



**ie ivac
eei**

Instituto Vasco del Conocimiento
de la Formación Profesional
Lanbide Heziketaren
Ezagutzaren Euskal Institutua

Fp
EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA



ACTIVIDADES
FÍSICO-DEPORTIVAS

Diseño Curricular Base

**TÉCNICO SUPERIOR EN
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**



INDICE

| | |
|---|-----------------|
| 1. IDENTIFICACIÓN DEL TÍTULO | Pag. 5 |
| 2. PERFIL PROFESIONAL Y ENTORNO PROFESIONAL | Pag. 5 |
| 2.1 Competencia general | |
| 2.2 Relación de cualificaciones y unidades de competencia | |
| 2.3 Entorno profesional | |
| 3. ENSEÑANZAS DEL CICLO FORMATIVO | Pag. 7 |
| 3.1 Objetivos generales del ciclo formativo | |
| 3.2 Relación de módulos profesionales, asignación horaria y curso de impartición | |
| 3.3. Módulos profesionales | |
| 1. Habilidades sociales | |
| 2. Valoración de la condición física e intervención en accidentes | |
| 3. Fitness en sala de entrenamiento polivalente | |
| 4. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical | |
| 5. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical | |
| 6. Acondicionamiento físico en el agua | |
| 7. Técnicas de hidrocinesia | |
| 8. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional | |
| 9. Proyecto de acondicionamiento físico | |
| 10. Inglés Técnico | |
| 11. Formación y Orientación Laboral | |
| 12. Empresa e Iniciativa Emprendedora | |
| 13. Formación en Centros de Trabajo | |
| 4. ESPACIOS Y EQUIPAMIENTOS MÍNIMOS | Pag. 159 |
| 4.1 Espacios | |
| 4.2 Equipamientos | |
| 5. PROFESORADO | Pag. 162 |
| 5.1 Especialidades del profesorado, y atribución docente en los módulos profesionales del ciclo formativo | |
| 6. CONVALIDACIONES ENTRE MÓDULOS PROFESIONALES | Pag. 163 |
| 7. RELACIONES DE TRAZABILIDAD Y CORRESPONDENCIA ENTRE MÓDULOS PROFESIONALES DEL TÍTULO Y UNIDADES DE COMPETENCIA | Pag. 165 |
| 7.1 Correspondencia de las unidades de competencia con los módulos para su convalidación o exención | |
| 7.2 Correspondencia de los módulos profesionales con las unidades de competencia para su acreditación | |

1. IDENTIFICACIÓN DEL TÍTULO

El título de Técnico Superior en acondicionamiento físico, queda identificado por los siguientes elementos:

- Denominación: Acondicionamiento Físico.
- Nivel: Formación Profesional de Grado Superior.
- Duración: 2.000 horas.
- Familia Profesional: Actividades Físicas y Deportivas.
- Referente en la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación: CINE-5b.
- Nivel del Marco Español de Cualificaciones para la educación superior: Nivel 1 Técnico Superior.

2. PERFIL PROFESIONAL Y ENTORNO PROFESIONAL

2.1 Competencia general

La competencia general de este título consiste en elaborar, coordinar, desarrollar y evaluar programas de acondicionamiento físico para todo tipo de personas usuarias y en diferentes espacios de práctica, dinamizando las actividades y orientándolas hacia la mejora de la calidad de vida y la salud, garantizando la seguridad y aplicando criterios de calidad, tanto en el proceso como en los resultados del servicio.

2.2 Relación de Cualificaciones y unidades de competencia del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales incluidas en el título:

Cualificaciones Profesionales completas:

- a) Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente AFD097_3 (Real Decreto 295/2004, de 20 de febrero por el que se establecen determinadas cualificaciones profesionales que se incluyen en el Catálogo nacional de cualificaciones profesionales, así como sus correspondientes módulos formativos que se incorporan al Catálogo modular de formación profesional), que comprende las siguientes unidades de competencia:

UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

UC0274_3: Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.

UC0275_3: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).

UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

- b) Acondicionamiento Físico en grupo con soporte musical AFD162_3 (Real Decreto 1087/2005, de 16 de septiembre por el que se establecen nuevas cualificaciones profesionales, que se incluyen en el Catálogo nacional de cualificaciones profesionales, así como sus correspondientes módulos formativos, que se incorporan al Catálogo modular de formación profesional, y se actualizan determinadas

cualificaciones profesionales de las establecidas por el Real Decreto 295/2004, de 20 de febrero y, modificada por el Real Decreto 1521/2007, de 16 de noviembre por el que se complementa el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, mediante el establecimiento de cuatro cualificaciones profesionales de la Familia Profesional Actividades Físicas y Deportivas), que comprende las siguientes unidades de competencia:

UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

UC0515_3: Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines.

UC0516_3: Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

- c) Fitness acuático e hidrocinesia AFD511_3 (Real Decreto 146/2011, de 4 de febrero por el que se complementa el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, mediante el establecimiento de doce cualificaciones profesionales de la Familia Profesional Actividades Físicas y Deportivas, y se actualizan determinadas cualificaciones profesionales de las establecidas en el Real Decreto 295/2004, de 20 de febrero, en el Real Decreto 1087/2005, de 16 de septiembre, y en el Real Decreto 1521/2007, de 16 de noviembre), que comprende las siguientes unidades de competencia:

UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

UC1663_3: Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático.

UC1664_3: Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático.

UC1665_3: Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia.

UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

2.3 Entorno profesional

Las personas que obtienen este título ejercen su actividad tanto en el ámbito público, ya sea Administración General del Estado o en las administraciones autonómicas o locales, como en entidades de carácter privado, 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 y balnearios, entre otros), grandes empresas con servicios deportivos para sus empleados, centros geriátricos o de carácter social, federaciones deportivas u organismos públicos de deportes (diputaciones y direcciones generales de deporte, entre otros).

Los sectores productivos de inserción profesional son el sector del acondicionamiento físico, tanto en su vertiente de fitness, como la de wellness y el del deporte.

Las ocupaciones y puestos de trabajo más relevantes son los siguientes:

- Entrenador o entrenadora de acondicionamiento físico en las salas de entrenamiento polivalente de gimnasios o polideportivos y en instalaciones acuáticas.
- Entrenador o entrenadora de acondicionamiento físico para grupos con soporte musical en gimnasios, instalaciones acuáticas o en polideportivos.
- Entrenador o entrenadora personal.
- Instructor o instructora de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal.
- Promotor o promotora de actividades de acondicionamiento físico.



- Animador o animadora de actividades de acondicionamiento físico.
- Coordinador o coordinadora de actividades de acondicionamiento físico y de hidrocinesia.
- Monitor o monitora de aeróbic, de step, de ciclo indoor, de fitness acuático y actividades afines.
- Instructor o instructora de las actividades de acondicionamiento físico para colectivos especiales.

3. ENSEÑANZAS DEL CICLO FORMATIVO

3.1 Objetivos generales del ciclo formativo:

1. Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de acondicionamiento físico, justificando la congruencia entre ellos para elaborar planes de acondicionamiento físico.
2. Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculadas con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.
3. Determinar los instrumentos y la secuencia de aplicación en la evaluación de los planes de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación en el tratamiento de las variables para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
4. Secuenciar las actuaciones que deben realizarse en la puesta en marcha de un proyecto, organizando los recursos necesarios y su forma de obtención para gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico.
5. Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico.
6. Establecer los elementos de la programación, los recursos y los sistemas de entrenamiento, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
7. Establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología específica, relacionándolos con las características de los potenciales colectivos implicados, para programar el acondicionamiento físico con soporte musical.
8. Establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología específica, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.
9. Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
10. Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.

11. Diseñar coreografías con soporte musical, teniendo en cuenta las características de los grupos y de los medios disponibles para diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.
12. Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.
13. Aplicar la metodología más adecuada, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas, para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
14. Aplicar la metodología más adecuada, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico con soporte musical.
15. Aplicar la metodología más adecuada corrigiendo movimientos o posturas erróneas y teniendo como referente el modelo biomecánico para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinesia.
16. Determinar las intervenciones del equipo de trabajo, analizando sus funciones y los requerimientos de las actividades, para coordinar el trabajo del personal técnico que interviene en los eventos y los programas de acondicionamiento físico.
17. Aplicar procedimientos de intervención y administración de primeros auxilios en caso de accidente, utilizando los protocolos establecidos para proporcionar la atención básica a las personas participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades.
18. Analizar y utilizar los recursos y oportunidades de aprendizaje relacionados con la evolución científica, tecnológica y organizativa del sector y las tecnologías de la información y la comunicación, para mantener el espíritu de actualización y adaptarse a nuevas situaciones laborales y personales.
19. Desarrollar la creatividad y el espíritu de innovación para responder a los retos que se presentan en los procesos y en la organización del trabajo y de la vida personal.
20. Tomar decisiones de forma fundamentada, analizando las variables implicadas, integrando saberes de distinto ámbito y aceptando los riesgos y la posibilidad de equivocación en las mismas, para afrontar y resolver distintas situaciones, problemas o contingencias.
21. Desarrollar técnicas de liderazgo, motivación, supervisión y comunicación en contextos de trabajo en grupo, para facilitar la organización y coordinación de equipos de trabajo.
22. Aplicar estrategias y técnicas de comunicación, adaptándose a los contenidos que se van a transmitir, a la finalidad y a las características de las personas receptoras, para asegurar la eficacia en los procesos de comunicación.
23. Evaluar situaciones de prevención de riesgos laborales y de protección ambiental, proponiendo y aplicando medidas de prevención personales y colectivas, de acuerdo con la normativa aplicable en los procesos de trabajo, para garantizar entornos seguros.
24. Identificar y proponer las acciones profesionales necesarias, para dar respuesta a la accesibilidad universal y al «diseño para todas las personas».
25. Identificar y aplicar parámetros de calidad en los trabajos y actividades realizados en el proceso de aprendizaje, para valorar la cultura de la evaluación y de la

calidad y ser capaces de supervisar y mejorar procedimientos de gestión de calidad.

26. Utilizar procedimientos relacionados con la cultura emprendedora, empresarial y de iniciativa profesional, para realizar la gestión básica de una pequeña empresa o emprender un trabajo.
27. Reconocer sus derechos y deberes como agente activo en la sociedad, teniendo en cuenta el marco legal que regula las condiciones sociales y laborales, para participar como ciudadana democrática o ciudadano democrático.

3.2 Relación de módulos profesionales, asignación horaria y curso de impartición:

| MÓDULO PROFESIONAL | Asignación horaria | Curso |
|--|--------------------|-------|
| 0017. Habilidades sociales | 99 | 1.º |
| 1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes | 198 | 1.º |
| 1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente | 240 | 2.º |
| 1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical | 198 | 1.º |
| 1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical | 160 | 2.º |
| 1151. Acondicionamiento físico en el agua | 198 | 1.º |
| 1152. Técnicas de hidrocinesia | 100 | 2.º |
| 1153. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional | 198 | 1.º |
| 1154. Proyecto de acondicionamiento físico | 50 | 2.º |
| E-200. Inglés Técnico | 40 | 2.º |
| 1155. Formación y Orientación Laboral | 99 | 1.º |
| 1156. Empresa e Iniciativa Emprendedora | 60 | 2.º |
| 1157. Formación en Centros de Trabajo | 360 | 2.º |
| Total ciclo | 2.000 | |

3.3 Módulos profesionales: Presentación, resultados de aprendizaje, criterios de evaluación, contenidos y orientaciones metodológicas



Módulo Profesional 1 HABILIDADES SOCIALES

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|---|
| Módulo profesional: | Habilidades sociales |
| Código: | 0017 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 99 horas |
| Curso: | 1.º |
| Nº de créditos | 6 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física Intervención Sociocomunitaria (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Asociado al perfil del título |
| Objetivos generales: | 5 / 6 / 7 / 8 / 13 / 14 / 15 / 16 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Implementa estrategias y técnicas para favorecer la comunicación y relación social con su entorno, relacionándolas con los principios de la inteligencia emocional y social.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito los principios de la inteligencia emocional y social.
- b) Se ha valorado la importancia de las habilidades sociales en el desempeño de la labor profesional.
- c) Se han caracterizado las distintas etapas de un proceso comunicativo.
- d) Se han identificado los diferentes estilos de comunicación, sus ventajas y limitaciones.
- e) Se ha valorado la importancia del uso de la comunicación tanto verbal como no verbal en las relaciones interpersonales.
- f) Se ha establecido una eficaz comunicación para asignar tareas, recibir instrucciones e intercambiar ideas o información.
- g) Se han utilizado las habilidades sociales adecuadas a la situación y atendiendo a la diversidad cultural.
- h) Se ha demostrado interés por no juzgar a las personas y respetar sus elementos diferenciadores personales: emociones, sentimientos, personalidad.
- i) Se ha demostrado una actitud positiva hacia el cambio y a aprender de todo lo que sucede.

- j) Se ha valorado la importancia de la autocrítica y la autoevaluación en el desarrollo de habilidades de relación interpersonal y de comunicación adecuadas.

2. Dinamiza el trabajo del grupo, aplicando las técnicas adecuadas y justificando su selección en función de las características, situación y objetivos del grupo.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito los elementos fundamentales de un grupo, su estructura y dinámica así como los factores que pueden modificarlas.
- b) Se han analizado y seleccionado las diferentes técnicas de dinamización y funcionamiento de grupos.
- c) Se han explicado las ventajas del trabajo en equipo frente al individual.
- d) Se han diferenciado los diversos roles que pueden darse en un grupo y las relaciones entre ellos.
- e) Se han identificado las principales barreras de comunicación grupal.
- f) Se han planteado diferentes estrategias de actuación para aprovechar la función de liderazgo y los roles en la estructura y funcionamiento del grupo.
- g) Se ha definido el reparto de tareas como procedimiento para el trabajo en grupo.
- h) Se ha valorado la importancia de una actitud tolerante y de empatía para conseguir la confianza del grupo.
- i) Se ha logrado un ambiente de trabajo relajado y cooperativo.
- j) Se han respetado las opiniones diferentes a la propia y los acuerdos de grupo.

3. Conduce reuniones analizando las distintas formas o estilos de intervención y de organización en función de las características de los destinatarios y el contexto.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito los diferentes tipos y funciones de las reuniones.
- b) Se han descrito las etapas del desarrollo de una reunión.
- c) Se han aplicado técnicas de moderación de reuniones, justificándolas.
- d) Se ha demostrado la importancia de la capacidad de exponer ideas de manera clara y concisa.
- e) Se han descrito los factores de riesgo, los sabotajes posibles de una reunión, justificando las estrategias de resolución.
- f) Se ha valorado la necesidad de una buena y diversa información en la convocatoria de reuniones.
- g) Se ha descrito la importancia de la motivación y de las estrategias empleadas para conseguir la participación en las reuniones.
- h) Se han aplicado técnicas de recogida de información y evaluación de resultados de una reunión.
- i) Se han demostrado actitudes de respeto y tolerancia en la conducción de reuniones.

4. Implementa estrategias de gestión de conflictos y resolución de problemas seleccionándolas en función de las características del contexto y analizando los diferentes modelos.

Criterios de evaluación:



- a) Se han analizado e identificado las principales fuentes de los problemas y conflictos grupales.
- b) Se han descrito las principales técnicas y estrategias para la gestión de conflictos.
- c) Se han identificado y descrito las estrategias más adecuadas para la búsqueda de soluciones y resolución de problemas.
- d) Se han descrito las diferentes fases del proceso de toma de decisiones.
- e) Se han resuelto problemas y conflictos aplicando los procedimientos adecuados a cada caso.
- f) Se han respetado las opiniones de los demás respecto a las posibles vías de solución de problemas y conflictos.
- g) Se han aplicado correctamente técnicas de mediación y negociación.
- h) Se ha tenido en cuenta a las personas (usuarios o usuarias), sea cual sea su edad o condición física y mental, en el proceso de toma de decisiones.
- i) Se ha planificado la tarea de toma de decisiones y la autoevaluación del proceso.
- j) Se ha valorado la importancia del intercambio comunicativo en la toma de decisiones.

5. Evalúa los procesos de grupo y la propia competencia social para el desarrollo de sus funciones profesionales, identificando los aspectos susceptibles de mejora.

Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado los indicadores de evaluación.
- b) Se han aplicado técnicas de investigación social y sociométricas.
- c) Se ha autoevaluado la situación personal y social de partida del o de la profesional.
- d) Se han diseñado instrumentos de recogida de información.
- e) Se han registrado los datos en soportes establecidos.
- f) Se han interpretado los datos recogidos.
- g) Se han identificado las situaciones que necesiten mejorar.
- h) Se han marcado las pautas a seguir en la mejora.
- i) Se ha realizado una autoevaluación final del proceso trabajado por el o la profesional.

c) Contenidos:

1. IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS QUE FAVOREZCAN LA RELACIÓN SOCIAL Y LA COMUNICACIÓN

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la relación entre comunicación y calidad de vida en los ámbitos de intervención. - Relación de los principios de comunicación y relación social con los principios de inteligencia emocional y social. - Establecimiento de una comunicación eficaz para asignar tareas, recibir instrucciones e intercambiar ideas o información. - Empleo de las habilidades sociales adecuadas a cada situación. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales y conceptos afines. - El proceso de comunicación. Etapas. La comunicación verbal, no verbal y paralingüística. |

| | |
|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Facilitadores y barreras en la comunicación. - La valoración comunicativa del contexto: facilitadores y barreras/obstáculos en la comunicación. - La inteligencia emocional. Las emociones y los sentimientos. - La educación emocional. - La inteligencia social. - Los mecanismos de defensa. - Programas y técnicas de comunicación y habilidades sociales. - Estilos de comunicación: estilo agresivo, estilo inhibido/pasivo, estilo asertivo. - Principios deontológicos del técnico o de la técnica superior en acondicionamiento físico y de otros perfiles afines. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de las habilidades sociales en el desempeño de la labor profesional. - Valoración de la importancia del uso adecuado de la comunicación verbal, no verbal y paralingüística en las relaciones interpersonales. - Interés por no juzgar y actitud de respeto hacia los elementos diferenciadores de las personas: emociones, sentimientos, personalidad y otros. - Actitud positiva hacia el cambio y aprendizaje de todo lo que sucede. - Valoración de la importancia de la autocrítica y la autoevaluación en el desarrollo de habilidades de relación interpersonal y de comunicación adecuadas. |

2. DINAMIZACIÓN DEL TRABAJO EN GRUPO

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la estructura y procesos de grupos. - Identificación de los factores que pueden modificar la estructura y dinámica grupal. - Aplicación de técnicas e instrumentos adecuados para la dinamización grupal. - Justificación de la selección de las diversas técnicas de dinamización grupal en función de las características, situación y objetivos del grupo. - Análisis de las ventajas del trabajo en equipo frente al individual - Aplicación de diversas estrategias de actuación para aprovechar la función de liderazgo y los roles positivos en la estructura y funcionamiento del grupo y neutralizar o corregir los negativos. - Consecución de un ambiente de trabajo relajado y cooperativo. - Aplicación de técnicas y dinámicas para la consecución de una adecuada confianza y cohesión grupal. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - El grupo: tipos y características. Estructura y dinámica de un grupo. Desarrollo grupal. - La comunicación en los grupos. Estilos de comunicación. Comunicación verbal y gestual. Otros lenguajes: icónico, audiovisual, las TIC. Obstáculos y barreras. - Técnicas para el análisis de los grupos. - Técnicas de dinamización grupal. - Cooperación y competencia en los grupos. - Dinámicas de grupo. Fundamentos psicossociológicos aplicados a las dinámicas de grupo. - El equipo de trabajo. Estrategias de trabajo cooperativo. La |



| | |
|---------------|--|
| | <p>organización y el reparto de tareas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El trabajo individual y el trabajo en grupo. - Roles grupales: roles positivos y negativos. Estrategias de actuación para potenciar los roles positivos y neutralizar o corregir los negativos. - La confianza y la cohesión en el grupo. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la comunicación en el desarrollo del grupo. - Valoración del papel de la motivación en la dinámica grupal. - Respeto hacia las diferencias individuales en el trabajo en grupo. - Valoración de la importancia de una actitud tolerante y de empatía para conseguir la confianza del grupo. - Toma de conciencia acerca de la importancia de respetar las opiniones no coincidentes con la propia. |

3. CONDUCCIÓN DE REUNIONES

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de la tipología de participantes en una reunión. - Aplicación justificada de técnicas de moderación y dinamización de reuniones en función de las características de las personas participantes y el contexto. - Aplicación justificada de estrategias de resolución de conflictos en una reunión. - Aplicación adecuada de técnicas de recogida de información y evaluación de los resultados de una reunión. - Análisis de factores que afectan al comportamiento de un grupo: boicoteadores, colaboradores. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - La reunión como trabajo en grupo. - Tipos de reuniones y funciones. - Etapas en el desarrollo de una reunión. - Técnicas de dinamización y moderación de reuniones. - Factores de riesgo en una reunión. Conflictos posibles. Estrategias de resolución. - Técnicas de recogida de información y evaluación de los resultados de una reunión. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la capacidad de exponer ideas de manera clara y concisa. - Valoración de la necesidad de una buena y exhaustiva información en la convocatoria de reuniones. - Toma de conciencia sobre la importancia de la motivación y de las estrategias empleadas para conseguir la participación en las reuniones. - Respeto y tolerancia en la conducción de reuniones. |

4. IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DE CONFLICTOS Y TOMA DE DECISIONES

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de las técnicas y estrategias adecuadas de resolución de |
|-----------------|---|

| | |
|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> conflictos grupales. - Aplicación correcta de las técnicas de mediación y negociación. - Planificación y autoevaluación del proceso de toma de decisiones. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - El conflicto: concepto, características y tipología. - Los problemas y conflictos grupales. Principales fuentes de conflictos. - Técnicas y estrategias de resolución de problemas. - El proceso de toma de decisiones. Fases. Planificación y evaluación del proceso. - La gestión de conflictos grupales. - La negociación y la mediación. Técnicas de negociación y mediación. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración del conflicto como elemento positivo y facilitador de desarrollo en las dinámicas grupales. - Valoración del papel del respeto y la tolerancia en la resolución de problemas y conflictos. - Valoración de la importancia del intercambio comunicativo en la toma de decisiones. |

5. EVALUACIÓN DE LA COMPETENCIA SOCIAL Y LOS PROCESOS DE GRUPO

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de estrategias e instrumentos para el estudio de grupos. - Diseño de instrumentos de recogida de información. - Aplicación de técnicas sociométricas y de investigación social al trabajo con grupos. - Interpretación de los resultados obtenidos. - Establecimiento de pautas de mejora adecuadas en función de los resultados obtenidos. - Autoevaluación de la situación personal y social de partida, del proceso y final del o de la profesional identificando los aspectos susceptibles de mejora. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - La evaluación de la competencia social. - La evaluación de la estructura y procesos grupales. - Técnicas de investigación social. - Sociometría básica. - La recogida de datos. - Instrumentos de recogida de información. El diseño de instrumentos. - El análisis e interpretación de los resultados. - El establecimiento de posibles pautas de mejora en función de los resultados obtenidos. - El análisis y el proceso de formación inicial y a lo largo de la vida del técnico o de la técnica de acondicionamiento físico. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la autoevaluación como estrategia para la mejora de la competencia social. - Valoración de la evaluación grupal como estrategia de mejora y desarrollo de los grupos. - Confidencialidad en el tratamiento de datos. |



d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

El primer bloque a impartir será el de “Implementación de estrategias y técnicas que favorezcan la relación social y la comunicación”, en el cual se delimitarán y analizarán distintos conceptos y procedimientos relativos a las “habilidades sociales”, la “comunicación”, la “inteligencia emocional y social”, etc.

Posteriormente se procederá a la enseñanza de “La dinamización del trabajo en grupo” y “La conducción de reuniones”, donde se analizarán y pondrán en marcha procesos de enseñanza-aprendizaje sobre técnicas comunicativas, dinámicas de grupo, estrategias de dinamización grupal, tipos de reuniones, etapas, técnicas de recogida de información y evaluación de los resultados de una reunión, etc.

Tras estos bloques, la enseñanza se centrará en el tema de la solución y gestión de conflictos “Implementación de estrategias de gestión de conflictos y toma de decisiones”. Aquí se analizarán los problemas y conflictos grupales, las principales fuentes de conflictos, técnicas y estrategias de resolución de problemas, etc.

Una vez trabajados todos estos aspectos se procederá a la enseñanza de “La evaluación de la competencia social y los procesos de grupo”. Aquí se impartirán técnicas básicas de sociometría, de evaluación en cuanto a la competencia social se refiere, técnicas de investigación, análisis e interpretación de los resultados, etc.

2) Aspectos metodológicos

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para que el alumnado adquiriera las habilidades sociales necesarias para desarrollar una profesión en el sector servicios, en contacto directo con las personas, interactuando adecuadamente en sus relaciones profesionales y adaptando su comportamiento a las características de las personas y del contexto.

Se trata de un módulo eminentemente procedimental y actitudinal, en el que las actividades prácticas y dinámicas son las protagonistas.

Es completamente necesario conocer, analizar, comprender y reflexionar sobre aspectos conceptuales y relativos a las habilidades sociales, pero lo importante de éstas es su adquisición. Las habilidades sociales se aprenden y adquieren con la práctica, con el entrenamiento en las mismas.

Para ello se pondrán en práctica diversos métodos participativos, como por ejemplo:

- Modelado instruccional e información conceptual: instrucción verbal y/o gestual y diálogo y/o discusión grupal sobre la habilidad a desarrollar.
- Modelado e imitación: consiste en el aprendizaje por medio de la observación. Se trata de exponer al alumnado a modelos que muestran correctamente la habilidad o conducta objetivo de entrenamiento.
- Role-playing o representación (ensayo conductual): esta técnica de dramatización en grupo ayuda a modificar y/o adquirir conductas y actitudes.

- Dinámicas de grupo varias (actividades cooperativas, de resolución de conflictos, de comunicación, etc...) en las que la participación y la posterior reflexión grupal son necesarias.

La mayoría de las actividades serán grupales, primando el trabajo en equipo (en pequeño y/o gran grupo) aunque también tienen cabida las actividades individuales, como por ejemplo actividades reflexivas, de autoevaluación de las competencias sociales, etc.

El profesorado deberá favorecer un clima de cooperación entre el alumnado y motivación hacia el módulo, así como transmitir valores y actitudes de valoración de la importancia de las habilidades sociales en el contexto laboral, el desempeño profesional y en nuestras vidas en general.

El profesorado también promoverá un contexto en el que las habilidades sociales y de relación interpersonal sean valoradas y premiadas, favoreciendo así en el alumnado el interés por adquirir y poner en práctica las mismas.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

- Realización de dinámicas de grupo de presentación-conocimiento.
- Elaboración de mural-collage en pequeños grupos donde se refleje un mapa conceptual con ejemplos de distintas habilidades sociales.
- Elaboración de mural-collage sobre las distintas emociones.
- Role-playing de estilos comunicativos.
- Role-playing de facilitadores-bloqueadores de la comunicación. (Se puede utilizar la técnica de modelado para trabajar los facilitadores de la comunicación).
- Realización de dinámicas de grupo de cooperación.
- Realización de dinámicas de grupo sobre trabajo en equipo y roles grupales.
- Realización de dinámicas de grupo sobre resolución de conflictos y roles grupales.
- Realización de dinámicas de grupo sobre cohesión y confianza grupal.
- Diseño en pequeños grupos de distintas técnicas de dinamización grupal para luego ponerlas en práctica.
- Braimstorming sobre ventajas y desventajas sobre el trabajo en equipo y el trabajo individual.
- Role-playing de reunión de trabajo.
- Realización de dinámicas sobre resolución de conflictos.
- Representación mediante role-playing de las técnicas de mediación y negociación.
- Aplicación de Técnica Sociométrica.
- Autoevaluación de la competencia social.

Módulo Profesional 2

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|---|
| Módulo profesional: | Valoración de la condición física e intervención en accidentes |
| Código: | 1136 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 198 horas |
| Curso: | 1.º |
| Nº de créditos | 12 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Módulo asociado a las siguientes unidades de competencia: UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario UC0272_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia |
| Objetivos generales: | 3 / 5 / 9 / 10 / 12 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.

Criterios de evaluación:

- Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.
- Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.
- Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.
- Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.

- e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.
- f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.
- g) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.

Criterios de evaluación:

- a) Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas.
- b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.
- c) Se ha relacionado la acción de la gravedad y la localización de la carga con el tipo de contracción muscular que se produce en los ejercicios.
- d) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.
- e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.
- f) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.

3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.

Criterios de evaluación:

- a) Se han relacionado los principios del entrenamiento deportivo con los mecanismos adaptativos del organismo al esfuerzo físico en los sistemas de mejora de la condición física.
- b) Se han identificado los factores que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- c) Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración.
- d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices.
- f) Se han indicado los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- g) Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.

4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad.



Criterios de evaluación:

- a) Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada.
- b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.
- c) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: menores de edad, jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...), especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal.
- d) Se ha explicado y demostrado el modo correcto de realizar las pruebas y de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, indicando las normas de seguridad que se deben observar, y empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda.
- e) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardifuncional.
- f) Se ha seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos (personas sedentarias o deportistas: menores de edad, jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).

5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.

Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: menores de edad, jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico-funcional y postural en las fichas de control.
- c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.
- d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.
- e) Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.

6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.

Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico.
- b) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.
- c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física.
- d) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.

- e) Se han explicado el procedimiento y las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.
- f) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.

7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha justificado la forma de asegurar la zona y las maniobras necesarias para acceder a la persona accidentada, proponiendo la mejor forma de acceso e identificando los posibles riesgos.
- b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada.
- c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.
- d) Se han discriminado los casos o las circunstancias en los que no se debe intervenir y las técnicas que no debe aplicar la primera persona que interviene de forma autónoma.
- e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.
- f) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.
- g) Se han determinado las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones, y las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.
- h) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.

8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.

Criterios de evaluación:

- a) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea.
- b) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.
- c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.
- d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad.
- e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos.
- f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales.
- g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.

9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.

