



EXTRACTO DE PROGRAMACIÓN DOCENTE

Programación docente

Módulo
VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES

Profesor/a
Emilio Suárez Pérez

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 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	1136	1.º
Horas/curso	181 horas curriculares (148 h efectivas previstas en centro)		
Horas/semana	5 horas semanales		

PRESENTACIÓN DEL MÓDULO

El módulo profesional 1136 · Valoración de la Condición Física e Intervención en Accidentes, de 1.º del ciclo de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico, capacita al alumnado para analizar las respuestas y adaptaciones del organismo al ejercicio, aplicar fundamentos de biomecánica y acondicionamiento físico, realizar e interpretar pruebas de valoración de la condición física y biológica, integrar medidas complementarias de recuperación y nutrición y actuar como primer interviniente ante accidentes y situaciones de urgencia. La programación se desarrolla mediante nueve unidades de trabajo y un sistema de evaluación criterial basado en los resultados de aprendizaje y sus criterios de evaluación.



CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES/RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Resultados de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Contenidos
RA1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.	a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas. c) Se ha determinado la incidencia de hábitos nocivos sobre el nivel de salud. d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico. e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. g) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.	1. Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación: (CE a-g) 1.1. Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. (CE b) 1.2. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico. (CE b) 1.3. Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud. (CE c) 1.4. Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. (CE a-c) 1.5. Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico: (CE d-f) 1.6. Metabolismo energético. (CE d-e) 1.7. Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamiento y adaptaciones agudas y crónicas en diferentes tipos de ejercicio físico. (CE d-f) 1.8. Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico. (CE d-f) 1.9. La fatiga. Síndrome de sobrentrenamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas. (CE g) 1.10. Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático. (CE e)



RA2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.	a) Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas. b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio. c) Se ha relacionado la acción de la gravedad y la localización de la carga con el tipo de contracción muscular que se produce en los ejercicios. d) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento. e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones. f) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.	2. Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema musculoesquelético: (CE a-f) 2.1. Sistema músculo-esquelético: (CE a-e) 2.1.1. Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular. (CE a-c) 2.1.2. Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos. (CE c-e) 2.1.3. Adaptaciones agudas y crónicas del sistema musculoesquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. (CE d-e) 2.2. Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético: (CE a-f) 2.2.1. Biomecánica de la postura y del movimiento. (CE a-c) 2.2.2. Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. (CE a-c) 2.2.3. Sistema de representación de los movimientos. (CE f) 2.3. Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con: (CE d-e) 2.3.1. Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles. (CE c-e) 2.3.2. Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. (CE d-e) 2.3.3. Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo. (CE d-e)
--	---	--



RA3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.	a) Se han relacionado los principios del entrenamiento deportivo con los mecanismos adaptativos del organismo al esfuerzo físico en los sistemas de mejora de la condición física. b) Se han identificado los factores que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. c) Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración. d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas. e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices. f) Se han indicado los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. g) Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.	3. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico: (CE a-g) 3.1. Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices: (CE a-g) 3.1.1. Capacidad aeróbica y anaeróbica. (CE a,c) 3.1.2. Fuerza. Tipos de fuerza. (CE a,c) 3.1.3. Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular. (CE a,c) 3.1.4. Velocidad. Tipos. (CE a,c) 3.1.5. Capacidades perceptivo-motrices. (CE a,c) 3.2. Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. (CE a) 3.3. Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas. (CE a-b) 3.4. Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. (CE a,c,d) 3.5. Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. (CE a,c,d) 3.6. Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. (CE c,d) 3.7. Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. (CE c-f) 3.8. Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. (CE b-g) 3.9. Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional. (CE b-g)
---	---	---



