



# Lanbide

Euskal Enplegu Zerbitzua  
Servicio Vasco de Empleo



ACTIVIDADES  
FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Certificado de Profesionalidad  
**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO  
CON SOPORTE MUSICAL**  
[Nivel 3]



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

ENPLEGU ETA GIZARTE  
GAJETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y ASUNTOS SOCIALES



koalifikazioen eta  
lanbide heziketaren  
euskal institutua  
Instituto vasco de  
cualificaciones y  
formación profesional





# Contenidos

## I IDENTIFICACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

DENOMINACIÓN .....	06
CÓDIGO .....	06
FAMILIA PROFESIONAL .....	06
ÁREA PROFESIONAL .....	06
CUALIFICACIÓN PROFESIONAL DE REFERENCIA .....	06
NIVEL DE CUALIFICACIÓN PROFESIONAL .....	06
COMPETENCIA GENERAL .....	06
RELACIÓN DE UNIDADES DE COMPETENCIA QUE CONFIGURAN EL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD .....	06
ENTORNO PROFESIONAL .....	06
RELACIÓN DE MÓDULOS, UNIDADES FORMATIVAS Y DURACIONES .....	07

## II PERFIL PROFESIONAL DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

<b>1</b>	Unidad de competencia 1 .....	10
	<b>DETERMINAR LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL DEL USUARIO</b>	
<b>2</b>	Unidad de competencia 2 .....	12
	<b>DISEÑAR Y EJECUTAR COREOGRAFÍAS CON LOS ELEMENTOS PROPIOS DEL AERÓBIC, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES</b>	
<b>3</b>	Unidad de competencia 3 .....	13
	<b>PROGRAMAR Y DIRIGIR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL</b>	
<b>4</b>	Unidad de competencia 4 .....	17
	<b>ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA</b>	

## III FORMACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

<b>1</b>	Módulo Formativo 1: .....	20
	<b>VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS</b>	
<b>2</b>	Módulo Formativo 2: .....	28
	<b>COREOGRAFÍAS</b>	
<b>3</b>	Módulo Formativo 3: .....	33
	<b>METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL</b>	
<b>4</b>	Módulo Formativo 4: .....	45
	<b>PRIMEROS AUXILIOS</b>	



5	Módulo Formativo 5: .....	49
	PRACTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL	

---

#### IV PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES, REQUISITOS MÍNIMOS DE ESPACIOS, INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS Y CRITERIOS DE ACCESO

FORMADORES .....	56
ESPACIOS, INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS .....	57
CRITERIOS DE ACCESO .....	59

---

The background features a series of thin, light gray lines that curve and fan out from the center, creating a sense of movement and depth. The lines are most dense in the center and become sparser towards the edges.

# I IDENTIFICACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD



## DENOMINACIÓN

DETERMINAR LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL DEL USUARIO

## CÓDIGO

AFDA0110

## FAMILIA PROFESIONAL

Actividades físicas y deportivas.

## ÁREA PROFESIONAL

Actividades físico-deportivas recreativas.

## CUALIFICACIÓN PROFESIONAL DE REFERENCIA

AFD162\_3 Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (R.D. 1087/2005, de 16 de septiembre; modificado por R.D. 1521/2007, de 16 de noviembre, y actualizado por R.D. 146/2011, de 4 de febrero).

## NIVEL DE CUALIFICACIÓN PROFESIONAL

3

## COMPETENCIA GENERAL

Programar, dirigir e instruir actividades para la mejora de la condición física con los elementos, movimientos, ejercicios y técnicas coreográficas propias del Aeróbic, variantes del mismo y actividades afines, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, aplicando criterios de calidad tanto en el proceso como en los resultados del servicio y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

## RELACIÓN DE UNIDADES DE COMPETENCIA QUE CONFIGURAN EL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

- UC0353\_2: Determinar y organizar itinerarios en bicicleta por terrenos variados hasta media montaña.
- UC0508\_2: Conducir bicicletas con eficacia y seguridad por terrenos variados hasta media montaña y realizar el mantenimiento operativo de bicicletas.
- UC0509\_2: Guiar y dinamizar a personas por itinerarios en bicicleta hasta media montaña.
- UC0272\_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

## ENTORNO PROFESIONAL

### Ámbito profesional

Desarrolla su actividad tanto en el ámbito público, ya sea la Administración General del Estado, las administraciones autonómicas o locales, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas, en gimnasios, empresas de servicios deportivos, patronatos deportivos o entidades deportivas municipales, clubes o asociaciones deportivas, clubes o asociaciones de carácter social, empresas turísticas (hoteles, camping, balnearios, otros), grandes empresas con servicios deportivos para sus empleados, centros geriátricos o de carácter social, federaciones deportivas, organismos públicos de deportes (diputaciones, direcciones generales de deporte, otros).

### Sectores productivos

Deporte.



Ocio y tiempo libre.  
Hostelería y Turismo.

### Ocupaciones o puestos de trabajo

Entrenador de acondicionamiento físico para grupos con soporte musical en gimnasios o polideportivos.

3723.1022 Monitor/a de Aerobic.

3723.1022 Monitor/a de «Step».

3723.1022 Monitor/a de «Ciclo Indoor».

3723.1022 Monitor/a de cuantas actividades se deriven o sean similares a las anteriores.

Animador/a de actividades de «Fitness».

Monitor/a de las actividades anteriores para colectivos especiales.

Coordinador/a de actividades de «Fitness».

## RELACIÓN DE MÓDULOS Y UNIDADES FORMATIVAS Y DURACIONES

MÓDULO FORMATIVO	HORAS	UNIDADES FORMATIVAS	HORAS
MF0273_3 (TRANSVERSAL) Valoración de las capacidades físicas	130	UF1703: Aplicación de tests, pruebas y cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional	90
		UF1704: Tratamiento de datos de una batería de tests, pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional	40
MF0515_3: Coreografías	120	UF1705: Dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas	50
		UF1706: Diseño coreográfico en Fitness colectivo con soporte musical	70
MF0516_3: Metodología y práctica de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte	180	UF1707: Programación en Fitness colectivo con soporte musical	70
		UF1708: Dirección y dinamización de actividades de Fitness colectivo con soporte musical	80
		UF1709 (Trasversal): Eventos en Fitness seco y acuático	30
MF0272_2 (TRANSVERSAL) Primeros auxilios	40		
MP0366: Módulo de prácticas profesionales no laborales de Acondicionamiento Físico en Grupo con soporte Musical	120		
<b>DURACIÓN TOTAL</b>	<b>590</b>		



## II PERFIL PROFESIONAL

Unidad de competencia 1  
DETERMINAR LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y  
MOTIVACIONAL DEL USUARIO

---

1

Unidad de competencia 2  
DISEÑAR Y EJECUTAR COREOGRAFÍAS CON LOS  
ELEMENTOS PROPIOS DEL AERÓBIC, SUS VARIANTES  
Y ACTIVIDADES AFINES

---

2

Unidad de competencia 3  
PROGRAMAR Y DIRIGIR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

---

3

Unidad de competencia 4  
ASISTIR COMO INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O  
SITUACION DE EMERGENCIA

---

4



# 1 Unidad de competencia 1: DETERMINAR LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL DEL USUARIO

---

Código: UC0273\_3

## Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP1: Determinar una batería de pruebas para el análisis del usuario seleccionando los tests, pruebas y cuestionarios que mejor se adecuen a sus características individuales y expectativas y a los medios disponibles.

CR1.1 La documentación relativa a tests, pruebas y cuestionarios de uso frecuente y contrastado en el acondicionamiento físico, tanto en el ámbito del cuidado corporal (Fitness-wellnes) como en el deportivo y que por la complejidad y/o riesgo que implican no son de aplicación exclusiva por profesionales de rango superior o especialistas se busca y registra de forma sistemática.

CR1.2 Los tests de aptitud física se seleccionan siguiendo el criterio de máxima validez y fiabilidad, de forma que:

- Permitan valorar parámetros biológicos y funcionales relacionados con la condición física.
- Sean coherentes con las características y necesidades del usuario.
- Se puedan realizar con los medios disponibles dentro de los márgenes de práctica segura exigibles para este tipo de actividades.
- Se puedan aplicar de forma autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista.

CR1.3 Las pruebas de análisis biológico seleccionadas son las más adecuadas para determinar aspectos fisiológicos básicos relacionados con el rendimiento y la salud especialmente en cuanto a: composición corporal, alineación postural, características antropométricas, respuesta cardiovascular, posibilidades de movimiento y autonomía acuática, entre otros, pudiéndose aplicar de forma autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista.

CR1.4 Los cuestionarios personales se adaptan, concretan y utilizan para recabar datos acerca de tratamientos e informes médicos, entre otros, así como para detectar los intereses, expectativas y limitaciones del usuario no apreciables con las pruebas y tests seleccionados.

CR1.5 La batería completa para el análisis del usuario se concreta a partir de la selección de cuestionarios, tests y pruebas que potencialmente puedan ser los más adecuados a las características del usuario, a la tipología de las actividades, al contexto de la práctica y el entorno de intervención; reestructurándola siempre que sea necesario para su completa adecuación.

CR1.6 Las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad se detectan a través de las pruebas, tests o cuestionarios seleccionados.

RP2: Aplicar los cuestionarios, tests y pruebas para determinar la condición del usuario en relación al ámbito del acondicionamiento físico y el cuidado corporal en condiciones de máxima seguridad.

CR2.1 El protocolo de cada test y de cada prueba se concreta de forma personalizada y se aplica en su realización comprobando que:

- El material está en óptimas condiciones y es utilizado correctamente.
- Las condiciones de la instalación son las más adecuadas.
- Se adecua específicamente a las características del usuario.
- La estructura técnica y el ritmo del ejercicio son correctos.

CR2.2 La información y la preparación previas a la ejecución de las distintas pruebas son adecuadas en contenido y forma y se prevé, cuando sea necesario, la fase de recuperación posterior.

CR2.3 La ejecución de cada test y prueba es correcta comprobando en todo momento que su estructura técnica y ritmo se ajustan al modelo preestablecido en el protocolo correspondiente.

CR2.4 Los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor se vigilan especialmente por parte del técnico y del propio usuario a instancias de las indicaciones recibidas a este respecto.

CR2.5 Los tests y pruebas no se aplican nunca cuando esta función por su complejidad, riesgo potencial o nivel es exclusiva y específica de técnicos de rango superior.



CR2.6 El asesoramiento médico se solicita antes de realizar las pruebas para aquellos usuarios en los que se identifiquen signos evidentes de alguna circunstancia en la que la actividad física suponga un riesgo potencial para su salud.

CR2.7 Los implementos y ayudas técnicas para una comunicación adecuada con usuarios con discapacidad se seleccionan en función de sus necesidades.

RP3: Obtener y registrar los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios en la ficha de control del usuario para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico.

CR3.1 La ficha de seguimiento se elige y adapta o, en su caso, se diseña de forma específica a la tipología cualitativa y cuantitativa de los cuestionarios, tests y pruebas que componen la batería de análisis del usuario.

CR3.2 Los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios se registran, de forma legible, en la ficha de seguimiento del usuario.

CR3.3 Las debilidades, descompensaciones y aspectos especiales detectados en el usuario se destacan claramente en la ficha de seguimiento para que reciban una atención priorizada y consecuente en el diseño posterior del programa de entrenamiento.

CR3.4 Los cálculos estadísticos, gráficas y curvas de rendimiento se realizan asegurando su idoneidad, tanto para informar periódicamente al usuario sobre sus progresos e incidencias como para la elaboración del informe de evaluación sobre el proceso y el resultado.

CR3.5 Los equipos y aplicaciones informáticas se utilizan para obtener, procesar y registrar la información obtenida.

RP4: Interpretar la información obtenida en la batería de tests, pruebas y cuestionarios elaborando un registro técnico preciso para ajustar la programación e informar al usuario sobre sus resultados.

CR4.1 Los resultados obtenidos se comparan e interpretan con baremos y/o escalas realizando, cuando proceda, consultas a los especialistas.

CR4.2 Los aspectos deficitarios de la condición física se identifican para facilitar la determinación de prioridades y objetivos que se expresarán posteriormente en el programa de Fitness.

CR4.3 Los signos evidentes de una inadecuada alineación postural se identifican y, en caso necesario, se remite al usuario al servicio médico para una valoración diagnóstica y/o prescriptiva.

CR4.4 Los resultados obtenidos en determinaciones sucesivas de la condición física, biológica y motivacional se comparan para comprobar la situación inicial y evolución del usuario, elaborando el informe pertinente.

CR4.5 Los indicadores biológicos obtenidos en las pruebas realizadas se utilizan para evitar todas las prácticas que sean potencialmente peligrosas para la salud del usuario.

CR4.6 La información que recibe el usuario sobre los resultados es clara y asequible, le permite conocer su condición inicial y comprobar su propia evolución.

CR4.7 La información técnica sobre los resultados es cualitativa acondicionamiento en distintos contextos y espacios de intervención.

CR4.8 La normativa relativa a la protección de datos se respeta y aplica para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario.

## Contexto profesional:

### Medios de producción

Equipos informáticos con software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. Medios y equipos de oficina. Espacio o sala de entrenamiento. Espacio acuático. Cabina equipada para pruebas distintas de las realizadas en el espacio o sala de entrenamiento. Baremos de las distintas pruebas. Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, pesas, dinamómetro, colchonetas, picas de madera, materiales específicos del medio acuático, indumentaria apropiada y calzado deportivo, entre otros.

### Productos y resultados

Parámetros de análisis de la condición física. Baterías personalizadas de pruebas, tests y cuestionarios. Fichas con datos de los usuarios y con los resultados de los tests y pruebas realizadas. Informes sobre el estado del usuario.

### Información utilizada o generada

Software de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Información técnica relativa a la metodología, procedimiento, Indicaciones y contraindicaciones de aplicación de pruebas, tests y cuestionarios. Baremos contrastados de referencia. Bibliografía especializada.



## 2 Unidad de competencia 2: DISEÑAR Y EJECUTAR COREOGRAFÍAS CON LOS ELEMENTOS PROPIOS DEL AERÓBIC, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES

Código: UC0515\_3

### Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP1: Ejecutar los pasos básicos y avanzados del Aeróbic según los diferentes estilos, modalidades y variantes más actuales, con el dominio técnico necesario que permita utilizarlos como elementos estructurales básicos en la elaboración de secuencias-composiciones coreográficas.

CR1.1 La indumentaria y calzado utilizados son los más adecuados para la práctica del Aeróbic.

CR1.2 Los diferentes pasos se realizan explorando y/o comprobando:

La versatilidad y adecuación de los mismos a la estructura rítmica del Aeróbic.

Las variaciones referidas a orientación, desplazamientos y cambios de ritmo que se pueden realizar con ellos.

Sus posibilidades de aplicación en alto y bajo impacto.

La posibilidad de combinación entre ellos para generar pasos más complejos y/o combinaciones originales.

CR1.3 La adecuada relación segmentario-postural y la distribución correcta del peso se mantienen en todo momento, evitando la aparición de patologías por el efecto acumulativo que produce la repetición de gestos viciados.

CR1.4 Los pasos de distintas modalidades o tendencias rítmicas se adaptan a la estructura, metodología y técnica de ejecución características del Aeróbic y de sus actividades afines.

RP2: Interpretar y ejecutar secuencias-composiciones coreográficas ya sea por imitación o a partir de la lectura del soporte en que se encuentre representada, con el dominio y sentido del ritmo necesarios para transmitir fluidez y expresividad, para explorar y afianzar recursos de aplicación en la creación autónoma de secuencias composiciones coreográficas.