Criterios de evaluación:



- a) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.
- b) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.
- c) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada.
- d) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada.
- e) Se han confeccionado camillas y sistemas para la inmovilización y el transporte de personas enfermas o accidentadas, utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

c) Contenidos:

| 1. RELACIÓN DE LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO CON LOS SISTEMAS CARDIORRESPIRATORIO Y DE REGULACIÓN | |
|---|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de los factores determinantes de la actividad física en el entorno cercano. - Localización en modelos anatómicos de los órganos de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación con significado en el mundo de las actividades físicas. - Descripción de la mecánica del sistema cardiorrespiratorio y de regulación. - Descripción de la participación de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación en diferentes actividades físicas y deportivas en una ficha descriptiva. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Concepto integral de la salud. Actividad física para la salud. Planes de actividad física y salud de ámbito autonómico y/o local. - Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud: consumo de tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo y estrés. - Enfermedades crónicas y degenerativas como consecuencia de estilos de vida no saludables. - Factores determinantes de la actividad física: individuales sociales y entorno físico. - Estilo de vida activo. Concepto, tipos y relación con el ejercicio físico. Efectos. Persona suficientemente activa. Actividades físicas de la vida diaria. Conducta sedentaria. Inactividad. Actividad física ligera, moderada y vigorosa o de intensidad alta. - Estructura anatómica del sistema cardiorrespiratorio a nivel macroscópico: <ul style="list-style-type: none"> • Sistema cardiovascular. Localización, estructura y mecánica de funcionamiento. • Sistema respiratorio. Localización, estructura y mecánica de funcionamiento. • Interrelación entre el sistema cardiovascular y respiratorio. - Estructura anatómica de los sistemas de regulación a nivel macroscópico: <ul style="list-style-type: none"> • Organización del sistema nervioso: sistema nervioso central y periférico. • Organización del sistema endocrino: órganos endocrinos y glándulas (diferencias a tener en cuenta entre hombres y mujeres). |

| | |
|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Organización del sistema de termorregulación. <ul style="list-style-type: none"> - Metabolismo energético. El trifosfato de adenosina ATP. Sistemas aeróbico y anaeróbico de obtención de ATP. Utilización de los sistemas e intensidad del ejercicio físico. - Adaptaciones agudas y crónicas del sistema cardiorrespiratorio al ejercicio físico: <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad pulmonar. Consumo de Oxígeno (VO₂) y consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.). • Gasto Cardíaco: frecuencia cardíaca y volumen sistólico. • Tensión arterial. • Otras adaptaciones. - Adaptaciones al ejercicio físico de los sistemas de regulación y control: <ul style="list-style-type: none"> • Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico teniendo en cuenta el género de la persona. Maduración hormonal (teniendo en cuenta el ciclo menstrual de la mujer) e intensidad del ejercicio. • Adaptación de la temperatura corporal. Termorregulación en el medio acuático. - La fatiga: tipos y mecanismos fisiológicos que la provocan, criterios de detección. Signos y síntomas de la fatiga. Monitorización diaria y periódica de los citados signos y síntomas. Síndrome de sobreentrenamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas. - Contraindicaciones absolutas y relativas de/en la práctica de actividad física. Factores de riesgo para la práctica de actividad física en función de la personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: menores de edad, jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Aprecio de los hábitos de vida con incidencia positiva directa en su estado de salud. - Interés por conocer la estructura y funcionamiento de sistemas corporales reconociéndolos como fundamento para el desarrollo del trabajo de acondicionamiento físico. |

2. RELACIÓN DE LA MECÁNICA DEL EJERCICIO CON EL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Localización e identificación de huesos, articulaciones y movimientos de éstas, que tienen importancia en las actividades de acondicionamiento físico, en personas y modelos anatómicos. - Localización e identificación de músculos y/o grupos musculares y movimientos, que tienen importancia en las actividades de acondicionamiento físico, en personas y modelos anatómicos. - Localización del centro de gravedad ante posiciones diversas del cuerpo humano. - Realización del análisis mecánico, de participación muscular y funcional de diferentes acciones motrices que se han descrito gráficamente. - Diseño de ejercicios de fuerza, flexibilidad y amplitud de movimientos, teniendo en cuenta los distintos criterios y adaptaciones (niveles, número personas, género, objetivos, etc.) y guardando las precauciones y posibles contraindicaciones. - Elaboración de un archivo de ejercicios de fuerza y de flexibilidad clasificados y con descriptores en bases a distintos criterios o |
|-----------------|---|



| | |
|---------------------|--|
| | <p>factores.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Representación gráfica de las acciones motrices observadas e interpretación de simbología y esquemas gráficos utilizados para representar movimientos y ejercicios tipo. |
| <p>conceptuales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Postura anatómica. Planos y ejes del movimiento y direcciones espaciales. <ul style="list-style-type: none"> • Principales movimientos articulares en función de los planos y ejes del espacio. Flexión, extensión, rotación, abducción, aducción y circunducción. - Anatomía descriptiva del sistema osteoarticular: <ul style="list-style-type: none"> • La organización del esqueleto y descripción de sus elementos más significativos: cráneo, tronco y extremidades. • Huesos. Tejido óseo y cartilaginoso. • La articulación: definición, componentes y tipos. Articulaciones más significativas. - Anatomía descriptiva del sistema muscular. <ul style="list-style-type: none"> • Músculos con significación en el ejercicio físico. • Ubicación y acción o acciones específicas de cada grupo muscular: <ul style="list-style-type: none"> ○ Extremidades superiores: hombro, brazo y antebrazo. ○ Tronco: posterior y anterior. ○ Extremidades inferiores: cadera, muslo y pierna. • Tejido muscular: tipología. Organización del tejido muscular esquelético. La fibra muscular. • Tejido conectivo: ligamentos, fascias y tendones. Estructura. - Funciones, comportamiento y adaptaciones del sistema musculoesquelético: <ul style="list-style-type: none"> • La contracción y elongación muscular. Tipos de contracción muscular. Principios biomecánicos aplicados a la postura y al movimiento. • Sistema de palancas en el cuerpo humano: posibilidades de movimiento. Grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. • Adaptaciones agudas y crónicas del sistema musculoesquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. • Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos: reflejo miotático, de inhibición autógena, de inhibición recíproca y cruzada. - Análisis del movimiento: análisis mecánico, muscular y funcional de los ejercicios. Sistema de representación de los movimientos. - Ejercicios de fuerza. <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes niveles. • Factores: postura global y segmentaria en las fases del ejercicio, acciones musculares durante las fases de ejecución, tipo de contracción, efecto de la acción de la gravedad sobre el tipo de contracción, ritmo y velocidad, amplitud, tipo de cargas y respiración. • Ejercicios por parejas o en grupo. Ayudas. • Precauciones y las posibles contraindicaciones. - Ejercicios de amplitud de movimiento. <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes niveles. • Factores: rango de amplitud de las articulaciones en cada plano o eje, tipo de ejercicio, acciones musculares durante las fases de ejecución, tiempo de mantenimiento de posturas y ritmo, velocidad, amplitud y respiración. • Precauciones, localización, agarres, acciones externas. |

| | |
|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. • Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones y las posibles contraindicaciones. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Aprecio de la utilidad del análisis del movimiento para la selección de ejercicios adecuados en el trabajo de acondicionamiento físico. - Iniciativa en la búsqueda de nuevos ejercicios de fuerza y de flexibilidad que facilite el trabajo de diseño de sesiones de acondicionamiento físico. - Esfuerzo por utilizar sistemas de representación de movimiento y simbología adecuada, evitando el exceso de descripción verbal y la redundancia, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda . |

3. ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO

| | |
|-----------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Confección de una tabla donde se establezcan aspectos relativos a las cargas de entrenamiento (volumen, intensidad, descansos, etc.) para garantizar que se cumplan los principios de entrenamiento establecidos. - Cuantificación de la carga de entrenamiento dados sus componentes (volumen, intensidad, capacidad máxima). - Elaboración de un archivo de ejercicios de resistencia, velocidad, espacialidad, temporalidad, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación clasificados y con descriptores en bases a distintos criterios o factores. - Discriminación de los ámbitos en los que se aplica un acondicionamiento físico orientado al rendimiento de aquéllos que deben orientarse hacia la salud, especialmente con las personas menores de edad. Protección de toda explotación abusiva. - Elaboración de un programa de acondicionamiento físico básico para diferentes colectivos (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) donde se incluyan los siguientes apartados: <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración. • Equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones. • Ficha de sesiones de acondicionamiento físico básico a desarrollar que incluyan: <ul style="list-style-type: none"> ○ Objetivos, secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades. ○ Indicación de los errores más frecuentes y pautas. - Adaptación de las cargas a los diferentes niveles de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: menores de edad, jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Dirección de las sesiones de un programa de acondicionamiento físico básico demostrando la ejecución correcta, indicando errores y dando la información pertinente antes, durante y después de la sesión. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Condición física y motriz: criterios de clasificación y factores que las |



| | |
|--|---|
| | <p>determinan. Principios generales del desarrollo de la condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices.</p> <ul style="list-style-type: none">- Condición física y motriz orientada a la salud. Componentes. Principios generales del entrenamiento orientado a la salud. Diferencias con el entrenamiento orientado al rendimiento deportivo.- Capacidad aeróbica y anaeróbica: factores que determinan la capacidad. Las zonas de actividad cardíaca. Sistemas de entrenamiento: continuos y fraccionados. Medios de entrenamiento. Principios del entrenamiento específicos al desarrollo de la capacidad. Adaptaciones crónicas específicas. Márgenes de esfuerzo para capacidad física y salud. Programa básico de ejercicios.- Fuerza: tipos de fuerza. Factores que determinan la capacidad. Sistemas de entrenamiento: autocargas, trabajo por parejas y con diferentes materiales y aparatos. Medios de entrenamiento. Principios del entrenamiento específicos al desarrollo de la capacidad. Adaptaciones crónicas específicas. Márgenes de esfuerzo para capacidad física y salud. Programa básico de ejercicios.- Amplitud de movimiento: movilidad articular, elasticidad muscular. Factores que los determinan. Sistemas de entrenamiento: activos y pasivos. Medios de entrenamiento. Principios del entrenamiento específicos al desarrollo de la capacidad. Adaptaciones crónicas específicas. Programa básico de ejercicios.- Velocidad: tipos. Factores que determinan la capacidad. Sistemas y medios de entrenamiento. Principios del entrenamiento específicos al desarrollo de la capacidad. Adaptaciones crónicas específicas. Programa básico de ejercicios.- Capacidades perceptivo motrices: propiocepción, esquema corporal, espacialidad, temporalidad, estructuración espacio-temporal, equilibrio y tipos de equilibrio, coordinación y tipos de coordinación. Sistemas y medios de entrenamiento. Programa básico de ejercicios.- Márgenes de esfuerzo para actividad física saludable. Factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.- El calentamiento y la vuelta a la calma: principios básicos.- El entrenamiento como proceso científico y pedagógico. Concepto de Fitness y Wellness.<ul style="list-style-type: none">• Condicionantes del rendimiento deportivo.• Objetivos y medios de entrenamiento: motivaciones para la práctica de actividades de acondicionamiento físico.• Teorías que explican la adaptación: síndrome general de adaptación y la ley del umbral.• Los principios del entrenamiento aplicables al acondicionamiento físico.• Dinámica de los esfuerzos en el trabajo de acondicionamiento físico.• La carga. Carga interna y externa. Factores que definen la carga: volumen, intensidad, densidad.- Bases para la planificación anual del acondicionamiento físico. Periodización de la planificación: temporada, mesociclos (ATR) de acumulación, de transformación y de realización. Microciclos: tipología.- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Acondicionamiento físico y adaptaciones en función de la edad y el género:<ul style="list-style-type: none">• Evolución las capacidades físicas y perceptivo-motrices a lo largo del tiempo.• Posibilidades del acondicionamiento físico en grupo con base musical. |
|--|---|

| | |
|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional. - Recursos y posibilidades existentes en el mercado para el desarrollo de actividades de acondicionamiento físico: instalaciones convencionales y no convencionales, maquinaria, recursos complementarios. Elementos y/o materiales que los componen. Costes, tipología, dimensiones, ubicación y características técnicas y de seguridad. - Posibilidades del medio natural del País Vasco y del entorno cercano para el trabajo de acondicionamiento físico. Actividades más adecuadas para la práctica al aire libre. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Toma de responsabilidad de la existencia de diferentes niveles de condición física y motriz aplicando el principio de individualidad y protección de la explotación abusiva, especialmente de las personas menores de edad. - Valoración de la necesidad de contar con un registro amplio de ejercicios de resistencia, velocidad, equilibrio y coordinación que facilite el trabajo de diseño de sesiones de acondicionamiento físico. - Interés por conocer y utilizar aquellos recursos que ofrece el entorno cercano para realizar actividades de acondicionamiento físico. |

4. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y BIOLÓGICA

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de una batería de pruebas de evaluación antropométrica y aptitud física y biológica a personas usuarias y clientes de servicios de actividad física (personas sedentarias o deportistas: menores de edad, jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Realización de la entrevista personal para conocer aspectos motivacionales relevantes en torno a la práctica de actividades de acondicionamiento físico, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda. - Selección de los instrumentos y/o máquinas en función de los parámetros morfológicos y/o funcionales que se van a medir. - Suministro de las ayudas que requieren los diferentes perfiles de usuarios o usuarias (personas sedentarias o deportistas: menores de edad, jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...), especialmente cuando tienen un menor grado de autonomía personal. - Explicación y demostración del modo correcto de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física. - Elaboración de propuestas de mejora a partir de la información y las conclusiones recogidas durante todo el proceso y en la evaluación. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Ámbitos de la evaluación de la aptitud física y la salud. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género. Valoración inicial y evolución a lo largo de un determinado período. - Métodos de valoración antropométrica y biotipología. - Procedimientos de valoración de la composición corporal. Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de personas usuarias y clientes, en función de la edad y el sexo. Relación entre composición corporal y salud. |



| | |
|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los test: de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación, de equilibrio. - Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico. Protocolos de las pruebas. Fenómenos fisiológicos que ocurren durante la ejecución de los test. Indicadores de riesgo antes y/o durante la ejecución de las pruebas. - Batería de pruebas generales y específicas: <ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. El pulsómetro. Pruebas indirectas y test de campo. Generales y específicas. Umbrales. Indicadores de riesgo. • Pruebas de evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de los distintos tipos de velocidad. • Pruebas de evaluación generales y específicas de las diferentes manifestaciones de la fuerza: fuerza máxima, la fuerza veloz y la fuerza resistencia. • Pruebas de evaluación generales y específicas de la amplitud de movimiento: movilidad articular y de elasticidad muscular. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. - Aplicación autónoma o en colaboración con especialistas. - Postura: <ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones posturales más frecuentes. • Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico. - Historial y valoración motivacional y de las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). <ul style="list-style-type: none"> • La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico. • La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico. Seguimiento del grado de satisfacción. - El historial médico y los certificados de aptitud para la actividad física. |
| <p>actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Actitud crítica con aquellos aspectos del proceso susceptibles de mejorar. - Escucha y consideración hacia las sugerencias realizadas por otras personas implicadas en las actividades. |

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

| | |
|------------------------|---|
| <p>procedimentales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Registro de resultados de la aplicación de test, pruebas de valoración antropométrica y postural. - Análisis de la información de los cuestionarios, del historial y de los informes prescriptivos de otras personas especialistas. - Integración y tratamiento de la información obtenida. - Colaboración de forma activa en el debido control médico de los deportistas a través de los correspondientes profesionales sanitarios. - Colaboración de forma activa en la realización de cualesquiera controles de dopaje y en el cumplimiento de cualesquiera otras obligaciones previstas en la legislación antidopaje. - Comparación de los datos con baremos de referencia y entre distintas |
|------------------------|---|

| | |
|---------------|---|
| | <p>variables.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de informes a partir de los datos e informaciones registradas y analizadas. - Establecimiento de relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de valoración. - Comunicación de la información obtenida y objetivos a la persona usuaria o cliente (personas sedentarias o deportistas: menores de edad, jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Test, pruebas de valoración y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico. - Modelos de documentos, soportes y fichas de tratamiento de la información. - Recursos audiovisuales e informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico: <ul style="list-style-type: none"> • Software aplicado a la observación, transcripción y análisis de datos: hojas de cálculo, paquetes estadísticos. • Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos test y pruebas: frecuencia total de resultados, moda, mediana, media, desviación media, desviación típica y varianza. Representación gráfica de resultados. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables. - Informe específico y aplicación del análisis de datos. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física para diferentes tipos de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: menores de edad, jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidad y sentido de la ética en el manejo e impartición de la información. - Valoración del proceso de análisis de los datos e informaciones, como base del diagnóstico. |

6. INTEGRACIÓN DE MEDIDAS COMPLEMENTARIAS PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Selección de las técnicas de recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico. - Cálculo del gasto calórico propio y el de otras personas en un día tipo. - Cálculo del aporte calórico propio y el de otras personas en un día tipo, así como el del aporte de nutrientes esenciales. - Utilización de tablas específicas que relacionan gasto y aporte calórico. - Comparación del gasto calórico, aporte calórico y aporte de nutrientes esenciales en un día tipo. - Identificación de posibles desequilibrios y de las correspondientes medidas correctoras. - Aplicación de las maniobras básicas de masaje de recuperación a una persona. - Utilización de técnicas de relajación como medida complementaria para la mejora de la condición física. |
|-----------------|---|



| | |
|----------------------|---|
| <p>conceptuales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bases biológicas de la recuperación. Medidas y técnicas de recuperación. Recuperación de sustratos energéticos. - Medios y métodos de recuperación, intra e inter sesión: <ul style="list-style-type: none"> • El masaje: beneficios en la vida diaria y en la actividad física. Tipos de masaje: terapéutico, higiénico y deportivo. <ul style="list-style-type: none"> ○ El masaje deportivo: de calentamiento, intermedio y de recuperación. Beneficios del masaje de recuperación. Momento, técnica y duración de la aplicación. • La relajación: beneficios en la vida diaria y en la actividad física. <ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos de relajación, estiramientos y vibraciones, control de la respiración, relajación progresiva, entrenamiento autógeno. • Métodos hidrotermales de recuperación. Saunas. Contraindicaciones totales, relativas y ventajas. Medidas preventivas a tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales. - Otros medios y métodos de recuperación: <ul style="list-style-type: none"> • Medios naturales: kinesiología activa y pasiva, sueño y estilo de vida. • Medios pedagógicos: estructura racional del entrenamiento, calentamiento, vuelta a la calma, etc. • Medios psicológicos: técnicas operantes, cognitivas, de autocontrol, sociales y biofeedback. Relajación. Estrategias cognitivas, visualización y establecimiento de metas. • Medios médico-biológicos: medidas alimenticias y dietéticas, medidas farmacológicas, ayudas ergogénicas, medidas fisioterapéuticas (electroestimulación y ultrasonidos e hidroterapia), aeroterapia y reflexoterapia. - Alimentación y nutrición: <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de los alimentos: clasificación. • Nutrientes. Composición de los alimentos. Principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua. Caracterización. Clasificación. • Necesidades calóricas, funcionales y estructurales. Metabolismo basal, gasto calórico. Gasto energético en diferentes actividades físicas: tablas en función de edad y sexo. Calculadoras de gasto calórico teórico en función de la actividad realizada. • Dieta equilibrada: balance energético entre ingesta y gasto. Recomendaciones RDA y dieta mediterránea. Otros tipos de dieta. • Necesidades alimentarias e hidratación antes, durante y después del ejercicio físico en función de los objetivos. • Hábitos dietéticos saludables. Consecuencias de una alimentación no saludable. Trastornos alimentarios. |
| <p>actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de las consecuencias positivas que supone para la recuperación la utilización de técnicas de masaje y similares. - Actitud crítica ante aquellos hábitos no saludables que afectan al descanso y a la recuperación tras un trabajo de acondicionamiento físico. - Actitud crítica antes las prácticas atentatorias a la salud de las y los deportistas, incluidas las prácticas dopantes. - Fidelidad y precisión a la hora de calcular el gasto y aporte calórico en un día tipo. |

| 7. VALORACIÓN INICIAL DE LA ASISTENCIA EN UNA URGENCIA | |
|--|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de los riesgos potenciales, el tipo de intervención y los recursos necesarios para la intervención. - Aplicación de técnicas para garantizar la seguridad de la zona de intervención. - Identificación y aplicación de técnicas de autoprotección. - Utilización de técnicas adecuadas para transmitir la información. - Determinación de las maniobras necesarias para acceder a la persona accidentada, por parte de los servicios de emergencias. - Determinación de las prioridades de la intervención con las personas accidentadas. - Aplicación del protocolo para la valoración inicial de una persona accidentada: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital. - Identificación de la secuencia de actuación según protocolos como el del ILCOR (Comité de Coordinación Internacional sobre la Resucitación). - Utilización, revisión y conservación del material básico de un botiquín de primeros auxilios. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Accidentes y emergencias: tipos y consecuencias. - Fases del protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada. - Objetivos y límites de la actuación del primer o de la primera interviniente. Conducta PAS (sistemas de protección, sistemas de aviso y sistemas de socorro). - Sistemas de valoración y protección de la zona. Justificación. - Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital en personas (adultas, infantiles y lactantes). - Prioridad de actuación en accidentes múltiples en función de la gravedad y el tipo de lesiones. Métodos de triaje simple. Propuesta de triaje de la OMS. - Situaciones de riesgo vital: actuaciones que conllevan. - Marco legal de la impartición de los primeros auxilios: responsabilidad civil y penal. La imprudencia. La omisión del deber de socorro. Primeros auxilios en instalaciones acuáticas. - Aspectos actitudinales: ética profesional. Comunicación en situaciones urgentes. Control de emociones y ansiedad. - Los servicios de emergencia: organismos e instituciones generales y locales. Aspectos a tener en cuenta en las comunicaciones con los servicios de emergencia. Tipo y características de la información. - Factores que predisponen a la ansiedad en las situaciones de accidente, emergencia y duelo. - Medidas de autoprotección y seguridad en la intervención y en la manipulación de personas accidentadas. Medidas y equipos. - El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos. Normas de conservación y buen uso. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Serenidad durante la actuación. - Confianza y seguridad en la actuación, comunicaciones y la toma de decisiones. - Toma de conciencia de los límites de la actuación, ajustando la |



| | |
|--|---|
| | misma a los protocolos y recomendaciones. |
|--|---|

8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE SOPORTE VITAL Y PRIMEROS AUXILIOS

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Constatación de las situaciones de riesgo vital y de la continua presencia de signos vitales en la persona accidentada. - Aplicación del tratamiento postural adecuado. - Aplicación de técnicas de desobstrucción y mantenimiento de la vía aérea en víctimas conscientes e inconscientes. - Aplicación de técnicas de soporte vital e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués. - Utilización del equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). - Aplicación simulada de primeros auxilios ante patologías orgánicas de urgencia y ante lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos. - Identificación, valoración y actuación simulada ante: <ul style="list-style-type: none"> • Heridas y hemorragias: limpieza, colocación de apósitos y vendajes. Colocación de vendajes de inmovilización. • Traumatismo con y sin pérdida de la consciencia. • Crisis convulsiva. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - La atención inicial a emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios: prioridades y técnicas. Pautas para la no intervención. - Estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda. Pautas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad. - Técnicas de apertura y desobstrucción de la vía aérea en víctimas conscientes e inconscientes. Protocolo. - Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Métodos y técnicas básicas. Protocolos en personas adultas, embarazadas, lactantes e infantes. Instrumental. Diferentes situaciones. - Desfibrilación externa semiautomática (DEA). <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de aparato en función de su autonomía. • Indicaciones para su uso. Técnicas. • Funcionamiento y mantenimiento de equipos. • Situaciones especiales. Procedimiento de información. Legislación y certificación. • Normativa y legislación. - Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia: las cánulas de Guedel, ambú o balón resucitador, maletín de oxigenoterapia, aspirador de secreciones eléctrico. - Protocolo de valoración primaria y secundaria de la persona accidentada. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos: alteraciones de la consciencia, fiebre, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope, "shock", dolor abdominal y vientre en tabla, dolor torácico. - Tipos de lesiones. Clasificación, causas, síntomas y signos y tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos. - Otras situaciones de urgencia: trastornos circulatorios, intoxicaciones, |

| | |
|---------------|---|
| | <p>crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños: en la piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos, lesiones producidas por calor y por frío, picaduras. Trastornos producidos por variaciones de la presión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protocolo de intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento, intervención ante lesiones medulares. - Vendajes y apósitos: indicaciones, tipos y técnicas de aplicación. Vendajes de inmovilización en diferentes articulaciones. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de aplicar los diferentes protocolos de actuación con orden y precisión. - Respeto y discreción en el trato con la persona accidentada. - Serenidad durante la actuación. - Confianza y seguridad en la actuación, comunicaciones, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda) y la toma de decisiones. |

9. MÉTODOS DE MOVILIZACIÓN E INMOVILIZACIÓN

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de los métodos de inmovilización y movilización cuando la persona accidentada tiene que ser trasladada. - Aplicación de los métodos básicos para efectuar el traslado de una persona accidentada. - Confección de camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de personas enfermas y/o accidentadas utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna. - Utilización de recursos comunicativos con familiares y acompañantes de un supuesto accidentado o accidentada. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Emergencias colectivas y catástrofes. Conceptos. - Criterios para decidir efectuar el transporte de una persona enferma repentina o accidentada. Método de evaluación. - Métodos de inmovilización más adecuados en función de la patología. Posiciones de seguridad y espera. - Métodos de movilización más adecuados en función de la patología. Posiciones de traslado seguras. - Traslado de personas accidentadas. - Camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de personas enfermas y/o accidentadas utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna. - Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas, familiares y la persona interviniente: <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades psicológicas de la persona accidentada y de sus familiares. Respuesta emocional de la primera persona interviniente. • La comunicación, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda y habilidades sociales en situaciones de crisis. Técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal. • Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante |



| | |
|----------------------|--|
| | <p>situaciones de estrés: mecanismos de defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Respeto y discreción en el trato con las personas acompañantes de la persona accidentada. - Confianza y seguridad en la actuación, comunicaciones, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda) y la toma de decisiones. - Autocontrol ante situaciones de estrés y tolerancia a la frustración. |

d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

El módulo se puede estructurar en las siguientes fases:

- a) Contenidos predominantemente conceptuales con transferencia directa para las otras fases.
- b) Desarrollo de programas de acondicionamiento físico.
- c) Los primeros auxilios, soporte vital básico y movilización e inmovilización de la persona accidentada.

A continuación, se indican algunas orientaciones en cada fase:

- a) Contenidos predominantemente conceptuales con transferencia directa para las otras fases:

Es aconsejable comenzar por situar el módulo en el contexto general del “acondicionamiento físico” abordando, como punto de partida, conceptos que sirvan de guía al alumnado sobre la figura del monitor o monitora, entrenador o entrenadora, animador o animadora de actividades de acondicionamiento físico y sus funciones así como de la naturaleza de las actividades que ha de realizar: salud, actividad física, estilo de vida, diversión, estética, contraindicaciones, condición física orientada a la salud y condición física orientada al rendimiento.

Seguidamente se propone continuar con la descripción anatómica de los principales aparatos, sistemas y órganos. Suponen el punto de partida lógico para abordar a continuación su funcionamiento y las diferentes adaptaciones provocadas por la actividad física. Todos ellos vienen citados en los bloques de contenido 1 y 2.

Teniendo en cuenta que se trata de una fase eminentemente descriptiva es conveniente establecer las siguientes relaciones, dejando el desarrollo del último elemento de los enunciados para la segunda fase:

- Sistema cardiorrespiratorio y metabolismo con el trabajo de capacidad aeróbica.
- Sistema de regulación con el trabajo de capacidades perceptivo-motrices.
- Sistema osteoarticular con el trabajo de fuerza y de amplitud de movimiento.
- Sistema muscular con el trabajo de fuerza y de amplitud de movimiento.

- Sistema osteoarticular y sistema muscular con el análisis de participación muscular y funcional del movimiento.
- Adaptaciones agudas y el calentamiento.
- Adaptaciones crónicas, leyes que explican la adaptación, principios del entrenamiento, dinámica de esfuerzos y planificación del acondicionamiento físico.

Los citados elementos descriptivos y funcionales son imprescindibles para abordar aspectos clave de los bloques de contenido 8 y 9: tipos de lesiones, protocolo de desobstrucción, RCPB y valoración primaria y secundaria...etc. Se debe hacer alusión a estas relaciones en esta fase.

b) Desarrollo de programas de acondicionamiento físico.

Esta fase profundizará en contenidos relacionados con la condición física y motriz, siendo de gran importancia su evaluación. En la secuenciación se respetará el orden en que vienen enunciados en los bloques de contenido 3, 4, 5 y 6.

c) Los primeros auxilios, soporte vital básico y movilización e inmovilización de la persona accidentada.

Además de lo explicado en la primera fase se recomienda el siguiente orden en los contenidos:

- Marco legal relacionado con la impartición de primeros auxilios.
- Objetivos de los primeros auxilios. Organismos e instituciones responsables de los servicios de emergencia.
- Valoración de protección de la zona y situaciones de riesgo vital.
- Valoración inicial y secundaria de la persona accidentada.
- Aplicación del soporte vital básico, RCPB, apertura de vías aéreas, desfibrilación.
- Actuación ante traumatismos, heridas, hemorragias u otras situaciones de urgencia.
- Movilización, inmovilización y transporte de la persona accidentada.
- Comunicación en situaciones de urgencia y técnicas de apoyo psicológico y de respuesta emocional adecuada de la primera persona interviniente.

2) Aspectos metodológicos

En la primera de las fases en las que se ha estructurado el módulo se utilizarán actividades de enseñanza-aprendizaje con una orientación eminentemente expositiva. Este tipo de contenidos requiere que se presenten de la forma más atractiva posible (imágenes en PowerPoint, vídeos de divulgación científica, exposiciones en la pizarra digital, preparación de esquemas...). Se evitará un enfoque demasiado memorístico, utilizando ejercicios prácticos que fomenten la reelaboración y relación entre los conceptos impartidos.

La segunda fase se debe fundamentar en aspectos vivenciales por parte del alumnado. Los conceptos aprendidos deberán tener su correspondiente correlato procedimental.

En un primer momento es el profesor o la profesora quien dirigirá las actividades para más tarde crear situaciones de progresiva autonomía en las que el alumnado se ha de responsabilizar de todos los aspectos relacionados con el acondicionamiento físico a partir de situaciones crecientemente complejas y organizadas a partir de casos prácticos concretos (número y tipo de persona usuaria, objetivos del programa, sesión o parte de la sesión, espacios y materiales con los que se cuenta, etc.). Por ello, el mando directo y la asignación de tareas dejarán paso a situaciones de microenseñanza y trabajo por grupos reducidos en los que el nivel de responsabilidad en aspectos organizativos y de



dirección de sesiones se trasfieran paulatinamente al alumnado en función de sus capacidades.

En la tercera fase se tratará de que el alumnado aplique técnicas aprendidas en situación de emergencia, por lo que el desarrollo práctico es imprescindible. La situación más habitual será la aplicación práctica de las distintas técnicas de primeros auxilios en situaciones caracterizadas. En éstas se utilizarán variaciones relacionadas con el número de personas implicadas, la edad o las características de las personas, el lugar del accidente, etc.

Se pueden analizar actuaciones de profesionales recogidas en vídeo o las de otros compañeros y compañeras.

No es posible desarrollar prácticamente la prestación de primeros auxilios ante todas las situaciones (efectos de agentes físicos, químicos y biológicos y toda su patología orgánica), por ello, se dotará al alumnado de las capacidades más básicas de actuación como el reconocimiento de síntomas, inicio de la prestación de ayuda, contacto telefónico con el centro coordinador de emergencias, la transmisión de información y el seguimiento de instrucciones.

Los contenidos relacionados con las técnicas de comunicación y apoyo psicológico se desarrollarán mediante dinámicas grupales como “role playing” y análisis de casos.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

El alumnado debe vivenciar, dentro de un contexto que se dirige hacia una creciente autonomía, todo el proceso que supone evaluar su propia condición física, motriz, biológica y motivacional en diferentes momentos, realizando las sesiones programadas por el profesor o la profesora y que serán el punto de partida a partir del cual desarrollar sus propias programaciones. En este sentido, las actividades más relevantes serían:

- La presentación y aplicación a un grupo de compañeros y compañeras de un variado conjunto de instrumentos de evaluación de la condición físico-motriz, biológica y motivacional y la elaboración de informes a partir de los datos obtenidos tras la evaluación de los aspectos citados, seleccionando aquellos aspectos relevantes que sea preciso comunicar a la persona usuaria.
- El análisis de los ejercicios ejecutados desde el punto de vista de la higiene postural y de eficacia en la consecución del objetivo perseguido. Los ejercicios utilizados se analizarán desde la perspectiva del análisis mecánico y de participación muscular. Estos últimos deben ser la guía para la selección y correcta ejecución de los ejercicios. Se debe fomentar la reflexión sobre aspectos relevantes de organización, dirección y evaluación en videos de sesiones de acondicionamiento físico y analizando también la labor de sus compañeros y compañeras en las citadas tareas.
- La utilización del pulsómetro durante actividades relacionadas con la resistencia general. Establecimiento de “zonas de actividad cardíaca” relacionándolos con diferentes ritmos de carrera, pedaleo, nado...etc. Para ello se pueden utilizar métodos indirectos de estimación como el de karbonen. De vital importancia es delimitar las zonas de trabajo aeróbico relacionados con adaptaciones permanentes a nivel de salud.
- Actividades que promuevan el análisis de posibles desequilibrios nutricionales y el establecimiento de sus correspondientes medidas correctoras.
- Se promoverá que el alumnado busque información en diferentes fuentes bibliográficas o aplicaciones informáticas para complementar y enriquecer sus programas de acondicionamiento físico.

- Actividades en las que se deba simular la primera asistencia en un accidente, subrayando la importancia de la protección de la zona y la autoprotección.
- Actividades orientadas a establecer automatismos en la ejecución del protocolo de RCPB con maniqués así como en la ejecución del protocolo de uso del desfibrilador automático y semiautomático.

Módulo Profesional **3**

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|---|
| Módulo profesional: | Fitness en sala de entrenamiento polivalente |
| Código: | 1148 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 240 horas |
| Curso: | 2.º |
| Nº de créditos | 16 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Módulo asociado a las siguientes unidades de competencia: UC0274_3 Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario UC0275_3 Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de las SEP |
| Objetivos generales: | 1 / 2 / 3 / 4 / 6 / 13 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.

Criterios de evaluación:

- Se ha valorado la dotación de la sala de entrenamiento polivalente, analizando los requerimientos de las actividades y los eventos de acondicionamiento físico a la luz de las últimas tendencias del sector.
- Se han definido criterios para organizar la oferta de las actividades de acondicionamiento físico y de los eventos en una sala de entrenamiento polivalente.

- c) Se han determinado las gestiones para la organización de eventos, competiciones y concursos en la sala de entrenamiento polivalente.
- d) Se ha diseñado un plan para la coordinación con las diferentes áreas y personal técnico implicado en el uso de una sala de entrenamiento polivalente.
- e) Se han valorado las condiciones de accesibilidad a la sala de entrenamiento polivalente para que puedan participar en las actividades de acondicionamiento físico personas con problemas de movilidad.
- f) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías de los elementos específicos en la dotación de una sala de entrenamiento polivalente.
- g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de entrenamiento polivalente.

2. **Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.**

Criterios de evaluación:

- a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa y los medios disponibles.
- b) Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.
- c) Se han pautado la frecuencia, el volumen y la intensidad de la carga de trabajo en función de los objetivos formulados en el programa de acondicionamiento físico.
- d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para el programa de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente y en condiciones de seguridad.
- e) Se han establecido las medidas complementarias en función del tipo de programa de acondicionamiento físico y de los intereses de la persona usuaria (jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- f) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la motivación y la atención a diferentes tipos de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- g) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.
- h) Se ha definido el procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico desarrollado en la sala de entrenamiento polivalente.

3. **Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.**

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.



- b) Se han descrito y demostrado ejercicios de mejora de la capacidad aeróbica y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- c) Se han descrito y demostrado ejercicios de amplitud de movimientos y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- d) Se han demostrado el uso y manejo de los aparatos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.
- e) Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas por personas con dificultades en el agarre, en el equilibrio o con movilidad reducida.

4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.

Criterios de evaluación:

- a) Se han revisado la funcionalidad y las condiciones de seguridad de los equipamientos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente.
- b) Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- c) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente por parte de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y las cargas movilizadas.
- d) Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta.
- e) Se han adaptado los parámetros de las actividades que pudieran suponer una dificultad en la ejecución a las personas con discapacidad.
- f) Se han aplicado estrategias de intervención que favorecen la participación y la desinhibición de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) en las actividades de la sala de entrenamiento polivalente.
- g) Se han indicado las medidas complementarias que la persona usuaria (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) puede seguir para optimizar los resultados de su programa de acondicionamiento físico.
- h) Se han valorado el proceso y los resultados que se han ido alcanzando, interpretando los datos de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de acondicionamiento físico.

5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.

Criterios de evaluación:

- a) Se han elaborado programas de eventos de acondicionamiento físico para diferentes tipologías de instalaciones y diferentes perfiles de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).

- b) Se ha valorado el impacto promocional de los diferentes tipos de eventos, tanto para la entidad como para las actividades de acondicionamiento físico y para los patrocinadores y las patrocinadoras.
- c) Se han propuesto el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) o no a participar o asistir al mismo.
- d) Se han organizado y distribuido los materiales para favorecer el acceso, la ubicación y la participación, tanto del público como del actorado circunstancial.
- e) Se ha establecido el procedimiento para la supervisión y el control de los diferentes aspectos del evento de acondicionamiento físico.
- f) Se han previsto las vías de comunicación con los servicios auxiliares y las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.
- g) Se han propuesto y aplicado las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).

6. Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.