RA4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad	a) Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada. b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir. c) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal. d) Se ha explicado y demostrado el modo correcto de realizar las pruebas y de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, indicando las normas de seguridad que se deben observar. e) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardio funcional. f) Se ha seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.	4. Evaluación de la condición física y biológica: (CE a-f) 4.1. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y del género. (CE a,f) 4.2. Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico: (CE a,b) 4.2.1. Biotipología. (CE a,b) 4.2.2. Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de personas usuarias. Composición corporal y salud. (CE a,b,d,e) 4.3 Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los test de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio. (CE a,b,d,e) 4.4. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos y técnicas especialistas: (CE a,b,d,e) 4.4.1. Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y test de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo. (CE a,b,d,e) 4.4.2. Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación. (CE a,b,d,e) 4.4.3. Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación. (CE a,b,d,e) 4.4.4. Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular. (CE a,b,d,e) 4.5. Valoración postural: (CE a,b,d,e) 4.5.1 Alteraciones posturales más frecuentes. (CE a,b,d,e) 4.5.2 Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico. (CE a,b,d,e) 4.6. Historial y valoración motivacional. (CE a,b,d,e) 4.7. La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico. (CE a-f) 4.8 La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico. (CE a-f)
--	--	---



RA5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.	a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias. b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico-funcional y postural en las fichas de control. c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas. d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos. e) Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.	5. Análisis e interpretación de datos: (CE a-e) 5.1. Registro de resultados en la aplicación de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico. (CE a,b) Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes. (CE a,b,d) 5.2. Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico. (CE c,e) 5.3. Aplicación del análisis de datos. (CE d,e) 5.4. Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos tests y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables. (CE a-e) 5.5. Análisis del cuestionario y del historial. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física. Elaboración del informe específico. (CE abcde)
---	---	---



RA6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.	a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico. b) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico. c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física. d) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables. e) Se han explicado el procedimiento y las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas. f) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.	6. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física: (CE a-f) 6.1. Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación (CE a,f) 6.2. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos. (CE a) 6.3. Medios y métodos de recuperación dentro de la sesión y entre sesiones. (CE a) 6.4. Alimentación y nutrición: (CE b-d) 6.4.1. Necesidades calóricas. (CE b-d) 6.4.2. Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea. (CE b-d) 6.4.3. Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos. (CE b-d) 6.4.4. Consecuencias de una alimentación no saludable. (CE b-d) 6.4.5. Trastornos alimentarios (CE abcdef)
--	--	--



RA7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.	a) Se ha justificado la forma de asegurar la zona y las maniobras necesarias para acceder a la persona accidentada, proponiendo la mejor forma de acceso e identificando los posibles riesgos. b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada. c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan. d) Se han discriminado los casos o las circunstancias en los que no se debe intervenir y las técnicas que no debe aplicar el primer o la primera interviniente de forma autónoma. e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas. f) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos. g) Se han determinado las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones, y las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar. h) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.	7. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia: (CE a-h) 7.1. Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada. (CE a-c,g) 7.2. Primer o primera interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). (CE b,c,g) 7.3. Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital. (CE b-e,g) 7.4. Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional. (CE h) 7.5. El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos. (CE f)
--	--	--



RA8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.	a) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea. b) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido. c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático. d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad. e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos. f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales. g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.	8. Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios: (CE a-g) 8.1. Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente. (CE a) 8.2. Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas. (CE b,c) 8.3. Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria. (CE b,c) 8.4. Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas. (CE b,c) 8.5. Atención inicial a las emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención. (CE d,e) 8.6. Valoración primaria y secundaria. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos. (CE d,e) 8.7. Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos. (CE d,e) 8.8. Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o frío. (CE d,e) 8.9. Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesiones medulares. (CE d,e)
--	--	--