CR2.1 La interpretación de coreografías prediseñadas se realiza con corrección, asimilando la lógica del encadenamiento de los distintos pasos que las componen, independientemente de que su registro se encuentre en forma de imágenes animadas (demostración directa, videos u otros) o de que se haya realizado con técnicas específicas de representación gráfica y escrita.

CR2.2 Las coreografías prediseñadas se reproducen adecuando la ejecución a los tiempos, a las frases musicales que la componen y al estilo de la misma.

CR2.3 La memoria cinestésica es suficiente para reproducir las sucesiones o encadenamientos rítmicos que conforman una coreografía tipo.

CR2.4 Las músicas apropiadas para una aplicación cerrada o abierta se discriminan y utilizan para la segmentación o no, respectivamente, de las composiciones coreográficas en función de la intencionalidad de las mismas.

RP3: Elegir y utilizar distintos tipos y estilos de soporte musical buscando su adecuación a las distintas secuencias-composiciones coreográficas, demostrando sensibilidad artística y un dominio interpretativo suficiente para su adecuada lectura y aplicación técnica.

CR3.1 La interpretación de la música permite establecer:

- El ritmo.
- El compás.
- El estilo.
- La cuenta de los elementos estructurales de su secuencia (tiempo, doble tiempo, contratiempo, bit, masterbit).

CR3.2 La música se selecciona y clasifica en función de las necesidades de la secuencia-composición coreográfica matizando el estilo y ajustando la cadencia rítmica según la finalidad de la misma.

CR3.3 La segmentación de los golpes musicales facilita la adecuación de las composiciones coreográficas a las distintas intenciones-objetivos de acondicionamiento físico y a la riqueza y/o variedad coreográfica.

CR3.4 Músicas apropiadas para una aplicación cerrada o abierta se discriminan y utilizan para la segmentación o no, respectivamente, de las composiciones coreográficas en función de la intencionalidad de las mismas.

RP4: Diseñar coreografías a partir de la combinación de pasos básicos y avanzados característicos del Aeróbic en todas sus variantes y actividades afines, según las tendencias más actuales para su inclusión en programas y sesiones de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.



CR4.1 Los pasos se adicionan y combinan empleando todas sus variaciones elaborando coreografías de diferente complejidad, demostrando creatividad al conseguir combinaciones únicas y originales a partir de pasos conocidos y/o pasos de creación propia.

CR4.2 La estructura de progresión coreográfica propia del Aeróbic se aplica a las composiciones coreográficas, distribuyendo correctamente la secuencia de movimientos en frases y series musicales.

CR4.3 Las orientaciones de aplicación real de las composiciones coreográficas elaboradas se expresan especificando:

- Su versatilidad adaptativa en función de la flexibilidad que presenten en su frecuencia o en su estructura rítmica y en la posibilidad de usar pasos de alto y bajo impacto para alcanzar una carga de entrenamiento determinada.
- Las estrategias didáctico-metodológicas que permitan optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de las mismas e individualizar los niveles de ejecución cualitativa y cuantitativamente.
- Los tipos de música que se pueden utilizar para su ejecución.
- Los recursos expresivos que permiten una adecuación a los distintos estilos y tendencias.

CR4.4 Las técnicas específicas de representación gráfica y escrita se utilizan para plasmar y registrar las composiciones coreográficas en el modelo y soporte más adecuado.

### Contexto profesional:

#### Medios de producción

Sala de Aeróbic. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Equipos audio-visuales. Equipos informáticos con «Software» específico. Medios y equipos de oficina. «CDs» de música. Espejos. Pulsómetro. Material auxiliar: «Steps», bicis «Ciclo Indoor», «fit-box», «fit-ball», bandas elásticas, barras acolchadas, mancuernitas, guantes de golpeo y otros.

#### Productos y resultados

Baterías de pasos y encadenamientos simples entre ellos. Composiciones coreográficas en distintos soportes. Indicaciones de utilización en programas de acondicionamiento físico.

#### Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Bibliografía especializada.

## 3 Unidad de competencia 3 PROGRAMAR Y DIRIGIR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

Código: UC0516\_3

### Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP1: Elaborar, a partir de la programación general, la programación específica de la/s sala/s de Aeróbic para asegurar un óptimo rendimiento de la/s misma/s.

CR1.1 La programación específica de la/s sala/s de Aeróbic, en su caso, se elabora siguiendo las directrices recibidas y/o reflejadas en la programación general y en las directrices organizativas de la entidad.

CR1.2 Los horarios, personal y medios se organizan de forma coherente, obteniendo la integración más adecuada de todos ellos, evitando interacciones con otras áreas, departamentos o actividades a través del trabajo coordinado con los técnicos responsables de las mismas.

CR1.3 El protocolo de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad se desarrolla y adapta en concordancia con las directrices generales de la entidad, precisando las formas de actuación de los distintos operarios implicados.



CR1.4 El proceso de mantenimiento se prevé y expresa describiendo quién, cómo y con qué frecuencia debe de realizarse para conseguir el estado adecuado, tanto de medios como de superficies, que minimice al máximo el riesgo de accidentes y/o situaciones peligrosas.

CR1.5 La organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos se anticipan e incluyen en la oferta de actividades que se recogen en la programación específica de Aeróbic y actividades afines, al menos, cuando afecten directamente a los usuarios habituales de la misma.

CR1.6 Las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean e incluyen en la programación específica cuando no existan o no estén reflejadas en la programación general de la entidad.

CR1.7 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, salas, vestuarios, duchas, aseos, etc. se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

CR1.8 Las estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en la programación específica, delimitando el tipo y grado de discapacidad que pueden asumirse en las distintas actividades que se proponen en la programación.

CR1.9 La forma de evaluar el proceso, los resultados y la calidad del servicio se explicita concretando:

- Los indicadores fiables referidos a la instalación, medios, prestaciones, horarios y otros.
- La secuencia temporal de evaluación.
- Las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.
- Las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales para evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad.

RP2: Elaborar programas de entrenamiento para la mejora de la condición física, a través de actividades en grupo con soporte musical, adaptados a las posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.

CR2.1 Los resultados obtenidos en la batería de pruebas, tests y cuestionarios, se analizan y utilizan como premisa para determinar criterios de afinidad en el ámbito motriz, motivacional y relacional que permitan distribuir a los usuarios en los distintos tramos horarios en grupos lo más homogéneos posible, determinando las características y tipología media de cada grupo y respetando las ratios alumnos/profesor más adecuadas.

CR2.2 Los objetivos generales e intermedios de las progresiones de acondicionamiento físico programadas, así como los de cada una de las sesiones, se establecen en función de la tipología media del grupo atendiendo, en la medida de lo posible, a las características y expectativas de cada uno de los usuarios que lo componen en cuanto a:

- El nivel de condición física en general y las capacidades físicas más relacionadas con la salud en particular.
- La habilidad motriz coordinativa, en particular la relacionada con las habilidades rítmicas.
- La disposición de medios materiales.

CR2.3 Los fundamentos biológicos relativos a los procesos adaptativos derivados de la actividad física en general y al principio de supercompensación en particular, se aplican para establecer la carga de entrenamiento que supone cada sesión en su conjunto.

CR2.4 Las distintas secuencias-composiciones coreográficas, seleccionadas previamente, se integran con otros ejercicios o sistemas de ejercicios con el calentamiento y la vuelta a la calma, configurando la progresión coreografiada (resultado de la integración, en la estructura natural de una sesión tipo, de una secuencia-composición coreográfica con ejercicios o sistemas de ejercicios de tonificación y estiramientos como núcleo principal, con el calentamiento y la vuelta a la calma y todo ello con una coherencia rítmico-secuencial, de forma que el soporte musical acompaña y condiciona la cadencia de ejecución desde el primer movimiento del calentamiento hasta el último ejercicio de vuelta a la calma) que determina la carga de entrenamiento de cada una de las sesiones en consonancia con los objetivos establecidos.

CR2.5 Los movimientos y ejercicios seleccionados en las distintas secuencias-composiciones coreográficas, tonificación, estiramientos, calentamiento y vuelta a la calma son compatibles con las características psicósomáticas del usuario, adecuadas a las necesidades y expectativas del mismo y no suponen riesgo por ser, en su caso, congruentes y adaptados a las posibles prescripciones médicas y/o posibles discapacidades.

CR2.6 La duración de las secuencias establecidas en cada una de las sesiones, la curva de intensidad y las recuperaciones se establecen buscando un efecto acumulativo óptimo que dé respuesta a los objetivos planteados a medio y largo plazo.

CR2.7 Las estrategias de instrucción se prevén en función de las características de las coreografías elaboradas, aplicando unas metodologías coherentes y suficientemente contrastadas para alcanzar los objetivos propuestos y para solucionar las posibles contingencias, incidiendo especialmente en el aprendizaje y dominio de los elementos técnicos y coordinativos indispensables para la ejecución coreográfica en su conjunto y su aplicación para la mejora de la condición física.



CR2.8 El material necesario se determina teniendo en cuenta los recursos disponibles, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los usuarios.

CR2.9 Las estrategias para facilitar la comunicación entre el técnico y los usuarios se prevén a partir del análisis de sus necesidades, explicitando las específicas para atender a las personas con necesidades especiales.

CR2.10 Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad se prevén para lograr su máxima y más eficaz participación.

RP3: Supervisar la puesta a punto de instalaciones y medios asegurando su idoneidad, seguridad y uso correcto.

CR3.1 Las gestiones necesarias para el uso de las instalaciones y/o material se realizan y se comprueba su disponibilidad, asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios.

CR3.2 El material y la instalación se comprueba que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que, en su caso, se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad.

CR3.3 Las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de la actividad se establecen y preparan para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR3.4 El mantenimiento preventivo del material se comprueba que se ha efectuado, o en su caso, se realiza.

CR3.5 El inventario se mantiene actualizado. completa/s y en el resto de los ejercicios incluidos en la sesión utilizando la metodología más adecuada.

RP4: Dirigir la ejecución de las actividades instruyendo en la realización de los movimientos coreográficos según la secuencia aditiva que configura/n la/s coreografía/s completa/s y en el resto de los ejercicios incluidos en la sesión utilizando la metodología más adecuada.

CR4.1 Las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades se conocen y tienen en cuenta, especialmente en aquellos que presenten alguna singularidad limitativa.

CR4.2 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y tacto, adaptada a sus posibilidades de percepción e interpretación, captando su interés por las explicaciones que se le facilitan, de forma que sean cualitativa y cuantitativamente suficientes para que éste se sienta seguro y motivado.

CR4.3 La vestimenta y el material personal del usuario se supervisa, informando si fuese necesario de las características que deben de cumplir para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

CR4.4 La estructura y finalidad de la progresión coreografiada son coherentes (calentamiento –núcleo principal– vuelta a la calma) y se explican brevemente al usuario antes de comenzar, incidiendo, si fuese necesario, en aspectos relativos a:

- Las peculiaridades de los ejercicios y su finalidad.
- Las necesidades de hidratación.
- Las pautas para la recuperación.

CR4.5 La ubicación espacial del técnico durante la actividad es la adecuada para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones en función de las necesidades específicas de los usuarios y de las características de la actividad realizada.

CR4.6 La realización de los movimientos coreográficos, de los distintos ejercicios y, en su caso, la utilización de materiales específicos se demuestra con exquisita corrección, aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles más importantes, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son perfectamente comprendidas.

CR4.7 El desarrollo de las distintas secuencias coreográficas se dirige de forma activa y dinámica y se controla aplicando las estrategias metodológicas expresadas en la programación comprobando que:

- La evolución, estructura técnica, ritmo e intensidad en la ejecución de las composiciones es la adecuada, corrigiendo, en caso necesario, los errores que se produzcan.
- La utilización de equipos y material es correcta, dando indicaciones oportunas en caso necesario.
- La relación entre los componentes del grupo es cordial, desinhibida y facilita una participación máxima utilizando cuando se detecte alguna perturbación en las relaciones interpersonales las estrategias más adecuadas para solventarlas.

CR4.8 La recepción y despedida del usuario se realiza de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.

CR4.9 La seguridad es objeto de una especial observancia durante el desarrollo de las distintas actividades velando en todo momento por que todos los factores previsibles de riesgo estén anulados o, en su caso, controlados en los márgenes de una práctica segura.

CR4.10 La satisfacción del usuario se consigue a través de la propia la dinámica y la consecución del resultado de cada una de las sesiones de entrenamiento.



RP5: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

CR5.1 La documentación necesaria se gestiona para la participación en el evento y el uso de las instalaciones.

CR5.2 La dotación de la instalación se prevé que sea adecuada a las características del evento que se organiza y se comprueba que el material se encuentre en buenas condiciones.

CR5.3 La participación de otras personas, en su caso, se gestiona en la organización y desarrollo del evento y se comprueba su presencia durante el mismo.

CR5.4 Los equipos, horarios y ceremonias se organizan y se consiguen los trofeos.

CR5.5 La presencia de todos los participantes se conoce y se comprueba.

CR5.6 Las normas que regirán el evento se comunican a todos los interesados.

CR5.7 La seguridad se garantiza.

CR5.8 El evento se controla según los objetivos y directrices marcados.

CR5.9 Las técnicas de animación se utilizan en el desarrollo del evento buscando la máxima implicación en el mismo de los participantes y del público asistente.

RP6: Realizar la evaluación del proceso y los resultados que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios para valorar, en su momento, la adecuación y calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios.

CR6.1 Los instrumentos y técnicas para el seguimiento y evaluación se eligen en congruencia con lo estipulado en la programación y permiten obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, poniendo un énfasis especial en la forma de valorar el grado de satisfacción de los usuarios.

CR6.2 La forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se adapta haciendo, en su caso, las modificaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CR6.3 La información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, tests y cuestionarios se utiliza como un indicativo fiable más para la evaluación del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

CR6.4 Los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en la programación.

CR6.5 La información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación se analiza y presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la programación.

RP7: Actuar según el plan de emergencia de la entidad llevando a cabo acciones preventivas, correctivas y de mejora al nivel de sus atribuciones.

CR7.1 Los derechos y deberes del empleado y de la entidad, en lo que a seguridad se refiere, se identifican.

CR7.2 Los equipos y medios de prevención se identifican y se mantienen operativos.

CR7.3 Las zonas de trabajo se mantienen en condiciones de limpieza, orden y seguridad.

CR7.4 El entrenamiento de actuación en casos de emergencia se mantiene, así como la responsabilidad de actuación, procedimientos de paro de máquinas y de instalaciones y criterios de evacuación según el plan de emergencia de la entidad.

## Contexto profesional:

### Medios de producción

Sala de Aeróbic con espejos. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Micrófonos inalámbricos. Equipos de audiovisuales. Equipos informáticos con «Software» específico. Medios y equipos de oficina. «CDs» de música. Pulsómetro. Material auxiliar: «Steps», bicis de «Ciclo Indoor», «fitbox», «fit-ball», bandas elásticas, barras acolchadas, mancuernitas, guantes de golpeo, colchonetas individuales, otros medios.

### Productos y resultados

Programa específico de la sala de Aeróbic. Programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Sesiones de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (progresiones coreografiadas). Evaluación del proceso y de los resultados. Resultados evaluativos. Fichas o cuestionarios de evaluación, listas de control, estadillos, cuestionarios, etc. Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la sala y sus elementos. Dirección y control de la progresión de entrenamiento. Mejora o mantenimiento de la condición física del usuario. Instrucción de los ejercicios. Cumplimiento del programa o, en su caso, la adaptación del mismo. Motivación y animación de los usuarios. Mejora de la calidad de vida, bienestar y salud del usuario.

### Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Resultados evaluativos. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias.



Fichas o cuestionarios de evaluación. Partes de notificación a los servicios de mantenimiento, limpieza, etc. Bibliografía especializada.

# 4

## Unidad de competencia 4

### ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACION DE EMERGENCIA

---

Código: UC0272\_2

#### Realizaciones profesionales y criterios de realización:

- RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos, como primer interviniente.
- CR1.1 Se establece comunicación con el accidentado, si es posible, para recabar información sobre su estado y las causas del accidente.
  - CR1.2 Se interroga a las personas del entorno con deferencia y respeto, para completar la información sobre el suceso.
  - CR1.3 La permeabilidad de la vía aérea, ventilación, circulación y nivel de conciencia se comprueban.
  - CR1.4 El servicio de atención de emergencias, en caso de necesidad, es informado de los resultados del chequeo realizado, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.
  - CR1.5 Los mecanismos de producción del traumatismo se analizan para detectar las posibles lesiones asociadas.
  - CR1.6 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.
- RP2: Aplicar técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según el protocolo establecido.
- CR2.1 La apertura y limpieza de la vía aérea se realizan mediante las técnicas manuales adecuadas o aspirador.
  - CR2.2 La permeabilidad de la vía aérea se mantiene en accidentados inconscientes mediante la técnica postural apropiada.
  - CR2.3 Las técnicas manuales de desobstrucción se aplican cuando existe una obstrucción de la vía aérea.
  - CR2.4 El balón resucitador autohinchable se utiliza para dar soporte ventilatorio al accidentado que lo precise.
  - CR2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican ante una situación de parada cardio-respiratoria.
  - CR2.6 El oxígeno se aplica en caso de necesidad según los protocolos establecidos.
  - CR2.7 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza adecuadamente conforme a las normativas y protocolos establecidos.
  - CR2.8 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican de forma adecuada.
  - CR2.9 El tratamiento postural adecuado se aplica cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de «shock».
- RP3: Prestar los cuidados básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria, según protocolo establecido.
- CR3.1 El servicio de atención de emergencias es avisado y consultado sobre las medidas a aplicar como respuesta a la situación concreta que se esté produciendo.
  - CR3.2 La atención inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio se presta adecuadamente.
  - CR3.3 La atención inicial a personas en situación de compromiso cardio-circulatorio se realiza correctamente.
  - CR3.4 Los cuidados a accidentados que han sufrido lesiones por agentes físicos y/o químicos se aplican convenientemente.
  - CR3.5 Se presta la atención y los cuidados adecuados a la mujer en situación de parto inminente.
  - CR3.6 Las personas con crisis convulsivas reciben la atención inicial oportuna.
  - CR3.7 La persona accidentada es colocada en la posición y en el entorno más adecuado en función de su estado y de la situación de emergencia.
  - CR3.8 En situaciones de emergencias colectivas y catástrofes se colabora en la atención inicial y en la primera clasificación de los pacientes conforme a criterios elementales.
- RP4: Generar un entorno seguro en situaciones de emergencia.
- CR4.1 La señalización y balizamiento de la zona se realiza utilizando los elementos necesarios.



CR4.2 Al accidentado se le coloca en un lugar seguro.

CR4.3 Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.

CR4.4 Los medios y equipos de protección personal se usan para prevenir riesgos y accidentes laborales.

RP5: Apoyar psicológicamente al accidentado y familiares en situaciones de emergencias sanitarias.

CR5.1 Las necesidades psicológicas del accidentado se detectan y se aplican técnicas de soporte psicológico básicas para mejorar su estado emocional.

CR5.2 La comunicación con el accidentado y su familia se establece de forma fluida desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a todos sus requerimientos.

CR5.3 Se infunde confianza y optimismo al accidentado durante toda la actuación.

CR5.4 Se facilita la comunicación de la persona accidentada con sus familiares.

CR5.5 Los familiares de los accidentados son atendidos, brindándoles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

## Contexto profesional:

### Medios de producción y/o creación de servicios

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. Material fungible. Botiquín. Equipo de oxigenoterapia. Desfibrilador semiautomático. Equipo de protección individual. Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección. Técnicas de comunicación. Técnicas de información. Técnicas de observación y valoración.

### Productos o resultado del trabajo

Valoración inicial del accidentado. Aplicación de técnicas de soporte vital básico. Aplicación de cuidados básicos a las emergencias más frecuentes. Clasificación básica de accidentados en emergencias colectivas y catástrofe. Generación de un entorno seguro para la asistencia de la persona. Inmovilización preventiva de las lesiones. Movilización con las técnicas adecuadas. Evacuación desde el lugar del suceso hasta un lugar seguro. Traslado en la posición anatómica más adecuada a las necesidades del accidentado. Protocolos de actuación. Informe de asistencia. Conocimiento de las necesidades psicológicas del accidentado. Seguridad al accidentado ante la asistencia. Canalización de los sentimientos de los familiares. Aplacamiento de las situaciones de irritabilidad colectiva.

### Información utilizada o generada

Manuales de primeros auxilios. Revistas y bibliografía especializada. Protocolos de actuación. Informes

## III FORMACIÓN

Módulo Formativo 1:  
VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

---

1

Módulo Formativo 2:  
COREOGRAFÍAS

---

2

Módulo Formativo 3:  
METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN  
GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

---

3

Módulo Formativo 4:  
PRIMEROS AUXILIOS

---

4

Módulo Formativo 5:  
MÓDULO DE PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE  
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

---

5



# 1

## Módulo Formativo 1: VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

---

Código: MF0273\_3

Asociado a la Unidad de Competencia: UC0273\_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario

Duración: 130 horas

### UNIDAD FORMATIVA 1.1 APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

Código: UF1703

Duración: 90 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 y la RP2

#### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Identificar y seleccionar tests, pruebas y cuestionarios agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario.

CE1.1 Localizar y obtener información del mayor número posible de pruebas y tests, elaborando un registro documental en el que se expliciten:

- Indicaciones de aplicación en función de su finalidad (valoración de la condición biológica o de la condición física).
- Rango del técnico que de acuerdo a la legislación vigente puede aplicarlas de forma autónoma y las posibilidades de colaboración y trabajo en equipo con técnicos de rango inferior.
- Descripción de la técnica de ejecución y de las ayudas necesarias para la misma.
- Validez y fiabilidad de las mismas conforme a parámetros y criterios contrastados.
- Instalación y recursos materiales necesarios para su aplicación.
- Intensidad del esfuerzo que implica su ejecución (bajo, medio, submáximo y máximo).
- Compatibilidad y contraindicaciones de aplicación conforme a circunstancias habituales en distintos perfiles tipo de usuarios.
- Cuantos detalles se consideren de especial relevancia en su aplicación.

CE1.2 Identificar y adaptar los modelos de cuestionarios más utilizados en la valoración de la condición biológico-deportiva, así como las técnicas de entrevista más utilizadas tanto en el ámbito de la recreación como en el del deporte de competición.

CE1.3 En un supuesto práctico de batería de pruebas y tests personalizada para un usuario concreto, analizar cada una de las pruebas y tests que lo componen de forma individual y en su conjunto:

- Detectando su adecuación o no al perfil de usuario propuesto.
- Identificando las pruebas y tests que podría él aplicar directamente y aquellas en las que sólo podría colaborar en su aplicación.
- Proponiendo alternativas o pruebas de complemento para optimizar su personalización, en su caso.
- Precizando aquellos aspectos y detalles de aplicación que requieran una atención especial para conseguir un resultado válido.
- Señalando las posibles contraindicaciones o circunstancias de riesgo que puedan existir.



CE1.4 En un supuesto práctico de cuestionarios incluidos en una batería de pruebas y tests personalizada para un usuario, analizar su adecuación o no al perfil del mismo proponiendo, en su caso, las adaptaciones y/o modificaciones para conseguirlo.

CE1.5 En distintos supuestos prácticos con un perfil de usuario concreto, elaborar una batería de tests, pruebas y cuestionarios adaptada a las características de los usuarios, seleccionando y concretando:

- Los cuestionarios de entrevista personal.
- Los tests de valoración de la condición física que la componen.
- Las pruebas básicas de valoración biológica.
- Los tests y pruebas que se puede aplicar de forma autónoma.
- Los tests y pruebas en que se necesita la dirección y/o concurso de técnicos de rango superior para su aplicación y la forma de colaborar en las funciones que por rango y formación le son propias.
- Los tests y pruebas que necesitan de la colaboración de otros técnicos de rango igual o inferior, así como el protocolo de trabajo en equipo para aplicarlos.
- Recursos y medios necesarios para su aplicación.
- Los argumentos que justifican la validez y adecuación al perfil de usuario propuesto.

CE1.6 En un supuesto práctico de batería de pruebas, tests y cuestionarios personalizados para un usuario con alguna discapacidad menor, analizar la adecuación o no de la misma y, en su caso, explicar los criterios y elementos de juicio que se establecen para solicitar la participación de un técnico especialista.

C2: Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su funcionamiento.

CE2.1 Describir los instrumentos y máquinas de medida de la condición física enumerando sus aplicaciones/utilidades.

CE2.2 Describir los signos indicadores de posibles anomalías en el funcionamiento de los instrumentos y equipos de medida de la condición física.

CE2.3 Explicar y realizar el proceso de mantenimiento preventivo de los instrumentos y equipos de chequeo de la condición física y biológica.

CE2.4 En un supuesto práctico de medida de la condición física, seleccionar los instrumentos y/o máquinas en función de los parámetros morfológicos y/o funcionales que se deben medir.

CE2.5 Explicar y demostrar el modo de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física y describir los errores posibles en la ejecución, así como la manera de evitarlos y corregirlos.

CE2.6 Manejar instrumentos y máquinas de medida de la condición física aplicando los protocolos establecidos y siguiendo las recomendaciones de los fabricantes.

CE2.7 En un supuesto práctico, adaptar los instrumentos de valoración a las condiciones particulares de la situación y del usuario.

C3: Realizar en condiciones de seguridad pruebas de valoración de la condición física y biológica.

CE3.1 Definir los parámetros susceptibles de aportar información sobre la condición física y aptitud biológica de una persona de características dadas.

CE3.2 Identificar las etapas en la ejecución de pruebas antropométricas, morfológicas, funcionales y tests de aptitud física.

CE3.3 Seleccionar la prueba o test más adecuado al parámetro que se debe medir y a las características psicosociológicas, fisiológicas y biotipológicas del usuario.

CE3.4 Demostrar y explicar el procedimiento de realización de diferentes tests o pruebas.

CE3.5 En un supuesto práctico de determinación de la condición física y biológica, aplicar de forma autónoma los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.

CE3.6 En un supuesto práctico, aplicar en colaboración con otro/s técnico/s especialistas de rango superior, del mismo rango o de rango inferior los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.



- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Realizando las funciones que le son propias por nivel en la colaboración con los técnicos de rango superior al aplicar las pruebas y tests.
- Dirigiendo a los otros técnicos de rango igual o inferior que participen, según el protocolo de aplicación establecido.

CE3.7 Explicar los fenómenos fisiológicos que ocurren durante la ejecución de los tests de valoración funcional cardíaca.

CE3.8 En un supuesto práctico, medir los parámetros relativos a la condición física, así como los antropométricos y funcionales relacionados con la respuesta biológica a la actividad física, registrando los datos obtenidos en el modelo de documento y soporte más adecuado.

C4: Analizar factores psicossociológicos que permitan identificar las necesidades y motivaciones de un usuario a través de la utilización de cuestionarios específicos.

CE4.1 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE4.2 Describir el procedimiento de observación y de aplicación de técnicas de entrevista a través de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.

CE4.3 En un supuesto práctico de entrevista personal y aplicación de cuestionarios, identificar el nivel de motivación, así como signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE4.4 Explicar las características y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

## Contenidos:

### 1. Habilidades motrices básicas en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal:
  - Lateralidad.
  - Actitud.
  - Respiración.
  - Relajación.
  - Orientación espacial.
  - Estructuración y organización espacial.
  - Orientación temporal.
  - Ritmo.
  - Estructuración temporal.
- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests:
  - Tests de orientación.
  - Tests de lateralidad.
  - Tests de esquema corporal.
  - Tests de percepción.
  - Tests de organización temporal.
  - Pruebas de coordinación óculo-segmentaria.
  - Pruebas de coordinación dinámico-general.
  - Pruebas de equilibrio estático y dinámico.
  - Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático.

### 2. Personalidad, motivaciones e intereses en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:
  - Análisis funcional del Fitness como base del trabajo psicológico.
  - Comprensión de la lógica interna del Fitness. Dimensión temporal y fisiológica.
- Bases de la personalidad:
  - Teorías de la personalidad.
  - Personalidad y actividad física y deporte.
- Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.
- Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.
- Efectos sociales:
  - Relación.
  - Valores y actitudes.



- Valor sociopedagógico de la actividad física.
- Prevención de conductas disruptivas en la sociedad.
- Necesidades personales y sociales.
- Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:
  - Capacidades afectivas.
  - Capacidades cognitivas.
  - Capacidades socializadoras.
  - Capacidades cognitivas.
- Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness:
  - Motivación.
  - Concentración.
  - Nivel de activación.
  - Estado emocional.
  - Autoconfianza.
- Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.
- Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales:
  - Grupos de edad.
  - Grupos deportivos.
  - Actividades físicas desarrolladas de forma colectiva.
  - Discapacitados.
- Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social:
  - Coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos.

### 3. Principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional.

- Conceptos de medida y evaluación.
- Necesidad de evaluar la aptitud física.
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
- Dificultades para evaluar la aptitud física.
- Requisitos de los test de la evaluación de la condición física:
  - Validez.
  - Fiabilidad.
  - Precisión.
  - Especificidad.
  - Interpretación: facilidad y objetividad.
  - Confidencialidad.
- Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

### 4. Valoración antropométrica en el ámbito del Fitness.

- Biotipología: clasificaciones:
  - Kretschmer.
  - Sheldon.
- Antropometría y cineantropometría.
- Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
  - Protocolos.
  - Mediciones e índices antropométricos y de robustez.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física.
- Modelos de composición corporal:
  - Modelo bicompartimental (tradicional).
  - Modelo tricompartmental.
- Composición corporal y salud:
  - Índice de masa corporal: Talla – peso – circunferencias – pliegues cutáneos.
  - Determinación del % de grasa corporal.
  - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal.
  - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
  - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios.



- Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:
  - Pliegues a medir.
  - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
- 5. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Fitness.
  - Fundamentos biológicos.
  - Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness.
  - Evaluación de la resistencia aeróbica:
    - Determinación de la potencia máxima aeróbica.
    - Procedimientos para medir el VO<sub>2</sub>máx.
    - Instrumentos necesarios para hacer los test: los ergómetros.
    - Requisitos que deben reunir los tests para medir la resistencia aeróbica.
    - Protocolos para las distintas pruebas.
  - Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica:
    - Determinación del umbral anaeróbico.
    - Procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado.
    - Instrumentos necesarios para hacer pruebas.
    - Requisitos que deben reunir las pruebas para medir la resistencia anaeróbica.
    - Protocolos para las distintas pruebas.
  - Evaluación de la velocidad:
    - Evaluación del Tiempo de reacción.
    - Evaluación de la rapidez segmentaria.
    - Evaluación de la capacidad de aceleración.
    - Evaluación de otras capacidades de la velocidad. Protocolos.
  - Evaluación de la Fuerza:
    - Evaluación de la Fuerza Explosiva.
    - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elástica.
    - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elástico-Refleja.
    - Valoración funcional de la Fuerza en condiciones inespecíficas (laboratorio).
  - Evaluación de la movilidad articular:
- Pruebas y Protocolos.
  - Evaluación de la elasticidad muscular.
    - Pruebas y protocolos.
    - Aplicación autónoma.
    - Colaboración con técnicos especialistas.
- 6. Tests de campo para valorar la condición física en el ámbito del Fitness.
  - Fundamentos biológicos.
  - Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness.
  - Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica:
    - Protocolos.
    - Aplicación autónoma.
    - Colaboración con técnicos especialistas.
    - Instrumentos y aparatos de medida.
  - Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia:
    - Protocolos.
    - Aplicación autónoma.
    - Colaboración con técnicos especialistas.
    - Instrumentos y aparatos de medida.
  - Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad – Elasticidad Muscular:
    - Protocolos.
    - Aplicación autónoma.
    - Colaboración con técnicos especialistas.
    - Instrumentos y aparatos de medida.
  - Análisis y comprobación de los resultados.
- 7. Valoración postural en el ámbito del Fitness.
  - Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias.



- Alteraciones posturales más frecuentes:
  - Recuperables – actitud postural incorrecta.
  - Patológicas – alteraciones morfo-funcionales de la estructura osteoarticular.
- Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness:
  - Protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

#### 8. La entrevista personal en el ámbito del Fitness.

- Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness:
  - Ámbito de aplicación.
  - Modelos.
  - Fichas de registro.
- Historial del cliente/usuario – Integración de datos anteriores:
  - Historial médico.
  - Historial deportivo.
- Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal:
  - Habilidades sociales y empatía.
  - El proceso de comunicación: Características.
  - Elementos: emisor, mensaje, receptor y canal.
  - Estrategias para facilitar y potenciar la comunicación.
- Análisis de datos obtenidos.
- La observación como técnica básica de evaluación:
  - Medidas fundamentales del proceso de observación.
  - Formas de realizar la observación.
  - Criterios que debe reunir la observación.
  - El registro de datos.
- Normativa vigente de protección de datos.
- Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

## UNIDAD FORMATIVA 1.2

### TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

Código: UF1704

Duración: 40 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP3 y con la RP4.

#### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular-respiratorio y locomotor, interpretando las interdependencias que existen entre sus diferentes componentes y la respuesta orgánica al ejercicio.

CE1.1 Describir la estructura y fisiología de los sistemas cardiovascular y respiratorio, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE1.2 Describir las estructuras y fisiología del aparato locomotor, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE1.3 En modelos anatómicos que representen el esqueleto humano y el sistema muscular:

- Reconocer las articulaciones y clasificarlas en función del tipo y grado de movilidad
- Localizar los principales huesos y músculos del cuerpo



- Reproducir los distintos arcos de movimiento explicando las interacciones músculo-esqueléticas que se producen.

CE1.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

CE1.5 Explicar la influencia de los principales elementos osteomusculares en la postura estática y dinámica del cuerpo.

CE1.6 Explicar e identificar las alteraciones morfofuncionales más importantes y habituales de la postura corporal y reconocer aquellas que pueden ser consideradas como patológicas.

CE1.7 Explicar las clasificaciones biotipológicas y sus implicaciones en la actividad física.

C2: Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico más adecuados.

CE2.1 Seleccionar y adaptar distintos modelos de fichas para satisfacer las necesidades de registro de los datos e información obtenida.

CE2.2 En un supuesto práctico de aplicación de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, identificar los factores que influyen sobre el resultado de los pruebas y tests utilizados.

CE2.3 A partir de datos obtenidos en el chequeo de la condición física de un conjunto de supuestos usuarios:

- Realizar cálculos estadísticos básicos.
- Realizar gráficas representativas de los resultados.
- Calcular nuevos datos indirectos a partir de datos primarios o directos.
- Elaborar conclusiones utilizando la terminología adecuada.
- Analizar discordancias entre datos, identificando valores erróneos y estadísticamente no fiables o poco significativos.
- Comparar resultados obtenidos con los patrones de normalidad consultando baremos suficientemente contrastados.

CE2.4 En un supuesto práctico, utilizar los medios tecnológicos de ofimática para efectuar todos los pasos de obtención, cálculo y registro de todos los datos proporcionados en el modelo de ficha o dossier propuesto.

C3: Interpretar los resultados de los tests y/o pruebas y cuestionarios y elaborar el informe preceptivo que sirva de referencia para concretar y/o corregir la elaboración del programa de acondicionamiento físico.

CE3.1 En un supuesto práctico de aplicación de tests y/o pruebas, analizar los resultados obtenidos en la aplicación de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, discriminando los aspectos relativos a la condición física, biológica y motivacional, reseñando las debilidades detectadas y los aspectos particulares a los que habrá de prestarse especial atención en el desarrollo de programas de acondicionamiento físico.

CE3.2 Identificar y diferenciar las distintas limitaciones que se pueden presentar en usuarios con algún tipo de discapacidad o con problemas de percepción y/o interpretación.

CE3.3 En un supuesto práctico, valorar los cambios observados en diferentes mediciones de un mismo usuario a lo largo del tiempo estableciendo relaciones causa-efecto.

CE3.4 En un supuesto práctico, elaborar el informe de análisis global haciendo referencia a los resultados obtenidos utilizando recursos informáticos específicos.

CE3.5 En un supuesto práctico, identificar y aplicar la normativa de protección de datos así como los criterios deontológicos profesionales al uso para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario.

## Contenidos:

### 1. Funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del Fitness.

- Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular.
- Aparato respiratorio.
- Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre.
- Sistema nervioso.
- Metabolismo energético:
  - Concepto y utilización de la energía.
  - Sistemas de producción de energía.
- Concepto de fatiga.



- Clasificaciones de la fatiga.
- Lugares de aparición de la fatiga.
- Mecanismos de fatiga:
  - Aspectos hormonales de la fatiga.
  - Aspectos inmunitarios de la fatiga.
  - Aspectos patológicos de la fatiga.
- Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación.
- Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento.
- Bases biológicas de la recuperación.
- Medios y métodos de recuperación.
- El equilibrio hídrico.
- Suplementos y fármacos.
- Termorregulación y ejercicio físico:
  - Mecanismos de regulación.
  - Vasodilatación y sudoración.
  - Consecuencias secundarias de la sudoración.
  - Otros mecanismos de pérdida de calor.
- Diferencias de género.
- El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico.

## 2. Análisis e interpretación de datos.

- Aplicación del análisis de datos.
- Modelos de análisis.
- La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios:
  - Evaluación de factores de riesgo.
  - Coordinación con otros especialistas. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas.
  - Evaluación del estilo de vida del usuario.
- Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento:
  - Elaboración del informe específico.
  - Metodología.
  - Prescripción de ejercicio en función de datos obtenidos.
  - Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda.

## 3. Tratamiento y registro de resultados en la aplicación de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness.

- Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
  - Nociones generales.
  - Ordenación de datos.
  - Representación gráfica.
  - Normalización de datos.
- Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
  - «Software» y «hardware» genérico y específico de valoración y . registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness.
  - Ofimática adaptada.
- Integración y tratamiento de la información obtenida:
  - Modelos de documentos.
  - Registro físico.
  - Soportes y recursos informáticos.
  - Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.



## 2 Módulo Formativo 2: COREOGRAFÍAS

---

Código: MF0515\_3

**Asociado a la Unidad de Competencia:** UC0515\_3 Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del Aeróbic, sus variantes y actividades afines.

**Duración:** 120 horas

### UNIDAD FORMATIVA 2.1

### DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

Código: UF1705

**Duración:** 50 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, RP2 y RP3 respecto a la interpretación de estructura rítmica de las músicas utilizadas como soporte.

### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Analizar los elementos que favorecen una correcta alineación corporal en la práctica del Aeróbic y actividades afines estableciendo, en su caso, los medios que permitan corregirla.

CE1.1 Analizar los criterios de selección del calzado y de la indumentaria del Aeróbic, tomando como referencia la modalidad y el estilo elegidos.

CE1.2 Describir las bases de una correcta alineación corporal en posiciones estáticas y en situaciones dinámicas específicas del Aeróbic y las consecuencias patológicas de una ejecución incorrecta a corto y medio plazo.

CE1.3 Identificar los apoyos correctos y la distribución del peso corporal y su importancia para la ejecución segura y adecuada de los elementos del Aeróbic.

CE1.4 Identificar los errores de alineación corporal estática y dinámica relacionados con el Aeróbic y actividades afines.

CE1.5 Ante distintas situaciones de ejecución práctica de pasos y/o coreografías de Aeróbic y actividades afines, describir y aplicar los principales recursos que pueden emplearse para corregir y prevenir posturas y ejecuciones erróneas debidas a una mala alineación corporal, así como las ayudas manuales y/o visuales, o la utilización de material diverso.

C2: Analizar y reproducir con corrección la técnica de los pasos básicos y avanzados del Aeróbic y sus actividades afines demostrando capacidad de combinación creativa y deducción de todas sus variantes para su aplicación en la elaboración de coreografías.

CE2.1 Analizar la dificultad de cada uno de los pasos básicos del Aeróbic y actividades afines estableciendo estrategias para minimizarlas y diseñando, en su caso, las progresiones adecuadas para su aprendizaje.

CE2.2 Identificar los factores de riesgo en la realización de los pasos básicos proponiendo las medidas correctoras necesarias para conseguir una ejecución segura de los mismos.

CE2.3 Ejecutar, con la técnica correcta, una batería de pasos básicos de Aeróbic y de sus variantes y actividades afines más actuales y significativas.

CE2.4 Enumerar los errores de ejecución más frecuentes y sus causas, especificando la forma de prevenirlos y, en su caso, de corregirlos.



CE2.5 Determinar los criterios que deben seguirse para detectar los errores de ejecución de los pasos básicos y avanzados y los instrumentos y técnicas de observación que mejor permiten su comparación con el modelo de ejecución técnicamente correcto.

CE2.6 Describir y aplicar las adaptaciones que deben realizarse para ejecutar una misma secuencia de pasos básicos a distintas velocidades de la música sin que se desvirtúe la ejecución técnica correcta.

CE2.7 Aplicar los recursos específicos del Aeróbic para ejecutar de forma creativa las variantes que surgen de los pasos básicos:

- Si se modifica la orientación,
- Si se incluyen desplazamientos,
- Si se modifica el ritmo de ejecución,
- Si se incluyen movimientos de brazos,
- Si se introducen giros,
- Si se aplica cualquier otra variación.

CE2.8 Describir y utilizar el material y los aparatos que se emplean en Aeróbic y actividades afines en la realización de secuencias coreográficas previamente dadas.

CE2.9 Identificar y ejecutar posibles enlaces entre pasos básicos que proporcionen un recurso de aplicación para lograr una mayor fluidez en la elaboración de las composiciones coreográficas.

C3: Interpretar y reproducir de forma práctica distintas coreografías dadas que se encuentran registradas en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura coreográfica y musical.

CE3.1 En supuestos de estructuras coreográficas y musical del Aeróbic y actividades afines perfectamente caracterizados, analizar los parámetros que las definen.

CE3.2 En supuestos prácticos debidamente caracterizados de observación de modelos coreográficos debidamente caracterizados, identificar:

- El número de series que componen la coreografía,
- Los pasos básicos que se utilizan,
- Las variaciones de cada uno de ellos,
- El movimiento de brazos de cada paso,
- Los enlaces entre pasos,
- Los pasos realizados a tiempo, a contratiempo, a doble tiempo o a medio tiempo,
- El estilo que la caracteriza,
- Los parámetros que definen la dificultad coordinativa.

CE3.3 Reproducir de forma práctica distintas coreografías:

- Siguiendo a un/a ejecutante que la realiza en tiempo real directamente o a través de un soporte audio-visual,
- Después de interpretar un modelo que se encuentre registrado de forma gráfica y/o escrita.

CE3.4 Después de un número suficiente de reproducciones prácticas guiadas de un modelo dado de composición coreográfica, ejecutarla de forma autónoma sin necesidad del modelo de referencia, demostrando la memoria cinestésica necesaria para ello.

## Contenidos:

### 1. Técnica y alineación segmentaria en el Fitness colectivo con soporte musical.

- Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos.
- Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios.
- Contraindicaciones.

### 2. Estructura rítmica en Fitness colectivo con soporte musical.

- Acentos o beats débiles y fuertes.
- Frases y series musicales.
- Adaptaciones del ritmo natural.
- Lagunas rítmicas.
- Velocidad ejecución – frecuencia (bits/minuto):
  - Aplicaciones rítmicas para su uso abierto o cerrado.



### 3. Pasos, Gestos técnicos y combinaciones en el fitness colectivo con soporte musical. Ejecución técnica.

- Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de la danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto.
- Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares.
- Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros).
- Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento derivados de las Gimnasias Suaves.

### 4. Combinaciones coreográficas, estilos y modalidades.

- Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Fitness colectivo con soporte musical:
  - Orientación.
  - Dirección y desplazamiento.
  - Cambios de ritmo.
  - Movimientos de brazos.
- Estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos:
  - Enlaces entre elementos.
  - Opción simple.
  - Opción doble.
  - Opción múltiple por series o por frases.
- Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas:
  - Ejecución autónoma de secuencias coreográficas
  - Repetición y memoria cinestésica.

## UNIDAD FORMATIVA 2.2 DISEÑO COREGRÁFICO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

Código: UF1706

Duración: 70 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP3 y RP4.

### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Seleccionar la/s música/s más apropiada/s a distintas composiciones coreográficas aptas para ser utilizadas en programas de Fitness colectivo con soporte musical, identificando sus elementos estructurales y posibilidades de aplicación-utilización.

CE1.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, identificar los elementos estructurales de la música analizando:

- Su velocidad medida en golpes musicales/minuto,
- El compás,
- La distribución de los acentos, localizando el «beat» y el «master-beat»,
- La estructura de la misma en frases y series musicales,
- La presencia o ausencia de lagunas musicales,
- Su estilo musical.

CE1.2 Identificar los parámetros rítmicos que permiten adaptar la ejecución y cadencia de modelos coreográficos concretos a músicas de estilos diversos.



CE1.3 Ante distintas composiciones musicales concretas, analizar sus posibilidades de aplicación en el Aeróbic y actividades afines.

CE1.4 En distintos supuestos prácticos debidamente caracterizados, analizar las posibles variaciones que aparecen en una secuencia coreográfica cuando se modifican los elementos estructurales de la música (tiempo, doble tiempo o contratiempo).

CE1.5 Seleccionar músicas que permitan adaptar la ejecución de series coreografiadas dadas a los objetivos de la misma en relación con el acondicionamiento en grupo con soporte musical, diferenciando aquellas variantes que precisen una segmentación clara o no de la música (aplicación de la música para su uso cerrado o abierto).

CE1.6 Identificar y respetar la normativa relativa a los derechos de autor en cuanto a la utilización de música

C2: Diseñar coreografías y progresiones coreográficas típicas del Fitness colectivo con soporte musical, para ser utilizadas en programas de Fitness colectivo con soporte musical.

CE2.1 Identificar y proponer los recursos que faciliten el diseño de estructuras coreográficas creativas a partir de pasos y/o combinaciones básicas de los mismos.

CE2.2 identificar las capacidades condicionales más relacionadas con la salud y analizar la aplicación potencial de la ejecución de composiciones coreográficas típicas del Aeróbic y actividades afines en la mejora de las mismas.

CE2.3 Identificar las características que debe cumplir una composición coreográfica para su aplicación en las distintas partes de una sesión tipo: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.