Criterios de evaluación:

- a) Se han identificado y descrito los planes de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de entrenamiento polivalente en particular.
- b) Se han establecido procedimientos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.
- c) Se han inventariado los medios materiales necesarios en un plan de emergencia para una sala de entrenamiento polivalente.
- d) Se han relacionado la asignación de funciones y las instrucciones al personal de una instalación deportiva en general y de la sala de entrenamiento polivalente en particular.
- e) Se han dirigido situaciones simuladas de evacuación de una sala de entrenamiento polivalente.
- f) Se ha relacionado la legislación básica sobre seguridad y salud laboral con el ejercicio profesional en las actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.
- g) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.

c) Contenidos:

| 1. COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EN LA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE | |
|--|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la dotación de material y equipamiento de la sala de entrenamiento polivalente. - Establecimiento de los procedimientos de detección y de corrección de anomalías del material y equipamiento de una sala de entrenamiento polivalente. - Evaluación de las condiciones de accesibilidad a la sala de |



| | |
|---------------------|--|
| | <p>entrenamiento polivalente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puesta a punto de la instalación, equipamientos y materiales, adecuación para personas con discapacidad y supervisión. - Organización de espacios, accesos, flujos de desplazamientos, carteles y medios informativos. - Determinación de las gestiones para la organización de eventos, competiciones y concursos en la sala de entrenamiento polivalente. - Diseño de un plan para la coordinación con las diferentes áreas y con el personal técnico. - Gestión y coordinación de actividades de la sala de entrenamiento polivalente. <ul style="list-style-type: none"> • Interacción y coordinación de oferta de actividades: perfil de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). y adecuación de horarios, coordinación de las distintas áreas/zonas de actividad. • Gestión de espacios: zonas deportivas de las áreas de acondicionamiento, espacios de clases colectivas, espacios de fitness acuático. Zona limpia: recepción, accesos, oficinas. Zona médica: consultas, tratamientos, rayos uva. Otros espacios: cafetería. • Organización y gestión de los recursos: recursos humanos propios de la sala de entrenamiento polivalente y de las otras áreas de fitness, materiales de las instalaciones de fitness. • Confección y control de presupuestos. Gestión de materiales y almacenes. • Control del mantenimiento. La agenda de control del trabajo: histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes. Plan de actuación anual: interpretación de las directrices a seguir durante el año. Subplanes: formación, presupuestos, plan de riesgo. - Aplicación de las normas de calidad. Establecimiento del procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de entrenamiento polivalente. |
| <p>conceptuales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones, máquinas, aparatos y elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente. <ul style="list-style-type: none"> • Requisitos básicos, legislación y normativa. • Áreas y espacios de acondicionamiento. Dotación y distribución de las máquinas y aparatos por zonas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Zona cardiovascular: características, distribución y máquinas específicas (motorizadas y manuales). ○ Zona de musculación: características, distribución y máquinas específicas (selectorizadas, neumáticas y otras). ○ Zona de peso libre: características, distribución y máquinas y aparatos específicos (barras, discos, halteras, soportes, máquinas de palancas convergentes, basculantes y otras). ○ Zona de estiramientos y calistenia: características, distribución y máquinas específicas. • Otros espacios: espacios de clases colectivas, espacios de fitness acuático, zona limpia (recepción, accesos, oficinas). Zona médica: consultas, tratamientos, rayos uva. • Otros espacios: cafetería, accesos, desplazamientos y barreras |

| | |
|---------------|---|
| | <p>arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Operaciones de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo básico en: peso libre (máquinas de palancas convergentes, máquinas basculantes, barras, discos, mancuernas, soportes y bancos, entre otros), máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas, poleas, máquinas neumáticas, máquinas magnéticas, máquinas isocinéticas, máquinas de entrenamiento cardiovascular (tapices rodantes, elípticas, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos y simuladores de esquiar, entre otras), materiales de entrenamiento (gomas, bandas elásticas, plataforma vibratoria, electroestimuladores, trx o similares) y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías. - Conceptos de planificación de actividades de fitness: <ul style="list-style-type: none"> • Principios de la planificación de actividades. • Oferta de actividades y criterios para organizar la oferta de las actividades y de los eventos. • Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos: edad escolar, adultas (hombres y mujeres), mayores de 50 años, colectivos especiales (mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...), personas con discapacidad, grupos de preparación física específica. - Recursos humanos propios de la sala de entrenamiento polivalente. - Materiales de las instalaciones de fitness. Almacenes. - Presupuestos de la sala. - Agenda de control del trabajo: histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes. - Plan de actuación anual. Subplanes: formación, presupuestos, plan de riesgo. - Mantenimiento preventivo y correctivo: periodicidad y personal responsable. Limpieza y desinfección: periodicidad y personal responsable. - Plan de calidad. Modelo de excelencia de la instalación. Procedimientos de evaluación. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Compromiso con el uso del equipo personal y material adecuado para una práctica segura y confortable de actividades. - Valoración de la importancia del adecuado uso de las instalaciones, equipamientos y materiales. - Actitud proactiva en la colocación y recogida del material que se utiliza en las actividades. |

2. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN UNA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

| | |
|-----------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Elección de objetivos para el programa de mejora o mantenimiento de la condición física. - Diseño de la estructura del programa de acondicionamiento físico. - Selección de los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico relacionándolos con los objetivos del mismo. - Organización y concreción de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia. - Valoración y eliminación de factores de riesgo. - Elección de los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios necesarios. |
|-----------------|--|



| | |
|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de medidas complementarias para el desarrollo del programa. - Selección de las estrategias de instrucción, comunicación y motivación para mejorar la atención de todas las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Utilización de los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas. - Elección del procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico. - Uso de los datos de condición física, en la redefinición de objetivos y en la reorientación de los programas. |
| <p>conceptuales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Programas de entrenamiento de referencia. Principios metodológicos fundamentales. - Objetivos de mejora de la condición física relacionados con la edad. - Las capacidades físicas en los programas de fitness. Métodos y factores específicos de mejora. Recursos. - Ejercicios de fuerza en una sala de entrenamiento polivalente: <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos relacionados: sobrecarga progresiva, especificidad, variación, impacto del aumento inicial de fuerza. • Métodos de mejora de la fuerza. Recursos de la sala de entrenamiento polivalente. Medidas de adecuación de los medios de entrenamiento a los objetivos y la seguridad de los diferentes perfiles de cliente (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). Factores de riesgo. • Grandes grupos musculares, equilibrio del binomio agonista-antagonista y balance postural. - Métodos para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM). Recursos de la sala de entrenamiento polivalente. - Métodos para la mejora de la capacidad aeróbica. Recursos de la sala de entrenamiento polivalente. Programas y niveles en las máquinas de entrenamiento cardiovascular. - Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza y la amplitud de movimiento. - Secuencias y rutinas de los ejercicios de resistencia, fuerza y amplitud de movimiento. - Estrategias de instrucción y de comunicación. - Medidas complementarias en función de las expectativas de diferentes perfiles de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) de la sala de entrenamiento polivalente. - Recursos informáticos a aplicar en la elaboración de programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. - Actividades y medios de evaluación de programas. |
| <p>actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la planificación escrita de la prescripción de ejercicio. - Diligencia en el envío periódico de las sesiones a la persona responsable correspondiente en la organización. - Creatividad en el diseño de las actividades prescritas. |

| 3. DESCRIPCIÓN Y DEMOSTRACIÓN DE LOS EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE | |
|---|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Descripción y demostración de ejercicios de musculación. - Descripción y demostración de ejercicios de mejora de la capacidad aeróbica. - Descripción y demostración de ejercicios de amplitud de movimientos. - Demostración del uso y manejo de las máquinas, cargas, aparatos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente. - Realización global de los ejercicios y analítica de los puntos críticos de la ejecución. - Realización de las adaptaciones necesarias en los aparatos y máquinas y cargas de una sala de entrenamiento polivalente. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios tipo y variantes. <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de musculación, autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre. • Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con máquinas y con aparatos. • Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas. - Técnica de los ejercicios. - Agarres y ayudas auxiliares. - Precauciones en la colocación de la carga con respecto a la higiene de la columna vertebral: posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones, carga axial. Errores de ejecución. - Localizaciones y funciones musculares en las fases del ejercicio: músculos implicados, funciones (agonista, antagonista, fijador o sinergista) y tipos de contracción (concéntrica, excéntrica, isométrica). - Adaptaciones en los ejercicios de acondicionamiento físico y en el uso de máquinas y materiales de la sala de entrenamiento polivalente para personas con discapacidad. - Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una sala de entrenamiento polivalente: <ul style="list-style-type: none"> • Síntomas y signos de fatiga general y localizada. • La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de una buena explicación y demostración, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda. Escucha y observación activa. |

| 4. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN UNA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE | |
|--|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Revisión de los equipamientos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente. - Uso del tipo de lenguaje adecuado a cada caso, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda. Control del uso adecuado de las máquinas, aparatos y materiales de la sala |



| | |
|---------------------|--|
| | <p>de entrenamiento polivalente por las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente y corrección si fuera necesario. - Explicación de las características de la sesión en las actividades dirigidas en sala de entrenamiento. - Adaptación de las actividades a todas las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Búsqueda de estrategias de intervención que favorecen la participación. - Orientación a la persona usuaria (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) sobre medidas complementarias a seguir para optimizar los resultados de su programa. - Utilización de los refuerzos informativos y las técnicas para proporcionar el feedback externo, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda. - Evaluación e interpretación del proceso y los resultados que se han alcanzado. |
| <p>conceptuales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Procedimientos de mantenimiento operativo de las máquinas, los equipos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente. - Procedimientos de control del uso de las máquinas y materiales de una sala de entrenamiento polivalente: <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de sensibilización de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) frente a los factores de riesgo en el uso de las máquinas y de los materiales. • Usos potencialmente peligrosos de máquinas y materiales. - Componentes del servicio para la captación y la fidelización de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...): <ul style="list-style-type: none"> • Imagen personal y el contexto comunicativo, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda. • Atención personal y escucha activa. • Antes, durante y después. • Establecimiento de metas. - Técnicas específicas para fidelizar a la persona usuaria (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) de una sala de entrenamiento polivalente. - Técnicas de intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente: <ul style="list-style-type: none"> • Recursos y métodos para dinamizar la sesión: actividades de introducción y de desarrollo de la sesión. • Estrategias de motivación, metas y empatía. • Refuerzos de la percepción de logros y automotivación, la música en las sesiones de fitness. |

| | |
|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de comunicación ante distintos perfiles de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). Comunicación verbal empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda, y no verbal. - Criterios de supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente: <ul style="list-style-type: none"> • Uso del espacio. • Puntos clave de la ejecución de los ejercicios. • Recursos informativos y técnicas para proporcionar el feedback. - La demostración como recurso didáctico: demostración aislada y asociada a la explicación de los ejercicios. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Puntualidad en el inicio y finalización de la sesión. - Interés por captar e ilusionar, día a día, a las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) u otras personas clave, con esfuerzo, trabajo e intensidad. - Predisposición a implicarse, interactuar con la persona, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda, y proporcionar un importante número de feedback –personal y grupal– durante la sesión. - Cuidado de la imagen personal. |

5. ORGANIZACIÓN Y DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

| | |
|------------------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de programas de eventos de acondicionamiento físico para una instalación de fitness. - Integración del evento en la programación general de la entidad. - Planificación del cronograma pormenorizado y detallado de los actos que se realizarán en las distintas fases del evento. - Utilización del tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento. - Organización y distribución de los materiales para favorecer el acceso, la ubicación y la participación. - Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del fitness. - Establecimiento del procedimiento para garantizar la supervisión y control de los diferentes indicadores de proceso y resultado del evento. - Planificación de los servicios auxiliares y las medidas de seguridad y control de riesgos necesarios para prevenir posibles contingencias. - Proposición y aplicación de las técnicas de animación y dinamización de eventos más adecuados. - Evaluación del evento y su impacto promocional en la actividad de la sala de fitness. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de eventos, competiciones y concursos en fitness: <ul style="list-style-type: none"> • Eventos en el ámbito del fitness: concursos, competiciones, exhibiciones, celebraciones, actividades, juegos de animación y otros. • Criterios de clasificación: edad, expectativas, nivel de condición |



| | |
|----------------------|--|
| | <p>física, número de participantes y género entre otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características, objetivos, funciones y momento de aplicación de los distintos tipos de eventos. - Contexto de intervención y programación general de la entidad. - Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del fitness. - Acciones promocionales de los eventos de acondicionamiento físico: <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos de las acciones promocionales. Impacto de la promoción y valoración económica. • Soportes comunes de promoción de eventos. Instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del fitness, criterios de utilización. Técnicas de ofertas y difusión de eventos. • Métodos de control de las acciones promocionales. Métodos de seguimiento y evaluación. - Organización y gestión de los recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Procedimientos administrativos básicos. Permisos, coordinación con servicios auxiliares. Habilitación de instalaciones y recursos materiales. • Espacios y tiempos de las actividades. Previsión y procedimientos de supervisión y control. • Circulación de personas y materiales. Previsiones y procedimientos de supervisión y control. • Recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del fitness. • Estrategias y técnicas de selección y de coordinación. - Técnicas de dinamización de eventos en el ámbito del fitness: <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias y actitudes del personal. • Funciones y fases de intervención del personal. • La presentación de actividades en el desarrollo de eventos. - Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación y eventos: <ul style="list-style-type: none"> • Metodología, instrumentos y técnicas. • Observación y recogida de datos: registros y escalas. • Evaluación de la actividad: análisis de datos. - Normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del fitness: contingencias, medidas de intervención. |
| | |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Rigor en la planificación del cronograma del evento o actividad. - Valoración de la importancia de la adecuada promoción de evento. - Actitud proactiva durante la celebración del evento. |

6. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN LA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

| | |
|------------------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación del plan de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de entrenamiento polivalente, en particular (empleando los idiomas oficiales de nuestra comunidad autónoma: euskera y castellano). - Aplicación de los procedimientos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en sala de entrenamiento polivalente. - Inventariado de los medios materiales necesarios en un plan de |
|------------------------|---|

| | |
|---------------|--|
| | <p>emergencia para una sala de entrenamiento polivalente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asignación de funciones e instrucciones al personal de una instalación deportiva en general y de la sala de entrenamiento polivalente en particular. - Dirección de situaciones simuladas de evacuación de una sala de entrenamiento polivalente. - Aplicación de la legislación básica sobre seguridad y salud laboral en las actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - El plan de emergencia: <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos del plan de emergencia. Principios de efectividad. • Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). Soportes informativos (empleando los idiomas oficiales de nuestra comunidad autónoma: euskera y castellano). • Coordinación con otros u otras profesionales y servicios. • Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción y designación de funciones del plan de emergencia. • Tipos de evacuación. • Medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación. • Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia. • Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales (extintores, BIES). • Evaluación del plan de emergencia. - Prevención y seguridad: <ul style="list-style-type: none"> • Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente. • Características y condiciones de seguridad en una sala de entrenamiento polivalente. • Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de entrenamiento polivalente. • Tipos de riesgos presentes en la sala de entrenamiento polivalente: tecnológicos, causados por las personas, laborales, causados por el uso de los servicios deportivos, causados por uso incorrecto de los medios de entrenamiento, desinformación. • Normativa de aplicación en materia de seguridad en sala de entrenamiento polivalente. • Medidas de prevención de riesgos en instalaciones deportivas. • Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de entrenamiento polivalente. • El plan de mantenimiento preventivo: la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad, el diagnóstico de las situaciones anómalas. • Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Rigor en la aplicación de la normativa. - Valoración de la importancia del adecuado uso de las instalaciones, equipamientos y materiales. - Compromiso con el uso del equipo personal y material adecuado para una práctica segura y confortable de actividades. |



d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

En este módulo se ven implicados también los contenidos trabajados en los módulos formativos de valoración de la condición física y primeros auxilios y de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Su dominio facilitará el aprendizaje al alumnado.

En la secuenciación de los contenidos de este módulo es aconsejable comenzar con una unidad didáctica que muestre al alumnado una visión general de las instalaciones y diferentes máquinas, aparatos y elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente así como su distribución y gestión.

La secuenciación de contenidos que se propone como más aconsejable es la siguiente:

1. **Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente.** Es fundamental conocer el equipamiento y su distribución con los criterios correspondientes. Así mismo, es recomendable simultanear estos contenidos con el siguiente bloque de contenidos tal y como se expondrá en el segundo punto.

2. **Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente.** Es aconsejable simultanear los contenidos de esta unidad didáctica con la anterior, de tal manera que cuando el alumnado observe cada uno de los diferentes tipos de equipamiento y espacios, vaya conociendo y practicando los usos y/o ejercicios que se pueden desarrollar en los mismos. Por ejemplo, mientras se ve equipamiento de peso libre con sus características, distribución espacial y mantenimiento, impartir los diferentes ejercicios que se pueden desarrollar. Así mismo, para finalizar se trabajarán las distintas combinaciones de ejercicios.

3. **Prescripción del ejercicio en una sala de entrenamiento polivalente.** Una vez se conocen los espacios y los diferentes repertorios de ejercicios asociados –las herramientas– se puede dar paso a la prescripción del ejercicio en función de los objetivos y características de las personas usuarias.

4. **Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente.** Tras la asimilación de las técnicas de prescripción del ejercicio es necesario que el alumnado aprenda las diferentes estrategias de comunicación y dinamización que permitirán fidelizar a los diferentes tipos de personas usuarias. Así mismo, se abordarán los distintos formatos de sesión en que se pueden trabajar las sesiones de acondicionamiento en sala y los criterios de su organización.

5. **Organización y dinamización de eventos en el ámbito del fitness.** Finalmente y habiendo aprendido todas las posibilidades que tiene una sala de entrenamiento, es el momento de aprender los diferentes eventos extraordinarios que pueden organizarse desde un punto de vista de fidelización y motivación así como de captación de nuevos clientes o clientas y/o personas usuarias.

Los contenidos de seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente se tratarán de manera transversal puesto que es necesario tenerlos presentes tanto en la distribución de los diferentes equipamientos como en la realización de los diferentes ejercicios.

2) Aspectos metodológicos

Respecto a los contenidos de la primera unidad didáctica propuesta, tendrán un carácter más expositivo por parte del profesorado que podrá dinamizarse con visitas a algunas instalaciones, análisis de catálogos de proveedores de equipamientos o con trabajos gráficos. Se hace aconsejable simultanear los contenidos con los del segundo bloque de contenidos propuesto (Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente) donde la vivencia práctica de los diferentes ejercicios así como la asunción de los roles de entrenador o entrenadora y persona usuaria por parte del alumnado facilitarán su aprendizaje.

Con respecto al tercer bloque de contenidos propuesto (Prescripción del ejercicio en una sala de entrenamiento polivalente) es especialmente deseable y enriquecedor que el alumnado desarrolle y vivencie simulaciones prácticas estudiando casos concretos expuestos por el profesor o la profesora, así como el desarrollo de dinámicas grupales de resolución de situaciones hipotéticas (adaptación de las técnicas de PBL: ej. prescripción de ejercicio para una persona sedentaria de cincuenta años, etc.), que puedan ser expuestas y evaluadas por el profesor o la profesora y resto de compañeros y compañeras.

En el cuarto y quinto bloque (dinamización de sesiones y organización de eventos) es aconsejable realizar dinámicas de grupo donde el alumnado prepare y exponga actividades individuales, grupales y eventos según corresponda, de tal manera que reciban feedback del profesorado y de sus compañeros y compañeras con el fin de fomentar también la capacidad de observación y evaluación del alumnado / cliente.

Finalmente en la unidad didáctica de seguridad y prevención, aunque los contenidos sean transversales, es aconsejable realizar una simulación real con el alumnado.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

Es fundamental que en la evaluación de este módulo se tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- Utilización adecuada de los materiales y equipamientos de una sala de entrenamiento polivalente.
- Elaboración de la programación específica de la sala de entrenamiento polivalente a partir de la programación general.
- Puesta en práctica de ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad de dicha programación con un cliente, haciendo especial hincapié a la comunicación.
- Adaptación de los ejercicios y las actividades desarrollados con los medios propios de la sala de entrenamiento polivalente, de modo que sean congruentes con las posibles prescripciones médicas o posibles discapacidades.
- Elaboración de programas de mejora de la condición física, adaptados a las posibilidades e intereses de las personas usuarias, a los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente y a las necesidades detectadas en el análisis inicial, estableciendo la dosis de entrenamiento adecuada respecto a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados en cuanto a: frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.
- Experimentación con los materiales propios de la sala de entrenamiento polivalente, así como con el uso de materiales no específicos.
- Organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios y usuarias.

Módulo Profesional 4

ACTIVIDADES BÁSICAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|--|
| Módulo profesional: | Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical |
| Código: | 1149 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 198 horas |
| Curso: | 1.º |
| Nº de créditos: | 12 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Módulo asociado a las siguientes unidades de competencia: UC0515_3 Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines UC0516_3 Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical |
| Objetivos generales: | 1 / 2 / 3 / 4 / 7 / 10 / 11 / 14 / 16 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Analiza las características de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo.

Criterios de evaluación:

- Se ha descrito la técnica de ejecución de las actividades y modalidades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical, indicando la dificultad, la intensidad y los errores más frecuentes.
- Se ha valorado la importancia del control postural en las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Se han analizado las adaptaciones fisiológicas al trabajo realizado en las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.

- d) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.
- e) Se han enumerado las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos de actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- f) Se han relacionado las distintas actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical con las posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- g) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

2. Programa actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y los espacios de intervención.

Criterios de evaluación:

- a) Se han aplicado los procedimientos y las técnicas de programación y periodización para la mejora de la condición física en las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- b) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física en función de la evolución del programa de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y de los medios disponibles.
- c) Se han establecido series coreografiadas por niveles de intensidad y de dificultad, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para desarrollar y garantizar la seguridad de eventos y programas de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- e) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención a diferentes tipos de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y la motivación.
- f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución.
- g) Se han descrito los indicadores, los instrumentos y las técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio, tanto en el proceso como en el resultado.
- h) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.

3. Diseña coreografías sencillas, adaptándolas a los objetivos y contenidos de una sesión y a la música seleccionada.

Criterios de evaluación:



- a) Se ha seleccionado el soporte musical que se adecua al estilo, a la intensidad y a la duración de la secuencia o composición coreográfica y de la sesión.
- b) Se han combinado los pasos básicos y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones coreográficas básicas, en función de la modalidad o del estilo.
- c) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión.
- d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los y las componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica.
- e) Se ha determinado la metodología que se emplea en la enseñanza de las coreografías.
- f) Se han establecido los materiales en función de las características de cada actividad básica de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- g) Se han utilizado técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar pasos, movimientos, ejercicios y composiciones.
- h) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

4. Dirige sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, aplicando metodologías específicas para su desarrollo.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en condiciones de seguridad.
- b) Se ha informado acerca del desarrollo de la sesión, la utilización de aparatos y material y los requerimientos de vestimenta y complementos.
- c) Se han explicado y demostrado las actividades propuestas y el uso de los aparatos y materiales, aplicando estrategias de instrucción y comunicación específicas en los ejercicios y las secuencias y composiciones coreográficas.
- d) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- e) Se ha supervisado la indumentaria y complementos de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) para garantizar la funcionalidad, el confort y la seguridad.
- f) Se han detectado los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga y los errores en la ejecución de los pasos y se han dado las indicaciones oportunas para su corrección.
- g) Se han detectado los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga y los errores en la ejecución de los pasos y se han dado las indicaciones oportunas para su corrección.
- h) Se han utilizado los códigos gestuales o verbales para transmitir las indicaciones a los y las componentes del grupo, sin interrumpir el desarrollo de

la sesión de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- i) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las salas de actividades con soporte musical.
- j) Se han aplicado los instrumentos de evaluación de la sesión.

5. Organiza las actividades de una sala de actividades con soporte musical, estableciendo las pautas de organización de los recursos específicos que garanticen la versatilidad, la eficacia y la seguridad.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha valorado la dotación de la sala de actividades con soporte musical, analizando los requerimientos de los eventos y de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, a la luz de las últimas tendencias del sector.
- b) Se han definido criterios para la organización de horarios de eventos y de actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y la coordinación con otras áreas y personal técnico, garantizando la seguridad y la optimización del uso de los espacios y materiales.
- c) Se han previsto las gestiones para la organización de eventos, competiciones, concursos y actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- d) Se han valorado las condiciones de accesibilidad a la sala de actividades con soporte musical para que puedan participar en las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical personas con movilidad reducida.
- e) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías de los elementos específicos de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en la dotación de la sala de actividades con soporte musical.
- f) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de actividades con soporte musical.

6. Aplica los planes de emergencia en la sala de actividades con soporte musical, valorando las condiciones y los factores de riesgo.

Criterios de evaluación:

- a) Se han identificado y descrito los planes de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de actividades con soporte musical en particular.
- b) Se han establecido procedimientos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de acondicionamiento físico en la sala de actividades con soporte musical.
- c) Se han inventariado los medios materiales necesarios en un plan de emergencia para una sala de actividades con soporte musical.
- d) Se han relacionado la asignación de funciones y las instrucciones al personal de una instalación deportiva en general y una sala de actividades con soporte musical en particular.
- e) Se han dirigido situaciones simuladas de evacuación de una sala de actividades con soporte musical.



- f) Se ha relacionado la legislación básica sobre seguridad y salud laboral con el ejercicio profesional en las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.

c) Contenidos:

1. ACTIVIDADES BÁSICAS PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Relación y análisis de las distintas actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical que se ofertan en el entorno cercano, en la Comunidad Autónoma del País Vasco y de las nuevas tendencias que vienen de fuera. - Relación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical con la tipología de cliente (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Análisis de la dificultad de ejecución de las técnicas propias de cada actividad especializada para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Análisis de las adaptaciones fisiológicas al trabajo realizado en las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Las actividades básicas en grupo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico. Historia de las actividades con soporte musical y su evolución. Tendencias actuales. - Evolución de los perfiles de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Elementos técnicos de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical elegidas en función de las necesidades del entorno, de la demanda empresarial, vertiente preventiva de los programas o de otros criterios: pasos básicos, enlaces, movimientos de brazos, ejercicios. Criterios de ejecución técnica, alineación segmentaria, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas. Descripción. - Características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical elegidas. - Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos, ejercicios de tonificación, ritmos, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, etc., pertenecientes a las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical elegidas. - Efectos patológicos de las incorrecciones de determinadas posturas y ejercicios. Pautas para detectarlos. - Efectos de las distintas actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical elegidas sobre la mejora de la condición física y la salud. Signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades. - Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades básicas con soporte musical elegidas. Aeróbic básico, tonificación, ritmos latinos, gestos técnicos derivados del entorno de la danza y modalidades afines. Series coreografiadas. - Contraindicaciones absolutas o relativas en la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte |

| | |
|----------------------|---|
| | <p>musical. Impacto articular, biomecánica postural adecuada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variables de las actividades coreografiadas que condicionan la intensidad: velocidad de la música, velocidad y amplitud del movimiento, grupos musculares implicados, desplazamiento y movimientos de brazos, entre otros. Soporte musical y variables del acondicionamiento físico. - Criterios de seguridad para la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Criterios de selección de la indumentaria personal para la realización de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Interés por el contexto que rodea la práctica de actividades físicas en grupo con soporte musical. - Iniciativa en la investigación de la oferta de las actividades físicas en grupo con soporte musical del entorno y sus características. - Valoración de la importancia del control postural en las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical. |

2. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES BÁSICAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de los procedimientos y las técnicas de programación y periodización para la mejora de la condición física en las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical elegidas. - Establecimiento de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física en las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Establecimiento de series coreografiadas por niveles de intensidad y de dificultad en las actividades. - Combinación de las variables de dificultad e intensidad. - Determinación de los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios necesarios para desarrollar y garantizar la seguridad de eventos y programas. - Establecimiento de las estrategias de instrucción y de comunicación para mejorar la atención y la motivación. - Adaptación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de todas las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Adecuación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiales - Utilización de los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas. - Diseño de los indicadores, los instrumentos y las técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Elementos de la programación. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (fitness). Periodización. - Programas específicos de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical: elaboración progresión secuencial. Recursos informáticos aplicados a las actividades físicas y deportivas. Software |



| | |
|----------------------|--|
| | <p>específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Ofimática adaptada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variables de dificultad e intensidad. Nivel de las coreografías atendiendo a criterios de intensidad y de dificultad coordinativa. Adecuación a los perfiles tipo de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Medidas para optimización de los programas. Medidas complementarias al programa de entrenamiento deportivo. - Factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución. - Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas. - Criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Elementos de seguridad específicos de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Índice de ocupación del espacio y grado de deslizamiento de las superficies de apoyo, entre otros. - Sistema de evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación, procedimiento para la interpretación de resultados. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la planificación escrita de la programación. - Creatividad en el diseño de las actividades de la programación. |

3. DISEÑO DE COREOGRAFÍAS DE ACTIVIDADES BÁSICAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Selección del soporte musical que se adecúa al estilo, a la intensidad y a la duración de la secuencia o composición coreográfica de la sesión. - Combinación de los pasos básicos y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones coreográficas básicas. - Aplicación de los criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia de los pasos, movimientos, ejercicios y composiciones. - Búsqueda de las adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de las y los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica. - Elección de la metodología que se emplea en la enseñanza de las coreografías. - Utilización de las técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar los pasos, movimientos, ejercicios y composiciones. - Elección de los parámetros a tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Música en las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Estructura de la música. Acentos o beats débiles y fuertes. Frases y series musicales. Adaptaciones del ritmo natural. - Lagunas musicales. Velocidad de la música en función del estilo y |

| | |
|----------------------|---|
| | <p>modalidad. Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estructura de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical. - Progresión coreografiada en la estructura de la sesión: calentamiento, núcleo principal (secuencias y composiciones coreográficas) y vuelta a la calma. - Ejercicios de tonificación y ejercicios de estiramientos. - Estrategias metodológicas específicas: técnicas de demostración y de comunicación con uso de espejo. - Estructura de progresiones coreografiadas relacionadas con la tonificación: intervalos, circuitos. Sesiones específicas: tren superior, tren inferior, gap y abdomen. Últimas tendencias. - Gestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves. - Coreografías, estilos y modalidades. Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Variaciones y combinaciones con los pasos básicos: orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, giros y movimientos de brazos. Estilos y modalidades. - Elementos coreográficos: enlaces entre elementos, tipo de impacto, opción simple, opción doble, opción múltiple por series o por frases. - Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías. - Parámetros a tener en cuenta en el diseño de la evaluación de la sesión. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la planificación escrita de la sesión. - Diligencia en el envío periódico de las sesiones a la persona responsable correspondiente en la organización o centro escolar. - Creatividad en el diseño de las actividades de la sesión. |

4. DIRECCIÓN DE SESIONES

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Control de la accesibilidad a los espacios y de la disponibilidad de los recursos necesarios. - Supervisión del uso de aparatos y materiales. - Supervisión de la indumentaria y complementos de las personas participantes para garantizar la funcionalidad, el confort y la seguridad. - Comprobación del estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las sala de actividades con soporte musical. - Explicación y demostración de las actividades propuestas, del uso de los aparatos y materiales y los requisitos de vestimenta y complementos. - Ejecución de los elementos técnicos de las actividades coreografiadas. - Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de la ejecución de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...), la detección de errores y la comunicación de consignas. - Adaptación del nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con |
|------------------------|--|



| | |
|---------------|---|
| | <p>patologías crónicas...).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Detección de los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga y los errores en la ejecución de los pasos y corrección adecuada. - Utilización de los códigos gestuales o verbales para transmitir las indicaciones a las personas componentes del grupo (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Aplicación de los indicadores, instrumentos y técnicas de evaluación de la sesión. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento operativo de instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Procedimientos de verificación de condiciones de seguridad y de utilización. - Elementos técnicos de las actividades coreografiadas: pasos básicos y variantes del aeróbic, ritmos latinos, gestos técnicos derivados del entorno de la danza y modalidades afines, secuencias de ejercicios de tonificación y ejercicios de estiramiento, entre otros. - Proceso y estrategias de instrucción en las actividades rítmicas: diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación, modelos de interacción con las personas usuarias, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y los resultados, entre otras. - Pautas para adaptar la intensidad de la ejecución de la secuencia coreografiada. - Sistemas de comunicación específicos en la dirección de actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. Lenguaje gestual, refuerzos verbales. Adaptaciones para personas con discapacidad. - Pautas para mejorar la motivación hacia la ejecución. - Metodología específica de aprendizaje de secuencias y composiciones coreográficas: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, nuevas tendencias, entre otros. - Registros de evaluación de los elementos de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Puntualidad en el inicio y finalización de la sesión. - Interés por captar e ilusionar, día a día, a las personas participantes u otras personas clave, con esfuerzo, trabajo e intensidad. - Predisposición a implicarse, interactuar en el grupo y proporcionar un importante número de feedback –personal y grupal– durante la sesión. |

5. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE LA SALA DE ACTIVIDAD DIRIGIDA CON SOPORTE MUSICAL

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Supervisión de la dotación de la sala de actividad dirigida con música y de los eventos que se organicen en torno a ella. - Coordinación con otras áreas y personal técnico. - Planificación de las gestiones para la organización de eventos, competiciones, concursos y actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Supervisión de las condiciones de accesibilidad a la sala de actividad dirigida con música para personas con movilidad reducida. - Establecimiento de los procedimientos de detección y de corrección |
|-----------------|---|

| | |
|---------------|---|
| | <p>de anomalías de los elementos específicos de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interacción y coordinación de oferta de eventos y actividades. - Establecimiento del procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de actividad dirigida con música. - Aplicación de las normas de calidad. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Requisitos básicos, legislación y normativa. - Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de actividad dirigida con música. - Puesta a punto de la instalación y los medios. - Protocolos de supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, eliminación de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos. - Tipos de oferta de eventos y actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Perfil de participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y horarios adaptados de las actividades. • Criterios para la organización de horarios de eventos y de actividades. • Los eventos promocionales en la planificación de actividades. Fases y trámites en la organización de eventos. - Protocolos de organización y gestión de los recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Para la coordinación y gestión de los equipos, los materiales y los almacenes. • Para la coordinación de uso de los espacios comunes en instalaciones con varios espacios de práctica (vestuarios, saunas, zona limpia y zona médica, entre otros). • Para la coordinación con el personal técnico de las otras áreas de fitness. - Protocolos de control y mantenimiento: <ul style="list-style-type: none"> • Para el mantenimiento preventivo y correctivo: periodicidad y personal técnico responsable. • Para la limpieza y desinfección: periodicidad y personal técnico responsable. - Normas de calidad. Modelo de excelencia de la instalación. Procedimientos de evaluación. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Rigor en el establecimiento de los cuadrantes de espacios, actividades y horarios. - Valoración de la importancia del adecuado uso de las instalaciones, equipamientos y materiales. - Actitud proactiva en la colocación y recogida del material que se utiliza en las actividades. |

6. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN LA SALA DE ACTIVIDAD DIRIGIDA CON SOPORTE MUSICAL

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación del plan de emergencia de una instalación deportiva en general, y de una sala de aeróbic o actividad dirigida con música, en particular (empleando los idiomas oficiales de nuestra comunidad autónoma: euskera y castellano). |
|-----------------|---|



| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de los procedimientos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad. - Inventariado de los medios materiales necesarios en un plan de emergencia para una sala de aeróbic o actividad dirigida con música. - Asignación de funciones y las instrucciones al personal de una instalación deportiva en general y sala de aeróbic o actividad dirigida con música, en particular. - Dirección de situaciones simuladas de evacuación de sala de aeróbic o actividad dirigida con música. - Aplicación de la legislación básica sobre seguridad y salud laboral en las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. |
| <p>conceptuales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - El plan de emergencia: <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de emergencia. • Objetivos del plan de emergencia. • Principios de la efectividad del plan. • Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia. • Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales (extintores, BIES). • Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción al personal de la instalación, designación de funciones del plan de emergencia entre las y los profesionales de sala de aeróbic o actividad dirigida con música. • Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). • Soportes informativos (empleando los idiomas oficiales de nuestra comunidad autónoma: euskera y castellano). • Tipos de evacuación en función de la tipología de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...), medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación. • Coordinación con otro personal y servicios. • Evaluación del plan de emergencia. - Prevención y seguridad: <ul style="list-style-type: none"> • Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de aeróbic o actividad dirigida con música. • Seguridad de personas, de bienes y de actividades de sala de aeróbic o actividad dirigida con música. • Tipos de riesgos presentes en la sala de aeróbic: tecnológicos, causados por las personas, laborales, causados por el uso de los servicios deportivos, causados por uso incorrecto de los medios de entrenamiento y desinformación. • Normativa de aplicación en materia de seguridad en salas de aeróbic o actividad dirigida con música. • Medidas de prevención de riesgos en instalaciones deportivas. • Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de aeróbic o actividad dirigida con música. • El plan de mantenimiento preventivo, la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad, el diagnóstico de las situaciones anómalas. • Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral. |

| | |
|----------------------|--|
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Rigor en la aplicación de la normativa. - Valoración de la importancia del adecuado uso de las instalaciones, equipamientos y materiales. - Compromiso con el uso del equipo personal y material adecuado para una práctica segura y confortable de actividades. |
|----------------------|--|

d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

En este módulo serán necesarios y se utilizarán con frecuencia los contenidos trabajados en los módulos formativos de valoración de la condición física y primeros auxilios y de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

En la secuenciación de los contenidos de este módulo es aconsejable comenzar con una unidad didáctica que muestre al alumnado una visión general de las instalaciones y diferentes equipamientos, aparatos musicales y elementos propios de una sala de actividades con soporte musical, así como su distribución y gestión.

