

## 1.- OBJETIVOS DEL MÓDULO PROFESIONAL O MATERIA

1. Conocer los elementos básicos del entrenamiento deportivo
2. Conocer las cualidades físicas básicas y su desarrollo en función de la edad
3. Conocer las cualidades perceptivo-motrices y su desarrollo en función de la edad
4. Conocer los métodos y medios básicos para el desarrollo de las cualidades físicas básicas
5. Conocer los métodos y medios básicos para el desarrollo de las cualidades perceptivo motrices
6. Identificar un núcleo básico de ejercicios con las cualidades que desarrollan atendiendo a su correcta ejecución
7. Aplicar los conceptos básicos a la ejecución de un calentamiento y de una vuelta a la calma adecuados a la actividad
8. Emplear la terminología básica de la teoría del entrenamiento

## 2.- CONTENIDOS DEL MÓDULO

**(Duración 20 horas) (15 horas teóricas y 5 horas prácticas)**

- 1. Bases conceptuales del entrenamiento deportivo:
  - 1.1 Concepto de entrenamiento
  - 1.2 Objetivos del entrenamiento
  - 1.3 Ámbitos del entrenamiento
  - 1.4 Elementos del entrenamiento:
    - 1.4.1 Componentes de la carga
    - 1.4.2 Leyes del entrenamiento
- 2. La Condición motriz
  - 2.1 Las Cualidades físicas básicas: métodos y medios básicos para su desarrollo. Su evolución con la edad del deportista y las fases sensibles.
    - la fuerza
    - la resistencia
    - la velocidad
  - 2.2 Las Cualidades facilitadoras: métodos y medios básicos para su desarrollo. Su evolución con la edad del deportista y las fases sensibles.
    - la relajación
    - la flexibilidad
  - 2.3 Las Cualidades coordinativas: métodos y medios básicos para su desarrollo. Su evolución con la edad del deportista y las fases sensibles.
    - el equilibrio
    - el ritmo
    - la orientación espacio temporal
  - la diferenciación cinestésica: coordinación ojo-pie, ojo-mano
  - la combinación de movimientos
  - la capacidad de reacción
- 3. El calentamiento y la vuelta a la calma:
  - Funciones
  - Metodología
  - Repertorio básico de ejercicios para la realización de un calentamiento general y una vuelta a la calma
- 4. Concepto de recuperación
- 5. Ejercicio físico y salud

## 3.- EVALUACIÓN

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- Nota del examen teórico..... 60%
- Fichas de trabajo, actividades prácticas..... 30%
- Actitud..... 10%

Estas notas mediarán con un mínimo de un 5 en cada parte.

La asistencia a clase es obligatoria y las faltas se computarán de manera negativa para la nota.

El artículo 7.3 de la Orden de 26 de octubre de 2009 establece el máximo del 15% en el número de faltas de asistencias que determina la pérdida del derecho a la evaluación continua del alumno. El centro docente en el marco del proyecto curricular del ciclo formativo o del Reglamento de Régimen Interior, fijará el porcentaje de faltas de asistencia que determine la pérdida de la evaluación continua, en función de la duración y de las características del módulo profesional de que se trate.

En dicho caso al alumno se le evaluará de la siguiente manera:

- Deberá presentar todos los trabajos exigidos a los alumnos durante el curso y sobre los cuales se le informará pertinentemente en la evaluación extraordinaria.
- Deberá presentarse a una prueba teórica sobre los contenidos trabajados durante todo el curso y que no haya superado con una prueba única y objetiva.
- Deberá presentarse a una prueba de carácter práctico que demuestre la consecución de los contenidos prácticos de dicho módulo.

### **EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA**

El alumnado que no supere en la convocatoria de diciembre el módulo formativo tendrá una evaluación extraordinaria. En ella, el alumnado que bien haya perdido el derecho a evaluación continua y no haya aprobado en la convocatoria ordinaria de diciembre, deberá examinarse de todos los temas (examen teórico y práctico) así como presentar todos los trabajos y fichas solicitadas durante el curso y entregar esquemas-resúmenes de los temas. Se hará un examen práctico en el que el alumno habrá de demostrar que domina los contenidos prácticos del módulo. Podrán quedar exentos del examen práctico así como de la entrega de trabajos y fichas aquellos alumnos que ya aprobaran estas partes durante el curso. Para superar el módulo formativo el alumno ha de obtener en todas y cada una de las pruebas (exámenes -teórico y práctico-, trabajos y fichas) una calificación mínima de 5 puntos sobre 10.