RA9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.	a) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación. b) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio. c) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada. d) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada. e) Se han confeccionado camillas y sistemas para la inmovilización y el transporte de personas enfermas o accidentadas, utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.	9. Métodos de movilización e inmovilización: (CE a-e) 9.1. Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada. (CE c-e) 9.2. Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología. (CE c-e) 9.3. Traslado de personas accidentadas. (CE c-e) 9.4. Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. (CE c-e) 9.5 Posiciones de transporte seguro. (CE c-e) 9.6. Emergencias colectivas y catástrofes. (CE a,b) 9.7. Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares: (CE a,b) 9.7.1. La comunicación en situaciones de crisis. (CE a,b) 9.7.2. Habilidades sociales en situaciones de crisis. (CE abcde) 9.8. Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa. (CE abcde)
---	---	--



PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- Pruebas específicas escritas o digitales: Pruebas escritas, Forms, ejercicios de cálculo y preguntas de aplicación (soporte: Clave/plantilla de corrección).
- Análisis de producciones: Listas de comprobación, escalas, rúbricas breves y plantillas (soporte: Descriptores, indicadores o plantilla de corrección).
- Observación sistemática del desempeño práctico: Listas de control, escalas, rúbricas de desempeño y registros específicos (soporte: Indicadores/descriptores observables).
- Resolución de casos y situaciones profesionales: Guías de observación, plantillas de resolución, claves o escalas (soporte: Solución razonada y criterios/descriptores).
- Interacción oral: Registro estructurado, lista de indicadores o escala (soporte: Indicadores de explicación, argumentación y comunicación).
- Cuestionarios, entrevistas o recogida de información: Formularios, cuestionarios, fichas y protocolos (soporte: Plantilla/protocolo de registro y corrección).

La calificación se obtiene mediante la secuencia evidencias → criterios de evaluación (CE) → resultados de aprendizaje (RA) → calificación del módulo. Todos los CE de un mismo RA tienen el mismo peso. Las tareas, pruebas, prácticas e instrumentos generan evidencias y no tienen ponderación autónoma. La suma de las ponderaciones de los RA es el 100 %.

RA	Criterios de calificación	Ponderación	Instrumentos
RA1	CE1.a-1.g	12 %	T1-I1 · Prueba criterial aplicada
RA2	CE2.a-2.f	10 %	T2-I1 · Hoja de valoración de análisis biomecánico
RA3	CE3.a-3.g	18 %	T3-I1 · Registro integrado de programación y aplicación
RA4	CE4.a-4.f	14 %	T4-I1 · Registro integrado de valoración e informe
RA5	CE5.a-5.e	12 %	T4-I1 · Registro integrado de valoración e informe
RA6	CE6.a-6.f	9 %	T5-I1 · Registro integrado de medidas complementarias
RA7	CE7.a-7.h	8 %	T6-I1 · Registro de intervención inicial y SVB
RA8	CE8.a-8.c y 8.f / CE8.d, 8.e y 8.g	10 %	T6-I1 / T7-I1
RA9	CE9.a-9.e	7 %	T7-I1 · Registro de primeros auxilios y evacuación

Calificación mínima para superar el módulo: 5 (calificación final oficial, de 1 a 10, y sin decimales).

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

La recuperación se centrará exclusivamente en los criterios de evaluación insuficientes o sin evidencia suficiente (NE). Las evidencias positivas ya acreditadas se conservarán.

El módulo está vinculado a los estándares de competencia UC0273_3 y UC0272_2 y al Plan de Formación en empresa. Los RA incluidos en dicho plan deberán constar como superados en la valoración de la formación en empresa para obtener una calificación positiva del módulo.

- Las nuevas actividades, pruebas, casos, producciones, demostraciones prácticas o simulaciones se seleccionarán según la naturaleza del CE pendiente y generarán una nueva evidencia.
- La nueva evidencia actualizará la valoración vigente del CE; a continuación, se recalculará el RA correspondiente y la calificación del módulo, manteniendo la misma ponderación curricular.

- No será obligatorio repetir tareas completas ni evidencias ya superadas. El plan de recuperación concretará los RA/CE pendientes, la actividad o prueba, el instrumento y el momento de realización.