A continuación se propone la siguiente secuenciación de contenidos:

1. Descripción y puesta en práctica de los elementos técnicos específicos de las actividades básicas con soporte musical.
 - Pasos, ejercicios y movimientos específicos de calentamiento.
 - Movimientos específicos que corresponden a cada grupo muscular.
 - Técnicas específicas de representación gráfica y/o escrita para recoger y registrar los pasos, movimientos, ejercicios y composiciones.
 - Directrices que hay que tener en cuenta a la hora de explicar cada ejercicio. Información que tenemos que dar.
2. Descripción de los errores más comunes de los gestos técnicos:
 - Valorar la importancia del control postural y de los efectos patológicos de las incorrecciones de determinadas posturas y ejercicios.
 - Importancia del espejo y la imitación para la correcta realización de los movimientos.
 - Práctica de los ejercicios incorrectos a continuación de los realizados correctamente para la obtención de sensaciones negativas y sensaciones a evitar por parte del alumnado.
3. Descripción de la música. (a trabajar simultáneamente con punto 1):
 - Frases musicales.
 - Bloques musicales.
 - Master bit.
 - Diferentes combinaciones de ritmos.
 - Ejercicios de identificación del Master bit.
 - Ejercicios de seguimiento del ritmo. Adecuar movimientos al ritmo de la música.
 - Realización de pequeñas coreografías.



4. Explicación y puesta en práctica de las variables de elementos técnicos específicos de las actividades básicas con soporte musical que condicionen la intensidad. (podría trabajarse simultáneamente con punto 1):
 - Aspectos que condicionan la intensidad.
 - Descripción de las diferentes evoluciones existentes a la hora de realizar coreografías.
5. Realización y presentación de pequeñas composiciones y/o coreografías (a trabajar simultáneamente con punto 3):
 - Adecuación de composiciones y/o coreografías a las características establecidas.
 - Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas.
 - Combinación de las variables de dificultad e intensidad.
 - Utilización de progresiones adecuadas.
 - Adaptación de las actividades básicas a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias.
 - Selección de la música que se adecúe a cada modalidad.
 - Estructura de la sesión.
 - Estrategias metodológicas específicas: técnicas de demostración, imitación y comunicación (verbal y no verbal) con uso de espejo sin interrupción del desarrollo de la sesión.
 - Utilización de gestos técnicos adaptados a las modalidades de las actividades básicas con soporte musical.
 - Representación gráfica y/o escrita de las composiciones y/o coreografías.

2) Aspectos metodológicos

1. Descripción y puesta en práctica de los elementos técnicos específicos de las actividades básicas con soporte musical. Aspectos teórico-prácticos:
 - Explicaciones por parte del profesorado con ayuda de diferentes soportes.
 - Vídeos, imágenes, dibujos.
 - Puesta en práctica de las representaciones gráficas y/o escritas para recoger y registrar los pasos, movimientos, ejercicios y composiciones.
 - Demostración (profesor o profesora) e imitación (alumno o alumna) de cada elemento técnico específico de cada actividad con ayuda del espejo.
 - Ejercicio a realizar por parte del alumnado:
 - Recogida de datos (movimientos, ejercicios) para entrega de dossier a final de curso.
2. Descripción de los errores más comunes de los gestos técnicos. Valorar la importancia del control postural y de los efectos patológicos de las incorrecciones de determinadas posturas y ejercicios.
 - Puesta en práctica de las posturas incorrectas y correctas con el fin de provocar sensaciones positivas y sensaciones a evitar.
 - Valoración de los límites de cada persona y propuesta de variantes (en caso de que fuera necesario) con el fin de que todas las personas puedan realizar la totalidad de los ejercicios:
 - Basado en los errores comunes de la clase.
 - Basado en limitaciones específicas de “grupos de riesgo” (embarazadas, personas lesionadas).
 - Ejercicios de corrección por parejas:

- Trabajo de técnica de observación.
- Fotos. Se diferenciará cada postura realizándola incorrecta y correctamente.

3. Descripción de la música. Aspectos teórico-prácticos.

- Explicaciones por parte del profesorado con ayuda de diferentes soportes:
 - Descripción de las frases musicales. Tiempos.
 - Descripción de los bloques musicales. Tiempos.
 - Descripción del Master bit.
 - Descripción de las diferentes combinaciones de ritmos.
- Ejercicios prácticos de identificación del Master bit por parte del alumno o de la alumna con ayuda del profesor o de la profesora:
 - En aula con ayuda de la música: palmada.
 - En sala de actividades o polivalente con ayuda de la música: mediante movimientos específicos de cada modalidad.
- Ejercicios prácticos de seguimiento del ritmo por parte del alumno o de la alumna con ayuda del profesor o de la profesora. Adecuar movimientos al ritmo de la música.
 - En aula con ayuda de la música: contar tiempos.
 - En sala de actividades o polivalente con ayuda de la música: puesta en práctica de combinaciones de movimientos específicos de cada modalidad.
- Ejercicios a realizar por parte del alumnado.
 - Realización de pequeñas coreografías y/o composiciones con el objeto de:
 - Llevar tiempos correctamente y adecuar los movimientos al ritmo de la música.
 - Exponerse/enfrentarse al grupo.
 - Poner en práctica las instrucciones vistas anteriormente (a la hora de describir cada elemento técnico).
 - Trabajar la capacidad de motivación.

4. Explicación y puesta en práctica de las variables de elementos técnicos específicos de las actividades básicas con soporte musical que condicionen la intensidad.

- Explicaciones teórico-prácticas por parte del profesorado con ayuda de diferentes soportes:
 - Aumentos/reducciones de: peso, material, apoyos.
 - Describir las diferentes evoluciones/cambios existentes a la hora de realizar coreografías.
- Demostraciones prácticas por parte del profesorado e imitación por parte del alumnado.
- Ejercicios a realizar por parte del alumnado:
 - Realización de pequeñas coreografías y/o composiciones con el objeto de:
 - Aplicar contenidos teóricos.
 - Llevar tiempos correctamente y adecuar los movimientos al ritmo de la música.
 - Exponerse/enfrentarse al grupo.
 - Puesta en práctica de instrucciones vistas anteriormente (a la hora de describir cada elemento técnico).
 - Trabajar la capacidad de motivación.
 - Trabajar la capacidad de improvisación ante nuevas situaciones o dificultades.
 - Valorar la capacidad de proponer soluciones a nuevas situaciones.

5. Realización y presentación de pequeñas composiciones y/o coreografías.



- El profesor o la profesora establece ciertas características que el alumno o la alumna deberá plasmar en las diferentes composiciones y/o coreografías que presente durante el curso.
- El alumno o la alumna presenta sus ejercicios dirigiendo la clase (dependiendo del ejercicio, hará una presentación de una hora o de un ejercicio concreto).
 - Cada presentación que realice el alumno o la alumna será evaluada.
 - Cada alumno o alumna decide cuándo hacer su presentación, de manera que el resultado de la evaluación del alumno o de la alumna que realice más presentaciones será mejor.
 - Se valorará la iniciativa a la hora de prestarse voluntario o voluntaria para las presentaciones.
 - Se analizará la elección de la música mirando si se adecúa a cada modalidad.
 - Se analizarán las estrategias metodológicas específicas que utilice el alumno o la alumna: técnicas de demostración y comunicación (verbal y no verbal) con uso de espejo sin interrupción del desarrollo de la sesión.
 - La dificultad de las composiciones y/o coreografías irá en aumento en función de lo que se vaya viendo durante el curso.
 - Cada aspecto nuevo que se explique se sumará a lo visto anteriormente de manera que a medida que avance el curso, habrá más aspectos a tener en cuenta y la dificultad de las coreografías será mayor.
 - El alumno o la alumna tendrá que cuidar que las progresiones que utilice sean las adecuadas.
 - Cada presentación irá complementada con las representaciones gráficas y/o escritas de las composiciones y/o coreografías.
- La presentación de las composiciones y/o coreografías puede ser individual o grupal. En el segundo caso, la nota obtenida será para el grupo.
- El objeto de estas presentaciones será la de que el alumno o la alumna trabaje las estrategias de instrucción, anticipación de informaciones y utilización de gestos técnicos adaptados a las modalidades de las actividades básicas con soporte musical.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

Las actividades de aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo están relacionadas con:

- Estudio práctico de los ejercicios y elementos coreográficos de las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Experimentación con el soporte musical y con los materiales propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical, así como con el uso de materiales no específicos.
- Realización de una coreografía y/o composición que englobe todos los aspectos anteriormente citados:
 - Correcta identificación del Master Bit.
 - Adecuación de los movimientos al ritmo de la música.
 - Capacidad de motivar.
 - Capacidad de sobreponerse a dificultades que puedan surgir durante la práctica. Capacidad de improvisación.
 - Correcta realización de todos movimientos específicos de cada modalidad.
 - Utilización de progresiones adecuadas.
 - Capacidad de instrucción y anticipación de informaciones.
 - Capacidad de adaptación de ejercicios a las posibilidades de ejecución de los usuarios.
 - Utilización de gestos técnicos adaptados a las modalidades.

- Realización de presentaciones con diferentes variables, técnicas y niveles de dificultad realizadas durante todo el curso.
- Organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de las personas usuarias.
- Por otro lado, con objeto de impulsar una actitud activa, se incentivará al alumnado involucrado, participativo y predispuesto.

Módulo Profesional 5

ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|--|
| Módulo profesional: | Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical |
| Código: | 1150 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 160 horas |
| Curso: | 2.º |
| Nº de créditos: | 7 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Módulo asociado a las siguientes unidades de competencia: UC0515_3 Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines UC0516_3 Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical |
| Objetivos generales: | 7 / 10 / 11 / 14 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Analiza las características de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, valorando los procesos de adaptación que provocan en el organismo.

Criterios de evaluación:

- Se han valorado los aspectos técnicos y los efectos de las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Se ha analizado la dificultad de ejecución de las técnicas propias de cada actividad especializada para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Se han analizado las adaptaciones fisiológicas al trabajo realizado en las actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.

- d) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.
- e) Se han enumerado las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de diferentes modalidades y estilos.
- f) Se han relacionado las distintas actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical con posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales.
- g) Se han definido los parámetros de seguridad en el uso de los equipos y materiales y en la ejecución de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

2. Programa actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y los elementos específicos de cada actividad.

Criterios de evaluación:

- a) Se han aplicado los procedimientos y las técnicas de programación y periodización para la mejora de la condición física en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- b) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los medios disponibles.
- c) Se han establecido series de coreografías por niveles de intensidad y de dificultad, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para garantizar la seguridad y desarrollar los eventos y programas de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- e) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención y la motivación a diferentes tipos de personas.
- f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución.
- g) Se han descrito los indicadores, los instrumentos y las técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio, tanto en el proceso como en el resultado.
- h) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.

3. Diseña coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, en función de diferentes niveles de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y del estilo de cada modalidad.

Criterios de evaluación:



- a) Se ha seleccionado el soporte musical adecuado al estilo, a la intensidad y a la duración de la secuencia o composición coreográfica y de la sesión.
- b) Se han combinado los pasos básicos y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones coreográficas de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- c) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión.
- d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) al que se dirige la composición coreográfica.
- e) Se ha determinado la metodología que se emplea en la enseñanza de las coreografías.
- f) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.
- g) Se han establecido los materiales en función de las características de cada actividad específica de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- h) Se han utilizado técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar los pasos, movimientos, ejercicios y composiciones.

4. Diseña coreografías de actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, en función de diferentes niveles de personas usuarias y del estilo de cada modalidad.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha seleccionado el soporte musical adecuado al estilo, a la intensidad y a la duración de cada fase y de la sesión con máquinas cíclicas.
- b) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia con máquinas cíclicas, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión.
- c) Se han establecido los movimientos y las posiciones asociados a los niveles de intensidad y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones con máquinas cíclicas.
- d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica.
- e) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

5. Dirige sesiones de actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical, demostrando las técnicas de ejecución seleccionadas.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en condiciones de seguridad.

- b) Se ha informado acerca del desarrollo de la sesión, la utilización de aparatos y material y los requerimientos de vestimenta y complementos.
- c) Se ha demostrado y explicado la técnica correcta de los diferentes ejercicios, así como los errores más comunes en su ejecución, aplicando las estrategias de instrucción y comunicación específicas en los ejercicios y las secuencias y composiciones coreográficas.
- d) Se ha demostrado y supervisado la utilización de los aparatos y del material detectando las incidencias producidas.
- e) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...), variando los espacios, el material, la música y la información que se transmite.
- f) Se ha supervisado la indumentaria y complementos de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) para garantizar la funcionalidad, el confort y la seguridad.
- g) Se han detectado los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga y los errores en la ejecución de los pasos y se han dado las indicaciones oportunas para su corrección.
- h) Se han utilizado los códigos gestuales o verbales para transmitir las indicaciones a los y las componentes del grupo, sin interrumpir el desarrollo de la sesión.
- i) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las salas de actividades con soporte musical.
- j) Se han aplicado los instrumentos de evaluación de la sesión.

c) Contenidos:

| 1. ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL | |
|---|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Relación de las distintas actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical que se practican en el entorno cercano y fuera de él. - Relación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical con la tipología de cliente. - Análisis de la dificultad de ejecución de las técnicas propias de cada actividad especializada para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Análisis de las adaptaciones fisiológicas al trabajo realizado en las actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Nuevas tendencias del fitness. Foros autorizados, publicaciones, revistas y otras fuentes bibliográficas o en la red del ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. - Organizaciones de referencia en el ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. - Eventos, convenciones, congresos y encuentros nacionales e internacionales más representativos en el ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. - Innovaciones en actividades especializadas de acondicionamiento |



| | |
|---------------|--|
| | <p>físico en grupo con soporte musical. Diferencias entre las propuestas nuevas y las ya existentes. Elementos técnicos de las distintas especialidades. Estilos del soporte musical en cada especialidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfiles de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Ciclo indoor, kranking, cross training, aeróbic avanzado, steps, aerobox y hip hop, entre otros. - Aspectos motivacionales aportados por las nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Exigencias fisiológicas y biomecánicas de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Grados de dificultad. Técnica específica y ejecuciones potencialmente lesivas. - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes. - Equipos y materiales específicos para las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Parámetros de seguridad en el uso de los equipos y materiales y en la ejecución de las actividades especializadas. - Parámetros de uso seguro. - Condicionantes para la práctica de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Interés por el contexto que rodea la práctica de actividades físicas con soporte musical. - Iniciativa en la investigación de la oferta de actividades físicas con soporte musical del entorno y sus características. - Valoración de la importancia del control postural en las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical. |

2. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Elección de criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física. - Elección de series de coreografías por niveles de intensidad y de dificultad. - Determinación de los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para garantizar la seguridad y desarrollar los eventos y programas de actividades. - Elección de las estrategias de instrucción y de comunicación para mejorar la atención y la motivación de diferentes tipos de personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Adaptación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Adecuación de las actividades especializadas de acondicionamiento |
|-----------------|---|

| | |
|---------------|--|
| | <p>físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización de los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas. - Diseño de los indicadores, los instrumentos y las técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades especializadas con soporte musical. Objetivos específicos. - Criterios para la inclusión de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en la oferta del centro de trabajo. - Variables de dificultad e intensidad en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de actividades. - Factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución. - Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas y con máquinas cíclicas. - Accesos y espacios de práctica para todo tipo de participantes en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Barreras arquitectónicas y su eliminación. - Sistemas de evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación, procedimiento para la interpretación de resultados. - "Software" específico para la programación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la planificación escrita de la programación. - Interés por innovar en nuevas actividades o propuestas. - Creatividad en el diseño de las actividades de la programación. |

3. DISEÑO DE COREOGRAFÍAS DE ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

| | |
|-----------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Selección del soporte musical adecuado al estilo, a la intensidad y a la duración de la secuencia o composición coreográfica y de la sesión. - Aplicación de criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia de los pasos, movimientos, ejercicios y composiciones. - Combinación de los pasos básicos y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones coreográficas de las actividades especializadas. - Diseño de sesiones propias de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Modificación de coreografías para su ajuste a los requisitos del calentamiento, del núcleo principal de la sesión o de la vuelta a la calma. |
|-----------------|--|



| | |
|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de las personas componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Elección de la metodología que se emplea en la enseñanza de las coreografías. - Selección de los materiales en función de las características de cada actividad específica. - Elección de los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión. - Elección de los indicadores e instrumentos para evaluación de la sesión. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Soporte musical. Velocidad y estilo en función del tipo de actividad especializada de acondicionamiento físico en grupo. - Coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Últimas tendencias. - Estructura de la sesión en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Sesiones propias de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Pautas para la modificación de coreografías para su adecuación al calentamiento, al núcleo principal de la sesión o a la vuelta a la calma. - Metodología específica de enseñanza de coreografías de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un estilo a otro. - Variaciones y combinaciones específicas de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Indicadores e instrumentos para evaluación de la sesión. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la planificación escrita de la sesión. - Diligencia en el envío periódico de las sesiones a la persona responsable correspondiente en la organización. - Creatividad en el diseño de las actividades de la sesión. |

4. DISEÑO DE COREOGRAFÍAS CON MÁQUINAS CÍCLICAS

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Selección del soporte musical adecuado al estilo, a la intensidad y a la duración de cada fase y de la sesión con máquinas cíclicas. - Aplicación de criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia con máquinas cíclicas. - Elección de los movimientos y posiciones asociados a los niveles de intensidad y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones con máquinas cíclicas. - Composición de secuencias de actividades de acondicionamiento |
|-----------------|---|

| | |
|---------------|---|
| | <p>físico con máquinas cíclicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modificación de los movimientos y ritmos de ejecución a las diferentes intensidades: subidas, bajadas y llanos. - Búsqueda de adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica. - Elección de los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Velocidad y estilo de la música en función de la fase de la sesión de actividades con máquinas cíclicas. - Secuencias de actividades de acondicionamiento físico con máquinas cíclicas. Variables moduladoras de la intensidad. - Modificaciones de los movimientos y ritmos de ejecución a las diferentes intensidades: subidas, bajadas y llanos. - Movimientos y ritmos de ejecución específicos de las actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un aparato a otro. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la planificación escrita de la sesión. - Diligencia en el envío periódico de las sesiones a la persona responsable correspondiente en la organización o centro escolar. - Creatividad en el diseño de las actividades de la sesión. |

5. DIRECCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Control de la accesibilidad a los espacios de práctica y de la disponibilidad de los recursos necesarios. - Comunicación del desarrollo de la sesión, la utilización de aparatos y material y los requerimientos de vestimenta y complementos. - Explicación y demostración de la técnica correcta de los diferentes ejercicios, así como los errores más comunes en su ejecución. - Adaptación del nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes. - Supervisión de la indumentaria y complementos de los participantes para garantizar la funcionalidad, el confort y la seguridad. - Detección de los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga y los errores en la ejecución de los pasos y corrección. - Demostración y supervisión de la utilización de los aparatos y del material. - Observación, corrección y comunicación con las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) mientras está impartiendo la sesión. - Utilización de los códigos gestuales o verbales, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda, para transmitir las indicaciones a las y los miembros del grupo. - Aplicación de los indicadores, instrumentos y técnicas de evaluación de la sesión. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Operaciones de mantenimiento operativo de los aparatos propios de |



| | |
|---|---|
| | <p>las actividades con máquinas cíclicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución. - Ejercicios de autocarga y con implementos, ejercicios de estiramiento y movilidad articular con aparatos, actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios. Contraindicaciones. - Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del aeróbic avanzado, el step, el aerobox, el hip hop, el ciclo indoor, el kranking, el cross training y las modalidades afines. Pautas para detectarlos. - Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. <ul style="list-style-type: none"> • Ciclo indoor, kranking, cross training y modalidades afines. • Aeróbic avanzado, step, aerobox, hip hop y modalidades afines. - Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Modelos complejos. Modelos avanzados. Nuevas tendencias. - Autonomía personal. Técnicas de comunicación, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda. |
| <p style="text-align: center;">actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Puntualidad en el inicio y finalización de la sesión. - Interés por captar e ilusionar, día a día, a las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) u otras personas clave, con esfuerzo, trabajo e intensidad. - Predisposición a implicarse, interactuar en el grupo y proporcionar un importante número de feedback –personal y grupal- durante la sesión. |

d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

Teniendo en cuenta que este es un módulo de segundo curso y que en primero ya se han trabajado aspectos relacionados con las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical, conviene repasar o refrescar algunos contenidos e impartir nuevos, por lo que se propone la siguiente secuenciación de contenidos:

1. Descripción de los elementos técnicos, materiales y posiciones específicas de las actividades especializadas con soporte musical.
 - Análisis de la dificultad de ejecución de las técnicas propias de cada actividad especializada. Qué se requiere para cada una:
 - Exigencias fisiológicas.
 - Técnica específica.
 - Pasos y/o movimientos específicos de cada actividad.
 - Posiciones/posturas específicos de cada actividad.
 - Material específico necesario para llevar a cabo cada actividad (descripción y mantenimiento de máquinas cíclicas).
 - Técnicas específicas de representación gráfica y/o escrita para recoger y registrar los pasos, movimientos, ejercicios y composiciones.
 - Directrices que hay que tener en cuenta a la hora de explicar cada ejercicio. Información que tenemos que dar.

2. Descripción de los errores más comunes de los gestos técnicos. Valorar la importancia del control postural y de los efectos patológicos de las incorrecciones de determinadas posturas y ejercicios.
 - Importancia del espejo y la imitación para la correcta realización de los movimientos.
 - Práctica de los ejercicios incorrectos seguido de los realizados correctamente para la obtención de sensaciones negativas y sensaciones a evitar por parte de los alumnos y las alumnas.
3. Descripción de la música (a trabajar simultáneamente con punto 1).
 - Frases musicales.
 - Bloques musicales.
 - Master bit:
 - Ejercicios de identificación del Master bit.
 - Ritmos y/o cadencias:
 - Ejercicios de seguimiento de diferentes ritmos.
 - Adecuar movimientos al ritmo de la música.
 - Realización de pequeñas composiciones y/o coreografías.
 - Utilización del software específico para crear soportes musicales propios.
4. Explicación y puesta en práctica de las variables de elementos técnicos específicos de las actividades especializadas con soporte musical que condicionen la intensidad (puede trabajarse simultáneamente con punto 1).
 - Aspectos que condicionan la intensidad.
 - Descripción de las diferentes evoluciones existentes a la hora de realizar coreografías y/o composiciones.
5. Realización y presentación de composiciones y/o coreografías (a trabajar simultáneamente con punto 3).
 - Adecuación de composiciones y/o coreografías a las características establecidas.
 - Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas.
 - Combinación de las variables de dificultad e intensidad.
 - Utilización de progresiones adecuadas.
 - Adaptación de las actividades especializadas a las posibilidades de ejecución de la personas usuarias.
 - Modificación de los movimientos y ritmos de ejecución a las diferentes intensidades.
 - Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un aparato a otro.
 - Estructura de la sesión.
 - Estrategias metodológicas específicas: técnicas de demostración, imitación y comunicación (verbal y no verbal) con uso de espejo sin interrupción del desarrollo de la sesión.
 - Utilización de gestos técnicos adaptados a las modalidades de las actividades básicas con soporte musical.
 - Representación gráfica y/o escrita de las composiciones y/o coreografías.



2) Aspectos metodológicos

1. Descripción de los elementos técnicos, materiales y posiciones específicas de las actividades especializadas con soporte musical. Aspectos teórico-prácticos.
 - Explicaciones del profesor o de la profesora con ayuda de la pizarra:
 - Vídeos, imágenes, dibujos.
 - Puesta en práctica de las representaciones gráficas y/o escritas para recoger y registrar los pasos, movimientos y composiciones.
 - Demostración (profesor o profesora) e imitación (alumno o alumna) de cada elemento técnico específico de cada actividad con ayuda del espejo y del material necesario para cada actividad:
 - Clases prácticas guiadas por parte del profesor o de la profesora a modo de ejemplo.
 - Funcionamiento y mantenimiento de máquinas cíclicas.
 - Ejercicio a realizar por parte del alumnado:
 - Pequeñas composiciones y presentaciones aplicando la teoría.
2. Descripción de los errores más comunes de los gestos técnicos. Valorar la importancia del control postural y de los efectos patológicos de las incorrecciones de determinadas posturas y ejercicios.
 - Práctica guiada: puesta en práctica de las posturas incorrectas y correctas con el fin de provocar sensaciones positivas y sensaciones a evitar.
 - Valoración de los límites de cada persona y propuesta de variantes (en caso de que fuera necesario) con el fin de que todas las personas puedan realizar la totalidad de los ejercicios:
 - Basado en los errores comunes de la clase.
 - Basado en limitaciones específicas de “grupos de riesgo” (embarazadas, personas lesionadas, etc.)
 - Ejercicios a realizar por parte del alumnado:
 - Ejercicios de corrección por parejas.
 - Trabajo de técnica de observación/corrección.
3. Descripción de la música. Aspectos teórico-prácticos.
 - Explicaciones del profesor o de la profesora con ayuda de los diferentes soportes:
 - Descripción de las frases musicales. Tiempos.
 - Descripción de los bloques musicales. Tiempos.
 - Descripción del Master bit.
 - Descripción de las diferentes combinaciones de ritmos.
 - Ejercicios prácticos de identificación del Master bit por parte del alumnado con ayuda del profesor o de la profesora:
 - En aula con ayuda de la música: palmada.
 - En sala polivalente con ayuda de la música: mediante movimientos específicos de cada modalidad.
 - Ejercicios prácticos de seguimiento de ritmos y/o cadencias por parte del alumnado con ayuda del profesor o de la profesora. Adecuar movimientos al ritmo de la música:
 - En aula con ayuda de la música: contar tiempos.
 - En sala polivalente con ayuda de la música.
 - Puesta en práctica de combinaciones de movimientos específicos de cada modalidad.
 - Trabajo con diferentes cadencias.

- Ejercicios a realizar por parte del alumnado:
 - Realización de pequeñas coreografías y/o composiciones con el objeto de:
 - Llevar tiempos y/o cadencias correctamente y adecuar los movimientos al ritmo de la música.
 - Exponerse/enfrentarse al grupo.
 - Poner en práctica las instrucciones vistas anteriormente (a la hora de describir cada elemento técnico).
 - Trabajar la capacidad de motivación.
 - Explicación por parte del profesor o de la profesora del programa de software específico. Al mismo tiempo cada alumno o alumna pone en práctica lo explicado cada uno con su ordenador y la ayuda de un proyector.
 - Cada alumno o alumna tendrá que crear soportes musicales propios que luego utilizará en las composiciones que presentará.
4. Explicación y puesta en práctica de las variables de elementos técnicos específicos de las actividades especializadas con soporte musical que condicionen la intensidad.
- Explicaciones teórico-prácticas por parte del profesor o de la profesora:
 - Aumentos/reducciones de carga (resistencia), cambios de ritmo.
 - Describir las diferentes evoluciones/cambios existentes a la hora de realizar coreografías.
 - Demostraciones prácticas por parte del profesor o de la profesora e imitación por parte del alumnado.
 - Objetivo, provocar diferentes sensaciones.
 - Ejercicios a realizar por parte del alumnado:
 - Realización de pequeñas coreografías y/o composiciones con el objeto de:
 - Aplicar contenidos teóricos.
 - Llevar tiempos correctamente y adecuar los movimientos al ritmo de la música.
 - Exponerse/enfrentarse al grupo.
 - Puesta en práctica de instrucciones vistas anteriormente (a la hora de describir cada elemento técnico).
 - Trabajar la capacidad de motivación.
 - Trabajar la capacidad de improvisación ante nuevas situaciones o dificultades.
5. Realización y presentación de composiciones y/o coreografías.
- El profesor o la profesora establece ciertas características que el alumnado deberá plasmar en las diferentes composiciones y/o coreografías que presente durante el curso.
 - El alumnado presenta sus ejercicios siendo él mismo quien dirija la clase (dependiendo del ejercicio, hará una presentación de una hora o de un ejercicio concreto):
 - Cada presentación que realice el alumno o la alumna será evaluada.
 - Cada alumno o alumna decide cuándo hacer su presentación, de manera que el resultado de la evaluación del alumno o de la alumna que realice más presentaciones será mejor.
 - Se valorará la iniciativa a la hora de prestarse voluntario o voluntaria para las presentaciones.
 - Se analizará la elección de la música mirando si se adecúa al trabajo.
 - Se analizarán las estrategias metodológicas específicas que utilice el alumno o la alumna: técnicas de demostración y comunicación (verbal y no verbal) con uso de espejo sin interrupción del desarrollo de la sesión.



- La dificultad de las composiciones y/o coreografías irá en aumento en función de lo que se vaya viendo durante el curso.
- Cada aspecto nuevo que se explique se sumará a lo visto anteriormente de manera que a medida que avance el curso, habrá más aspectos a tener en cuenta y la dificultad de las coreografías será mayor.
- El alumno o la alumna tendrá que cuidar que las progresiones que utilice sean las adecuadas.
- Cada presentación irá complementada con las representaciones gráficas, musicales y/o escritas de las composiciones y/o coreografías.
- La presentación de las composiciones y/o coreografías puede ser individual o grupal. En el segundo caso, la nota obtenida será para el grupo.
- El objeto de estas presentaciones será la de que el alumno o la alumna trabaje las estrategias de instrucción, anticipación de informaciones y utilización de gestos técnicos adaptados a las modalidades de las actividades especializadas con soporte musical.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

Las actividades de aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo están relacionadas con:

- La actualización continua y la profundización de los conocimientos sobre las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Estudio práctico y elaboración de coreografías y ejercicios según diferentes estilos, modalidades y variantes más actuales de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical enfocadas a diferentes perfiles de participantes.
- Experimentación con los materiales propios de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y con el uso de materiales no específicos.
- Realización y dirección de una coreografía y/o composición que englobe los siguientes aspectos:
 - Correcta identificación del Master Bit.
 - Adecuación de los movimientos al ritmo de la música.
 - Capacidad de motivar.
 - Capacidad de sobreponerse a dificultades que puedan surgir durante la práctica. Capacidad de improvisación.
 - Correcta realización de todos los movimientos específicos de cada modalidad.
 - Utilización de progresiones adecuadas.
 - Capacidad de instrucción y anticipación de informaciones.
 - Capacidad de adaptación de ejercicios a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias.
 - Utilización de gestos técnicos adaptados a las modalidades.
- Presentaciones (coreografías, CD) realizadas durante todo el curso en diferentes estilos o con diferentes niveles de dificultad.
- Por otro lado, con objeto de impulsar la actitud activa, se incentivará al alumnado involucrado, participativo y predispuesto.

Módulo Profesional **6**

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL AGUA

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|--|
| Módulo profesional: | Acondicionamiento físico en el agua |
| Código: | 1151 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 198 horas |
| Curso: | 1.º |
| Nº de créditos: | 11 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Módulo asociado a las siguientes unidades de competencia: UC1663_3 Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático UC1664_3 Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático |
| Objetivos generales: | 1 / 2 / 3 / 4 / 6 / 7 / 9 / 10 / 11 / 13 / 14 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Analiza las características de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo.

Criterios de evaluación:

- Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los aspectos de las actividades de fitness acuático.
- Se han descrito la técnica y los puntos clave para la realización de las actividades de fitness acuático.
- Se ha valorado el componente preventivo de los aspectos posturales de las actividades de fitness acuático.
- Se ha analizado la respuesta de los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico y músculo-esquelético a los esfuerzos realizados en las actividades de fitness acuático.
- Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.



- f) Se han analizado los riesgos y las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos.
- g) Se han relacionado las distintas actividades de fitness acuático con las posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más.
- h) Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de fitness acuático.

2. Organiza los recursos implicados en los eventos y programas de fitness acuático y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha relacionado la dotación del espacio acuático con los requerimientos de las actividades y los eventos de fitness acuático, a la luz de las últimas tendencias del sector.
- b) Se han definido criterios para la organización de horarios de eventos y actividades de fitness acuático y la coordinación con otras áreas y personal técnico, garantizando la seguridad y la optimización del uso de los espacios y materiales.
- c) Se han previsto las gestiones para la celebración de eventos, competiciones, concursos y actividades de fitness acuático.
- d) Se han valorado las condiciones de accesibilidad al espacio acuático para que puedan participar en las actividades de fitness acuático personas con problemas de movilidad.
- e) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías en los elementos específicos de las actividades de fitness acuático en la dotación del espacio acuático.
- f) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático.

3. Programa actividades de fitness acuático, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los espacios de intervención.

Criterios de evaluación:

- a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa de fitness acuático y los medios disponibles.
- b) Se han establecido los niveles de esfuerzo de los programas, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades de fitness acuático.
- c) Se han previsto las ayudas necesarias para la participación de personas con discapacidad en actividades de fitness acuático.
- d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios necesarios para el desarrollo de eventos y programas de fitness acuático, valorando los objetivos de cada actividad y garantizando las condiciones de seguridad.
- e) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención a diferentes tipos de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y la motivación.

- f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de fitness acuático y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución.
- g) Se han descrito los indicadores, los instrumentos y las técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio, tanto en el proceso como en el resultado.
- h) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.

4. Diseña sesiones de fitness acuático, adaptándolas a los objetivos de referencia y a los medios disponibles.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha seleccionado el soporte musical que permite adaptar la realización de las actividades a los objetivos de la sesión de fitness acuático.
- b) Se han aplicado los recursos específicos del fitness acuático para obtener variantes a partir de los pasos básicos, teniendo en cuenta los principios hidrodinámicos.
- c) Se han aplicado criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones y en la dinámica de la carga de cada fase de la sesión.
- d) Se han definido los objetivos, el material, los canales de comunicación y la metodología de la sesión, de acuerdo con la programación general.
- e) Se han establecido progresiones y adaptaciones de las secuencias coreografiadas y los pasos, movimientos y ejercicios, en función de la dificultad y de las características de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- f) Se han previsto adaptaciones en los materiales y accesos a las zonas de trabajo para favorecer la participación de personas con discapacidad.
- g) Se han utilizado técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar pasos, movimientos, ejercicios y composiciones de la sesión de fitness acuático.
- h) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

5. Dirige las actividades de fitness acuático, adaptando la intervención a la dinámica de la actividad y del grupo.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de fitness acuático.
- b) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades de fitness acuático en condiciones de seguridad.
- c) Se ha proporcionado la información adaptada a cada momento del desarrollo de la actividad de fitness acuático y a cada perfil de participante (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...), utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso.



- d) Se han demostrado las actividades propuestas, aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y las distintas secuencias y composiciones coreográficas.
- e) Se han corregido los errores detectados en los movimientos o las posturas, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.
- f) Se han aplicado estrategias de intervención en las actividades de fitness acuático que favorecen la participación y la desinhibición de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- g) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...), variando los espacios, el material, la música y la información que se transmite.
- h) Se ha controlado el uso de los materiales y de los equipamientos y se han resuelto las contingencias surgidas.
- i) Se han aplicado los instrumentos de evaluación de la sesión.

