos y actividades de familiarización, control del cuerpo frente al empuje del agua, inmersiones, manipulaciones, desplazamientos y respiración (b, c). 3. Estrategias de ayuda en la superación de miedos y bloqueos y uso de los materiales de control y apoyo (c, f). 4. Fase de dominio del medio acuático: juegos y ejercicios para el aprendizaje de los estilos y tareas de acondicionamiento físico a través de la natación (b, e). 5. Actividades acuáticas en distintos ámbitos de población (c). 6. Atletismo: transferencia de las habilidades básicas a las disciplinas, juegos de carreras, saltos, lanzamientos, obstáculos y relevos, y pruebas combinadas (b, d). 7. Técnicas de intervención en la dirección de sesiones: explicación y demostración de las tareas y de los elementos técnicos, dinamización y control de la actividad (b, e, f). 8. Directrices, medios y normas para la dirección de torneos y eventos de actividades físico-deportivas individuales (g). 9. Aplicación de la ley de prevención de riesgos laborales a los contextos de práctica y control y reubicación del material y de los equipamientos (h).
RA6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales, analizando los	a) Se han determinado los aspectos técnicos significativos en la evaluación del aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales.	1. Evaluación de los aprendizajes en natación: aspectos de cada estilo que se evalúan en cada nivel y criterios que marcan la ejecución correcta; factor cualitativo y cuantitativo (a, b).



Resultados de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Contenidos
indicadores que permiten su optimización en procesos recreativos y de enseñanza.	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 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 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.	2. Situaciones de evaluación en natación: tareas de evaluación de los aspectos cualitativos de los gestos técnicos y de los aspectos cuantitativos de los estilos (c, d). 3. Evaluación de los aprendizajes en atletismo: aspectos de cada modalidad que se evalúan en cada nivel y criterios de ejecución correcta (a, b, c). 4. Los medios audiovisuales e informáticos en el proceso evaluador (c, d). 5. Fichas de observación de los gestos técnicos en deportes individuales: criterios para su elaboración y uso (c). 6. Planillas de registro de asistencia y de satisfacción de las personas usuarias (e). 7. Análisis de la información y elaboración de propuestas de mejora del proceso (f).

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación se realiza mediante tres procedimientos: pruebas teóricas; análisis de las producciones del alumnado; pruebas de ejecución motriz. Los instrumentos asociados son los siguientes:

- Rúbricas de desempeño.
- Listas de control y escalas de valoración.
- Fichas profesionales y registros de observación.
- Cuestionarios y formularios digitales.
- Prueba teórico-práctica.
- Registros de tiempos, controles, incidencias y resultados.
- Informe/memoria de evaluación y propuesta de mejora.



Resultado de aprendizaje	Instrumento de calificación	Peso en el RA	Peso en el módulo	Peso del RA en el módulo
RA1. Caracteriza las actividades físico-deportivas individuales	Prueba teórica	60 %	7,5 %	12,5 %
	Producciones del alumnado	40 %	5 %	
RA2. Organiza los recursos implicados	Prueba teórica	60 %	7,5 %	12,5 %
	Producciones del alumnado	40 %	5 %	
RA3. Rescata a personas en casos simulados	Prueba teórica	20 %	10 %	50 %
	Pruebas de ejecución motriz	80 %	40 %	
RA4. Diseña sesiones de enseñanza	Prueba teórica	40 %	3,33 %	8,33 %
	Producciones del alumnado	60 %	5 %	
RA5. Dirige y dinamiza sesiones	Prueba teórica	40 %	3,33 %	8,33 %
	Producciones del alumnado	60 %	5 %	
RA6. Evalúa las actividades físico-deportivas individuales	Prueba teórica	40 %	3,33 %	8,33 %
	Producciones del alumnado	60 %	5 %	
TOTAL			100 %	100 %



Resumen del peso de cada instrumento en la calificación del módulo

Instrumento de calificación	RA en los que se aplica	Peso total en el módulo
Prueba teórica	RA1 (7,5 %) · RA2 (7,5 %) · RA3 (10 %) · RA4 (3,33 %) · RA5 (3,33 %) · RA6 (3,33 %)	35 %
Producciones del alumnado	RA1 (5 %) · RA2 (5 %) · RA4 (5 %) · RA5 (5 %) · RA6 (5 %)	25 %
Pruebas de ejecución motriz	RA3 (40 %)	40 %
TOTAL		100 %

Calificación mínima para superar el módulo: 5,00

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

El alumnado dispondrá de dos vías diferenciadas de evaluación, una evaluación continua con 2 evaluaciones finales, y una vía alternativa de evaluación, cuando el profesorado no disponga de las evidencias suficientes para verificar los logros del alumnado por ausencias. En ese caso se procederá de la siguiente manera: prueba teórica, con un peso del 40 %, y pruebas de ejecución motriz, con un peso del 60 %.

Este módulo está vinculado al Plan Formativo de Empresa: conforme al plan de formación elaborado por el departamento, el equipo docente y la tutoría de empresa, esta asume parcialmente el RA5, que es valorado por el tutor o la tutora designada en la empresa. Por ello, la superación de la estancia formativa es imprescindible para superar el módulo.

- La recuperación se centrará en los RA y criterios que no hayan sido superados.
- Podrá combinar prueba teórico-práctica y tareas o evidencias específicas, según el RA pendiente.
- Se conservarán, cuando proceda, las evidencias positivas ya obtenidas y se volverán a valorar los criterios pendientes.
- El plan de recuperación concretará qué debe realizar el alumnado, qué instrumento se utilizará y cuándo.
- En las evaluaciones parciales se repiten, en la evaluación siguiente, las pruebas de ejecución no superadas y se vuelven a entregar las tareas corregidas, con los mismos baremos, rúbricas y pesos.