CE2.4 Diseñar coreografías que se adapten a determinados supuestos prácticos en los que se determine:

- El número de series que deben componerla,
- El número de pasos básicos diferentes que deben tener,
- Los tipos de enlace,
- El número de giros,
- Los cambios de orientación,
- Los requerimientos en cuanto a desplazamientos,
- El estilo de música que se utilizará.

CE2.5 Ante diversas tipologías de grupos de usuarios perfectamente caracterizados por niveles básicos, elaborar composiciones coreográficas que respondan a objetivos tipo de los programas de Fitness en grupo con soporte musical:

- Buscando una motivación potencial intrínseca por la modalidad, estilo y músicas propuestas,
- Identificando su dificultad coordinativa y proponiendo las estrategias metodológicas más adecuadas para su enseñanza,
- Proponiendo el uso potencial de las mismas, ya sea en la mejora de la condición física como actividad de calentamiento o para la vuelta a la calma.

CE2.6 Describir las modificaciones técnicas que se pueden establecer en una coreografía predeterminada para transformarla de un estilo a otro o para su adecuación en el uso de la misma tanto en el calentamiento como en el núcleo principal de la sesión como en la vuelta a la calma.

C3: Elaborar el soporte musical por adición de piezas musicales previamente seleccionadas para adaptarlo a una coreografía de referencia.

CE3.1 Utilizar el software específico para compilar y componer secuencias musicales

CE3.2 En un supuesto práctico, previa selección de una serie de piezas musicales:

- Analizar las piezas musicales de referencia
- Organizarlas en función de las características de la sesión
- Adecuar las características de ritmo, acentos y lagunas a las características de la sesión.

## Contenidos:

### 1. Música en Fitness colectivo con soporte musical.

- Estilos musicales utilizados en Fitness colectivo con soporte musical:
  - Estructura y características de la música utilizada en el Aeróbic, el Step y actividades derivadas de la danza.
  - Estructura y características de la música utilizada para las actividades de tono y entrenamiento por intervalos.
  - Estructura y características de la música utilizada para las actividades cardiovasculares con aparatos-máquinas auxiliares específicas: bicicletas estáticas, elípticas, otras.



- Características de las músicas abiertas, utilizadas para las actividades de propiocepción, trabajo postural y dominio del movimiento.
  - Elaboración de composiciones musicales:
    - Las fuentes musicales: normativa de utilización.
    - Combinación de canciones o fragmentos musicales.
    - Recursos informáticos: software y hardware específico para compilaciones musicales.
2. Composición de coreografías, estilos y modalidades.
- Variaciones y combinaciones con los pasos básicos:
    - Orientación.
    - Dirección y desplazamiento.
    - Cambios de ritmo.
    - Movimientos de brazos.
  - Estilos y modalidades.
  - Elementos coreográficos:
    - Enlaces entre elementos.
    - Opción simple.
    - Opción doble.
    - Opción múltiple por series o por frases.
  - Metodología de la composición coreográfica:
    - Progresión lineal: composición y uso para iniciación.
    - Suma - composición y uso para usuarios intermedios.
    - Unión - composición y uso para usuarios avanzados.
    - Capas - composición y uso para todos los niveles de usuarios.
3. Estrategias de enseñanza.
- Señalización verbal y no verbal.
  - Señalización visual previa.
  - Señalización interactiva.
  - Señalización fonética.
  - Sistema de Señalización Estándar.
  - Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida.
  - Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza.
4. El Fitness colectivo con soporte musical como medio de acondicionamiento físico.
- Dimensión del Fitness colectivo con soporte musical como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física.
  - Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).
  - Estructura de la sesión de entrenamiento:
    - Estructura de las sesiones de Aeróbic, Step y derivados de la danza.
    - Estructura de las sesiones de tonificación: intervalos, circuitos, sesiones específicas de tren superior, inferior, gap y abdomen
    - Estructura de las sesiones cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas etc.)
    - Estructura de las sesiones de propiocepción postural y dominio del movimiento
5. Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Uso y aplicación.
- Medios audio-visuales.
  - Medios informáticos: hardware y software específicos.
  - Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos).



# 3

## Módulo Formativo 3: METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

---

Código: MF0516\_3

Asociado a la Unidad de Competencia: UC0516\_3 Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical

Duración: 180 horas

### UNIDAD FORMATIVA 3.1 PROGRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

Código: UF1707

Duración: 70 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, RP2, RP3 y RP6.

#### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas y el tipo de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud.

CE1.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.

CE1.2 Clasificar las AFD en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control del peso corporal.

CE1.3 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos.
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable.
- Confeccionar una dieta equilibrada.

CE1.4 Enumerar los factores de los que depende un nivel de condición física saludable.

CE1.5 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de la práctica de diferentes AFD explicando sus causas limitantes.

CE1.6 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés, etc.) sobre el nivel de salud.

CE1.7 Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor, etc.

CE1.8 Explicar el método o procedimiento así como las medidas preventivas que se deben tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE1.9 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de masaje de recuperación

C2: Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades condicionales con la elaboración de los programas de Fitness colectivo con soporte musical

CE2.1 Definir las diferentes capacidades condicionales indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE2.2 Explicar la evolución de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género.

CE2.3 Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales.



CE2.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular para su aplicación en la elaboración de los programas de Fitness colectivo con soporte musical.

CE2.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia Aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE2.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE2.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

C3: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas relacionándolos con la práctica de actividades físicas.

CE3.1 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE3.2 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE3.3 En modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

- Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
- Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

CE3.4 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE3.5 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.

CE3.6 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE3.7 Describir la respuesta de los sistemas cardiorespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia Aeróbica y anaeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad.

CE3.8 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica, identificando los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades

C4: Elaborar la programación específica de una sala de Fitness colectivo con soporte musical.

CE4.1 Analizar diferentes procedimientos y técnicas de programación y evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE4.2 Ante diversas tipologías de salas de Fitness colectivo con soporte musical debidamente definidas en cuanto a características y dotación:

- Identificar y describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar.
- Identificar y describir la aplicación de los recursos que ficticiamente poseen, detectando sus carencias y proponiendo el material y acciones necesarias para cubrir dichas carencias.

CE4.3 Describir y realizar el proceso de mantenimiento preventivo y los sistemas de detección de posibles anomalías y/o deterioro más habitual en el material de uso, superficies, equipos, etc.

CE4.4 Ante diversos supuestos prácticos, programar y optimizar el rendimiento de la sala de Fitness colectivo con soporte musical distribuyendo los segmentos horarios y elaborando un plan de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad en función de:

- La superficie, características y dotación de las salas de Fitness colectivo con soporte musical,
- Las diversas tipologías de los usuarios en cuanto a preferencias y posibilidades,
- La variedad de actividades que se ofrecen,
- Los técnicos y monitores que van a usar la sala.

CE4.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, incluir en la programación la organización de eventos, competiciones y concursos, determinando su tipología y ubicación temporal en congruencia con los objetivos de promoción y fidelización establecidos en la programación de referencia.

CE4.6 En un supuesto debidamente caracterizado:

- Describir los indicadores que determinan la evaluación de la calidad del servicio tanto en el proceso como en el resultado.
- Seleccionar y proponer los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y del resultado.
- Determinar la secuencia temporal de evaluación



C5: Elaborar programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical adaptados a las distintas variantes de este tipo de actividades en función de las tipologías y niveles de los usuarios más habituales.

CE5.1 Analizar diferentes procedimientos y técnicas de programación y periodización del entrenamiento de la condición física, así como su evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE5.2 Ante un supuesto, interpretar los datos obtenidos en el chequeo de los usuarios que conformarán el grupo como punto de partida para la elaboración del programa de Fitness colectivo con soporte musical.

CE5.3 Identificar y describir las posibles aplicaciones del equipamiento específico para realizar las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE5.4 Describir las composiciones coreográficas, los ejercicios, los circuitos y el material que se prevén utilizar en los programas en función de las características y necesidades de los usuarios, de la tipología del grupo y de la/s capacidad/es que se va/n a desarrollar.

CE5.5 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.

CE5.6 En supuestos en los que se identifique a un grupo de usuarios suficientemente caracterizados, formular los objetivos operativos en función de dichas características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible.

CE5.7 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas, las características de los usuarios que conforman el grupo y la variante de Aeróbic o actividad afín, elaborar un programa de Fitness colectivo con soporte musical especificando:

- El tipo de sesiones describiendo las capacidades físicas que se pretenden desarrollar y la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad,
- La estructura que tendrá cada sesión de entrenamiento, explicando las características de cada una de sus fases, precisando la secuencia coreografiada calentamiento-composición coreográfica principal-vuelta a la calma,
- Los pasos, movimientos y ejercicios de cada fase y su temporalización,
- Las estrategias metodológicas de instrucción,
- El material necesario,
- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones en función de las características y las necesidades del usuario,
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE5.8 Ante una situación bien definida de programación, describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE5.9 Ante diversas situaciones bien definidas de programación, justificar la selección de las estrategias metodológicas de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas.

CE5.10 Utilizar símbolos, esquemas y técnicas de representación gráfica y escrita específicas para plasmar la programación de Fitness colectivo con soporte musical en diversos soportes de fácil utilización y consulta.

C6 Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical comprobando la calidad del servicio que se ofrece.

CE6.1 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento de Fitness colectivo con soporte musical, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE6.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento de Fitness colectivo con soporte musical, valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE6.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento de Fitness colectivo con soporte musical, determinar los instrumentos, materiales y técnicas de evaluación en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE6.4 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento de Fitness colectivo con soporte musical, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario/cliente discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud



- El dominio técnico sobre la ejecución de los distintos pasos, secuencias coreográficas y actividades afines y/o complementarias.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida
- El grado de satisfacción de las expectativas del usuario/cliente
- El grado de adecuación de metodología de entrenamiento utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.

CE6.5 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento, debidamente caracterizado, prever la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad, haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CE6.6 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, determinar la forma de integrar la información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios para su utilización como un indicativo fiable más en la valoración del proceso, los resultados y el grado de satisfacción de los usuarios.

## Contenidos:

### 1. Salud y actividad física - Adaptaciones funcionales para la salud (Fisiología del ejercicio).

- Concepto de «Fitness».
- Concepto de «wellness», evolución del «Fitness» al «wellness»:
- Adaptación funcional – respuesta saludable a la actividad física:
  - Adaptación aguda y adaptación crónica.
  - Umbral de estimulación.
  - Síndrome general de Adaptación.
  - Supercompensación.
  - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
- Metabolismo energético.
- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del sistema respiratorio.
- Hipertrofia – Hiperplasia.
- Distensibilidad muscular: Límites – incremento adaptativo.
- Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
- Fatiga y recuperación:
  - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
  - Recuperación post actividad física.
  - Fatiga crónica.
  - Sobreentrenamiento.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
- Higiene corporal y postural.

### 2. Factores de la condición física y motriz.

- Condición Física – Capacidades Físicas.
- Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
  - Resistencia: Aeróbica – anaeróbica.
  - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia.
  - Flexibilidad: movilidad articular – elasticidad muscular.
  - Velocidad: velocidad de desplazamiento – velocidad explosiva, rapidez segmentaria.
- Condición Física en Fitness – Componentes:
  - Resistencia: Aeróbica.
  - Fuerza resistencia.
  - Flexibilidad – Elasticidad muscular.
  - Composición corporal.
- Capacidades coordinativas:
  - Habilidad motriz: Propiocepción-Equilibrio-Coordinación.

### 3. Desarrollo de las Capacidades Físicas en Fitness.

- Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:



- Métodos generales para el desarrollo de las capacidades condicionales.
- Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades de Fitness colectivo con soporte musical.
- El Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico:
  - Historia del Aeróbic y su evolución hacia el concepto de Fitness colectivo con soporte musical: Tendencias actuales.
  - Efecto de las distintas modalidades y tendencias del Fitness colectivo con soporte musical sobre la mejora de la condición física y la salud.
  - Aplicación del «Fitness/wellness» Aeróbico: resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.

#### 4. Programación y organización de actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

- Fundamentos - marco teórico:
  - Uso óptimo de las instalaciones.
  - Utilización de recursos humanos y materiales.
  - Oferta de actividades necesarias e introducción de actividades de tendencias actuales.
  - Integración en el marco contextual del propio centro. Estudio del marco referencial vecinal o zonal.
- Elementos de la programación.
  - Programación general.
  - Programación específica en cuanto a horarios, personal y medios.
  - Programación específica en cuanto a tipos de usuarios y actividades preferentes.
- Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical:
  - Edad escolar.
  - Adultos.
  - Mayores de 65 años.
  - Colectivos especiales; discapacitados, preparación física específica.

#### 5. Programas específicos de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.

- Elaboración – progresión secuencial de cada tipo de actividad.
- Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
  - Bicicletas estáticas.
  - Elípticas.
  - Otras.
- Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza.
- Programas de tonificación o de intervalos.
- Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves.
- La sesión de entrenamiento:
  - Calentamiento específico de cada actividad.
  - Núcleo principal: composición coreográfica simple o compleja, objetivos de rendimiento, adecuación a la tipología de actividad de Fitness colectivo con soporte musical.
  - Vuelta a la calma y estiramientos específicos a la tipología de actividad de Fitness colectivo con soporte musical.
- Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:
  - Integración rítmica de las tres partes de la sesión: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.

#### 6. Recursos informáticos aplicados al Fitness colectivo con soporte musical.

- Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al Fitness colectivo con soporte musical.
- Ofimática adaptada

#### 7. Evaluación aplicada al Fitness colectivo con soporte musical.

- Fundamentos – marco teórico:
  - Objetivos parciales y globales.
  - Evaluación de los programas: calidad del servicio.
  - Evaluación del aprendizaje: dominio técnico, errores de la ejecución.
  - Evaluación del desarrollo de la condición física.
  - Proceso de la evaluación: fines y fases.
- Ajustes necesarios del programa.



- Elementos e instrumentos para la evaluación:
  - Herramientas de la observación, control y evaluación.
  - Herramientas de corrección de errores atendiendo a la evaluación.
  - Adaptación de las herramientas de evaluación a las personas con discapacidad.
  - Control de la participación y satisfacción del cliente.
  - Control básico del desarrollo de las sesiones.
  - Registro, tratamiento e interpretación de datos.
  - Elaboración de memorias.
- Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos:
  - Registro del grado de satisfacción.
  - Registro sobre la mejora de la condición física.
  - Registro de la mejora coordinativa y técnica.
- Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical.

## UNIDAD FORMATIVA 3.2

### DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

Código: UF1708

Duración: 80 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP3, RP4, RP6 y RP7.

#### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la ejecución de ejercicios físicos.

CE1.1 Relacionar los diferentes tipos de palancas y su participación en los principales movimientos del cuerpo humano.

CE1.2 Clasificar los principales movimientos del cuerpo humano en función de:

- Los planos y ejes del espacio,
- El tipo de contracción muscular,
- El tipo de fuerza que los produce.

CE1.3 Ante un supuesto práctico donde se describan diferentes posiciones del cuerpo humano, determinar la localización del centro de gravedad.

CE1.4 Ante ejercicios físicos concretos, relacionar diferentes tipos de fuerzas con los movimientos que producen o modifican describiendo los mecanismos de acción producidos.

CE1.5 Interpretar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.

C2: Deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al usuario.

CE2.1 Enumerar las características fundamentales de las diferentes etapas del desarrollo humano.

CE2.2 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE2.3 En situaciones simuladas identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis proponiendo y aplicando estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE2.4 Explicar las características y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

CE2.5 Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.