6. Aplica técnicas específicas de rescate en el medio acuático en casos simulados de accidente o situación de emergencia, siguiendo protocolos de salvamento y rescate.

Criterios de evaluación:

- a) Se han propuesto modificaciones para evitar o reducir los riesgos detectados en la aplicación del protocolo de supervisión de las posibilidades de peligro en una instalación acuática.
- b) Se han indicado las medidas que el o la socorrista debe adoptar ante las conductas potencialmente peligrosas de las personas usuarias de una instalación acuática.
- c) Se han definido los protocolos y las técnicas para el mantenimiento de las labores de vigilancia, prevención y actuación ante una modificación de las condiciones de salubridad del centro acuático y ante un accidente.
- d) Se ha diseñado el programa de ensayo y actuación de los protocolos de intervención ante diferentes tipos de víctimas, evacuación y otros.
- e) Se han decidido la intervención y las maniobras que se han de realizar, valorando la situación de la supuesta persona accidentada, del resto de personas usuarias, de la instalación y de las propias condiciones.
- f) Se han utilizado los materiales adecuados al supuesto planteado en el desarrollo de las maniobras de entrada, aproximación, contacto, control, traslado y extracción.
- g) Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas:
 - Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua.
 - Técnicas natatorias de aproximación a la persona accidentada.
 - 300 metros de nado libre, con pantalones y camiseta, en un tiempo máximo de ocho minutos.
 - Mantenerse flotando en el agua con los brazos alzados y con los codos por encima del agua, sin desplazarse.
 - Técnicas de sujeción y remolque de la víctima, manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua.

- Zambullida de cabeza, más cincuenta metros de nado libre, más inmersión a una profundidad de dos metros como mínimo, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo con una presa correcta durante cincuenta metros, realizándolo en un tiempo máximo de 3 minutos y 30 segundos.
 - Remolcar a una posible persona accidentada sin aletas, a lo largo de cien metros, realizando cuatro técnicas diferentes, en un tiempo máximo de 4 minutos.
 - Remolcar a una persona accidentada de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de cien metros, utilizando una sola técnica libre en un tiempo máximo de 3 minutos y 45 segundos.
 - Realizar la extracción del agua de una posible persona accidentada consciente o inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente, después de haberlo remolcado 100 metros.
 - Ante un supuesto, donde un compañero o una compañera simula ser una persona accidentada con afectación medular, realizar la extracción de la persona, utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 ó 3 socorristas de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente.
- h) Se ha realizado el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.

c) Contenidos:

| 1. ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO | |
|------------------------------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Relación de las distintas actividades de fitness acuático que se practican en el entorno cercano y fuera de él. - Explicación de las relaciones entre las condiciones del medio acuático y los detalles técnicos y posturales de las actividades de fitness acuático. - Análisis de la respuesta de los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico y músculoesquelético a los esfuerzos realizados en las actividades de fitness acuático. - Análisis de los riesgos y las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Fitness acuático y actividades afines: historia y evolución. Tendencias actuales y futuras. - Fitness acuático básico y avanzado. Técnica y puntos clave para la realización de las actividades de fitness acuático. - Modalidades o tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: aquaerobic, aquagym, aquabox, hip hop acuático, aquarunning, aquabike, aquabuilding, aquastep, aquastretching y ritmos latinos, entre otras. Movimientos específicos. Influencia del soporte musical. Perfiles de participantes. - Elementos técnicos de las actividades de fitness acuático, sus variantes y actividades afines. Remadas, batidas, tijeras, giros y márgenes de adaptación a distintos perfiles de participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de suspensión y desplazamiento. Ejecución y alineación segmentaria, postura, en flotación y en apoyo, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas, cambio del centro de gravedad con material auxiliar, |



| | |
|----------------------|--|
| | <p>profundidad corporal y posición corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperación de posiciones básicas y cambios de dirección. <ul style="list-style-type: none"> - Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos. - Actividades afines: gestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves. - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades de fitness acuático. Signos de fatiga. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios. - Adaptaciones orgánicas al esfuerzo en el medio acuático. Efectos de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud (resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, coordinación y relajación en el medio acuático). - Medio acuático y movimiento. Efectos en las actividades de fitness acuático: flotación, resistencia al movimiento, termorregulación. - Técnicas de estabilización y desplazamientos en el medio acuático y respiración asociada: posiciones en suspensión, deslizamiento, propulsiones, longitud y posición de las palancas, elementos facilitadores y dificultadores, movimientos y momentos para la respiración. - Variables de los movimientos que condicionan la intensidad: superficies de empuje, velocidad de ejecución, postura de trabajo (rebote, neutra, suspendida), amplitud del movimiento segmentario, planos de ejecución, desplazamiento por el espacio. - Pruebas de valoración de la intensidad del esfuerzo en el medio acuático. Indicadores de la intensidad en el medio acuático. Escala de Borg, test del habla. Relación de la frecuencia cardiaca con la intensidad en el medio acuático. - Características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de fitness acuático. |
| <p>actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Interés por conocer nuevas modalidades del ámbito del acondicionamiento físico acuático. - Iniciativa en la investigación de la oferta de las actividades de acondicionamiento acuático y de sus características. - Valoración del componente preventivo de los aspectos posturales de las actividades de fitness acuático. |

2. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

| | |
|------------------------|--|
| <p>procedimentales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Adaptación del espacio acuático disponible a los requisitos de las actividades y los eventos de fitness acuático. - Definición de los criterios para la organización de horarios de eventos y actividades y la coordinación con otras áreas y personal técnico. Optimización del uso de los espacios y materiales y de las condiciones de seguridad. - Planificación de las gestiones para la celebración de eventos, competiciones y concursos de fitness acuático. - Supervisión de las condiciones de accesibilidad al espacio acuático. - Establecimiento de los procedimientos de detección y de corrección de anomalías en los elementos específicos de las actividades de fitness acuático. |
|------------------------|--|

| | |
|--------------|--|
| | - Implantación del procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones y materiales para la práctica de fitness acuático y para el socorrismo acuático. <ul style="list-style-type: none"> • Instalaciones: tipos y características. Funcionalidad, temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros. • Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones. • Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas. - Criterios para la optimización del uso y disfrute de las instalaciones acuáticas en condiciones de máxima seguridad. La organización de los tiempos de práctica y de los espacios. Eventos, competiciones y concursos para la promoción y la difusión de las actividades de fitness acuático. Requisitos de realización. - Material auxiliar para el desarrollo de eventos y actividades de fitness acuático: de flotación individual (cinturones, cilindros y chalecos, entre otros), de inmersión (aros, picas y anillas, entre otros), de lastre (tobilleras, cinturones), de resistencia (bandas elásticas, manoplas, planchas y halteras, entre otros), steps, bicicletas estáticas, materiales hinchables y aletas, entre otros. - Pautas de utilización del material y los aparatos de fitness acuático y actividades afines. Precauciones que se deben tener en cuenta en la utilización de los aparatos y el material tipo y los errores de manipulación más frecuentes. - Protocolos de supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de fitness acuático y en socorrismo acuático. - Inventario. Ubicación de los materiales, condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo. Proceso para su detección y corrección. - El puesto de salvamento. Materiales de salvamento acuático: de comunicación, de alcance, de contacto, de apoyo, de extracción y evacuación. Mantenimiento. - Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos. - Indumentaria y accesorios necesarios para una práctica segura y confortable de las actividades de fitness acuático y del socorrismo acuático. - Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas. <ul style="list-style-type: none"> • Criterios básicos de prevención y seguridad aplicables en las actividades de fitness acuático. Riesgos asociados a las conductas de las personas en la práctica de actividades en el medio acuático. • Sistemas de seguridad y supervisión de los aparatos y máquinas de una instalación acuática. • Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones para el fitness acuático. • Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas. Requisitos de seguridad básicos que deben cumplir los espacios para la realización de actividades de fitness acuático. - Responsabilidades del personal técnico o socorrista: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material. |



| | |
|----------------------|--|
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidad con el trabajo de organización, valorando tanto los logros como los errores cometidos. - Valoración de la importancia del adecuado uso de las instalaciones, equipamientos y materiales. - Actitud proactiva en la colocación y recogida del material que se utiliza en las actividades. |
|----------------------|--|

3. PROGRAMACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Elección de criterios para formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física. - Organización y coordinación de la oferta de actividades, eventos y recursos materiales. - Interpretación de informes de valoración de la condición física de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Elección y adaptación de los niveles de esfuerzo y variables de intensidad de los programas de fitness acuático. - Preparación y búsqueda de las ayudas necesarias para la participación de personas con discapacidad en actividades de fitness acuático. - Elección de los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios necesarios para el desarrollo de eventos y programas de fitness acuático. - Elección de las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención a diferentes tipos de personas usuarias y la motivación. - Definición de los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de fitness acuático. - Diseño de los indicadores, instrumentos y técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio. - Utilización de los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas. |
|------------------------|--|

| | |
|---------------------|---|
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Recursos en fitness acuático. Zonas de servicios auxiliares, zonas de trabajo secas y vasos. Oferta de actividades de fitness acuático. - Elementos de la programación. Técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático. La funcionalidad como factor de programación. - Programas de fitness acuático: programas de mejora de la resistencia con y sin aparatos, programas de mejora de la resistencia con y sin soporte musical, programas de mejora del tono y la fuerza muscular, programas de mejora de la amplitud de movimiento y programas mixtos. Pautas de elaboración y progresión secuencial. - Informes de valoración. Orientaciones de los programas y perfiles de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Características psicoafectivas de personas con discapacidad: motora, psíquica y sensorial. - Medidas complementarias al programa de fitness acuático: técnicas recuperadoras en el medio acuático, la relajación la descarga articular, entre otras. |
|---------------------|---|

| | |
|----------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Eventos de fitness acuático: tipos de eventos característicos en el fitness acuático, personal y funciones, documentación y publicidad, sistemas de juego y concursos, técnicas de animación en fitness acuático y actos protocolarios, normas y reglamentos. - Recursos informáticos aplicados a las actividades físicas y deportivas, software específico de acondicionamiento físico. Programas informáticos de mejora de la condición física aplicados al fitness acuático. Adaptaciones. Ofimática adaptada. - Fitness acuático y necesidades especiales. Tipos de disfuncionalidad asumibles en actividades de fitness acuático. Adaptación de las actividades, contraindicaciones, factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad y posibilidades de participación en actividades de fitness acuático. Factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución. - Criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de fitness acuático. - Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático: orientaciones generales para la adaptación de medios y equipos, adaptación de juegos y actividades recreativas. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Actitud ordenada, metódica y perseverancia durante la realización de la programación de actividades. - Escucha y consideración hacia las sugerencias realizadas por otras personas a la hora de realizar la programación de actividades. - Valoración de la importancia de la planificación escrita de la sesión. - Creatividad en el diseño de las actividades de la programación. |

4. DISEÑO DE SESIONES EN FITNESS ACUÁTICO

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Selección del soporte musical que permite adaptar la realización de las actividades a los objetivos de la sesión de fitness acuático. - Aplicación de los recursos específicos del fitness acuático para obtener variantes a partir de los pasos básicos. - Aplicación de los criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de los pasos, movimientos, ejercicios y composiciones y en la dinámica de la carga de cada fase de la sesión. - Selección de los objetivos, el material, los canales de comunicación y la metodología de la sesión, de acuerdo con la programación general. - Elaboración de las progresiones y adaptaciones de las secuencias coreografiadas y los pasos, movimientos y ejercicios. - Adaptación de los materiales y accesos a las zonas de trabajo. - Utilización de técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar los pasos, movimientos, ejercicios y composiciones de la sesión de fitness acuático. - Elección de los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - La sesión de fitness acuático. Estructura: calentamiento, núcleo principal (ejercicios, secuencias y composiciones coreográficas), vuelta a la calma. - Características de las fases de la sesión en fitness acuático y variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento: tareas de activación, estructura y progresión. • Parte principal: trabajo en umbrales de mejora, estructura y |



| | |
|----------------------|---|
| | <p>progresión, ejercicios y coreografía y elementos de equilibrio psicofísico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma: bajada de las constantes a valores iniciales (frecuencia cardíaca y respiratoria, aspectos de activación psicológica), modalidades. <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos clave en la prevención de lesiones. - Representación gráfica y escrita de los ejercicios. Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita para transcribir pasos, movimientos de brazos, giros, orientación, desplazamientos y composiciones del fitness acuático y sus actividades afines. Modelos y soportes más adecuados. Recursos de escritura y dibujo. Medios audiovisuales, medios informáticos. Catálogo de secuencias y composiciones coreográficas. - Dificultad coordinativa y niveles de intensidad de los ejercicios y las coreografías en el fitness acuático: <ul style="list-style-type: none"> • Número de elementos o series de las secuencias de ejercicios y las coreografías de una sesión. • Uso de materiales. - Composiciones coreográficas: <ul style="list-style-type: none"> • Variaciones y combinaciones con los ejercicios, pasos, enlaces y movimientos básicos. • Variaciones en la profundidad, la orientación, los desplazamientos, los cambios de ritmo, los giros, los movimientos de brazos, el uso de apoyos a la flotación, la longitud de palancas y la superficie de empuje, entre otros. - La música en el fitness acuático. Estilos, cadencias adaptadas al trabajo en el agua. Variaciones en función de la profundidad. - Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado. - Metodología de enseñanza de secuencias/composiciones coreográficas. Técnicas, métodos y estilos de enseñanza: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, modelos complejos, modelos avanzados y nuevas tendencias en fitness acuático. - Proceso de instrucción-enseñanza en actividades de “fitness” acuático: diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda, modelos de interacción con la persona usuaria, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y de los resultados. Adaptaciones para personas con discapacidad. - Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro. - Técnicas de comunicación, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda. Lenguaje gestual. - Normas básicas de seguridad a tener en cuenta en las sesiones de fitness acuático. Posición de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y distancias entre ellas en cada ejercicio. Posibles incidencias en los materiales y equipamientos. |
| <p>actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Creatividad para evitar la monotonía a la hora de diseñar las actividades de la sesión. - Confianza en la capacidad personal para impartir una buena sesión. - Demostración de actitud de mejora en el trabajo de diseño de una |

| | |
|--|--|
| | <p>sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diligencia en el envío periódico de las sesiones a la persona responsable correspondiente en la organización. |
|--|--|

5. DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

| | |
|------------------------|---|
| <p>procedimentales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Supervisión del estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad. - Control de los accesos, aforos y servicios complementarios y de la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades de fitness acuático. - Intervención y atención a las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) en eventos de promoción del fitness acuático. - Información adaptada a cada momento del desarrollo de la actividad de fitness acuático, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda y a cada perfil de participante (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Confección de grupos adecuados a la actividad y a los eventos. - Demostración de las actividades propuestas. - Utilización de las estrategias de instrucción más adecuadas. - Reproducción, adecuación y adaptación de coreografías en las distintas actividades acuáticas en las que se utilicen. - Corrección de los errores detectados en los movimientos o posturas. - Aplicación de las estrategias de intervención que favorecen la participación y la desinhibición de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Adaptación del nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Control del uso de los materiales, de los equipamientos y resolución de contingencias surgidas. - Aplicación de los instrumentos de evaluación de la sesión y del evento. |
| <p>conceptuales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Accesos, aforos y servicios complementarios. - Pautas para la confección de grupos (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). Grupos por niveles de condición física y capacidades perceptivo-motrices. Pautas para el ajuste de actividades a los diferentes niveles. Estrategias de diversificación de actividades dentro del grupo. - Coreografías. Pautas para la adecuación a diferentes profundidades. Versatilidad, orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, intensidad y estilos. Encadenamientos. Uso de materiales, variaciones de velocidad de la música, profundidad y situación de apoyo o suspensión/flotación. - Técnicas de instrucción de fitness acuático: en situaciones de atención individual y en grupo y con ayudas manuales y mecánicas, entre otras. |



| | |
|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Enseñanza mediante adición, bloques, patrón complementario, pirámide, variación y sustitución, entre otros. - Sistemática de ejecución de los movimientos, pasos y combinaciones de fitness acuático. Ejercicios de tonificación, ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos y con aparatos, actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular en el medio acuático. - Códigos comunicativos en la dirección de actividades. Códigos verbales, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda y códigos gestuales. Estrategias de superación de interferencias ambientales. Técnicas de comunicación con personas con discapacidad. - Pautas para la adaptación del soporte, la cantidad y tipo de información en función de perfiles de personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Errores posturales y de ejecución. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones. Aportación de información sobre la ejecución. - Estrategias de motivación hacia la ejecución. |
| <p>actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilidad y empatía ante las demandas de atención por parte del alumnado o de los usuarios y usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Actitud positiva y utilización de la energía adecuada en las diferentes modalidades de sesión. - Puntualidad en el inicio y finalización de la sesión. - Interés por captar e ilusionar, día a día, a las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) u otras personas clave, con esfuerzo, trabajo e intensidad. - Predisposición a implicarse, interactuar en el grupo (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y proporcionar un importante número de feedback –personal y grupal– durante la sesión. - Iniciativa personal para la mejora de las técnicas de dirección. |

6. TÉCNICAS DE RESCATE EN INSTALACIONES ACUÁTICAS

| | |
|------------------------|--|
| <p>procedimentales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de medidas a adoptar ante conductas potencialmente peligrosas de las personas usuarias de la instalación. - Análisis de las posibilidades de peligro de una instalación acuática dada y propuesta de medidas para reducirlas. - Interpretación y cumplimiento del protocolo o procedimiento de actuación del o de la socorrista de la instalación ante distintas situaciones. - Determinación de la intervención necesaria en función de la situación de la supuesta persona accidentada, del resto de personas usuarias, de la instalación y las propias condiciones. - Utilización de los materiales adecuados en todas las fases del procedimiento de actuación. |
|------------------------|--|

| | |
|--------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de situaciones o casos simulados. Definición de propuestas de mejora. - Aplicación de diferentes técnicas vinculadas al rescate en medio acuático. Entre otras: <ul style="list-style-type: none"> • Entradas al agua. • Técnicas natatorias de aproximación a la persona accidentada. • Nado libre con ropa. • Flotación con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse. • Técnicas de sujeción y remolque de la víctima. • Combinaciones de zambullida de cabeza, nado libre, inmersión para recoger un maniquí y remolcado. • Remolque a una posible persona accidentada con y sin aletas. • Realización de la extracción del agua de una posible persona accidentada consciente/inconsciente y sin afectación medular. - Diseño del programa de autoentrenamiento específico de los sistemas de remolque y protocolos de actuación. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - El socorrismo acuático: <ul style="list-style-type: none"> • Características del socorrismo acuático: concepto, tipos, objetivos, posibilidades y límites de actuación. • La persona que realiza las tareas de socorrista: perfil, actitudes y aptitudes, funciones. • Responsabilidad civil y penal. • Normativa de referencia. Administración competente. <ul style="list-style-type: none"> ○ Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos. • Coordinación con otros colectivos profesionales. - Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático: <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos por las características del agua. • Riesgos por mala utilización de ropa y calzado. • Riesgos por malas prácticas: conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos, juegos descontrolados y otras posibles. • Lesiones específicas en el medio acuático: lesiones producidas por calor y por frío, traumatismos en el medio acuático, heridas y otras lesiones producidas por el agua en piel, ojos, oídos, nariz y boca. - Protocolos de supervisión de la instalación acuática: elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión, jerarquización de los riesgos. - Protocolos de actuación y planes de emergencia: de vigilancia, de comunicación, de traslado, de evacuación. - La vigilancia. Puestos de vigilancia, normas y técnicas de vigilancia. Ubicación del puesto, vigilancia estática y/o dinámica, técnicas de vigilancia acuática, estrategias de control de la zona, turnos de vigilancia, aspectos psicológicos (estrés y desgaste psíquico, estrategias de control del estrés). - Etapas en la organización del socorrismo: <ul style="list-style-type: none"> • Percepción del problema: elementos esenciales en la percepción. • Análisis de la situación. • Toma de decisiones. • Ejecución de las acciones de rescate. • Intervención prehospitalaria ante los cinco grados de |



| | |
|----------------------|--|
| | <p>ahogamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervención prehospitalaria ante posibles lesionados medulares. <p>- Técnicas específicas de rescate acuático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De localización, puntos de referencia y composición de lugar. • De entrada en el agua. • De aproximación a la víctima. • De toma de contacto, control y valoración de la víctima. • De traslado en el medio acuático. • De remolque. • De manejo de la víctima traumática en el agua. • De reanimación en el agua. • De extracción de la víctima. • De evacuación. Coordinación con otros recursos. • Manejo del material de rescate acuático. <p>- Especificaciones en función del perfil de la persona a rescatar.</p> <p>- Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducta de la persona que cree ahogarse. Actitudes y respuesta del o de la socorrista. • Manejo de la situación. |
| <p>actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Actitud ordenada y metódica en la aplicación de los distintos protocolos. - Iniciativa personal para el entrenamiento en la mejora de las técnicas de rescate. - Calma y firmeza ante las personas usuarias e interés por transmitir confianza. |

d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

Es aconsejable comenzar por situar el módulo en el contexto general del “acondicionamiento físico” abordando, como punto de partida, conceptos que sirvan de guía al alumnado sobre la figura del monitor o de la monitora de actividades acuáticas y sus funciones, así como de la naturaleza de las actividades que va a realizar: salud, actividad física, estilo de vida, contraindicaciones, fitness acuático, diferentes modalidades acuáticas, condición física orientada al mantenimiento y mejora de la salud.

Los contenidos relacionados con las diferentes técnicas de rescate del bloque 6 se trabajarán a lo largo de todo el curso, empezando por las más sencillas y menos exigentes y aumentando en complejidad a medida que avance el curso.

Es recomendable detectar desde el comienzo del curso el nivel del alumnado con respecto a las pruebas físicas de natación y orientar a quien se prevea que puede tener dificultades en superarlas para que las trabaje y entrene fuera del horario lectivo de forma independiente y autónoma.

Los contenidos de las actividades de acondicionamiento físico en agua se pueden ordenar en dos fases:

- a) Conocimiento y familiarización con las actividades de acondicionamiento en el agua y gestión de los recursos.
- b) Diseño, dirección, dinamización de sesiones y evaluación de todo el proceso.

A continuación se dan unas pautas a aplicar en cada una de las fases:

Primera fase: conocimiento y familiarización con las actividades de acondicionamiento en el agua y gestión de recursos:

- Se comenzará con un período en que se combinará el trabajo sobre aspectos de carácter general de las actividades acuáticas y su presencia en los diferentes programas de deporte del entorno (Bloque de contenidos 1) y la realización práctica de sesiones programadas y dirigidas por el profesorado en las que se profundizará en el nivel de competencia en las actividades elegidas.
 - Actividades de familiarización con la instalación y los materiales, los equipamientos y la instalación.
 - Técnicas, movimientos, coreografías, materiales, etc.
 - Progresiones y actividades modificadas.
- Durante la realización práctica de sesiones procede, por la naturaleza del contenido, impartir aquellos relacionados con las instalaciones, equipamientos y materiales, así como los vinculados con la seguridad y prevención de riesgos.

Segunda fase: diseño, dirección, dinamización de sesiones y evaluación de todo el proceso:

- Se transfiere paulatinamente la responsabilidad de las tareas enunciadas en el título de esta fase al alumnado, proponiéndole enriquecer el trabajo de la primera fase abordando el diseño e impartición de sesiones y dotándole para ello de los siguientes instrumentos: la programación general como referencia del diseño, elementos útiles para diseñar sesiones de acondicionamiento físico en agua, técnicas de intervención en la dirección y dinamización de sesiones, instrumentos de evaluación del nivel de participación y satisfacción, autoevaluación, etc.
- Estos instrumentos deben tratarse de forma transversal en coordinación con otros módulos que se imparten en primer curso del ciclo formativo.
- Se hará especial hincapié en las competencias de comunicación durante la sesión. Para ello se trabajarán las técnicas de comunicación gestual y oral de una forma progresiva.

2) Aspectos metodológicos

Los contenidos relacionados con las diferentes técnicas de rescate del bloque 6 se trabajarán tanto en las horas lectivas con presencia del profesorado como fuera de ellas de forma autónoma por el alumnado. Se hará a lo largo de toda la duración del módulo y de forma progresiva en dificultad.

Se dedicarán unos espacios temporales a lo largo de las distintas evaluaciones donde se irán trabajando, evaluando y superando las pruebas obligatorias de una manera individual y progresiva. Los alumnos y las alumnas que las vayan superando se irán encargando de la corrección y mejora de los que todavía no las hayan superado.



Al comienzo del módulo y atendiendo a las fases en las que se ha estructurado, se utilizarán actividades de enseñanza-aprendizaje con una orientación expositiva. Este tipo de contenidos requiere que se presenten de la forma más atractiva posible (imágenes en PowerPoint, vídeos de divulgación científica, visitas a diferentes instalaciones acuáticas...). Se evitará un enfoque demasiado memorístico, utilizando los conocimientos previos de los alumnos y las alumnas y técnicas de aprendizaje guiado o por descubrimiento.

Para la comprensión de algunos conceptos -sobre todo para las leyes físicas-, resultará de gran ayuda, el ponerlos en práctica en el agua, para su mejor entendimiento y asimilación.

Así mismo, se tomarán ejemplos reales para entender el trabajo de organización y planificación de diferentes actividades acuáticas para lo cual, se aprovecharán las visitas que se hagan a diferentes instalaciones.

Superada la etapa en la que el peso de la tarea expositiva y la dirección de las sesiones cae en el profesorado, será el alumnado quien las vaya dirigiendo, en grupos pequeños al principio para terminar dirigiendo a toda la clase. Por ello, el mando directo y la asignación de tareas dejarán paso a situaciones de micro enseñanza y trabajo por grupos reducidos en los que el nivel de responsabilidad en aspectos organizativos y de dirección de sesiones se transfieran paulatinamente al alumnado en función de sus capacidades.

Se trabajará en grupos reducidos al principio. Más adelante, el alumnado se juntará en grupos pequeños para que el grupo dirija una sesión completa a toda la clase. El final ideal, será que cada alumno y alumna dirija una sesión a toda la clase.

Las competencias de comunicación se trabajarán en cada una de las sesiones. Para ello se grabarán sesiones o trozos de sesiones y se analizarán. Así mismo, serán los propios compañeros y compañeras de clase los que supervisarán, corregirán y aportarán mejoras e innovaciones o variantes.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

El alumnado debe vivenciar las características especiales del medio acuático familiarizándose con ellas para mejorar su destreza a lo largo de las clases prácticas. Los alumnos y las alumnas tendrán que ser capaces de desarrollar sus propias programaciones y sesiones, de forma más autónoma cada vez. Entre otras, realizarán las siguientes actividades:

- Análisis de las características específicas de las personas usuarias a las que se va a dirigir el programa, del contexto donde se va a aplicar y de las instituciones implicadas.
- Elaboración de programaciones adecuadas de actividades acuáticas en una instalación concreta y real.
- Diseño y dirección de alguna modalidad acuática en pequeños grupos, ajustando frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.
- Diseño y dirección de una sesión entera siendo observado y corregido.
- Observación, corrección y mejora de sesiones impartidas por otras personas.
- Adaptación de los ejercicios propuestos, según el grupo en cuestión y las necesidades individuales de las posibles personas participantes.

- Actividades de corrección de la técnica y la postura para asegurar una higiene postural correcta.
- Actividades en las que se deba simular la primera asistencia en el medio acuático.
- Realización adecuada de las técnicas obligatorias de natación y rescate.

Módulo Profesional 7

TÉCNICAS DE HIDROCINESIA

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|---|
| Módulo profesional: | Técnicas de hidrocinesia |
| Código: | 1152 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 100 horas |
| Curso: | 2.º |
| Nº de créditos: | 8 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Módulo asociado a las siguientes unidades de competencia: UC1665_3 Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia |
| Objetivos generales: | 2 / 5 / 8 / 12 / 15 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Analiza los movimientos característicos de las actividades de hidrocinesia, valorando su implicación en la mejora funcional.

Criterios de evaluación:

- Se han establecido criterios para determinar el nivel de autonomía en el medio acuático que posibilite el desarrollo de las actividades de hidrocinesia.
- Se han fundamentado los puntos críticos de los movimientos característicos en hidrocinesia, valorando su aportación en la mejora funcional específica.
- Se han definido los márgenes de amplitud e intensidad que no deben ser superados en los movimientos y en los ejercicios para prevenir lesiones.
- Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.
- Se han valorado técnicas y acciones complementarias a las realizadas en las actividades de hidrocinesia para optimizar el resultado de los protocolos específicos.
- Se han interpretado símbolos y esquemas gráficos utilizados para representar movimientos y ejercicios relacionados con la hidrocinesia.

- g) Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de hidrocinesia.
- h) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de hidrocinesia.

2. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medios materiales, asegurando su buen estado y correcto funcionamiento dentro de los parámetros de uso seguro y eficiente en las actividades de hidrocinesia.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha valorado el estado del espacio acuático y de los equipamientos necesarios para el desarrollo de actividades de hidrocinesia.
- b) Se han establecido procedimientos para la manipulación, el tratamiento, el almacenaje y el inventario de los recursos materiales existentes para la hidrocinesia.
- c) Se han establecido procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos específicos, los materiales y los equipos utilizados en actividades de hidrocinesia.
- d) Se han garantizado las condiciones de accesibilidad a la instalación y al espacio de práctica, valorando los elementos que pueden suponer barreras arquitectónicas y estableciendo las ayudas técnicas.
- e) Se ha comprobado el estado de los medios y los recursos propios de los protocolos de seguridad y de prevención de riesgos en su área de responsabilidad.

3. Elabora protocolos de hidrocinesia para el cuidado corporal, adecuándolos a las necesidades y expectativas de distintas tipologías de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).

Criterios de evaluación:

- a) Se han relacionado las actividades específicas de hidrocinesia con las características y los déficits de funcionalidad de los perfiles de personas usuarias concretas.
- b) Se han formulado objetivos intermedios y finales de los protocolos de hidrocinesia, valorando los registros de nivel funcional, motivacional y de condición física y biológica de las personas usuarias.
- c) Se han seleccionado actividades, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesia, en función de sus efectos y del momento de aplicación.
- d) Se ha determinado la distribución temporal de cargas y ejercicios en función de la evolución estimada.
- e) Se han determinado los medios y las ayudas técnicas necesarias en las actividades de hidrocinesia y las adaptaciones que permiten la participación en las mismas a las personas con discapacidad.
- f) Se han establecido las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva que deben emplearse en los ejercicios de hidrocinesia.
- g) Se han establecido pautas para optimizar las relaciones interpersonales entre quienes participan en las actividades de hidrocinesia, promoviendo su integración.
- h) Se han utilizado técnicas de documentación, redacción, registro y presentación de los protocolos de hidrocinesia.



4. Dirige sesiones de hidrocinesia, instruyendo y aplicando técnicas específicas de apoyo conforme a la estructura y metodología expresadas en el protocolo de referencia.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha proporcionado información sobre la estructura y finalidad de la sesión, sobre los aspectos generales de prevención y los que facilitan la realización de los ejercicios.
- b) Se han explicado la ejecución, los objetivos y la utilización de los materiales en los ejercicios, resaltando las sensaciones que deben percibirse, los límites que no se deben sobrepasar, las pautas para la recuperación y los posibles errores de ejecución.
- c) Se ha demostrado el uso y manejo de los aparatos y del material y la ejecución de los diferentes ejercicios, así como la aplicación de las ayudas manuales en los casos en los que resulten necesarias.
- d) Se han adaptado los parámetros de las actividades de hidrocinesia, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a los límites de seguridad que requiere cada perfil de participante.
- e) Se han utilizado las técnicas específicas para la corrección de errores de ejecución.
- f) Se han detectado signos y síntomas de fatiga, sobrecarga y dolor durante la ejecución de los ejercicios.
- g) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de los materiales por parte de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- h) Se ha utilizado una metodología en la práctica que favorece la participación y la desinhibición.

5. Evalúa el proceso y los resultados obtenidos en el desarrollo de protocolos de hidrocinesia, verificando la calidad del servicio, el grado de consecución de los objetivos y la satisfacción de quienes han participado.

Criterios de evaluación:

- a) Se han definido los parámetros para evaluar el desarrollo de la sesión de actividades de hidrocinesia, atendiendo a los objetivos previstos en la programación.
- b) Se han seleccionado instrumentos de evaluación del progreso, de la evolución, de los resultados, del grado de satisfacción y de la motivación en actividades de hidrocinesia.
- c) Se han determinado los instrumentos, las técnicas y la secuencia temporal de evaluación del proceso y del resultado, en función de las características de cada protocolo de hidrocinesia y de las previsiones de evolución.
- d) Se han registrado e interpretado los datos obtenidos utilizando técnicas estadísticas elementales.
- e) Se han planteado propuestas de mejora de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional a partir de la interpretación de los datos.
- f) Se han elaborado memorias del procedimiento de evaluación desarrollado, según un modelo establecido y en soportes informáticos.

- g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático.

c) Contenidos:

| 1. ANÁLISIS DE LOS MOVIMIENTOS DE HIDROCINESIA | |
|---|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Selección de criterios para definir el nivel de autonomía en el medio acuático que posibilite el desarrollo de las actividades de hidrocinesia. - Utilización de un catálogo de fichas de ejercicios para los diferentes objetivos posibles en las sesiones de hidrocinesia. - Interpretación de los símbolos y esquemas gráficos utilizados para representar movimientos y ejercicios relacionados con la hidrocinesia. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos de hidrocinesia. Campo de aplicación y contraindicaciones. Puntos críticos, márgenes de amplitud e intensidad de los movimientos característicos en hidrocinesia. - Principales colectivos diana de las actividades de hidrocinesia: mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, con estrés, con afecciones del raquis y post-rehabilitación, personas con discapacidad con autonomía acuática, entre otros. Características y disfunciones habituales. Desarrollo, evolución e involución motriz y orgánica. - Programas de hidrocinesia: vinculación con las aplicaciones terapéuticas. Jerarquía de responsabilidades. Condiciones de desenvolvimiento en el medio para la práctica en hidrocinesia. Capacidades condicionales y coordinativas en hidrocinesia. La respuesta sistémica en los programas de hidrocinesia. - Efectos de las actividades de hidrocinesia sobre las capacidades físicas y perceptivo-motrices. Uso específico de las propiedades del medio acuático en los programas de hidrocinesia: <ul style="list-style-type: none"> • La temperatura del agua como fuente de sensaciones de bienestar y grado de relajación. • La presión hidrostática, la viscosidad y el estímulo hidrocínético como fuentes de mejora del retorno venoso, sensaciones de descarga articular, estimulación, facilitación o resistencia de movimientos. • Otros efectos. - Técnica de los movimientos característicos de hidrocinesia. Aspectos clave: localización muscular, fases, amplitud, dirección, ritmo e intensidad. - Movimientos activos y pasivos. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos. - Fatiga en las actividades y ejercicios propios de la hidrocinesia. Síntomas y signos de fatiga general y localizada. La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga. - Condiciones de seguridad. Características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de hidrocinesia. - Fundamentos de psicología y de sociología en hidrocinesia. Necesidades de atención especiales. Motivación, interacción y evolución de la actitud en actividades de hidrocinesia. Agua y salud mental. - Cuidado corporal a través del agua: termalismo, medio acuático y necesidad humana de movimiento. |



| | |
|----------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas y acciones complementarias en los protocolos de hidrocinesia: <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de baños: según temperatura (fríos, calientes, de temperatura ascendente, bitérmicos), según la técnica empleada (simples, parciales, de vapor, de remolino, galvánicos o de Stanger, hidromasaje termal). • Tipos de duchas: babosa, de lluvia, filiforme, escocesa bitérmica y nebulizada. • Tipos de chorros: sin presión, de presión y subacuático. • Tipos de envolturas: frías, húmedas calientes, emplastos y compresas. • Abluciones, talasoterapia, técnicas SPA, técnicas de masaje de preparación y de recuperación, sauna y jacuzzi. • Otras técnicas complementarias. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Interés por conocer nuevas modalidades del ámbito de hidrocinesia. - Iniciativa en la investigación de la oferta de las actividades de hidrocinesia y de sus características. - Valoración del componente preventivo de los aspectos posturales de las actividades de hidrocinesia. |

2. SUPERVISIÓN Y PREPARACIÓN DE INSTALACIONES Y RECURSOS EN HIDROCINESIA

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Comprobación del estado del espacio acuático y de los equipamientos necesarios. - Supervisión de las condiciones de accesibilidad a la instalación, al espacio de práctica y la necesidad de ayudas técnicas. - Diseño de las características y condiciones de los espacios acuáticos y de los equipamientos para las actividades. - Aplicación de los procedimientos para la manipulación, el tratamiento, el almacenaje y el inventario de los recursos materiales existentes para la hidrocinesia. - Aplicación de los procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos específicos, los materiales y los equipos utilizados en actividades de hidrocinesia. - Comprobación del estado de los medios y los recursos propios de los protocolos de seguridad y de prevención de riesgos en su área de responsabilidad. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Espacio acuático para las actividades de hidrocinesia. Accesibilidad y funcionalidad. Adaptaciones en los espacios acuáticos convencionales. Temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros. - Requisitos de seguridad. Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos. - Recursos y materiales específicos y de apoyo complementario: <ul style="list-style-type: none"> • Accesorios que aumentan la flotabilidad: burbujas de corcho, manguitos, boyas, tablas de natación, flotadores cervicales, churros, barras-boya y flotamanos, entre otros. • Accesorios que generan resistencia por su flotabilidad: las aletas, los guantes de natación, las paletas de mano, tablas de pies, las campanas, pesas y otros. |

| | |
|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Combinación de accesorios de flotación y aparatos estabilizadores. • Otras ayudas técnicas y complementarias. <ul style="list-style-type: none"> - Procedimientos de conservación, supervisión y mantenimiento de los recursos materiales utilizados en actividades de hidrocinesia. - Responsabilidades del personal técnico: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y los recursos materiales. - Condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo. Proceso para su detección y corrección. - Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas. Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas. - Reglamento de Instalaciones Acuáticas en la CAPV. Competencias autonómicas y locales. Apertura de instalación acuática. Documentación y trámites. |
| | |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Compromiso con el uso del equipo personal y material adecuado para una práctica segura y confortable de actividades. - Valoración de la importancia del adecuado uso de las instalaciones, equipamientos y materiales. - Actitud proactiva en la colocación y recogida del material que se utiliza en las actividades. |

3. ELABORACIÓN DE PROTOCOLOS DE HIDROCINESIA

| | |
|--------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Selección de objetivos, protocolos y actividades acuáticas: ejercicios específicos. - Selección y diversificación de ejercicios y técnicas específicas y complementarias de hidrocinesia. - Valoración funcional de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Adecuación de los protocolos y ejercicios específicos a todas las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Búsqueda de los medios y las ayudas técnicas y las adaptaciones en las actividades de hidrocinesia que permiten aumentar la participación y las relaciones interpersonales. - Selección de las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva en los ejercicios de hidrocinesia. - Determinación del seguimiento y evaluación del protocolo. - Documentación, redacción, registro y presentación de los protocolos de hidrocinesia. |
| | |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Protocolos de hidrocinesia: protocolos generales (prescripciones preventivas), protocolos de perfil (niveles, movimientos y técnicas específicas) y protocolos de necesidad, entre otros. - Objetivos de las sesiones de hidrocinesia. Actividades acuáticas y técnicas complementarias. - Clasificación de las actividades acuáticas, ejercicios y técnicas específicas y complementarias de hidrocinesia, en función de sus efectos (resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y coordinación, |



| | |
|----------------------|---|
| | <p>propiocepción y otros) y del momento de aplicación (calentamiento, parte principal o vuelta a la calma).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios en el medio acuático para la mejora de la propiocepción, la tonificación muscular, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia cardiovascular. - Productos cerrados y programas que se comercializan en los centros acuáticos. - Ejercicios y distribución de los mismos. Duración e intensidad del esfuerzo en el trabajo de hidrocinesia. Recuperación y capacidad de concentración. - Perfiles de personas participantes: mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, con estrés, con afecciones del raquis y post-rehabilitación, personas con discapacidad con autonomía acuática, entre otros. Protocolos más adecuados a cada perfil. - Técnicas de valoración funcional de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). Pruebas específicas e interpretación de informes. - Desarrollo, aplicaciones, posibles contraindicaciones y adaptaciones en las actividades de hidrocinesia. - Pautas para el seguimiento y evaluación del protocolo. Registro documental. Proceso de instrucción, evolución y mejora. - Ayudas técnicas para déficits de funcionalidad. - Técnicas manipulativas. Posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones. - Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro. - Técnicas de comunicación, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda. Lenguaje gestual. - Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita. Técnicas de documentación, redacción, registro y presentación de los protocolos de hidrocinesia. |
| <p>actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Actitud de mejora constante y creatividad para mejorar los protocolos y las sesiones, planteando nuevos ejercicios. - Valoración de la importancia de la planificación escrita de los protocolos. |

4. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE HIDROCINESIA

| | |
|------------------------|--|
| <p>procedimentales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación de la estructura y finalidad de la sesión, sobre los aspectos generales de prevención y los que facilitan la realización de los ejercicios y sobre la ejecución y los resultados. - Explicación y demostración de la ejecución de los diferentes ejercicios y del uso y manejo de los recursos materiales, ejercicios posibles y de la aplicación de las ayudas manuales necesarias. - Utilización de herramientas y recursos para la adaptación de los parámetros de las actividades de hidrocinesia a cada perfil de participante (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Diversificación de las actividades que se utilicen en las sesiones. - Utilización de las técnicas específicas para la corrección de errores |
|------------------------|--|

| | |
|---------------|---|
| | <p>de ejecución.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso adecuado de sistemas, metodologías y estilos de comunicación en la dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia. - Detección de los signos, errores posturales y de ejecución, síntomas de fatiga, sobrecarga y dolor durante la ejecución de los ejercicios. - Supervisión del cumplimiento de las recomendaciones de uso de los materiales por parte de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de comunicación en la dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia. Códigos verbales, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda y códigos gestuales. Cantidad y tipo de información en función del tipo de actividad. - Espacios y materiales. El material y sus adaptaciones. Pautas para el mantenimiento operativo. - Técnicas de dirección de actividades y pautas a aplicar: ubicación y desplazamiento del técnico o de la técnica y del grupo, control de participación de las personas usuarias, empleando para ello, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda, interacciones entre las personas participantes y profesionales, previsión de incidencias y control de la contingencias, entre otras. - Pautas para la diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Estrategias de motivación. - Errores posturales y de ejecución frecuentes. Signos de fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones. - Adaptaciones de los factores de la prescripción en hidrocinesia a partir del protocolo de referencia. Intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento y recuperación. - Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de hidrocinesia. Ayudas: manuales, mecánicas, visual y medios audiovisuales. - Características de las técnicas específicas de hidrocinesiterapia: <ul style="list-style-type: none"> • Método de Bad Ragaz. Fijación del participante, dirección y control de los parámetros de los ejercicios. • Taichí: realización de las técnicas de taichí adaptadas al medio acuático. • PNF acuático. Técnicas de dirección de ejercicios activos, asistidos o resistidos. • Feldenkrais acuático. Integración funcional en el agua. • Método Halliwick. Aplicación de desestabilizaciones y movimientos de rotación a la persona participante. • Movimientos Watsu. Movilizaciones pasivas. • Otras técnicas y programas que se comercialicen. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Interés por captar e ilusionar, día a día, a las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). u otras personas clave, con esfuerzo, trabajo e intensidad. - Predisposición a implicarse, interactuar en el grupo y proporcionar un importante número de feedback –personal y grupal- durante la sesión. - Actitud positiva y confiada en la demostración de los ejercicios. - Iniciativa personal para la mejora de las técnicas de dirección. |



| 5. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN HIDROCINESIA | |
|---|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Selección de los parámetros para evaluar el desarrollo de la sesión de actividades de hidrocinesia. - Selección de los instrumentos de evaluación de los diferentes indicadores adecuados a cada momento. - Elaboración y aplicación de los indicadores, instrumentos y sistemas de evaluación. - Registro, valoración e interpretación de los datos obtenidos sobre el proceso y los resultados. - Elaboración de propuestas de mejora de los programas de hidrocinesia. - Elaboración de las memorias del procedimiento de evaluación desarrollado. - Aplicación del procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación en hidrocinesia. Plantillas de registro. Protocolos de aplicación. Periodicidad de los controles. - Parámetros e indicadores en la evaluación de la programación de la sesión. Idoneidad de las actividades en relación con los objetivos, adecuación de los espacios, medios previstos, entre otros. - Parámetros e indicadores de la ejecución. Eficacia de estrategias de instrucción, motivación y refuerzo. Certeza en la detección y corrección de errores y feedback suplementario del técnico o de la técnica. Rentabilidad de las ayudas y apoyos utilizados y coherencia de las adaptaciones realizadas, entre otros. - Parámetros e indicadores del nivel de seguridad. - Proceso y resultado: evolución y mejora de las adaptaciones funcionales y control de la calidad del servicio. - Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos: soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas. - Memorias de evaluación. Pautas para la confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Concentración en la tarea y en los detalles. - Rigor en la aplicación de los instrumentos de evaluación. |

d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

Es aconsejable comenzar por situar el módulo en el contexto general del “acondicionamiento físico” abordando, como punto de partida, conceptos que sirvan de guía al alumnado sobre la figura del monitor o de la monitora de actividades acuáticas y sus funciones, así como de la naturaleza de las actividades que va a realizar: mantenimiento y recuperación de la movilidad, salud, bienestar, etc.

Por las especiales necesidades de los colectivos a los que van dirigidas las actividades de hidrocinesia, al empezar el desarrollo del módulo y una vez definido cuál es el objetivo de las actividades de hidrocinesia, es necesario realizar un repaso activo de sus características, trabajadas en el módulo de primer curso de valoración de la condición física.

Tras esta introducción, los contenidos pueden ordenarse en dos fases:

- a) Conocimiento de las actividades de hidrocinesia, técnicas de valoración y mejora de competencia motriz a través de la hidrocinesia y gestión de recursos.
- b) Diseño, dirección, dinamización de sesiones y evaluación de todo el proceso.

A continuación se dan unas pautas a aplicar en cada una de las fases:

Primera fase: conocimiento de las actividades de hidrocinesia, técnicas de valoración y mejora de competencia motriz a través de la hidrocinesia y gestión de recursos:

En esta primera fase de nuevo se tendrá como referencia el módulo 1136, en su bloque 2 de contenidos básicos para conocer el aparato óseo-articular y los movimientos que realiza cada grupo muscular. Así, se podrán describir los diferentes movimientos y la musculatura implicada, para disponer de ejercicios que trabajen todos los grupos musculares. Siempre con la particularidad de que los movimientos se realizan en el agua. Entre otros:

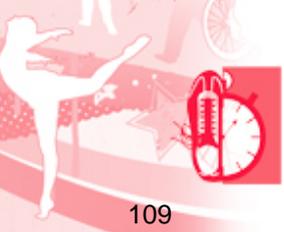
- Ejercicios de fuerza resistencia para la musculatura del tren inferior.
- Ejercicios de fuerza resistencia para la musculatura del tren superior.
- Ejercicios de fuerza resistencia para la musculatura del tronco.
- Ejercicios de fuerza para la musculatura del tren inferior.
- Ejercicios de fuerza para la musculatura del tren superior.
- Ejercicios de fuerza para la musculatura del tren tronco.
- Ejercicios de flexibilidad para la musculatura del tren inferior.
- Ejercicios de flexibilidad para la musculatura del tren superior.
- Ejercicios de flexibilidad para la musculatura del tren tronco.
- Ejercicios para la mejora del sistema cardiovascular.
- Actividades físico-recreativas.

Tras conocer y disponer de las principales herramientas que se utilizan, el profesorado trabajará los principales programas, escuelas o disciplinas existentes, tanto en formato cerrado como abierto, que trabajan y emplean el agua y el movimiento en el agua para la recuperación y el mantenimiento funcional.

Durante la realización práctica de sesiones procede, por la naturaleza del contenido, impartir todo lo relacionado con las instalaciones, equipamientos y materiales, así como los contenidos vinculados con la seguridad y prevención de riesgos.

Segunda fase: diseño, dirección, dinamización de sesiones y evaluación de todo el proceso:

Se trasfiere paulatinamente la responsabilidad de las tareas enunciadas en el título de esta fase al alumnado, proponiéndole enriquecer el trabajo de la primera fase abordando la enseñanza-aprendizaje de las técnicas de hidrocinesia y dotándole para ello de los siguientes instrumentos: la programación general como referencia del diseño, elementos útiles para diseñar sesiones, técnicas de intervención en la



dirección y dinamización de sesiones, instrumentos de evaluación del nivel de participación y satisfacción, autoevaluación, etc.

Estos instrumentos deben tratarse en coordinación con otros módulos en los que ya se han trabajado y utilizado.

2) Aspectos metodológicos

En la introducción del módulo y de los primeros contenidos acerca de las características de los grupos diana de las actividades de hidrocinesia, el profesorado recurrirá a actividades y técnicas de refresco que hagan recordar y reforzar contenidos vistos en anteriores módulos.

A continuación y durante la primera fase de la secuenciación de contenidos, el profesorado utilizará actividades expositivas para la presentación de las diferentes técnicas y para la realización de sesiones de hidrocinesia según las diferentes escuelas o métodos.

Se recomienda que el profesorado utilice diferentes métodos y estilos de enseñanza, promoviendo con su uso la reflexión. Así, presentará y explicará métodos adaptados a la naturaleza de cada tarea dirigida, basados en la recepción y en la indagación:

- Instrucción directa, asignación de tareas, enseñanza recíproca, microenseñanza y enseñanza por grupos reducidos en el aprendizaje de las técnicas.
- Descubrimiento guiado y resolución de problemas en el aprendizaje y diseño de las sesiones.

En la segunda fase de la secuenciación se crearán situaciones de progresiva autonomía en las que el alumnado se irá responsabilizando de parte o de todos los aspectos relacionados con el proceso de impartición, dirección y control de las técnicas y métodos de hidrocinesia a partir de situaciones de complejidad creciente, organizadas a partir de casos prácticos concretos (número y nivel de usuarios y usuarias, objetivos del programa, métodos de enseñanza adaptados a las diferentes tareas, instalaciones y materiales con los que se cuenta, etc.).

Se buscará finalizar con programas y sesiones individuales o grupales realizadas por parte del alumnado donde se realizarán sesiones para grupos de diferentes niveles u objetivos.

Las competencias de comunicación se trabajarán en cada una de las sesiones y serán evaluadas y ajustadas a lo que se busca, si fuera necesario. Para ello se grabarán sesiones o trozos de sesiones y se analizarán. Así mismo, serán los propios compañeros y compañeras de clase los que supervisarán, corregirán y aportarán mejoras e innovaciones o variantes.

El profesorado promoverá y dirigirá espacios de reflexión, discusión y puesta en común, sobre las tareas de las que se ha responsabilizado el alumnado, implicándole en el proceso de evaluación de su propia actuación y la de sus compañeros y compañeras.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

- Análisis de las características específicas de las personas usuarias a las que se va a dirigir el programa, del contexto donde se va a aplicar y de las instituciones implicadas.

- Actividades de valoración inicial de las personas participantes y de los grupos.
- Actividades de profundización y mejora de la competencia motriz en los ejercicios de hidrocinesia.
- Puesta en práctica de los diferentes métodos de hidrocinesia, relacionándolos con las características de las personas participantes, sus necesidades y expectativas.
- Elaboración de programas, proyectos y actividades de hidrocinesia que organicen y secuencien los procedimientos de intervención, teniendo en cuenta las necesidades, los intereses y las motivaciones de las personas usuarias, las características de las instituciones donde se desarrolla la intervención y los recursos y las instalaciones, siendo congruentes y adaptadas, en su caso, a las posibles prescripciones médicas o posibles discapacidades.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas de los distintos métodos de hidrocinesia tanto en tratamientos individuales, grupos pequeños o grandes.

Módulo Profesional 8

CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|---|
| Módulo profesional: | Control postural, bienestar y mantenimiento funcional |
| Código: | 1153 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 198 horas |
| Curso: | 1.º |
| Nº de créditos: | 12 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Asociado al perfil del título |
| Objetivos generales: | 2 / 4 / 8 / 12 / 15 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Programa actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolas con los perfiles de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y con los recursos disponibles.

Criterios de evaluación:

- Se ha analizado la técnica de los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y los efectos de la práctica continuada de los mismos sobre las personas usuarias
- Se han planteado los objetivos de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, a partir de características funcionales, motivacionales y de condición física y biológica.
- Se han diseñado procedimientos para valorar la competencia perceptivo-motriz y la capacidad de concentración y relajación, relacionados con el aprendizaje y la ejecución de técnicas de control postural.
- Se han establecido criterios para configurar los grupos de los programas, respetando la proporción entre participantes y personal técnico y las características de las personas usuarias.

- e) Se han establecido las necesidades de espacio, el equipamiento básico, el material auxiliar y los apoyos y las ayudas que se precisan para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo al nivel funcional de los diferentes perfiles de personas usuarias.
- f) Se han determinado los recursos humanos necesarios para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- g) Se han propuesto adaptaciones de los espacios de práctica para practicantes con limitaciones en su autonomía personal.

2. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medios materiales para desarrollar actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, valorando los parámetros de uso.

Criterios de evaluación:

- a) Se han establecido las características y condiciones de la sala y los equipamientos para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- b) Se ha comprobado el estado de los medios y los recursos propios de los protocolos de seguridad y de prevención de riesgos en su área de responsabilidad.
- c) Se han establecido procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos específicos, los materiales y los equipos utilizados en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- d) Se han diseñado las adaptaciones en el material y en el equipo tipo que permitan desarrollar actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional a personas con discapacidad.
- e) Se han garantizado las condiciones de accesibilidad a la instalación y al espacio de práctica, valorando los elementos que pueden suponer barreras arquitectónicas y estableciendo las ayudas técnicas.

3. Diseña sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, de acuerdo a la programación de referencia.

Criterios de evaluación:

- a) Se han definido los objetivos, el material necesario con sus adaptaciones, los canales de comunicación y la metodología de la sesión de acuerdo con la programación general.
- b) Se han relacionado los efectos de mejora de funcionalidad de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional con las características y los déficits de funcionalidad de perfiles de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- c) Se han aplicado criterios fisiológicos, de compensación y de motivación en la secuencia de los ejercicios de la sesión de control postural, respetando las pautas de recuperación que garanticen las condiciones de concentración y de seguridad.
- d) Se han establecido adaptaciones y progresiones de ejecución de los ejercicios de control postural, en función del modelo biomecánico y de una práctica personalizada que permita la participación de personas con limitaciones en su autonomía personal.



- e) Se ha especificado la ubicación del personal técnico durante la práctica para facilitar un continuo feedback a la persona practicante (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).
- f) Se han establecido las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva que, en su caso, deben emplearse en los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- g) Se han determinado el espacio, los medios y las ayudas técnicas necesarias en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y las adaptaciones que permiten la participación en las mismas a las personas con discapacidad.

4. Dirige sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, aplicando metodologías específicas para su desarrollo.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha proporcionado información sobre los objetivos, las posibles adaptaciones de las técnicas propuestas, la dinámica de la sesión, los requerimientos de indumentaria y las cuestiones relacionadas con la seguridad.
- b) Se ha explicado la utilización de las máquinas y los materiales y la ejecución de los ejercicios, resaltando los aspectos relevantes y los beneficios derivados de su práctica.
- c) Se han adaptado los parámetros de las actividades, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a las características de la persona practicante.
- d) Se han utilizado las técnicas específicas para la corrección de errores de ejecución, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos, en función del tipo de actividad.
- e) Se han proporcionado directrices que permiten a la persona participante (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) la adaptación de los materiales auxiliares que utiliza en los ejercicios, para ajustar la intensidad a sus propias características y a la correcta ejecución.
- f) Se ha utilizado una metodología que favorece la participación y la desinhibición.
- g) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales por parte de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).

5. Evalúa las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, verificando la calidad del servicio, el grado de consecución de los objetivos y la satisfacción de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...).

Criterios de evaluación:

- a) Se han definido indicadores de evaluación de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo a los objetivos previstos en la programación de referencia.
- b) Se han seleccionado instrumentos para valorar el grado de satisfacción y motivación de la persona practicante y la calidad del servicio.

- c) Se han descrito y aplicado los procedimientos de evaluación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo tanto al proceso como a los resultados.
- d) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.
- e) Se han registrado e interpretado los datos obtenidos utilizando técnicas estadísticas elementales.
- f) Se han planteado propuestas de mejora de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional a partir de la interpretación de los datos.
- g) Se han elaborado memorias del procedimiento de evaluación desarrollado siguiendo un modelo establecido y utilizando soportes informáticos.

c) Contenidos:

| 1. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL | |
|--|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de la postura y relación con los déficits de funcionalidad. - Integración de los fundamentos de postura y funcionalidad y aplicación a diferentes técnicas. - Análisis de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional que se ofertan en el entorno cercano, en la CAPV y sobre las nuevas tendencias que vienen de fuera. - Elaboración de programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional en diferentes ámbitos y contextos específicos. - Selección de los objetivos de los programas de actividades. - Selección de procedimientos para valorar la competencia perceptivo-motriz y la capacidad de concentración y relajación de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) en programas de actividades. - Aplicación de criterios para configurar los grupos de personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) en los programas de actividades. - Planificación de las necesidades de espacio, el equipamiento básico, el material auxiliar y los apoyos y ayudas que se precisan para el desarrollo del programa de actividades. - Planificación de las adaptaciones de los espacios de práctica para practicantes con limitaciones en su autonomía personal. - Selección de los recursos humanos necesarios para el desarrollo del programa de actividades. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Principios de aplicación y ámbitos de mejora de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Conciencia corporal, fortalecimiento muscular y flexibilización. - Principios de la postura y su relación con el bienestar y el mantenimiento funcional. Factores a tener en cuenta para la mejora de las posturas. - Técnica y biomecánica aplicada a las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional: mecánica articular y estática, cinemática y cinética, mecánica respiratoria, cadenas musculares, |



| | |
|----------------------|--|
| | <p>compensaciones y desbloques biomecánicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impacto de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional en las estructuras anatómicas y en la autopercepción y la autoestima. Postura y anatomía emocional. - Perfiles de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) en programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - Disfunciones posturales habituales. Desestabilización pélvica y escapular. Alteraciones de la columna vertebral y desequilibrios musculares. - Criterios de aplicación de programas de actividades de control postural. Afinidades entre las disfunciones posturales y los déficits de funcionalidad. Criterios de configuración de grupos. Criterios para adaptar las actividades a los diferentes perfiles (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). Factores de adaptación de las actividades y de los recursos para la participación de personas con discapacidad en las sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - Pruebas para valorar los niveles propioceptivos relacionados con la postura, pruebas de control de las funciones posturales y de estabilización. Somatognosia, mecanognosia e iconognosia. - Origen y evolución de los métodos y disciplinas de control postural y el mantenimiento funcional elegidas en función de las necesidades del entorno, de la demanda empresarial o de otros criterios. Ejemplos y aplicaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia correctiva. La individualización de los programas. Reeducación y compensaciones posturales. • Taichí. Objetivos y principios. Energía vital, relajación corporal, armonía y coordinación como solución de los problemas de tensión. • Método Pilates. Principios: concentración, control, fluidez de movimiento, precisión, respiración, centralización, alineación. Modalidades. • Yoga. Objetivos y principios: la relajación, la respiración, las posturas, la concentración y el desprendimiento interior. • Método Alexander. Visión integral del organismo, la postura y el movimiento. Coordinación, fluidez en el movimiento, equilibrio y respiración, control de la tensión orgánica y emocional, uso de las propias capacidades, conciencia y eliminación de los movimientos y tensiones innecesarias. Beneficios. • Eutonía. Integración de las percepciones. Vertiente expresiva de la postura y el movimiento. • Método Feldenkrais. Reeducación somática, conocimiento del propio cuerpo en acción y la eficiencia del esfuerzo. • Otros métodos que se implantan, popularizan y comercializan. - Materiales y aparatos específicos. Adaptaciones a los diferentes perfiles de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). |
| <p>actitudinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Interés por conocer nuevas modalidades del ámbito del control postural y mantenimiento funcional. - Valoración del componente preventivo de los aspectos del ámbito del control postural y mantenimiento funcional. |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Interés por conocer las motivaciones de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). |
|--|--|

2. SUPERVISIÓN Y PREPARACIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS EN ACTIVIDADES DE CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL

| | |
|-----------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la sala y equipamientos para el desarrollo de programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - Supervisión de los espacios e instalaciones para el desarrollo de programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - Establecimiento de los procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos específicos, los materiales y los equipos utilizados en los programas de actividades. - Diseño de las adaptaciones en el material y en el equipo tipo que permitan desarrollar los programas de actividades a las personas con discapacidad. - Cuidado de las condiciones de accesibilidad a la instalación y al espacio de práctica. - Comprobación del estado de los medios y los recursos propios de los protocolos de seguridad y de prevención de riesgos en su área de responsabilidad. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Características y condiciones de los espacios para la práctica de los programas de actividades de control postural y funcional elegidas en función de las necesidades del entorno, de la demanda empresarial o de otros criterios. Por ejemplo, en la gimnasia correctiva, en el taichí, en el método Pilates, en el yoga, en el método Alexander, en la eutonía, en el método Feldenkrais y en los nuevos programas y métodos que se comercialicen. - Riesgos característicos de las instalaciones para el desarrollo de los programas de actividades. Espacios habituales, alternativos y adaptados. - Adaptaciones de los espacios, de los materiales y de los aparatos para la práctica de los programas de actividades para personas con discapacidad. Accesos y desplazamientos, barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos. - Procedimientos de supervisión del estado de los recursos propios de los protocolos de seguridad. Normativa sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones, medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable. - Sistemas de control del estado de los aparatos y materiales. Aspectos significativos para la seguridad en el uso de aparatos y materiales en actividades de control postural y funcional elegidas en función de las necesidades del entorno, de la demanda empresarial o de otros criterios. Por ejemplo, gimnasia correctiva, taichí y método Pilates, yoga, método Alexander, eutonía y método Feldenkrais y otros nuevos programas y métodos que se comercialicen. - Material tradicional y otros materiales adaptados. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo. - Ámbitos de desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. |



| | |
|----------------------|--|
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Compromiso con el uso del equipo personal y material adecuado para una práctica segura y confortable de actividades. - Valoración de la importancia del adecuado uso de las instalaciones, equipamientos y materiales. - Actitud proactiva en la colocación y recogida del material que se utiliza en las actividades. |
|----------------------|--|

3. DISEÑO DE SESIONES DE CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Selección de los objetivos, el material necesario con sus adaptaciones, los canales de comunicación, empleando en el canal verbal, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda) y la metodología de sesiones de un programa de actividades. - Diseño justificado de las secuencias, progresiones y partes de la sesión. - Establecimiento de una ubicación adecuada y orientación a la clase durante la práctica que facilite un continuo feedback a la persona practicante (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Previsión de las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva que deben emplearse en la sesión. - Determinación del espacio, los medios y las ayudas técnicas necesarias en la sesión. - Previsión de las adaptaciones que permiten la participación en las sesiones a las personas con discapacidad. - Establecimiento de las adaptaciones y progresiones de ejecución de los ejercicios de control postural utilizados en la sesión. |
|------------------------|--|

| | |
|---------------------|---|
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Criterios de diseño de sesiones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Criterios fisiológicos, de compensación y de motivación en la secuencia de los ejercicios de la sesión. - Estructura de la sesión: activación, parte principal, vuelta a la calma. - Beneficios y mejoras que se buscan en la sesión de control postural para los distintos perfiles de personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Esfuerzo y recuperación en el trabajo neuromuscular y en la capacidad de concentración. - Criterios de distribución de las actividades de concienciación corporal y postural, de flexibilización y de tonificación a lo largo de la sesión. - Actividades orientadas al desarrollo orgánico armónico y al equilibrio de las descompensaciones. - Actividades orientadas a la integración de nuevos esquemas posturales en la vida diaria. - Métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural. - Fundamentos fisiológicos, mecánicos y psicológicos. Metodología y estrategias didácticas específicas de cada método. Propuestas metodológicas para las actividades individualizadas y para las actividades en grupo en los programas de actividades elegidos, en función de las necesidades del entorno, de la demanda empresarial o de otros criterios. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia correctiva. Repertorios de ejercicios para disfunciones |
|---------------------|---|

| | |
|---------------|---|
| | <p>específicas, de las técnicas manipulativas y de las progresiones. Sistemas de control de la evolución de las disfunciones posturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taichí. Rutinas, ritmo de ejecución, respiración. Efectos de la aplicación de la secuencia. • Método Pilates. Rutinas. Niveles. Efectos de los ejercicios. Estrategias para el refuerzo propioceptivo en cada ejercicio, consignas y terminología específica. • Método Alexander. Guía hacia el equilibrio y la libertad natural del cuerpo para aprender a moverse con más facilidad. Efectos de la aplicación del método. • Eutonía. Sensibilidad y percepción, experiencia sensitiva del propio cuerpo, nivel de conciencia corporal y cinestésica. La autoimagen. Efectos. • Método Feldenkrais. La "Toma de Conciencia a Través del Movimiento" y la "Integración Funcional". • Otros métodos y programas que se comercialicen. <p>- Variables implicadas en los ejercicios: alineamiento, estabilización, grados y planos de movilidad, tipo y control de las acciones musculares, ritmos de ejecución, compensación, fases respiratorias, uso de materiales y aparatos como ayuda, simplificación o desafío. Adaptaciones para personas con discapacidad.</p> <p>- Proceso de la reeducación postural:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepción de la disfunción. • Trabajo para la mejora del balance muscular y articular. • Disociación de sinergias existentes. • Educación perceptiva del equilibrio y mejora del esquema corporal. • Automatización del nuevo esquema postural. • Incorporación del esquema postural a los gestos estáticos y dinámicos de la vida diaria. <p>- Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro.</p> <p>- Técnicas de comunicación y lenguaje corporal a emplear en la sesión.</p> <p>- Normas básicas de seguridad en las sesiones de control postural.</p> <p>- Distribución de las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). Posición y distancias en cada ejercicio. Posibles incidencias con los materiales y equipamientos.</p> |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la planificación escrita de la sesión. - Diligencia en el envío periódico de las sesiones a la persona responsable correspondiente en la organización o centro escolar. - Creatividad en el diseño de las actividades de la sesión. |

4. DIRECCIÓN DE SESIONES DE CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL

| | |
|-----------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de sistemas y estilos de comunicación específicos en la dirección y dinamización de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - Comunicación a las personas usuarias de los objetivos, la ejecución, las posibles adaptaciones de las técnicas propuestas, la dinámica de la sesión, los requerimientos de indumentaria, los resultados y las |
|-----------------|--|



| | |
|---------------------|--|
| | <p>cuestiones relacionadas con la seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso de terminología específica durante la sesión. - Explicación y demostración del uso de los aparatos, máquinas y materiales propios de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - Adaptación de las técnicas y nivel de ejecución de los ejercicios a las características de las personas usuarias (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). Utilización de ayudas manuales y mecánicas y posiciones de seguridad. - Atención individual y en grupo diversificando actividades y adaptando por niveles dentro del grupo. - Localización de errores posturales y de ejecución en las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). - Utilización de las técnicas específicas para la corrección de errores de ejecución. - Utilización de una metodología que favorezca la participación y la desinhibición. - Supervisión del cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales por parte de las personas participantes. |
| <p>conceptuales</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Sistemas y estilos de comunicación específicos empleando en el canal verbal, cuando sea posible, el idioma en el que se expresa la persona usuaria (euskera, inglés, castellano,...), según corresponda, en la dirección y dinamización de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - Técnicas de comunicación con personas con discapacidad. Cantidad y tipo de información en función de perfiles de las personas usuarias y del tipo de actividad. - Aparatos y materiales propios de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Descripción, demostración y mantenimiento operativo. - Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional elegidas en función de las necesidades del entorno, de la demanda empresarial o de otros criterios. Adaptaciones. Terminología específica. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia correctiva. Ejercicios para disfunciones posturales de la columna vertebral, para descompensaciones musculares, para falta de flexibilidad y para falta de tono, entre otros. Progresiones y adaptaciones a diferentes niveles. Movilizaciones pasivas, correcciones y fijaciones. Control de la evolución de las disfuncionalidades posturales. • Taichí. Ejercicios de abertura de articulaciones y estiramiento de músculos y tendones, ejercicios para centrar la atención y la respiración. La secuencia de posiciones y movimientos. Ejercicios de estiramiento, de relajación y de respiración, sentados o estirados. • Método Pilates. Rutinas de Pilates Mat con y sin materiales, niveles. Ejercicios en máquinas Pilates. Consignas y adaptaciones propias del método Pilates. • Método Alexander. Actividades de aprovechamiento del propio peso, de conciencia del espacio propio y del espacio compartido. Hábitos propios de postura y movimiento. Procesos |

| | |
|---------------|--|
| | <p>de reflexión. Efectos de la aplicación del método.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eutonía. Actividades de análisis de sensaciones y su integración, utilización de materiales y del contacto como ayuda para percibir zonas poco sensibles, movilizaciones pasivas, estiramientos, paso natural de la tensión a la relajación. • Método Feldenkrais. La "Toma de Conciencia a Través del Movimiento" y la "Integración Funcional". • Otros métodos y programas que se comercialicen. <ul style="list-style-type: none"> - Criterios de intervención con las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...): atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas y posiciones de seguridad. - Directrices que permiten a la persona participante (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) ajustar la intensidad a sus propias características y a la correcta ejecución. - Pautas para la diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...). Estrategias de motivación. - Errores posturales y de ejecución. Fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Puntualidad en el inicio y finalización de la sesión. - Interés por captar e ilusionar, día a día, a las personas participantes (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) u otras personas clave, con esfuerzo, trabajo e intensidad. - Predisposición a implicarse, interactuar en el grupo (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y proporcionar un importante número de feedback –personal y grupal– durante la sesión. |

5. EVALUACIÓN DE PROGRAMACIONES DE ACTIVIDADES DE CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL

| | |
|-----------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de los procedimientos de evaluación, programaciones y sesiones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - Definición de los indicadores de evaluación. - Selección de los instrumentos para valorar el grado de satisfacción y motivación de la persona practicante (personas sedentarias o deportistas: jóvenes, mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías crónicas...) y la calidad del servicio. - Confección y aplicación de plantillas de registro de resultados y de participación. - Establecimiento de los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión. - Registro e interpretación de los datos obtenidos utilizando técnicas estadísticas elementales. - Planteamiento de propuestas de mejora de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. - Elaboración de memorias del procedimiento de evaluación desarrollado con soportes informáticos. |
|-----------------|--|



| | |
|----------------------|--|
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos del programa como referente de evaluación, indicadores y criterios. - Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación. Momentos del programa en los que se aplican. Protocolos. - Instrumentos de evaluación del proceso y los resultados de los programas. Plantillas de registro. - Instrumentos de control de participación en las actividades dirigidas. - Instrumentos de control para contingencias y sobre el uso de la instalación, sala, equipamiento y el material, entre otros. - Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos. Soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas. Técnicas de interpretación para valorar la idoneidad de las actividades en relación con las necesidades planteadas, de los espacios, medios, ayudas y apoyos utilizados, de las estrategias de instrucción, motivación y refuerzo y de las medidas de seguridad, entre otros. - Memorias de evaluación y propuestas de mejora. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Concentración en la tarea y en los detalles. - Rigor en la aplicación de los instrumentos de evaluación. - Comunicación eficaz de los resultados. |

d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

Es aconsejable comenzar por definir la postura, el bienestar y el mantenimiento funcional y establecer la relación entre ellos antes de entrar a trabajar con alguna técnica o método concreto. Para ello, además de aportar contenidos propios de este módulo sobre la postura, el bienestar y el mantenimiento y que ocuparán una gran parte del principio de la impartición del módulo, será necesaria la coordinación con el módulo de valoración de la condición física e intervención en accidentes. En concreto, en los contenidos relacionados con la postura.