C3: Aplicar técnicas de supervisión y mantenimiento de las instalaciones y recursos materiales característicos de las SEPs, para asegurar su adecuación y seguridad en el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento, .

CE3.1 Identificar y describir las características de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical, el equipamiento específico y sus parámetros de uso correcto para el desarrollo de las distintas actividades.

CE3.2 Enumerar las anomalías más frecuentes que puedan producirse en una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical y en su dotación (aparatos y material auxiliar), y describir el proceso para su detección y corrección.



CE3.3 En un supuesto práctico de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical con su dotación completa debidamente caracterizado, establecer las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de las distintas actividades, para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CE3.4 En un supuesto práctico de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical con su dotación completa debidamente caracterizado:

- Comprobar que el material y la instalación se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con alguna limitación en su autonomía personal.
- Comprobar la periodicidad con la que el mantenimiento preventivo se efectúa y realizar el mantenimiento preventivo y correctivo de manera práctica, corrigiendo las deficiencias detectadas.

CE3.5 En un supuesto práctico de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical con su dotación completa, comprobar el inventario de la misma y, en su caso, corregirlo para mantenerlo actualizado.

C4: Dirigir actividades de Fitness colectivo con soporte musical aplicando las estrategias metodológicas más adecuadas.

CE4.1 Respecto al equipamiento específico para realizar las actividades de Fitness colectivo con soporte musical:

- Seleccionarlo en función de los objetivos operativos de la sesión, las características de los usuarios del grupo y el tipo y estilo de la actividad rítmico-musical que se va a realizar.
- Describir las precauciones que se deben tener en cuenta en la utilización de los aparatos y el material tipo y los errores de manipulación más frecuentes.
- Enumerar las anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE4.2 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

- El desarrollo de la sesión en cuanto a objetivos operativos y estructura de la misma,
- El tipo y utilización del material auxiliar y distintos implementos de acondicionamiento físico que se utilizarán,
- Requerimientos de vestimenta y complementos en función de la actividad,
- Forma de realizar las distintas secuencias coreográficas y los ejercicios.

CE4.3 Determinar las actitudes ante diferentes tipologías de usuarios y los comportamientos concordantes con las mismas, indicando las estrategias que se pueden utilizar para motivar a los usuarios del grupo participante.

CE4.4 Analizar los diferentes recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de las coreografías, ejercicios y actividades del programa de entrenamiento: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE4.5 Indicar las dificultades de ejecución en las diferentes secuencias-composiciones coreográficas y ejercicios y las estrategias para reducirlas, así como los errores de ejecución más frecuente, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE4.6 Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

CE4.7 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción en sesiones de Fitness colectivo con soporte musical, aplicar de forma práctica las orientaciones metodológicas que se refieren fundamentalmente a:

- Dar información clara, precisa y adaptada a cada momento del desarrollo de la sesión utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal, gestual y otros),
- Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca en todo momento la comunicación,
- Reproducir personalmente todas las actividades propuestas aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de las distintas secuencias-composiciones coreográficas,
- Adoptar la actitud idónea que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido,
- Observar las evoluciones de los participantes e informarles de forma adecuada sobre sus progresos o errores,
- Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación del grupo y cada usuario modificando, en caso necesario, los patrones de base previamente programados en intensidad y dificultad, favoreciendo una participación máxima,
- Detectar los errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo,
- Proponer acciones para optimizar la motivación y adherencia al programa,
- Identificar las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas,
- Realizar la evaluación de la sesión.



CE4.8 En ejercicios de suplantación de un perfil de usuario perfectamente caracterizado, participar de forma activa en programas específicos de Fitness colectivo con soporte musical dirigidos por compañeros o profesores y vivenciando de forma reflexiva el efecto e implicaciones de los mismos.

C5: Evaluar Programas de Fitness colectivo con soporte musical, tanto en sus distintas etapas (ciclos) como en su completo desarrollo, en lo relativo a, la calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios/clientes por la evolución de su condición física y técnica.

CE5.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, concretar los instrumentos y técnicas de evaluación más adecuados a las especificaciones expresadas en el programa de Fitness colectivo con soporte musical de referencia e indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de las distintas sesiones programadas, tanto en el proceso como en los resultados obtenidos.

CE5.2 En supuestos prácticos de desarrollo de ciclos completos establecidos en el programa de Fitness colectivo con soporte musical, aplicar los instrumentos y técnicas de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de referencia para valorar el proceso y los resultados que se van alcanzando.

CE5.3 En un supuesto práctico de evaluación de un Programa de Fitness colectivo con soporte musical, analizar y presentar la información obtenida de forma coherente con el modelo propuesto en el Programa de referencia.

C6: Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE6.1 Identificar y describir los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE6.2 Dirigir situaciones simuladas de evacuación a sus compañeros que se comportan como usuarios ficticios de la instalación.

CE6.3 Revisar periódicamente la legislación básica sobre seguridad y salud laboral.

## Contenidos:

1. Instalaciones, aparatos y elementos propios del Fitness colectivo con soporte musical. Mantenimiento preventivo y operativo.

- Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical.
  - Características del pavimento y de estructuras fijas.
  - Características y almacenaje en la sala de materiales móviles.
  - Disponibilidad de espacios horizontales según la disposición de estructuras fijas como columnas, puertas, ventanas, cambios de elevación del firme, etc.
  - Disponibilidad de espacios verticales para la utilización de combas, lanzamientos de balones, etc.
  - Ubicación de los útiles de trabajo o materiales y espacios utilizados para su almacenaje en sala.
  - Anomalías estructurales o de almacenamiento.
- Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar.
- Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.
- Inventario actualizado de materiales auxiliares.
- Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.
- Peso libre: barras, discos y mancuernas.
- Gomas elásticas, «Step», colchonetas y otros.
- Bicicletas «indoor», elípticas y otros.
- Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo:
  - Los elementos metálicos.
  - Los elementos elásticos.
  - Los elementos plásticos.
  - Los elementos absorbentes – higiene de los mismos.
  - Los elementos mecánicos: control del mantenimiento correctivo a realizar por especialistas cualificados.

2. Biomecánica aplicada a las Actividades Físicas y Deportivas.

- Principios básicos de la biomecánica del movimiento:
  - Concepto y método biomecánico.
  - Objetivos y contenidos.
  - Nomenclatura, ejes y planos anatómicos del cuerpo humano.
  - Componentes de la Biomecánica:
  - Movimientos del cuerpo humano. Particularidades del movimiento mecánico del hombre.



- Propiedades biomecánicas del músculo. Elementos pasivos y elementos activos del músculo. Husos neuromusculares. Tipos de fibras musculares, tipos de contracción muscular, biomecánica de la contracción muscular.
- Propiedades biomecánicas del tendón.
- Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
  - Inervación recíproca.
  - Receptores tendinosos – órgano de Golgi.
  - Efecto pliométrico: microroturas del tejido conectivo.
- Análisis de los movimientos:
  - Sistemas de palancas en el cuerpo humano. Tipos de palancas e identificación en el aparato locomotor.
  - Sistema esquelético y Biomecánica articular: articulaciones principales.
  - Las cadenas musculares.
- Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas:
  - Relación entre la fuerza y el movimiento.
  - Materiales, cargas y lesiones deportivas.
  - Indumentaria - material deportivo y prevención de lesiones.

### 3. Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico.

- Desarrollo evolutivo:
  - Características de las distintas etapas en relación con la participación.
  - Bases de la personalidad.
  - Psicología del grupo.
  - Individuo y grupo.
  - Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
  - Calidad de vida y desarrollo personal.
  - Necesidades personales y sociales.
  - Motivación.
  - Actitudes.
- Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva:
  - Socialización en el ámbito del Fitness.
  - Necesidades personales y sociales.
  - La decisión inicial de participar en una actividad de Fitness.
  - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación.
  - Calidad de vida y desarrollo personal.
  - El Fitness fenómeno sociológico.

### 4. Metodología y estrategias de instrucción en el Fitness colectivo con soporte musical.

- Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas:
  - Diversificación de niveles.
  - Análisis de la tarea.
  - Sistemas y canales de comunicación.
  - Modelos de interacción con el usuario.
  - Información inicial o de referencia.
  - Conocimiento de la ejecución y los resultados.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución.
- Técnicas de enseñanza.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución:
  - Ejercicios de tonificación, auto-carga y con implementos.
  - Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con aparatos y de propiocepción postural y dominio del movimiento.
  - Actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular.
- Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas:
  - Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas.
  - Modelo libre
  - Modelos coreografiados:
  - Modelos pre-coreografiados.
  - Modelos pre-diseñados.



- Nuevas tendencias.
  - Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.
    - Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.
    - Periodicidad de los controles:
    - Feedback al usuario. Tipos de feedback.
    - Detección de errores y feedback suplementario del técnico.
    - Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado.
    - Ajustes necesarios del programa.
5. Medidas complementarias al programa de entrenamiento deportivo.
- Ayudas psicológicas.
  - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
  - Ayudas fisiológicas.
  - Composición corporal, balance energético y control de peso:
    - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras.
    - Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos.
  - Técnicas recuperadoras.
6. Colectivos con necesidades especiales en las actividades físicas y deportivas.
- Discapacidad:
    - Clasificaciones médico-deportivas: concepto, tipos y características.
    - Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
  - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
  - Organización y adaptación de recursos:
    - Consideraciones básicas para la adaptación instalaciones y materiales.
    - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.
7. Seguridad y prevención en el ámbito del Fitness.
- Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas:
    - Riesgos característicos de las instalaciones, equipos, máquinas y procedimientos operativos más comunes en las instalaciones deportivas.
    - Evacuación preventiva y de emergencia en instalaciones deportivas.
    - Legislación básica sobre seguridad y prevención.

### UNIDAD FORMATIVA 3.3 EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

Código: UF1709

Duración: 30 horas

#### Referente de competencia:

Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 en referencia a la inclusión, en la programación de referencia, la distribución temporal, tipología y forma de organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos característicos del ámbito del Fitness y RP5.

#### Capacidades y criterios de evaluación:

- 42 C1: Elaborar programas de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en función de una programación dada, para diferentes tipologías de instalaciones y usuarios.



CE1.1 Identificar las ventajas que se derivan de la inclusión de un programa de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en la programación general de referencia, para la fidelización de los clientes/usuarios y la promoción y captación de futuros clientes/usuarios en relación a las actividades ofertadas por la entidad.

CE1.2 Identificar las posibilidades de distintos tipos de instalaciones para la programación y desarrollo de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) del Fitness en seco y acuático.

CE1.3 Analizar e identificar distintos tipos de usuarios para determinar las estrategias de promoción de un evento específico.

CE1.4 Elaborar un fichero de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) después de analizar y diferenciar los tipos de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) más características del Fitness en seco y acuático, en función de los usuarios potenciales y de los objetivos marcados para la promoción de las actividades ofertadas por la entidad y la fidelización de los clientes.

CE1.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, diseñar e incluir en la programación de referencia:

- La planificación y organización de eventos, concursos y competiciones relativas al Fitness en seco y acuático.
- Los aspectos críticos y detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado.
- La forma de evaluar los eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) planificados.

C2: Organizar y concretar los tipos de eventos más característicos en el ámbito del Fitness en seco y acuático conforme a la programación de referencia.

CE2.1 En supuesto en el que se identifiquen el tipo de usuarios diana y las características y posibilidades de la instalación para la organización práctica de un tipo de evento suficientemente caracterizado y referenciado a la programación general:

- Concretar la fecha y horario más adecuado para el desarrollo del evento buscando la máxima aceptación del público que se pretende implicar en el mismo.
- Analizar el impacto promocional que supone el evento en sí mismo, tanto para la entidad como para las actividades de Fitness (ya sea en seco y/o acuático).
- Concretar el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a usuarios y no usuarios a participar o asistir al mismo.
- Analizar y adecuar el evento a las posibilidades que brinda la instalación para poder llevarlo a cabo.
- Prever la necesidad de medios materiales para la realización del evento.
- Proponer un cronograma pormenorizado y los actos protocolarios que se realizarán en las distintas fases del evento.
- Organizar, distribuir y asignar los materiales para favorecer el acceso y ubicación tanto del público como de los actores circunstanciales optimizando el desarrollo del evento.

CE2.2 En un supuesto práctico de organización de un evento debidamente caracterizado en cuanto a tipo, objetivos y medios disponibles:

- Identificar, en su caso, la normativa específica para la organización de este tipo de actos y conseguir todos los permisos necesarios.
- Confeccionar las listas de participación que permitan el seguimiento del evento o competición.
- Llevar a cabo las acciones de comunicación necesarias para la adecuada difusión de la competición, concurso o evento recreativo-deportivo entre los participantes potenciales.
- Identificar y establecer las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.
- Proponer y aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios
- Concretar el método e instrumentos de evaluación que pueden utilizarse para obtener una información fiable sobre el desarrollo y el resultado del evento.

C3: Dirigir y dinamizar eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático para diferentes tipos de usuarios.

CE3.1 En un supuesto práctico de supervisión directa del desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático debidamente caracterizado:

- Comprobar las medidas de seguridad y la idoneidad de la instalación.
- Identificar las necesidades de personal y ubicar a cada técnico en su área de responsabilidad.
- Elegir y utilizar los medios de comunicación más eficaces entre los distintos puntos de la instalación.
- Comprobar la operatividad de todos los recursos que se van a utilizar.



CE3.2 En un supuesto práctico de dinamización y participación directa en el desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático, debidamente caracterizado:

- Coordinar el funcionamiento de toda la organización en el transcurso del evento o competición, aplicando el protocolo establecido en función del tipo de actividad y de las características de los usuarios.
- Supervisar el desarrollo de las actividades recreativas o deportivas, corrigiendo deficiencias y atendiendo a las posibles contingencias que puedan producirse.
- Aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios
- Participar activamente en el desarrollo de las actividades programadas (actuando de presentador/a y/o ejecutante)
- Formalizar la documentación que se derive del desarrollo del acto.

## Contenidos:

### 1. Eventos característicos en Fitness seco y acuático.

- Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
- Clasificaciones y tipos de eventos:
  - Concursos.
  - Competiciones.
  - Exhibiciones.
  - Celebraciones.
  - Actividades y juegos de animación.
- Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
- Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
- Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
- Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

### 2. Planificación de eventos, competiciones y concursos en Fitness seco y acuático.

- Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
- Análisis del contexto de intervención:
  - Tipología y carácter de la entidad.
  - Tipología de los usuarios-clientes destinatarios.
- Mercadotecnia deportivo-recreativa:
  - Estudio de viabilidad.
  - Propuesta de actividades específicas a entidades y particulares.
  - Organización y gestión de los recursos.
  - Procedimientos administrativos básicos.
  - Técnicas de ofertas y difusión de eventos.
  - Acciones promocionales: instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del Fitness - métodos de control de las acciones promocionales.
- Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness:
  - Estructura anual de la Planificación de eventos.
  - Integración en la Programación General de la Entidad.
  - Tipos de Planificaciones de eventos en el ámbito del Fitness.
  - Planes alternativos.

### 3. Organización – dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático.

- Promoción e información:
  - Objetivos de la promoción.
  - Soportes comunes - Criterios de utilización.
  - Valoración económica.
  - Métodos de seguimiento y evaluación.
- Circulación de personas y materiales.
- Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
- Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness:
  - Estrategias y Técnicas de selección.