La secuenciación de contenidos que se propone como más aconsejable es la siguiente:

- a) Establecimiento de los principios de la postura y su relación con el bienestar y el mantenimiento funcional. Para entender mejor la relación entre postura, mantenimiento funcional y bienestar es conveniente hacer ver al ser humano como un todo donde se relacionan lo físico, lo emocional-metabólico y lo mental.
- b) Factores a tener en cuenta para la mejora de la postura. Se trabajarán la relevancia de la columna vertebral como eje central de la postura, la importancia de la pisada como base de sustentación del cuerpo, la repercusión de los desequilibrios sobre la cintura escapular y pélvica, etc.
- c) Evaluación de la postura y relación con los déficits de funcionalidad. Para ello, se analizarán los parámetros a tener en cuenta a la hora de evaluar la postura y la posible relación con los déficits de funcionalidad y el bienestar, se determinarán las posibles desalineaciones corporales en los tres planos, se analizará cada uno de los segmentos corporales por separado para luego integrar la información

recabada para acabar introduciendo el concepto de centro como unificador de los tres planos (físico, emocional y mental).

- d) Aplicación a tres de las posiciones más utilizadas: tumbado, sentado y de pie. Para ello se trabajarán los principios de aplicación para la unificación de los tres principios (postura, respiración y atención) en las tres posiciones (tumbado, sentado y de pie) quieto y en movimiento.
- e) Integración de los fundamentos y aplicación a diferentes técnicas. Esta parte supondrá el segundo gran apartado del módulo. Hasta ahora se ha trabajado lo básico, común y fundamental a todas las técnicas y métodos que se comercializan. A continuación, lo que se hará será elegir alguna o algunas de las técnicas, disciplinas o métodos que se estén comercializando (meditación, escuela de espalda, estiramientos globales activos, taichí, pilates, gimnasia correctiva, entrenamiento personal, etc.), y trabajarlos para que el alumnado sea capaz de programar, preparar el material y las sesiones, dirigirlas y evaluar sobre algún método o métodos concretos.

Para ello, primero se dará una visión general de los orígenes y evolución de los métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural, el bienestar y el mantenimiento funcional y a continuación la impartición se centrará en los métodos o sistemas que en ese momento concreto se estén comercializando más.

- f) Es conveniente acabar el módulo con la aplicación de los contenidos teórico-prácticos a diferentes situaciones: hábitos de la vida cotidiana, período escolar, ámbito laboral, actividades físico-deportivas.

2) Aspectos metodológicos

En un principio se recurrirá a la exposición por parte del profesor o de la profesora para poder realizar una introducción a los fundamentos del trabajo. Dicha presentación irá acompañada de documentación y bibliografía y se utilizarán diferentes soportes gráficos y audiovisuales.

Es imprescindible que el alumnado desde el principio comience a tomar conciencia de lo que ocurre en su organismo, por lo que se propone realizar un estudio de las posturas de cada una de las personas participantes que permitirá evaluar y percibir las desalineaciones de cada uno o cada una. Toda la información se plasmará en un documento gráfico y se presentará.

Tanto en esta ocasión como en todos los trabajos que se realicen a lo largo del curso, se deberán realizar presentaciones donde el alumnado además de exponer lo hecho, se acostumbrará a hablar en público. Se trabajarán las competencias lingüísticas y de comunicación, es decir, el uso de una comunicación empática de calidad con las personas y los grupos, puesto que son muy necesarias para desarrollar las tareas profesionales en el futuro y para poder entablar una relación con las personas usuarias.

La participación del alumnado y su autonomía, así como su capacidad para el trabajo cooperativo en grupo, la autoevaluación y la coevaluación será muy importante y a tener en cuenta.

Desde el principio también deberemos buscar un clima de confianza grupal que permita la implicación desinhibida y constructiva.



Es fundamental que los conceptos teóricos y las posturas básicas queden claras antes de pasar a aplicarlas a las diferentes técnicas, métodos o disciplinas. Para ello, además de la exposición y lección magistral del profesor o de la profesora se recurrirá frecuentemente a la práctica guiada.

Tras aclarar el objetivo y el enfoque de cada una de las técnicas o métodos elegidos, realizaremos clases grupales (demostración-imitación), siempre sin olvidar las particularidades de cada persona. A lo largo de todas ellas, se emplearán diferentes técnicas de grabación y análisis, la simulación de condiciones de práctica, las visitas y colaboraciones con diferentes instituciones y las intervenciones prácticas en contextos reales.

No cabe duda de que al realizar un trabajo de estas características podemos encontrarnos con grupos de población con una funcionalidad reducida. Por ello, es conveniente aclarar el papel del monitor-instructor o monitora-instructora mediante el estudio de casos prácticos y la resolución de problemas. Utilizaremos el role playing para dicho propósito.

Es imprescindible que cada persona aporte su visión particular al trabajo, desarrolle la creatividad y su aporte innovador. Para ello, se incentivarán procesos de búsqueda y técnicas de indagación e investigación.

Sería recomendable que al final del curso cada alumno o cada alumna tuviera la oportunidad de aplicar todo los contenidos a un caso real, siempre sin olvidar que para poder transmitir a los demás es imprescindible el haber llevado a la práctica el trabajo realizado, ya que la mejor manera de poder transmitir a los demás es haber sentido los efectos del trabajo en uno mismo.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

Introducción a los fundamentos del trabajo:

- Análisis y comprensión de los fundamentos del trabajo.
- Aplicación de dichos fundamentos a las posturas básicas.
- Supervisión de los conceptos al aplicarlos a la práctica.

Evaluación de la postura y de su relación con las funciones corporales y el bienestar:

- Evaluación de la postura.
- Interpretación de las causas detrás de las desalineaciones y disfunciones posturales más frecuentes, susceptibles de ser mejoradas desde programas de actividades de control postural desarrolladas en el ámbito de responsabilidad del técnico o de la técnica superior en Acondicionamiento Físico.

Análisis y aplicación de los métodos y disciplinas relacionadas con la corrección postural, el mantenimiento funcional y el bienestar:

- Análisis del enfoque de cada una de las técnicas elegidas y de las razones y objetivos de cada una de ellas, relacionándolos con las características de los participantes, sus necesidades y expectativas.
- Aplicación de ejercicios básicos de cada una de las técnicas.
- Diseño e impartición de sesiones, ajustando la dosis de trabajo adecuada respecto a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados en cuanto a frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.

- Supervisión y evaluación de las sesiones.

Integración y evaluación de los contenidos aplicados a un caso real:

- Evaluación de las características y las desalineaciones de la persona y el efecto que ejercen en su bienestar.
- Elaboración de una propuesta de trabajo.
- Aplicación de dicha propuesta.
- Evaluación y revisión de dicha propuesta.
- Presentación oral y por escrito del estudio realizado.

Módulo Profesional 9

PROYECTO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|--|
| Módulo profesional: | Proyecto de acondicionamiento físico |
| Código: | 1154 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 50 horas |
| Curso: | 2.º |
| Nº de créditos: | 5 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Asociado al perfil del título |
| Objetivos generales: | Todos |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Identifica necesidades del sector productivo, relacionándolas con proyectos tipo que las puedan satisfacer.

Criterios de evaluación:

- Se han clasificado las empresas del sector por sus características organizativas y el tipo de producto o servicio que ofrecen.
- Se han caracterizado las empresas tipo indicando la estructura organizativa y las funciones de cada departamento.
- Se han identificado las necesidades más demandadas a las empresas.
- Se han valorado las oportunidades de negocio previsible en el sector.
- Se ha identificado el tipo de proyecto requerido para dar respuesta a las demandas previstas.
- Se han determinado las características específicas requeridas en el proyecto.
- Se han determinado las obligaciones fiscales, laborales y de prevención de riesgos, y sus condiciones de aplicación.
- Se han identificado posibles ayudas o subvenciones para la incorporación de las nuevas tecnologías de producción o de servicio que se proponen.
- Se ha elaborado el guion de trabajo que se va a seguir para la elaboración del proyecto.

2. Diseña proyectos relacionados con las competencias expresadas en el título, incluyendo y desarrollando las fases que lo componen.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha recopilado información relativa a los aspectos que van a ser tratados en el proyecto.
- b) Se ha realizado el estudio de viabilidad técnica del mismo.
- c) Se han identificado las fases o partes que componen el proyecto y su contenido.
- d) Se han establecido los objetivos que se pretenden conseguir, identificando su alcance.
- e) Se han previsto los recursos materiales y personales necesarios para realizarlo.
- f) Se ha realizado el presupuesto económico correspondiente.
- g) Se han identificado las necesidades de financiación para la puesta en marcha del mismo.
- h) Se ha definido y elaborado la documentación necesaria para su diseño.
- i) Se han identificado los aspectos que se deben controlar para garantizar la calidad del proyecto.

3. Planifica la ejecución del proyecto, determinando el plan de intervención y la documentación asociada.

Criterios de evaluación:

- a) Se han secuenciado las actividades ordenándolas en función de las necesidades de implementación.
- b) Se han determinado los recursos y la logística necesaria para cada actividad.
- c) Se han identificado las necesidades de permisos y autorizaciones para llevar a cabo las actividades.
- d) Se han determinado los procedimientos de actuación o ejecución de las actividades.
- e) Se han identificado los riesgos inherentes a la implementación, definiendo el Plan de Prevención de Riesgos y los medios y equipos necesarios.
- f) Se han planificado la asignación de recursos materiales y humanos y los tiempos de ejecución.
- g) Se ha hecho la valoración económica que da respuesta a las condiciones de la implementación.
- h) Se ha definido y elaborado la documentación necesaria para la implementación o ejecución.

4. Define los procedimientos para el seguimiento y control en la ejecución del proyecto, justificando la selección de variables e instrumentos empleados.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha definido el procedimiento de evaluación de las actividades o intervenciones.
- b) Se han definido los indicadores de calidad para realizar la evaluación.
- c) Se ha definido el procedimiento para la evaluación de las incidencias que puedan presentarse durante la realización de las actividades, su posible solución y registro.
- d) Se ha definido el procedimiento para gestionar los posibles cambios en los recursos y en las actividades, incluyendo el sistema de registro de los mismos.
- e) Se ha definido y elaborado la documentación necesaria para la evaluación de las actividades y del proyecto.



- f) Se ha establecido el procedimiento para la participación en la evaluación de los usuarios y las usuarias o de la clientela, y se han elaborado los documentos específicos.
- g) Se ha establecido un sistema para garantizar el cumplimiento del pliego de condiciones del proyecto, cuando éste existe.

5. Presenta y defiende el proyecto, utilizando eficazmente las competencias técnicas y personales adquiridas durante la elaboración del proyecto, y durante el proceso de aprendizaje en el ciclo formativo.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha elaborado un documento-memoria del proyecto.
- b) Se ha preparado una presentación del mismo utilizando las NTIC.
- c) Se ha realizado una exposición del proyecto, describiendo sus objetivos y principales contenidos, y justificando la elección de las diferentes propuestas de acción contenidas en el mismo.
- d) Se ha utilizado un estilo de comunicación adecuado en la exposición, haciendo que ésta sea organizada, clara, amena y eficaz.
- e) Se ha realizado una defensa del proyecto, respondiendo razonadamente a preguntas relativas al mismo planteadas por el equipo evaluador.

c) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

El objetivo de este módulo es el refuerzo y consolidación de las competencias profesionales, personales y sociales que se han venido trabajando a lo largo de todo el ciclo formativo, a través del desarrollo en grupo de un proyecto.

El primer paso será, por tanto, la conformación de equipos de dos o tres alumnos y alumnas que permitan la implicación de todo el alumnado en el desarrollo del proyecto, tratando de establecer grupos homogéneos y con capacidades complementarias.

La elección del proyecto a desarrollar será la primera tarea del equipo. Como este módulo coincide en el tiempo con la FCT, la empresa donde se realizan las prácticas bien puede ser una fuente de ideas para el proyecto. No obstante, será conveniente que el tutor o la tutora disponga de una serie de proyectos técnicamente viables, que sean susceptibles de ser desarrollados.

Posteriormente, y siguiendo una plantilla de desarrollo del proyecto, se irán elaborando las distintas fases del mismo:

- Diseño.
- Planificación.
- Ejecución y seguimiento.
- Cierre y evaluación.

Por último, cada equipo preparará y realizará la presentación y defensa del Proyecto, utilizando, para ello, distintas técnicas de presentación, apoyándose en las TIC.

2) Aspectos metodológicos

A la hora de organizar este módulo, se propone la utilización de metodologías activas de enseñanza-aprendizaje, como el trabajo en equipo y el PBL-ABP (*Problem Based Learning*, Aprendizaje Basado en Problemas). En concreto, puede utilizarse la metodología PBL, centrada, específicamente, en el desarrollo de proyectos integradores de las competencias de diferentes módulos del ciclo, de forma transversal. Estas metodologías obligan al alumnado a identificar problemas, buscar alternativas para su resolución, movilizar los recursos necesarios para ello, y a realizar una adecuada gestión de la información.

Además, estas metodologías promueven momentos de trabajo individual que son importantes para que cada uno de los alumnos y las alumnas que integran el equipo adquiera conocimientos y competencias que luego, deberá demostrar en la defensa del proyecto.

Por otro lado, el trabajo en equipo desarrolla en el alumnado competencias relacionales y le familiariza con el funcionamiento de los equipos, como herramienta de trabajo en sí misma, y lo que ello conlleva: organización del equipo, reparto de roles y tareas, comunicación interpersonal, resolución de conflictos, etc.

Para complementar el autoaprendizaje del alumnado, se propone la realización de seguimientos periódicos con cada equipo de proyecto, para guiar el aprendizaje y mantener al equipo dentro de los objetivos marcados. Además, se recomienda que, en función de las necesidades que vayan surgiendo, se programe alguna explicación de apoyo o seminario que cubra los déficits de conocimientos respecto a contenidos específicos o metodologías necesarios para desarrollar el proyecto.

Finalmente, se propone que cada equipo realice una exposición del proyecto elaborado, con un doble objetivo:

- Evaluar las competencias técnicas adquiridas por cada alumno o alumna durante el desarrollo del proyecto.
- Evaluar las competencias personales y sociales del alumnado relativas a comunicación.

Para la preparación y desarrollo de la exposición se propondrá al alumnado el uso de las nuevas tecnologías, utilizando aplicaciones informáticas para la elaboración de presentaciones en diapositivas, formatos de página web, etc. Para ello, utilizarán también cañones de proyección y ordenadores, familiarizándose con herramientas que les resultarán útiles en su futuro desempeño laboral.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

A la hora de evaluar el módulo se considera importante realizar una evaluación del proyecto como producto final y del proceso de elaboración seguido, recogiendo información sobre el funcionamiento del equipo de trabajo, la implicación de cada miembro en las tareas y el proyecto en general, las dificultades surgidas en el equipo, las competencias personales y sociales adquiridas por cada alumno o alumna, etc.

También se propone que una parte de la calificación refleje la valoración del profesorado en relación a la exposición y defensa del proyecto. En concreto, algunos de los indicadores de evaluación de la exposición pueden ser los siguientes:

- o Calidad de diseño de la presentación del proyecto.
- o Utilización de recursos de apoyo en la presentación: recursos informáticos, modelos o maquetas, etc.



- Claridad de la exposición.
- Organización de la exposición.
- Dinamismo de la exposición.
- Eficacia de la exposición.
- Habilidades de comunicación demostradas: tono de voz, expresión verbal, comunicación no verbal...
- Capacidad de responder a preguntas planteadas por el equipo docente evaluador.

Es necesario que todos los alumnos y todas las alumnas del equipo participen activamente en la defensa del proyecto, ya que ello supondrá poder realizar una evaluación individual en la que cada alumno o cada alumna demuestre que ha alcanzado los resultados de aprendizaje relacionados con el módulo. Así, se intentará garantizar que todas las personas que integran el equipo han colaborado en el desarrollo del proyecto.

- ✓ Por último, se recomienda entregar a cada equipo de proyecto una respuesta detallada, resaltando los puntos fuertes y débiles de la evaluación del producto, el proceso y la exposición del proyecto, ayudando de este modo, a los alumnos y las alumnas a identificar posibles mejoras en sucesivos proyectos que deban realizar y exponer a lo largo de su carrera profesional.

Módulo Profesional 10 INGLÉS TÉCNICO

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|---|
| Módulo profesional: | Inglés Técnico |
| Código: | E200 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 40 horas |
| Curso: | 2.º |
| Nº de créditos: | |
| Especialidad del profesorado: | Inglés (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Módulo transversal |
| Objetivos generales: | Competencias clave del marco europeo de las cualificaciones |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Interpreta y utiliza información oral relacionada con el ámbito profesional del título, su formación personal, así como del producto/servicio que se ofrece, identificando y describiendo características y propiedades de los mismos, tipos de empresas y ubicación de las mismas.

Criterios de evaluación:

- Se ha reconocido la finalidad del mensaje directo, telefónico o por otro medio auditivo.
- Se han emitido mensajes orales precisos y concretos para resolver situaciones puntuales: una cita, fechas y condiciones de envío/recepción de un producto, funcionamiento básico de una máquina/aparato.
- Se han reconocido las instrucciones orales y se han seguido las indicaciones emitidas en el contexto de la empresa.
- Se han utilizado los términos técnicos precisos para describir los productos o servicios propios del sector.
- Se ha tomado conciencia de la importancia de comprender globalmente un mensaje, sin necesidad de entender todos y cada uno de los elementos del mismo.
- Se han resumido las ideas principales de informaciones dadas, utilizando sus propios recursos lingüísticos.
- Se ha solicitado la reformulación del discurso, o parte del mismo, cuando se ha considerado necesario.
- Se ha preparado una presentación personal para una entrevista de trabajo.
- Se han descrito las competencias a desarrollar en el entorno laboral.



2. Interpreta y cumplimenta documentos escritos propios del sector y de las transacciones comerciales internacionales: manual de características y de funcionamiento, hoja de pedido, hoja de recepción o entrega, facturas, reclamaciones.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha extraído información específica en mensajes relacionados con el producto o servicio ofertado (folletos publicitarios, manual de funcionamiento), así como de aspectos cotidianos de la vida profesional.
- b) Se han identificado documentos relacionados con transacciones comerciales.
- c) Se ha interpretado el mensaje recibido a través de soportes telemáticos: *email*, *fax*, entre otros.
- d) Se han identificado las informaciones básicas de una página web del sector.
- e) Se ha cumplimentado documentación comercial y específica de su campo profesional.
- f) Se ha utilizado correctamente la terminología y vocabulario específico de la profesión.
- g) Se han utilizado las fórmulas de cortesía en presentaciones y despedidas propias del documento a elaborar.
- h) Se han realizado resúmenes de textos relacionados con su entorno profesional.
- i) Se han identificado las ocupaciones y puestos de trabajo asociados al perfil.
- j) Se ha descrito y secuenciado un proceso de trabajo de su competencia.
- k) Se han descrito las competencias a desarrollar en el entorno laboral.
- l) Se ha elaborado un currículum vitae siguiendo las pautas utilizadas en países europeos, para presentar su formación y competencias profesionales.

3. Identifica y aplica actitudes y comportamientos profesionales en situaciones de comunicación, respetando las normas de protocolo y los hábitos y costumbres establecidas con los diferentes países.

Criterios de evaluación:

- a) Se han identificado los rasgos más significativos de las costumbres y usos de la comunidad donde se habla la lengua extranjera.
- b) Se han descrito los protocolos y normas de relación socio-laboral propios del país.
- c) Se han identificado los aspectos socio-profesionales propios del sector, en cualquier tipo de texto.
- d) Se han aplicado los protocolos y normas de relación social propios del país de la lengua extranjera.
- e) Se han identificado los valores y costumbres propios del otro país, relacionándolos con los de su país de origen para establecer las similitudes y diferencias.

c) Contenidos:

| 1. COMPRENSIÓN Y PRODUCCIÓN DE MENSAJES ORALES ASOCIADOS AL PERFIL | |
|--|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de mensajes profesionales del sector y cotidianos. - Identificación de mensajes directos, telefónicos, grabados. - Diferenciación de la idea principal y las ideas secundarias. - Reconocimiento de otros recursos lingüísticos: gustos y preferencias, sugerencias, argumentaciones, instrucciones, expresión de la |

| | |
|---------------|---|
| | <p>condición y duda y otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selección de registros utilizados en la emisión de mensajes orales. - Mantenimiento y seguimiento del discurso oral: apoyo, demostración de entendimiento, petición de aclaración y otros. - Entonación como recurso de cohesión del texto oral. - Producción adecuada de sonidos y fonemas para una comprensión suficiente. - Selección y utilización de marcadores lingüísticos de relaciones sociales, normas de cortesía y diferencias de registro. - Preparación de una entrevista de trabajo, presentando su formación y sus motivaciones personales. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Terminología específica del sector. - Recursos gramaticales: tiempos verbales, preposiciones, adverbios, locuciones preposicionales y adverbiales, uso de la voz pasiva, oraciones de relativo, estilo indirecto y otros. - Sonidos y fonemas vocálicos y consonánticos. Combinaciones y agrupaciones. - Apartados temáticos de una entrevista de trabajo. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Toma de conciencia de la importancia de la lengua extranjera en el mundo profesional. - Respeto e interés por comprender y hacerse comprender. - Participación activa en el intercambio de información. - Toma de conciencia de la propia capacidad para comunicarse en la lengua extranjera. - Respeto por las normas de cortesía y diferencias de registro propias de cada lengua. |

2. INTERPRETACIÓN Y EMISIÓN DE MENSAJES ESCRITOS ASOCIADOS AL PERFIL

| | |
|-----------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de mensajes en diferentes formatos: manuales, folletos, artículos básicos profesionales y cotidianos. - Diferenciación de la idea principal y las ideas secundarias. - Reconocimiento de las relaciones lógicas: oposición, concesión, comparación, condición, causa, finalidad, resultado. - Diferenciación de las relaciones temporales: anterioridad, posterioridad, simultaneidad. - Elaboración de textos sencillos profesionales propios del sector y cotidianos. - Uso de los signos de puntuación. - Selección léxica, selección de estructuras sintácticas, selección de contenido relevante para una utilización adecuada de los mismos. - Elaboración de textos coherentes. - Comprensión de los apartados en un anuncio de oferta de trabajo asociado a su entorno profesional. - Elaboración de una solicitud de trabajo asociada a su perfil: currículum y carta de motivación. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Soportes telemáticos: fax, email, burofax, páginas web. - Registros de la lengua. - Documentación asociada a transacciones internacionales: hoja de pedido, hoja de recepción, factura. - Modelo de Currículum Vitae Europeo. |

| | |
|----------------------|---|
| | - Competencias, ocupaciones y puestos de trabajo asociados al ciclo formativo. |
| actitudinales | - Respeto e interés por comprender y hacerse comprender. - Muestra de interés por aspectos profesionales de otras culturas. - Respeto ante los hábitos de otras culturas y sociedades y su forma de pensar. - Valoración de la necesidad de coherencia en el desarrollo del texto. |

3. COMPRENSIÓN DE LA REALIDAD SOCIO-CULTURAL PROPIA DEL PAÍS

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | - Interpretación de los elementos culturales más significativos para cada situación de comunicación. - Uso de los recursos formales y funcionales en situaciones que requieren un comportamiento socio-profesional, con el fin de proyectar una buena imagen de la empresa. |
| conceptuales | - Elementos socio-laborales más significativos de los países de lengua extranjera (inglesa). |
| actitudinales | - Valoración de las normas socioculturales y protocolarias en las relaciones internacionales. - Respeto para con otros usos y maneras de pensar. |

d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo, se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

Dado que la presentación de los bloques de contenidos no facilita ni responde a necesidades de un proceso de formación, es necesario organizar con ellos un recorrido didáctico que priorice el logro de las capacidades comprensivas y expresivas necesarias para resolver una situación de comunicación lingüística en contexto laboral.

Para organizar la programación de este módulo, se propone que sean los procedimientos quienes dirijan el proceso de enseñanza-aprendizaje, dada la importancia que tienen en la enseñanza de una lengua como herramienta de comunicación y la motivación que provoca su utilidad inmediata. Una situación de comunicación propia de la profesión implica unos procedimientos que hay que controlar para poder resolverla eficazmente. Los contenidos lexicales, morfológicos y sintácticos no tendrían sentido si no vehiculasen un mensaje que ha de ser comprendido o expresado.

Así pues, el desarrollo de las cuatro capacidades lingüísticas básicas —comprensión oral, comprensión escrita, expresión oral y expresión escrita— es el objetivo a conseguir. El alumnado deberá desenvolverse con cierta seguridad en la lengua extranjera, ante las situaciones que su puesto profesional le presente.

Al margen de la metodología y los materiales que utilice el profesorado, la elección de una situación sencilla, propia de la profesión, servirá para involucrar al alumnado en su propio aprendizaje. En torno a dicha situación se organizarán las estructuras gramaticales (tiempo verbal, vocabulario, etc.) pertinentes, junto con el registro de lengua, las normas o protocolos sociales y/o profesionales adecuados.

Tal vez sería conveniente, en la presentación inicial del módulo al alumnado, reflexionar junto con ellos, para deducir cuáles serán las situaciones más comunes a las que se enfrentarán en su futura vida profesional, la imperiosa necesidad de una lengua extranjera en el sector productivo en el que trabajarán, así como la apertura a otras costumbres y culturas. Esta reflexión debería afianzarles en sus posibilidades de aprender para ser cada vez más autónomos o autónomas y capaces de resolver sus propios problemas cuando estén en sus puestos de trabajo. Conviene no dejar de insistir en la relación transversal que la lengua extranjera tiene con otros módulos del ciclo, para que sean conscientes del perfil profesional para el que se preparan.

Por último, también hay que tener en cuenta la formación de base en lengua inglesa derivada de la etapa educativa anterior. La experiencia nos muestra que los logros obtenidos durante este aprendizaje suelen ser variopintos, casi tanto como la idiosincrasia personal de cada joven.

En la medida en que se encuentren deficitarias algunas capacidades comunicativas o se vea la necesidad de homogeneizar los conocimientos básicos en la diversidad del grupo, se procederá a complementar o reforzar los conocimientos pertinentes. Para ello, se definirán las unidades didácticas necesarias.

2) Aspectos metodológicos

Concibiendo la lengua como un instrumento de comunicación en el mundo profesional, se utiliza un método activo y participativo en el aula.

Se deberá conceder especial importancia a la lengua oral, ya que las situaciones profesionales actuales y la globalización así lo exigen.

En clase se utiliza siempre la lengua inglesa, y se anima constantemente al alumnado a utilizarla, aunque su expresión no sea correcta. El o la enseñante deberá infundir confianza a cada estudiante, para que sea consciente de sus posibilidades de comunicación, que las tiene. Se primará la comprensión del mensaje sobre su corrección gramatical, haciendo hincapié en la pronunciación y fluidez, condicionantes para que el mensaje pase al receptor o receptora.

El trabajo en equipo ayuda a vencer la timidez inicial de los y las jóvenes. Asimismo, se utilizarán las grabaciones de audio y vídeo para que la auto-observación y el propio análisis de sus errores les ayude a mejorar el aprendizaje en su aspecto más costoso: la producción de mensajes orales. El aprendizaje de una lengua requiere la movilización de todos los aspectos de la persona, dado que es una actividad muy compleja.

La metodología comunicativa aplicada en el proceso de enseñanza-aprendizaje puede verse enriquecida con visitas a empresas del sector, preferiblemente inglesas, o mediante invitaciones a trabajadores o trabajadoras en activo, para que ellos y ellas, que provienen del entorno profesional y cuentan con una experiencia laboral, expliquen a los futuros o futuras profesionales su visión del puesto de trabajo, sus dificultades y sus ventajas.

Además de utilizar un método/libro de texto con el material audiovisual que el propio método aporte, se utilizarán otros soportes de audio y vídeos de que disponga el centro,



siempre centrados en situaciones profesionales. Asimismo, se trabajará con material auténtico (cartas, facturas, guías, folletos...) y se consultarán páginas web inglesas.

La adquisición de una lengua es el producto de muchos factores internos del aprendiz, cada persona tiene necesidades, estilos, ritmos e intereses diferentes. Por ello, hay que ofrecer materiales de diferente tipo que se adapten a sus necesidades (escrito, oral, imagen, música, nuevas tecnologías, etc.).

Las nuevas tecnologías no pueden estar ausentes en el aprendizaje, ya que no lo estarán tampoco en el mundo laboral y social: internet, *email*, burofax, etc.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

El profesorado ejercerá de dinamizador y facilitador para la utilización de la lengua inglesa oral en el aula, para que las situaciones sean lo más creíbles posibles, implicando al máximo al alumnado en su propio aprendizaje y en la búsqueda o utilización del material.

- ✓ Uso preferente de materiales referidos al entorno profesional: manuales de uso, folletos, croquis de piezas o productos, practicando los números, fechas, horas, características descriptivas del producto o servicio ofertados.
- ✓ Análisis de materiales publicitarios en inglés sobre empresas del sector o productos y servicios, comprendiendo el vocabulario técnico y los adjetivos utilizados.
- ✓ Resolución de problemas sencillos: preguntas de un cliente o clienta, pequeños accidentes, explicaciones puntuales.
- ✓ Informaciones breves sobre la empresa o el puesto de trabajo a una clienta o un cliente extranjero que llegue de visita.
- ✓ Elaboración de notas puntuales para dejar un recado a alguien o de alguien, precisiones de la tarea a realizar, fechas o cantidades de entrega, problemas surgidos.
- ✓ Presentación de su currículum vitae para un puesto de trabajo, acompañado de carta de motivación, comprender un anuncio de trabajo en prensa, televisión, etc.
- ✓ Presentación y explicación de una factura/nota de pago, o de una aceptación de envío/entrega.
- ✓ Grabaciones en vídeo de conversaciones en clase de un grupo de alumnos y de alumnas que simulan una situación de la profesión, para su análisis posterior.

Módulo Profesional 111

FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|---|
| Módulo profesional: | Formación y Orientación Laboral |
| Código: | 1155 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 99 horas |
| Curso: | 1.º |
| Nº de créditos: | 5 |
| Especialidad del profesorado: | Formación y Orientación Laboral (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Módulo transversal |
| Objetivos generales: | 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 27 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Selecciona oportunidades de empleo, identificando las diferentes posibilidades de inserción y las alternativas de aprendizaje a lo largo de la vida.

Criterios de evaluación:

- Se ha valorado la importancia de la formación permanente como factor clave para la empleabilidad y la adaptación a las exigencias del proceso productivo.
- Se ha valorado la importancia de conocer las lenguas oficiales como oportunidad de empleo.
- Se han identificado los itinerarios formativo-profesionales relacionados con el perfil profesional del título.
- Se han determinado las aptitudes y actitudes requeridas para la actividad profesional relacionada con el perfil.
- Se han identificado los principales yacimientos de empleo y de inserción laboral asociados al titulado o a la titulada.
- Se han determinado las técnicas utilizadas en el proceso de búsqueda de empleo.
- Se han previsto las alternativas de autoempleo en los sectores profesionales relacionados con el título.
- Se ha realizado la valoración de la personalidad, aspiraciones, actitudes y formación propia para la toma de decisiones.

2. Aplica las estrategias del trabajo en equipo, valorando su eficacia y eficiencia para la consecución de los objetivos de la organización.

Criterios de evaluación:



- a) Se han valorado las ventajas del trabajo en equipo en situaciones de trabajo relacionadas con el perfil.
- b) Se han identificado los equipos de trabajo que pueden constituirse en una situación real de trabajo.
- c) Se han determinado las características del equipo de trabajo eficaz frente a los equipos ineficaces.
- d) Se ha valorado positivamente la necesaria existencia de diversidad de roles y opiniones asumidos por las y los miembros de un equipo.
- e) Se ha reconocido la posible existencia de conflicto entre las y los miembros de un grupo como un aspecto característico de las organizaciones.
- f) Se han identificado los tipos de conflictos y sus fuentes.
- g) Se han determinado procedimientos para la resolución del conflicto.

3. Ejerce los derechos y cumple las obligaciones que se derivan de las relaciones laborales, reconociéndolas en los diferentes contratos de trabajo.

Criterios de evaluación:

- a) Se han identificado los conceptos básicos del derecho del trabajo.
- b) Se han distinguido los principales organismos que intervienen en las relaciones entre empresarios o empresarias y trabajadores o trabajadoras.
- c) Se han determinado los derechos y obligaciones derivados de la relación laboral.
- d) Se han identificado los derechos lingüísticos de las personas en su relación laboral.
- e) Se han clasificado las principales modalidades de contratación, identificando las medidas de fomento de la contratación para determinados colectivos.
- f) Se han valorado las medidas establecidas por la legislación vigente para la conciliación de la vida laboral y familiar.
- g) Se han identificado las causas y efectos de la modificación, suspensión y extinción de la relación laboral.
- h) Se ha analizado el recibo de salarios, identificando los principales elementos que lo integran.
- i) Se han analizado las diferentes medidas de conflicto colectivo y los procedimientos de solución de conflictos.
- j) Se han determinado las condiciones de trabajo pactadas en un convenio colectivo aplicable a un sector profesional relacionado con el título.
- k) Se han identificado las características definitorias de los nuevos entornos de organización del trabajo.