- Estrategias y Técnicas de coordinación.
- Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático:
  - Los roles en las actividades recreativas: tipos y dinámica.
  - Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del Fitness (antes, durante y después).
  - Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
  - La presentación de actividades en el desarrollo eventos.
  - La representación-actuación.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación:
  - Metodología, Instrumentos y técnicas.
  - Observación y recogida de datos: registros y escalas.
  - Evaluación de la actividad: análisis de datos.
- Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness:
  - Control de contingencias.
  - Medidas de intervención.

## 4 Módulo Formativo 4: PRIMEROS AUXILIOS

---

Código: MF0272\_2

Asociado a la Unidad de Competencia: UC0272\_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Duración: 40 horas

### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Identificar las características de la asistencia como primer interviniente.

CE1.1 Definir los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe.

CE1.2 Explicar el concepto de sistema integral de urgencias y emergencias y describir la organización de los sistemas de emergencia.

CE1.3 Manejar la terminología médico-sanitaria elemental.

CE1.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, aplicar las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.

CE1.5 Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.

C2: Aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE2.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, acceder al accidentado:

- Identificando y justificando la mejor forma de acceso al accidentado.

- Identificando los posibles riesgos.

- Asegurando la zona según el procedimiento oportuno.

- Efectuando las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE2.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, seguir las pautas de actuación según protocolo para la valoración inicial de un accidentado.

CE2.3 Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

C3: Aplicar técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.

CE3.1 Describir los fundamentos de la reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental.

CE3.2 Describir las técnicas básicas de desobstrucción de la vía aérea.



CE3.3 Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.

CE3.4 Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.

C4: Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para las lesiones o patologías más frecuentes y aplicar las técnicas de primeros auxilios según los protocolos establecidos.

CE4.1 Indicar las lesiones, patologías o traumatismos más significativos y los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad precisando:

- Las causas que lo producen.
- Los síntomas y signos.
- Las pautas de actuación.

CE4.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE4.3 Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.

CE4.4 En diferentes situaciones de accidentes simulados donde se presenten diferentes tipos de lesiones, determinar:

- Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones
- Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

C5: Aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado si fuese necesario.

CE5.1 Explicar y aplicar los métodos básicos para efectuar el rescate de un accidentado.

CE5.2 Explicar y aplicar los métodos de inmovilización aplicables cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE5.3 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir el método más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE5.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, explicar y aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE5.5 Explicar y aplicar las repercusiones que un traslado inadecuado puede tener en el accidentado.

CE5.6 Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

C6: Aplicar técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE6.1 Explicar los principios básicos de la comunicación con el accidentado.

CE6.2 Explicar los mecanismos de defensa de la personalidad y su aplicación práctica.

CE6.3 Enumerar los diferentes elementos de la comunicación.

CE6.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado, aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.

C7: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés.

CE7.1 Enumerar los factores que predisponen ansiedad en las situaciones de accidente o emergencia.

CE7.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado donde se especifican distintas situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia
- Controlar situaciones de agresividad.

CE7.3 Ante un supuesto de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés de la persona que socorre e indicar las acciones para superar psicológicamente el fracaso.

## Contenidos:

### 1. Fundamentos de Primeros Auxilios.

- Conceptos:
  - Definiciones de accidente, urgencia y emergencia.
  - Definición de Primeros Auxilios.



- Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
- Aspectos ético-legales en el primer interviniente:
  - Perfil, competencias y actitudes.
  - Ética profesional y código deontológico.
  - Marco legal y responsabilidad: normas civiles, normas penales.
- Actuación del primer interviniente:
  - Riesgos en la intervención.
  - Seguridad y protección durante la intervención.
  - Prevención de contagios y enfermedades.
- Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios:
  - Conceptos básicos de anatomía y fisiología.
  - Sistemas: respiratorio, cardiocirculatorio, neurológico, digestivo, genito-urinario, endocrino, tegumentario, osteo-muscular.
  - Signos y síntomas.
  - Terminología básica médico-sanitaria.
- Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:
  - Principios de Psicología general.
  - Principios de la comunicación: canales y tipos de comunicación, comunicación entre primeros intervinientes, asistente-accidentado y asistente-familia.
  - Mecanismos de defensa de la personalidad.
  - Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional, comunicación operativa.
  - Perfil psicológico de la víctima.
  - Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad, ansiedad.
  - Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés:
  - Mecanismos de defensa.
  - Medidas, técnicas y estrategias de autocontrol emocional para superar situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés.
  - Afrontamiento y autocuidado.

## 2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.

- La cadena de supervivencia:
  - Activación precoz de la emergencia.
  - RCP básica precoz.
  - Desfibrilación precoz.
  - Cuidados avanzados precoces.
- RCP básica:
  - Comprobación del nivel de consciencia.
  - Apertura de la vía aérea.
  - Aviso al 112.
  - Inicio y continuidad en la RCP básica: masaje cardíaco, ventilaciones.
  - Utilización del Desfibrilador Externo Automático.
  - Posición lateral de seguridad.
- RCP básica en casos especiales:
  - Embarazadas.
  - Lactantes.
  - Niños.
- Obstrucción de vía aérea:
  - Víctima consciente.
  - Víctima inconsciente.
- Aplicación de oxígeno.

## 3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.

- El paciente traumático:
  - Valoración primaria.



- Valoración secundaria.
  - Valoración del paciente traumático.
  - Traumatismos tóraco-abdominales.
  - Traumatismos cráneo-encefálicos.
  - Traumatismos de la columna vertebral.
  - Recursos materiales para realizar inmovilizaciones.
  - Inmovilizaciones.
  - Traslados.
  - Traumatismos en extremidades y partes blandas:
    - Traumatismos en extremidades: abiertos, cerrado.
    - Traumatismos en partes blandas: contusiones, heridas.
  - Trastornos circulatorios:
    - Síncope.
    - Hemorragias.
    - Shock.
  - Lesiones producidas por calor o frío:
    - Lesiones producidas por calor: insolación, agotamiento por calor, golpe de calor, quemaduras.
    - Lesiones producidas por frío: hipotermia, congelaciones.
  - Picaduras:
    - Picaduras por serpientes.
    - Picaduras por peces.
    - Picaduras por insectos.
    - Picaduras o mordeduras de otros animales.
  - Urgencias médicas:
    - Generales.
    - Específicas: dificultad respiratoria, dolor torácico, alteración del estado mental, abdomen agudo, intoxicaciones (por inhalación, por absorción, por ingestión y por inyección), conductuales.
  - Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático:
    - Ante ahogamientos de grado 1.
    - Ante ahogamientos de grado 2.
    - Ante ahogamientos de grado 3.
    - Ante ahogamientos de grado 4.
    - Ante ahogamientos de grado 5.
    - Ante posibles lesionados medulares.
  - El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería:
    - Conservación y buen uso del botiquín.
    - Contenidos del botiquín.
    - Enfermería: características, recursos materiales en instrumental y fármacos básicos.
4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.
- Víctimas con necesidades especiales:
    - Niños.
    - Personas mayores.
    - Personas en situación de discapacidad: física, intelectual, sensorial, pluridiscapacidad.
  - Sistemas de emergencia:
    - Sistemas integrales de urgencias.
    - Protección Civil.
    - Coordinación en las emergencias.
  - Accidentes de tráfico:
    - Orden de actuación.
    - Clasificación de heridos en el accidente.
    - Recursos relacionados con la seguridad de la circulación.
  - Emergencias colectivas y catástrofes:
    - Métodos de «triage».



# 5

## Módulo Formativo 5: MÓDULO DE PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

---

Código: MP0366

Duración: 120 horas

### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Analizar, asistir y aplicar la batería de pruebas, test y cuestionarios utilizados por la entidad para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del cliente-usuario.

CE1.1 Identificar los distintos test, pruebas y cuestionarios utilizados en la batería de valoración inicial, analizando la adecuación de los mismos así como su protocolo de aplicación a las diferentes tipologías de los clientes que asisten a la SEP y, en su caso, proponiendo alternativas de modificación o complemento.

CE1.2 Asistir al técnico de referencia y, en su caso, aplicar test, pruebas y cuestionarios para la valoración inicial y periódica del cliente-usuario utilizando con solvencia los instrumentos, máquinas y cuestionarios necesarios para tal fin.

CE1.3 Asistir e intervenir en la entrevista inicial del cliente-usuario, participando en la misma, aplicando cuestionarios e identificando el nivel de motivación, así como signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, aplicando estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

C2: Analizar y registrar los resultados obtenidos en una batería de test, pruebas y cuestionarios de determinación de la condición física, biológica y motivacional del cliente-usuario y redactar el informe correspondiente para la elaboración posterior del programa de entrenamiento personalizado al cliente-usuario objeto de dicha valoración inicial.

CE2.1 Efectuar los cálculos que sean necesarios y registrar los datos obtenidos en las fichas y cuestionarios utilizados por la entidad a tal efecto, de manera manual o telemática demostrando solvencia en el uso de recursos informáticos específicos.

CE2.2 Analizar los resultados obtenidos y redactar el informe de referencia para la elaboración de los distintos programas de entrenamiento, aplicando la normativa de protección de datos así como los criterios deontológicos profesionales al uso para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del cliente-usuario.

CE2.3 Identificar, a partir del protocolo práctico de aplicación de la batería de test, pruebas y cuestionarios y del análisis de los resultados, alteraciones significativas de la salud del cliente usuario y aplicar criterios de derivación hacia otros técnicos especialistas que certifiquen la posibilidad o no de que el cliente-usuario pueda seguir un programa de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness y las condiciones de hacerlo.

C3: Apoyar y colaborar en el diseño de la programación específica de un área o departamento de Fitness colectivo con soporte musical vinculada a la programación general de la entidad.

CE3.1 Asistir, analizar y elaborar las aportaciones que desde la perspectiva de la formación recibida se puedan añadir a la programación general de la entidad.

CE3.2 Identificar y describir el equipamiento de la sala de Fitness colectivo con soporte musical y sus posibles aplicaciones para el desarrollo de las distintas capacidades físicas a través de las diferentes modalidades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE3.3 Ayudar a elaborar un plan de coordinación con otros recursos humanos, espaciales y de estructura organizativa de la entidad teniendo en cuenta el plan de prevención de riesgos, el mantenimiento integral de la instalación y la optimización del rendimiento de la sala Fitness colectivo con soporte musical.

C4: Interpretar y reproducir de forma práctica distintas coreografías dadas que se encuentran registradas en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura coreográfica y musical

CE4.1 Apoyar en la demostración técnica en el desarrollo de distintas sesiones, sirviendo como modelo de referencia a los usuarios.

CE4.2 Reproducir modelos de coreografías prediseñadas, para su integración en las sesiones de Fitness colectivo con soporte musical.



C5: Apoyar y colaborar en el diseño de coreografías y de progresiones coreográficas propias del Fitness colectivo con soporte musical.

CE5.1 Colaborar y apoyar en el diseño de secuencias coreográficas.

CE5.2 Asistir y colaborar en la selección de músicas y la elaboración del soporte musical que sustente la coreografía manejando los programas informáticos, adecuados para tal fin.

C6: Colaborar y, en su caso, elaborar programas de acondicionamiento físico para desarrollarlos con las actividades propias del Fitness colectivo con soporte musical, reflejando la metodología de aplicación, la progresión en las distintas fases de desarrollo y la periodicidad con que serán evaluados.

CE6.1 Aplicar y evaluar las técnicas de programación del entrenamiento de la condición física en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical.

CE6.2. Identificar las posibles aplicaciones del equipamiento específico y recursos para realizar las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE6.3 Seleccionar las estrategias metodológicas más adecuadas a cada tipología de usuario aplicando las técnicas de motivación y las de representación gráfica y escrita propias del Fitness colectivo con soporte musical.

CE6.4. Elaborar fases y/o ciclos de un programa completo de mejora de la condición física dentro del ámbito del Fitness colectivo con soporte musical, integrándolos dentro de dicho programa de referencia.

C7: Dirigir y dinamizar actividades de Fitness colectivo con soporte musical

CE7.1 Aportar la información más adecuada al usuario antes de la práctica sobre los requerimientos previos, durante la ejecución sobre la dificultad de ejecución y la corrección de errores y después de la sesión, para la evaluación de la misma.

CE7.2 Dirigir sesiones prediseñadas bajo la supervisión de un técnico superior, aplicando las estrategias metodológicas reflejadas en el diseño de la sesión.

CE7.3 Aplicar las técnicas de dinamización y motivación del grupo durante el desarrollo de diferentes sesiones de Fitness colectivo con soporte musical.

CE7.4 Comprobar y distribuir los materiales necesarios para el desarrollo de distintas sesiones de Fitness colectivo con soporte musical.

C8: Proponer hábitos, prácticas y medidas complementarias a programas de entrenamiento específicos priorizando su repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE8.1 Colaborar en el establecimiento de medidas complementarias al programa de entrenamiento realizando:

- El cálculo del aporte calórico de los alimentos propuestos.
- El cálculo del valor de la ingesta calórica diaria recomendable.
- La propuesta de unas pautas dietéticas específicas y equilibradas.

CE8.2 Ayudar en la selección de los suplementos ergogénicos necesarios en función de las necesidades y expectativas de los usuarios de la Sala de Entrenamiento Polivalente y colaborar y coordinar con otros especialistas las recomendaciones de su utilización.

CE8.3 Coordinar, asistir y dirigir las medidas de recuperación adecuadas al usuario en función de su programa de entrenamiento, de sus propias características y de su estilo de vida.

C9: Evaluar los procesos de la programación general y específica de actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE9.1 Asistir en la evaluación de la programación general en su conjunto, ajustando programas de control a su secuencia temporal y elaborando propuestas de mejora.

CE9.2 Asistir y participar en la evaluación del programa dentro de la programación específica del Fitness colectivo con soporte musical, interviniendo en su diseño, valorando el resultado y aplicando las medidas correctivas

CE9.3 Participar directamente en los mecanismos de autoevaluación de la actuación como técnico en los distintos ámbitos de trabajo realizados a través de una ficha de evaluación y analizar los resultados obtenidos.

C10: Analizar y proponer acciones alternativas y /o complementarias, dentro del plan general de la entidad, a la programación y organización de eventos, competiciones y concursos, pormenorizando aquellos detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado así como aquellos que se dan durante el proceso y su posterior evaluación.

CE10.1 Participar en la elaboración de la programación de eventos dentro de la programación general de la entidad de referencia, proponiendo acciones alternativas y/o complementarias.



CE10.2 Asistir a la realización de actividades dentro de la organización de eventos interviniendo en su organización, control y puesta en práctica.

CE10.3 Colaborar en la evaluación de eventos, competiciones y concursos que se lleven a cabo en la SEP, valorando la calidad de la actividad en cuanto a satisfacción del usuario y consecución de objetivos específicos.

C11: Identificar los primeros auxilios necesarios para atender situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaborar en la aplicación de los mismos conforme a los protocolos establecidos.

CE11.1 Ante situaciones de accidente, ayudar a aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE11.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente, por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE11.3 En diferentes situaciones de accidentes simulados/reales donde se presenten diferentes tipos de lesiones o accidentes, determinar:

Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones,

Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

CE11.4 En diferentes situaciones de accidentes en las que sea necesario inmovilizar y evacuar al accidentado:

Determinar el método de movilización e inmovilización más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes

Ayudar a aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado con seguridad y rapidez.

Aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE11.5 En diferentes situaciones de accidentes, observar y apoyar la aplicación de técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE11.6 En situaciones prácticas en las que existe tensión ambiental, poner en práctica las técnicas de autocontrol y utilizándolas para:

Controlar una situación de duelo.

Controlar situaciones de ansiedad y angustia.

C12: Participar en los procesos de trabajo de la empresa, siguiendo las normas e instrucciones establecidas en el centro de trabajo.

CE12.1 Comportarse responsablemente tanto en las relaciones humanas como en los trabajos a realizar.

CE12.2 Respetar los procedimientos y normas del centro de trabajo.

CE12.3 Empezar con diligencia las tareas según las instrucciones recibidas, tratando de que se adecuen al ritmo de trabajo de la empresa.

CE12.4 Integrarse en los procesos de producción del centro de trabajo.

CE12.5 Utilizar los canales de comunicación establecidos.

CE12.6 Respetar en todo momento las medidas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

## Contenidos:

### 1. Análisis, aplicación de la batería de tests, pruebas y cuestionarios utilizados por la entidad

- Aplicación de la batería de pruebas.
- Registro de los datos en la ficha del usuario.
- Análisis e interpretación de datos.
- Elaboración del informe personalizado.

### 2. Elaboración y aplicación del programa general y específico en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical

- Análisis del contexto real donde se ubica la entidad.
- Selección de objetivos y contenidos de la programación general.
- Secuenciación de objetivos y contenidos en el tiempo.
- Evaluación del proceso y del producto.
- Intervención durante la programación: modificaciones durante el proceso.



3. Elaboración y diseño del programas de acondicionamiento físico en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical
  - Selección de los objetivos de la programación de Fitness colectivo con soporte musical a partir de la programación general.
  - Diseño del programa de acondicionamiento físico en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical, según los recursos materiales y coordinando los recursos humanos.
  - Adaptación e Integración de programas de entrenamiento el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical con otras actividades del ámbito del Fitness seco o acuático.
4. Demostración técnica de elementos técnicos de Fitness colectivo con soporte musical
  - Pasos, gestos técnicos y destrezas propias de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.
  - Coherencia rítmica de los soportes musicales de referencia.
  - Ejecución de diseños coreográficos de distintos niveles de dificultad respecto a la estructura y elementos utilizados.
5. Diseño coreográfico
  - Composición coreográfica, secuencias y combinaciones.
  - Metodología de elaboración de coreografías para el Fitness colectivo con soporte musical.
  - Selección musical en función de distintas secuencias coreográficas.
  - Programas informáticos para la elaboración del soporte musical de las sesiones.
6. Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical
  - Utilización óptima de los recursos y el equipamiento específico de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.
  - Utilización de las estrategias metodológicas más adecuadas a cada tipología de usuario
  - Aplicación de las técnicas de motivación.
  - Información al usuario para un correcto aprovechamiento de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.
  - Reproducción y dirección de sesiones prediseñadas.
7. Análisis de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que inciden directamente sobre la salud y calidad de vida
  - Cálculo de aporte calórico de alimentos propuestos.
  - Cálculo del valor de ingesta calórica recomendable.
  - Confección de una dieta equilibrada y adaptada al usuario.
  - Recomendaciones sobre la utilización de suplementos ergogénicos.
  - Selección de medidas de recuperación adecuadas.
8. Programación y dinamización de organización de eventos en el ámbito del Fitness
  - Elaboración del plan estratégico en el que se ubique el evento.
  - Elaboración y organización de las medidas de difusión previas.
  - Organización y dinamización del evento. Coordinación de recursos y control de contingencias.
  - Intervención directa en la actividad.
  - Evaluación de proceso: elaboración de fichas de obtención de datos relacionados con la calidad de la actividad.
  - Evaluación final: consecución de objetivos, propuestas de mejora.
9. Evaluación de la programación general y específica en Fitness colectivo con soporte musical
  - Métodos y técnicas de evaluación.
  - Evaluación de los procesos de la programación general. Elaboración de la ficha de evaluación.
  - Evaluación de la programación específica. Planes y programas concretos.
  - Evaluación del programas de acondicionamiento físico personalizados. Su importancia y aplicación real del análisis de resultados.
  - Autoevaluación. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.
  - Evaluación externa. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.



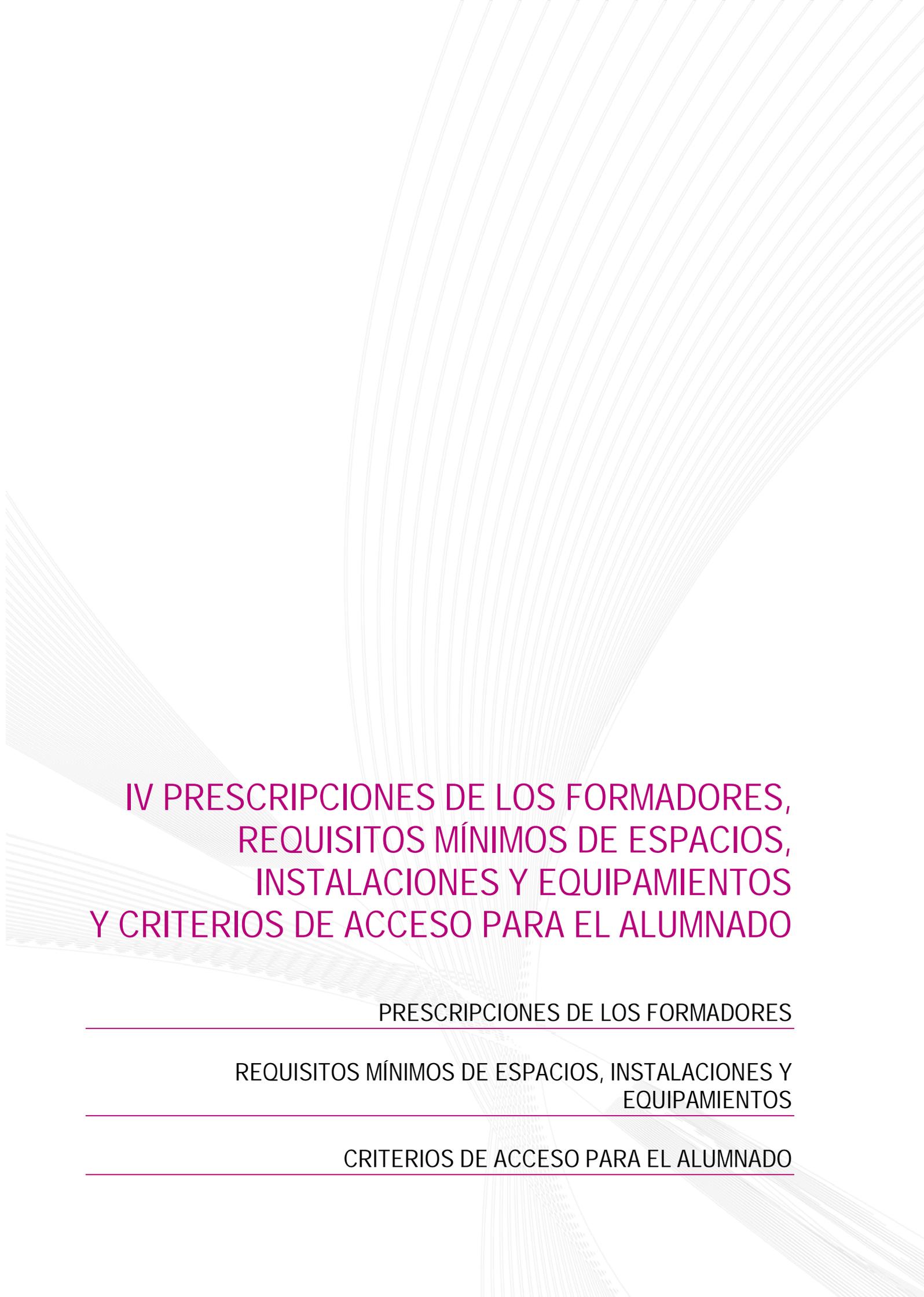
10. Identificación de los primeros auxilios necesarios en situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaboración en la aplicación de los mismos

- Utilización de las Técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido.
- Discriminación de la intervención o no en función de los casos.
- Priorización de la actuación.
- Determinación de las técnicas o métodos adecuados al caso.
- Selección de los métodos de inmovilización si son necesarios.
- Control psicológico del accidentado.

11. Integración y comunicación en el centro de trabajo

- Comportamiento responsable en el centro de trabajo.
- Respeto a los procedimientos y normas del centro de trabajo.
- Interpretación y ejecución con diligencia las instrucciones recibidas.
- Reconocimiento del proceso productivo de la organización.
- Utilización de los canales de comunicación establecidos en el centro de trabajo.
- Adecuación al ritmo de trabajo de la empresa.
- Seguimiento de las normativas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.





# IV PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES, REQUISITOS MÍNIMOS DE ESPACIOS, INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS Y CRITERIOS DE ACCESO PARA EL ALUMNADO

PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES

---

REQUISITOS MÍNIMOS DE ESPACIOS, INSTALACIONES Y  
EQUIPAMIENTOS

---

CRITERIOS DE ACCESO PARA EL ALUMNADO

---



## PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES

MÓDULO FORMATIVO	ACREDITACIÓN REQUERIDA	EXPERIENCIA PROFESIONAL REQUERIDA EN EL ÁMBITO DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA
MF0273_3 Valoración de las capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li><li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li></ul>	1 año
MF0515_3 Coreografías	<ul style="list-style-type: none"><li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li><li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li><li>• Técnico Deportivo Superior en las modalidades deportivas afines a este Módulo Formativo"</li></ul>	1 año
MF0516_3 Metodología y práctica del AFGSM	<ul style="list-style-type: none"><li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li><li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li></ul>	1 año
MF0272_2 Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"><li>• Licenciado en medicina y cirugía o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li><li>• Diplomado en enfermería o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li></ul>	1 año

De acuerdo con la normativa, para acreditar la competencia docente requerida, el formador o la formadora, experto o experta deberá estar en posesión bien del certificado de profesionalidad de Formador Ocupacional o formación equivalente en metodología didáctica de formación profesional para adultos. Estarán exentos:

- Quienes estén en posesión de las titulaciones de Pedagogía, Psicopedagogía o de Maestros en todas sus especialidades, o título de graduado en Psicología o título de graduado en Pedagogía o postgrado de especialización en Psicopedagogía.
- Quienes posean una titulación universitaria oficial distinta de las indicadas en el apartado anterior y además se encuentren en posesión del título de Especialización didáctica expedido por el Ministerio de Educación o equivalentes.
- Quienes acrediten una experiencia docente contrastada de al menos 600 horas en los últimos siete años en formación profesional para el empleo o del sistema educativo.



## ESPACIOS, INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS

ESPACIO FORMATIVO	SUPERFICIE M <sup>2</sup> 15 ALUMNOS	SUPERFICIE M <sup>2</sup> 25 ALUMNOS
Aula taller de actividades físico-deportivas	60	100
Taller para prácticas de primeros auxilios	60	100
Sala de Fitness colectivo con soporte musical	100	100
Almacén	20	20
*Vaso Acuático Climatizado	100	120

\* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación

ESPACIO FORMATIVO	M1	M2	M3	M4
Aula taller de actividades físico-deportivas	X	X	X	X
Taller para prácticas de primeros auxilios				X
Sala de Fitness colectivo con soporte musical	X	X	X	X
Almacén	X	X	X	X
Piscina climatizada de 25 metros de largo	X			X

ESPACIO FORMATIVO	EQUIPAMIENTO
Aula taller físico-deportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesa y silla para el formador, mesa y sillas del alumnado, pizarra, rotafolios, equipos audiovisuales (DVD, cañón, portátil), material de aula, PCs instalados en red, conectados a Internet, estanterías con el material básico de primeros auxilios, camilla, aislantes para trabajar la práctica de los primeros auxilios básicos.</li> <li>- Hardware y Software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica.</li> <li>- Medios y equipos de oficina</li> <li>- Hardware y Software específico de aplicación para elaborar programas de entrenamiento (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas)</li> <li>- Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, dinamómetros.</li> <li>- Material para registro fotográfico digital e impresión: cámara digital, trípode, impresora específica de fotografías, software de tratamiento de imágenes.</li> </ul>
Taller para prácticas de primeros auxilios.	<p>Botiquín:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protector facial y mascarilla para RCP.</li> <li>- Apósitos adhesivos de distintos tamaños (tiritas).</li> <li>- Vendas 5X5 cm. y 10X10 cm. (elásticas, autoadhesivas, de crepé, rizadas, etc.).</li> <li>- Vendajes y pañuelos triangulares.</li> <li>- Vendas tubulares (elásticas y de gasa).</li> <li>- Parches de ojos.</li> <li>- Compresas de gasas estériles, pequeñas y grandes.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guantes desechables.</li><li>- Clips para vendas e impermeables.</li><li>- Termómetro irrompible.</li><li>- Manta térmica plegada (más de una).</li><li>- Compresas y vendas, que produzcan frío instantáneo, o que puedan congelarse previamente.</li><li>- Vaselina.</li><li>- Povidona yodada (Betadine)</li><li>- Clorhexidina (Hibitane)</li><li>- Agua oxigenada.</li><li>- Jabón antiséptico.</li><li>- Solución para lavado ocular.</li><li>- Linterna.</li><li>- Teléfono móvil</li><li>- Esparadrapo (normal e hipoalérgico).</li><li>- Toallitas limpiadoras.</li><li>- Algodón. Tijeras, pinzas (de material esterilizable)</li><li>- Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, preferentemente transparentes.</li><li>- Collarines ajustables.</li><li>- Alcohol de 90°</li><li>- Jeringas estériles de un solo uso, de 5 y de 10 cc para hacer lavados</li></ul> <p>Material de enfermería:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Partes de accidentes y libro de memorias</li><li>- Lavapiés.</li><li>- Nevera.</li><li>- Camillas fijas con fundas desechables (ideal: 2-3).</li><li>- Camilla portátil plegable</li><li>- Camilla rígida de traslados con inmovilización.</li><li>- Aspirador y catéteres.</li><li>- Collarines cervicales rígidos (adulto/pediátrico, multitallas).</li><li>- Férulas hinchables.</li><li>- Tablero espinal</li><li>- Colchón de vacío</li><li>- Camilla de palas</li><li>- Maniquí de R.C.P.</li><li>- Equipo de oxigenoterapia.</li><li>- Desfibrilador automático.</li><li>- Carros de parada (adultos y pediátricos).</li><li>- Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.).</li><li>- Medicamentos de urgencia médica.</li><li>- Dispensador de jabón.</li><li>- Dispensador de papel.</li><li>- Contenedor para residuos desechables peligrosos.</li><li>- Cubo de pedal con bolsa de basura.</li><li>- Sillas.</li></ul>
Sala de Fitness colectivo con soporte musical.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bicicletas de Ciclo Indoor con regulación ergonómica, piñón fijo y volante de inercia.</li><li>- Steps</li><li>- Colchonetas de uso individual.</li><li>- Juegos de barras, discos y mancuernas de diferentes pesos.</li><li>- Balones de gran diámetro (fitball)</li><li>- Equipo de música.</li><li>- Petaca-micrófono de comunicación inalámbrica.</li></ul>
Almacén	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estanterías</li><li>- Maquinaria de transporte</li></ul>
*Piscina climatizada de 25 metros de largo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dotación específica para pruebas de dominio en el medio acuático</li></ul>



\* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico-sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

El número de unidades que se deben disponer de los utensilios, máquinas y herramientas que se especifican en el equipamiento de los espacios formativos, será el suficiente para un mínimo de 15 alumnos y deberá incrementarse, en su caso, para atender a número superior.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

## CRITERIOS DE ACCESO PARA EL ALUMNADO

---

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller.
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional.
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior.
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años.
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación.



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

EMPLEGU ETA GIZARTE  
GAIETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y ASUNTOS SOCIALES