4. Determina la acción protectora del sistema de la Seguridad Social ante las distintas contingencias cubiertas, identificando las distintas clases de prestaciones.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha valorado el papel de la Seguridad Social como pilar esencial para la mejora de la calidad de vida de la ciudadanía.
- b) Se han enumerado las diversas contingencias que cubre el sistema de la Seguridad Social.
- c) Se han identificado los regímenes existentes en el sistema de la Seguridad Social.
- d) Se han identificado las obligaciones de la figura de empresario o empresaria y trabajador o trabajadora dentro del sistema de la Seguridad Social.

- e) Se han identificado, en un supuesto sencillo, las bases de cotización de un trabajador o una trabajadora y las cuotas correspondientes a la figura de trabajador o trabajadora y de empresario o empresaria.
- f) Se han clasificado las prestaciones del sistema de la Seguridad Social, identificando los requisitos.
- g) Se han determinado las posibles situaciones legales de desempleo.
- h) Se ha realizado el cálculo de la duración y cuantía de una prestación por desempleo de nivel contributivo básico.

5. Evalúa los riesgos derivados de su actividad, analizando las condiciones de trabajo y los factores de riesgo presentes en su entorno laboral.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha valorado la importancia de la cultura preventiva en todos los ámbitos y actividades de la empresa.
- b) Se han relacionado las condiciones laborales con la salud del trabajador o de la trabajadora.
- c) Se han clasificado los factores de riesgo en la actividad y los daños derivados de los mismos.
- d) Se han identificado las situaciones de riesgo más habituales en los entornos de trabajo asociados al perfil profesional del título.
- e) Se ha determinado la evaluación de riesgos en la empresa.
- f) Se han determinado las condiciones de trabajo con significación para la prevención en los entornos de trabajo relacionados con el perfil profesional.
- g) Se han clasificado y descrito los tipos de daños profesionales, con especial referencia a accidentes de trabajo y enfermedades profesionales relacionados con el perfil profesional del título.

6. Participa en la elaboración de un plan de prevención de riesgos en una pequeña empresa, identificando las responsabilidades de todos los agentes implicados.

Criterios de evaluación:

- a) Se han determinado los principales derechos y deberes en materia de Prevención de Riesgos Laborales.
- b) Se han clasificado las distintas formas de gestión de la prevención en la empresa, en función de los distintos criterios establecidos en la normativa sobre Prevención de Riesgos Laborales.
- c) Se han determinado las formas de representación de los trabajadores y de las trabajadoras en la empresa, en materia de prevención de riesgos.
- d) Se han identificado los organismos públicos relacionados con la Prevención de Riesgos Laborales.
- e) Se ha valorado la importancia de la existencia de un plan preventivo en la empresa, que incluya la secuenciación de actuaciones que se deben realizar en caso de emergencia.
- f) Se ha definido el contenido del plan de prevención en un centro de trabajo relacionado con el sector profesional del título.
- g) Se ha proyectado un plan de emergencia y evacuación de una pequeña o mediana empresa.

7. Aplica las medidas de prevención y protección, analizando las situaciones de riesgo en el entorno laboral del Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.

Criterios de evaluación:



- a) Se han definido las técnicas de prevención y de protección individual y colectiva que deben aplicarse para evitar los daños en su origen y minimizar sus consecuencias, en caso de que sean inevitables.
- b) Se ha analizado el significado y alcance de los distintos tipos de señalización de seguridad.
- c) Se han analizado los protocolos de actuación en caso de emergencia.
- d) Se han identificado las técnicas de clasificación de personas heridas en caso de emergencia, donde existan víctimas de diversa gravedad.
- e) Se han identificado las técnicas básicas de primeros auxilios que han de ser aplicadas en el lugar del accidente, ante distintos tipos de daños, y la composición y uso del botiquín.
- f) Se han determinado los requisitos y condiciones para la vigilancia de la salud de los trabajadores y de las trabajadoras, y su importancia como medida de prevención.

c) Contenidos:

| 1. PROCESO DE INSERCIÓN LABORAL Y APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA | |
|---|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de los intereses, aptitudes y motivaciones personales para la carrera profesional. - Identificación de itinerarios formativos relacionados con el Título. - Definición y análisis del sector profesional del Título. - Planificación de la propia carrera: <ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de objetivos laborales, a medio y largo plazo, compatibles con necesidades y preferencias. • Objetivos realistas y coherentes con la formación actual y la proyectada. - Establecimiento de una lista de comprobación personal de coherencia entre plan de carrera, formación y aspiraciones. <p>Cumplimentación de documentos necesarios para la inserción laboral (carta de presentación, currículum vitae...), así como la realización de test psicotécnicos y entrevistas simuladas.</p> |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas e instrumentos de búsqueda de empleo. - El proceso de toma de decisiones. - Proceso de búsqueda de empleo en pequeñas, medianas y grandes empresas del sector. - Oportunidades de aprendizaje y empleo en Europa. Europass, Ploteus. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la formación permanente para la trayectoria laboral y profesional del titulado o de la titulada. - Responsabilización del propio aprendizaje. Conocimiento de los requerimientos y de los frutos previstos. - Valoración del autoempleo como alternativa para la inserción profesional. - Valoración de los itinerarios profesionales para una correcta inserción laboral. - Compromiso hacia el trabajo. Puesta en valor de la capacitación adquirida. |

| 2. GESTIÓN DEL CONFLICTO Y EQUIPOS DE TRABAJO | |
|---|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de una organización como equipo de personas. - Análisis de estructuras organizativas. - Análisis de los posibles roles de sus integrantes en el equipo de trabajo. - Análisis de la aparición de los conflictos en las organizaciones: compartir espacios, ideas y propuestas. - Análisis de distintos tipos de conflicto, intervinientes y sus posiciones de partida. - Análisis de los distintos tipos de solución de conflictos, la intermediación y buenos oficios. - Análisis de la formación de los equipos de trabajo. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - La estructura organizativa de una empresa como conjunto de personas para la consecución de un fin. - Clases de equipos en la industria del sector según las funciones que desempeñan. - Análisis de la formación de los equipos de trabajo. - La comunicación como elemento básico de éxito en la formación de equipos. - Características de un equipo de trabajo eficaz. - Definición de conflicto: características, fuentes y etapas del conflicto. - Métodos para la resolución o supresión del conflicto: mediación, conciliación y arbitraje. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la aportación de las personas en la consecución de los objetivos empresariales. - Valoración de las ventajas e inconvenientes del trabajo en equipo para la eficacia de la organización. - Valoración de la comunicación como factor clave en el trabajo en equipo. - Actitud participativa en la resolución de conflictos que se puedan generar en los equipos de trabajo. - Ponderación de los distintos sistemas de solución de conflictos. |

| 3. CONDICIONES LABORALES DERIVADAS DEL CONTRATO DE TRABAJO | |
|--|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de fuentes del derecho laboral, y clasificación según su jerarquía. - Análisis de las características de las actividades laborales reguladas por el TRLET. - Análisis del derecho de las personas a recibir la información en euskera y castellano, sobre bienes y servicios en los términos contemplados en el artículo 14 de la ley 6/2003. - Formalización y comparación, según sus características, de las modalidades de contrato más habituales. - Interpretación de la nómina. - Análisis del convenio colectivo de su sector de actividad profesional. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Fuentes básicas del derecho laboral: Constitución, Directivas comunitarias, Estatuto de los Trabajadores, Convenio Colectivo. - El contrato de trabajo: elementos del contrato, características y |



| | |
|---------------|--|
| | <p>formalización, contenidos mínimos, obligaciones del empresario o de la empresaria, medidas generales de empleo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de contrato: indefinidos, formativos, temporales, a tiempo parcial. - La jornada laboral: duración, horario, descansos (calendario laboral y fiestas, vacaciones, permisos). - El salario: tipos, abono, estructura, pagas extraordinarias, percepciones no salariales, garantías salariales. - Deducciones salariales: bases de cotización y porcentajes, IRPF. - Modificación, suspensión y extinción del contrato. - Representación sindical: concepto de “sindicato”, derecho de sindicación, asociaciones empresariales, conflictos colectivos, la huelga, el cierre patronal. - El convenio colectivo. Negociación colectiva. - Nuevos entornos de organización del trabajo: externalización, teletrabajo... |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de necesidad de la regulación laboral. - Interés por conocer las normas que se aplican en las relaciones laborales de su sector de actividad profesional. - Reconocimiento de los cauces legales previstos como modo de resolver conflictos laborales. - Rechazo de prácticas poco éticas e ilegales en la contratación de trabajadores o trabajadoras, especialmente, en los colectivos más desprotegidos. - Reconocimiento y valoración de la función de los sindicatos como agentes de mejora social. |

| 4. SEGURIDAD SOCIAL, EMPLEO Y DESEMPLEO | |
|--|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la importancia de la universalidad del sistema general de la Seguridad Social. - Resolución de casos prácticos sobre prestaciones de la Seguridad Social. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - El sistema de la Seguridad Social: campo de aplicación, estructura, regímenes, entidades gestoras y colaboradoras. - Principales obligaciones de empresarios o empresarias y trabajadores o trabajadoras en materia de Seguridad Social: afiliación, altas, bajas y cotización. - Acción protectora: asistencia sanitaria, maternidad, incapacidad temporal y permanente, lesiones permanentes no invalidantes, jubilación, desempleo, muerte y supervivencia. - Clases, requisitos y cuantía de las prestaciones. - Sistemas de asesoramiento de los trabajadores y de las trabajadoras respecto a sus derechos y deberes. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento del papel de la Seguridad Social en la mejora de la calidad de vida de la ciudadanía. - Rechazo hacia las conductas fraudulentas, tanto en cotización como en las prestaciones de la Seguridad Social. |

| 5. EVALUACIÓN DE RIESGOS PROFESIONALES | |
|--|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis y determinación de las condiciones de trabajo. - Análisis de factores de riesgo. - Análisis de riesgos ligados a las condiciones de seguridad. - Análisis de riesgos ligados a las condiciones ambientales. - Análisis de riesgos ligados a las condiciones ergonómicas y psicosociales. - Identificación de los ámbitos de riesgo en la empresa. - Establecimiento de un protocolo de riesgos según la función profesional. - Distinción entre accidente de trabajo y enfermedad profesional. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - El concepto de “riesgo profesional”. - La evaluación de riesgos en la empresa como elemento básico de la actividad preventiva. - Riesgos específicos en el entorno laboral asociado al perfil. - Daños a la salud del trabajador o de la trabajadora que pueden derivarse de las situaciones de riesgo detectadas. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Importancia de la cultura preventiva en todas las fases de la actividad preventiva. - Valoración de la relación entre trabajo y salud. - Interés en la adopción de medidas de prevención. - Valoración en la transmisión de la formación preventiva en la empresa. |

| 6. PLANIFICACIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LA EMPRESA | |
|--|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Proceso de planificación y sistematización como herramientas básicas de prevención. - Análisis de la norma básica de PRL. - Análisis de la estructura institucional en materia de PRL. - Elaboración de un plan de emergencia en el entorno de trabajo. - Puesta en común y análisis de distintos planes de emergencia. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo del trabajo y sus consecuencias sobre la salud e integridad humanas. - Derechos y deberes en materia de prevención de riesgos laborales. - Responsabilidades en materia de prevención de riesgos laborales. - Agentes intervinientes en materia de PRL y Salud, y sus diferentes roles. - Gestión de la prevención en la empresa. - Representación de los trabajadores y de las trabajadoras en materia preventiva (Técnico Básico o Técnica Básica en PRL). - Organismos públicos relacionados con la prevención de riesgos laborales. - Planificación de la prevención en la empresa. - Planes de emergencia y de evacuación en entornos de trabajo. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia y necesidad de la PRL. - Valoración de su posición como agente de PRL y SL. - Valoración de los avances para facilitar el acceso a la SL por parte de |

| | |
|--|---|
| | <p>las instituciones públicas y privadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración y traslado de su conocimiento a los planes de emergencia del colectivo al que pertenece. |
|--|---|

7. APLICACIÓN DE MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN LA EMPRESA

| | |
|------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de diversas técnicas de prevención individual. - Análisis de las obligaciones empresariales y personales en la utilización de medidas de autoprotección. - Aplicación de técnicas de primeros auxilios. - Análisis de situaciones de emergencia. - Realización de protocolos de actuación en caso de emergencia. - Vigilancia de la salud de los trabajadores y de las trabajadoras. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Medidas de prevención y protección individual y colectiva. - Protocolo de actuación ante una situación de emergencia. - Urgencia médica / Primeros auxilios. Conceptos básicos. - Tipos de señalización. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la previsión de emergencias. - Valoración de la importancia de un plan de vigilancia de la salud. - Participación activa en las actividades propuestas. |

d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

Esta propuesta de secuenciación y organización de los contenidos se basa en la lógica del itinerario de inserción laboral que seguirá el alumnado al finalizar el ciclo formativo que esté realizando, es decir, los pasos que tendrá que dar desde que finalice el ciclo hasta que acceda a un empleo y se establezca en dicho empleo o finalice la relación laboral.

El itinerario que seguirá el alumnado tendrá 4 momentos:

- Búsqueda de empleo.
- Incorporación a la empresa y periodo de adaptación.
- Desempeño del puesto de trabajo.
- Finalización de la relación laboral y salida de la empresa.

a) Búsqueda de empleo:

La propuesta de desarrollar al inicio del módulo de FOL estos contenidos se debe a que, tras la finalización del ciclo formativo, lo primero que deberá hacer el alumnado es buscar empleo. En concreto, se desarrollarán los contenidos referentes a:

- Proyecto y objetivo profesional.
- Oportunidades de empleo y aprendizaje en Europa.
- Acceso al empleo público, privado o por cuenta propia.
- Fuentes de información relacionadas con la búsqueda de empleo.

b) Incorporación a la empresa y periodo de adaptación:

A continuación, si el alumnado ha tenido éxito en su proceso de búsqueda de empleo, llegará el momento de incorporarse a la empresa. En este periodo de su vida laboral, deberá utilizar capacidades relacionadas con los siguientes contenidos:

- El derecho del trabajo y sus fuentes.
- Derechos derivados de la relación laboral.
- Modalidades de contratación y medidas de fomento de la contratación.
- El Sistema de la Seguridad Social.
- Convenios colectivos de trabajo.
- Fuentes de información relacionadas con la incorporación a la empresa.

c) Desempeño del puesto de trabajo:

Superado el periodo inicial de incorporación y adaptación al nuevo puesto de trabajo, continuará el periodo de desempeño del puesto hasta la finalización de la relación laboral por cualquiera de los supuestos legalmente contemplados. Los contenidos relacionados con este periodo son:

- Condiciones de trabajo: salario, tiempo de trabajo y descanso laboral.
- El recibo de salario o nómina y sus contenidos.
- La Seguridad Social: prestaciones y trámites.
- Modificación y suspensión del contrato.
- Asesoramiento de los trabajadores y de las trabajadoras respecto a sus derechos y deberes.
- La representación de los trabajadores y de las trabajadoras.
- La negociación colectiva.
- Los conflictos colectivos de trabajo.
- Trabajo en equipo.
- El conflicto.
- Nuevos entornos de organización del trabajo.
- Beneficios para los trabajadores y para las trabajadoras en las nuevas organizaciones.
- Riesgos profesionales.
- Planificación y aplicación de medidas de protección y prevención.

d) Finalización de la relación laboral y salida de la empresa:

En el caso de que finalice la relación laboral, el alumnado deberá tener las competencias necesarias para afrontar este periodo. Los contenidos a desarrollar son:

- Extinción del contrato de trabajo y sus consecuencias.
- La liquidación de haberes o finiquito.
- Trámites relacionados con la Seguridad Social: bajas.
- Concepto y situaciones protegibles en la protección por desempleo.
- Sistemas de asesoramiento de los trabajadores y de las trabajadoras respecto a sus derechos y deberes.

En los casos en los que el alumnado no continúe en la empresa por finalización de la relación laboral, deberá comenzar nuevamente el proceso de búsqueda de empleo, vendrá un nuevo periodo de incorporación a la empresa, etc.



2) Aspectos metodológicos

En principio, parece apropiado que el profesor o la profesora realice una presentación y desarrollo de los contenidos del módulo, siempre teniendo como referente el entorno socio-económico más cercano.

En una segunda fase, se dará un mayor peso a la participación activa del alumnado mediante el desarrollo de diversas actividades, individualmente o en grupo, que le permitan concretar los conceptos y desarrollar las habilidades y destrezas: exposición de las experiencias personales del alumnado, utilización de noticias de prensa, uso de las TIC (Tecnologías de la Información y de la Comunicación).

A la hora de abordar el apartado de trabajo en equipo y los conflictos que se generan, se pueden utilizar conflictos que se dan en el entorno del aula, relaciones alumnado-profesorado, conflictos en el ámbito familiar, cuadrillas, etc., para analizar comportamientos de las partes y su posible solución.

En el desarrollo del módulo, parece pertinente recurrir a la colaboración de expertos (miembros de comités de empresa, delegados y delegadas sindicales, abogados y abogadas laboristas, etc.), para conocer de cerca situaciones y conflictos laborales.

En el ámbito de la prevención de riesgos laborales, parece conveniente desarrollar prácticas de primeros auxilios, técnicas de extinción, visitas a centros de trabajo..., para lo cual, sería necesaria la colaboración de organizaciones como Cruz Roja, Osalan, Inspección de Trabajo, servicios de extinción de incendios, etc. Se ha de tener presente que tras la superación del módulo el alumnado adquiere las responsabilidades profesionales equivalentes a las que precisan las actividades de nivel básico en prevención de riesgos laborales.

Además, a nivel metodológico, se recomienda desarrollar los contenidos del módulo mediante metodologías activas, como el trabajo en equipo y el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP-PBL).

Por último, para un adecuado desarrollo de las técnicas de búsqueda de empleo, sería conveniente la realización de un caso práctico, simulando una búsqueda de empleo real por parte del alumnado: elaboración de documentos generalmente utilizados para esta actividad (currículo, carta de presentación) y selección de ofertas de empleo en los medios de comunicación más habituales.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

- ✓ Descripción del sector productivo de referencia:
 - Análisis de la evolución del sector productivo de referencia.
 - Identificación del nivel de empleabilidad del sector.
 - Utilización e interpretación de estadísticas y cuadros macroeconómicos.
- ✓ Identificación de los distintos tipos de relaciones laborales y las distintas modalidades de contratación laboral:
 - Análisis de las fuentes del derecho laboral.
 - Identificación de las distintas formas de contratación laboral.
 - Identificación de los derechos y deberes resultantes del contrato de trabajo (incluyendo el sistema de protección social).
- ✓ Determinación de los distintos grupos de trabajo y técnicas de resolución de conflictos:

- Identificación de la tipología de grupos de trabajo.
 - Análisis de conflicto y sus modalidades de resolución.
- ✓ Identificación de los distintos tipos de riesgos derivados del ejercicio de la profesión:
 - Evaluación de los riesgos que se derivan del ejercicio de la profesión.
 - Identificación de las técnicas de prevención de riesgos laborales.
 - ✓ Diseño de un determinado plan de prevención y comparación con otros existentes:
 - Identificación de las distintas técnicas utilizadas en primeros auxilios.
 - ✓ Descripción de los diversos tipos de mecanismos utilizados en la búsqueda de empleo:
 - Identificación de las distintas fases en el proceso de búsqueda de empleo.
 - Cumplimentación de la documentación necesaria para conseguir un empleo.
 - Utilización de las TIC como herramienta de búsqueda de empleo.
 - Valoración de la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

Módulo Profesional 12

EMPRESA E INICIATIVA EMPRENDEDORA

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|---|
| Módulo profesional: | Empresa e Iniciativa Emprendedora |
| Código: | 1156 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 60 |
| Curso: | 2.º |
| Nº de créditos: | 4 |
| Especialidad del profesorado: | Formación y Orientación Laboral (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Módulo transversal |
| Objetivos generales: | 19 / 20 / 22 / 24 / 25 / 26 |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Reconoce y valora las capacidades asociadas a la iniciativa emprendedora, analizando los requerimientos derivados de los puestos de trabajo y de las actividades empresariales.

Criterios de evaluación:

- Se ha identificado el concepto de “innovación” y su relación con el progreso de la sociedad y el aumento en el bienestar de las personas.
- Se ha analizado el concepto de “cultura emprendedora” y su importancia como fuente de creación de empleo y bienestar social.
- Se ha valorado la importancia de la iniciativa individual, la creatividad, la formación y la colaboración como requisitos indispensables para tener éxito en la actividad emprendedora.
- Se ha analizado la capacidad de iniciativa en el trabajo de una persona empleada en una pequeña y mediana empresa del sector.
- Se ha analizado el desarrollo de la actividad emprendedora de un empresario o una empresaria que se inicie en el sector.
- Se ha analizado el concepto de “riesgo” como elemento inevitable de toda actividad emprendedora.
- Se ha analizado el concepto de “empresario” o “empresaria” y los requisitos y actitudes necesarios para desarrollar la actividad empresarial.

2. Define la oportunidad de creación de una pequeña empresa, seleccionando la idea empresarial y realizando el estudio de mercado que apoye la viabilidad, valorando el impacto sobre el entorno de actuación e incorporando valores éticos.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha desarrollado un proceso de generación de ideas de negocio.
- b) Se ha generado un procedimiento de selección de una determinada idea en el ámbito del negocio relacionado con el título.
- c) Se ha realizado un estudio de mercado sobre la idea de negocio seleccionada.
- d) Se han elaborado las conclusiones del estudio de mercado y se ha establecido el modelo de negocio a desarrollar.
- e) Se han determinado los valores innovadores de la propuesta de negocio.
- f) Se ha analizado el fenómeno de la responsabilidad social de las empresas y su importancia como un elemento de la estrategia empresarial.
- g) Se ha identificado la realidad lingüística del entorno y de las personas consumidoras y usuarias y la documentación necesaria en euskera.
- h) Se ha elaborado el balance social de una empresa relacionada con el título, y se han descrito los principales costes y beneficios sociales que producen.
- i) Se han identificado, en empresas del sector, prácticas que incorporan valores éticos y sociales.
- j) Se ha llevado a cabo un estudio de viabilidad económica y financiera de una pequeña y mediana empresa relacionada con el título.
- k) Se ha descrito la estrategia empresarial, relacionándola con los objetivos de la empresa.

3. Realiza las actividades para elaborar el Plan de Empresa, su posterior puesta en marcha y su constitución, seleccionando la forma jurídica e identificando las obligaciones legales asociadas.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito las funciones básicas que se realizan en una empresa y se ha analizado el concepto de “sistema” aplicado a la empresa.
- b) Se han identificado los principales componentes del entorno general que rodea a la empresa, en especial, el entorno económico, social, demográfico y cultural.
- c) Se ha analizado la influencia en la actividad empresarial de las relaciones con la clientela, con los proveedores y las proveedoras, y con la competencia, como principales integrantes del entorno específico.
- d) Se han identificado los elementos del entorno de una “pyme” del sector.
- e) Se han analizado los conceptos de “cultura empresarial” e “imagen corporativa”, y su relación con los objetivos empresariales.
- f) Se han analizado las diferentes formas jurídicas de la empresa.
- g) Se ha especificado el grado de responsabilidad legal de los propietarios o las propietarias de la empresa en función de la forma jurídica elegida.
- h) Se ha diferenciado el tratamiento fiscal establecido para las diferentes formas jurídicas de la empresa.
- i) Se han analizado los trámites exigidos por la legislación vigente para la constitución de una “pyme”.
- j) Se ha realizado una búsqueda exhaustiva de las diferentes ayudas para la creación de empresas del sector en la localidad de referencia.
- k) Se ha incluido en el Plan de Empresa todo lo relativo a la elección de la forma jurídica, estudio de viabilidad económico-financiera, trámites administrativos, ayudas y subvenciones.
- l) Se han identificado las vías de asesoramiento y gestión administrativa externas existentes a la hora de poner en marcha una “pyme”.



4. Realiza actividades de gestión administrativa y financiera básica de una “pyme”, identificando las principales obligaciones contables y fiscales, y cumplimentando la documentación.

Criterios de evaluación:

- a) Se han analizado los conceptos básicos de “contabilidad”, así como las técnicas de registro de la información contable.
- b) Se han descrito las técnicas básicas de análisis de la información contable, en especial, en lo referente a la solvencia, liquidez y rentabilidad de la empresa.
- c) Se han definido las obligaciones fiscales de una empresa relacionada con el título.
- d) Se han diferenciado los tipos de impuestos en el calendario fiscal.
- e) Se ha cumplimentado la documentación básica de carácter comercial y contable (facturas, albaranes, notas de pedido, letras de cambio, cheques y otros) para una pequeña y mediana empresa del sector, y se han descrito los circuitos que dicha documentación recorre en la empresa.
- f) Se han identificado los principales instrumentos de financiación bancaria.
- g) Se ha incluido la anterior documentación en el Plan de Empresa.

c) Contenidos:

| 1. INICIATIVA EMPRENDEDORA | |
|----------------------------|--|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de las principales características de la innovación en la actividad del sector relacionado con el título (materiales, tecnología, organización del proceso, etc.). - Análisis de los factores clave de los emprendedores o de las emprendedoras: iniciativa, creatividad, liderazgo, comunicación, capacidad de toma de decisiones, planificación y formación. - Evaluación del riesgo en la actividad emprendedora. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Innovación y desarrollo económico en el sector. - La cultura emprendedora como necesidad social. - Concepto de “empresario” o “empresaria”. - La actuación de los emprendedores o de las emprendedoras como empleados o empleadas de una empresa del sector. - La actuación de los emprendedores o emprendedoras como empresarios o empresarias. - La colaboración entre emprendedores o emprendedoras. - Requisitos para el ejercicio de la actividad empresarial. - La idea de negocio en el ámbito de la familia profesional. - Buenas prácticas de cultura emprendedora en la actividad económica asociada al título y en el ámbito local. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración del carácter emprendedor y la ética del emprendizaje. - Valoración de la iniciativa, creatividad y responsabilidad como motores del emprendizaje. |

| 2. IDEAS EMPRESARIALES, EL ENTORNO Y SU DESARROLLO | |
|--|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de herramientas para la determinación de la idea |

| | |
|---------------|---|
| | <p>empresarial.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de datos de empresas del sector por medio de internet. - Análisis del entorno general de la empresa a desarrollar. - Análisis de una empresa tipo de la familia profesional. - Identificación de fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades. - Establecimiento del modelo de negocio, partiendo de las conclusiones del estudio de mercado. - Realización de ejercicios de innovación sobre la idea determinada. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Obligaciones de una empresa con su entorno específico y con el conjunto de la sociedad (desarrollo sostenible). - Análisis del derecho de las personas a recibir la información en euskera y castellano, sobre bienes y servicios en los términos contemplados en el artículo 14 de la ley 6/2003. - La conciliación de la vida laboral y familiar. - Responsabilidad social y ética de las empresas del sector. - Estudio de mercado: el entorno, la clientela, los competidores o las competidoras y los proveedores o las proveedoras. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento y valoración del Balance Social de la Empresa. - Respeto por la igualdad de género. - Valoración de la ética empresarial. |

3. VIABILIDAD Y PUESTA EN MARCHA DE UNA EMPRESA

| | |
|-----------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento del Plan de <i>Marketing</i>: política de comunicación, política de precios y logística de distribución. - Elaboración del Plan de Producción. - Elaboración de la viabilidad técnica, económica y financiera de una empresa del sector. - Análisis de las fuentes de financiación y elaboración del presupuesto de la empresa. - Elección de la forma jurídica. Dimensión y número de socios y socias. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de “empresa”. Tipos de empresa. - Elementos y áreas esenciales de una empresa. - La fiscalidad en las empresas. - Trámites administrativos para la constitución de una empresa (Hacienda, Seguridad Social, entre otros). - Ayudas, subvenciones e incentivos fiscales para las empresas de la familia profesional. - La responsabilidad de los propietarios o las propietarias de la empresa. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Rigor en la evaluación de la viabilidad técnica y económica del proyecto. - Respeto por el cumplimiento de los trámites administrativos y legales. |

**4. FUNCIÓN ADMINISTRATIVA**

| | |
|------------------------|---|
| procedimentales | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la información contable: tesorería, cuenta de resultados y balance. - Cumplimentación de documentos fiscales y laborales. - Cumplimentación de documentos mercantiles: facturas, cheques, letras, entre otros. |
| conceptuales | <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de “contabilidad” y nociones básicas. - La contabilidad como imagen fiel de la situación económica. - Obligaciones legales (fiscales, laborales y mercantiles) de las empresas. - Requisitos y plazos para la presentación de documentos oficiales. |
| actitudinales | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la organización y orden en relación con la documentación administrativa generada. - Respeto por el cumplimiento de los trámites administrativos y legales. |

d) Orientaciones metodológicas

Para la organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de este módulo se sugieren las siguientes recomendaciones:

1) Secuenciación

Sería conveniente iniciar este módulo con la mentalización del alumnado hacia la actitud emprendedora, tanto como trabajador o como trabajadora por cuenta propia como por cuenta ajena de una organización.

Posteriormente, se le hará reflexionar sobre las ideas empresariales y se le facilitarán las metodologías adecuadas para seleccionarlas. Preferiblemente, se desarrollará en el entorno de la familia profesional que corresponda, aunque no se descartan otros sectores profesionales.

Se continuará con el desarrollo de la idea empresarial, realizando el estudio de mercado, la idea de negocio y diseñando la empresa que soporte dicha idea, valorando el impacto que produce en su entorno desde el punto de vista social, ético y ambiental.

Se acometerá la realización del Plan de Empresa, abordando su viabilidad técnica, económica y financiera, así como otros aspectos como el Plan de *Marketing*, recursos humanos, forma jurídica, etc.

Finalmente, se le proporcionarán al alumnado conceptos básicos de contabilidad, fiscalidad y gestión administrativa.

2) Aspectos metodológicos

En este módulo, la labor del profesor o de la profesora se asemeja más a la desarrollada por un entrenador o por una entrenadora. Debe realizar la tutorización de los proyectos, ejerciendo de facilitador o facilitadora según las necesidades del grupo.

Con la explicación de los objetivos y una breve introducción de los conocimientos necesarios para comenzar el camino, es el alumnado el que va realizando el Proyecto de Empresa, para adquirir las capacidades de emprendizaje, bien por cuenta propia o bien por cuenta ajena.

A medida que el alumnado va avanzando en su proyecto, el profesor o la profesora introducirá los conocimientos necesarios por medio de explicaciones o mediante actividades desarrolladas en clase, incluso induciendo a leer ciertos libros o artículos, con posterior trabajo de adaptación de su contenido al proyecto del curso.

El profesor o la profesora deberá realizar un seguimiento cercano e individualizado del proceso de aprendizaje de cada alumno o cada alumna, realizando anotaciones sistemáticas de avances y dificultades en una lista de control.

3) Actividades significativas y aspectos críticos de la evaluación

- ✓ Sensibilización de mentalización emprendedora:
 - Identificación del tejido empresarial del País Vasco. Sectores, dimensión, forma jurídica, etc.
 - Elaboración del retrato que determina las características y capacidades de un empresario o de una empresaria.
 - Generación de un cuadro con las ventajas e inconvenientes de ser empresario o empresaria.
 - Identificación de pequeños aspectos innovadores en el sector.
 - Análisis de las diferencias y semejanzas entre el emprendedor o la emprendedora por cuenta ajena, por cuenta propia o social, a través de técnicas inductivas de trabajo en equipo.
- ✓ Desarrollo de ideas empresariales:
 - Realización de una tabla con ideas de negocio que respondan a necesidades del mercado.
 - Creación de los grupos de trabajo y elección de las ideas a desarrollar por éstos.
 - Realización de un estudio de mercado observando el entorno, utilizando Internet, etc.
 - Realización de una matriz DAFO para el negocio seleccionado.
 - Aplicación de aspectos creativos e innovadores en la idea.
 - Elaboración del modelo de negocio teniendo en cuenta los aspectos éticos, sociales y ambientales.
- ✓ Viabilidad y puesta en marcha de una empresa:
 - Elaboración de un Plan de Empresa siguiendo un modelo establecido.
 - Solicitud de préstamo en entidad financiera (a ser posible, mediante tramitación real).
 - Cumplimentación de impresos de constitución de empresas.
 - Búsqueda y análisis de ayudas y subvenciones apoyándose en internet.
 - Puesta en común y defensa de los diferentes Planes de Empresa.

Módulo Profesional 13

FORMACIÓN EN CENTROS DE TRABAJO

a) Presentación

| | |
|-------------------------------|---|
| Módulo profesional: | Formación en Centros de Trabajo |
| Código: | 1157 |
| Ciclo formativo: | Acondicionamiento Físico |
| Grado: | Grado Superior |
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Duración: | 360 horas |
| Curso: | 2.º |
| Nº de créditos: | 22 |
| Especialidad del profesorado: | Educación Física Intervención Sociocomunitaria (Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria) |
| Tipo de módulo: | Asociado al perfil del título |
| Objetivos generales: | Todos |

b) Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Identifica la estructura y organización de la empresa relacionándolas con el tipo de servicio que presta.

Criterios de evaluación:

- Se ha identificado la estructura organizativa de la empresa y las funciones de cada área de la misma.
- Se ha comparado la estructura de la empresa con las organizaciones empresariales tipo existentes en el sector.
- Se han relacionado las características del servicio y el tipo de clientes con el desarrollo de la actividad empresarial.
- Se han identificado los procedimientos de trabajo en el desarrollo de la prestación de servicio.
- Se han valorado las competencias necesarias de los recursos humanos para el desarrollo óptimo de la actividad.
- Se ha valorado la idoneidad de los canales de difusión más frecuentes en esta actividad.

2. Aplica hábitos éticos y laborales en el desarrollo de su actividad profesional de acuerdo con las características del puesto de trabajo y con los procedimientos establecidos en la empresa.

Criterios de evaluación:

- a) Se han reconocido y justificado:
- La disponibilidad personal y temporal necesaria en el puesto de trabajo.
 - Las actitudes personales (puntualidad y empatía, entre otras) y profesionales (orden, limpieza y responsabilidad, entre otras) necesarias para el puesto de trabajo.
 - Los requerimientos actitudinales ante la prevención de riesgos en la actividad profesional.
 - Los requerimientos actitudinales referidos a la calidad en la actividad profesional.
 - Las actitudes relacionales con el propio equipo de trabajo y con las jerarquías establecidas en la empresa.
 - Las actitudes relacionadas con la documentación de las actividades realizadas en el ámbito laboral.
 - Las necesidades formativas para la inserción y reinserción laboral en el ámbito científico y técnico del buen hacer de la o del profesional.
- b) Se han identificado las normas de Prevención de Riesgos Laborales y los aspectos fundamentales de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales de aplicación en la actividad profesional.
- c) Se han puesto en marcha los equipos de protección individual según los riesgos de la actividad profesional y las normas de la empresa.
- d) Se ha mantenido una actitud de respeto al medio ambiente en las actividades desarrolladas.
- e) Se ha mantenido organizado, limpio y libre de obstáculos el puesto de trabajo o el área correspondiente al desarrollo de la actividad.
- f) Se ha responsabilizado del trabajo asignado, interpretando y cumpliendo las instrucciones recibidas.
- g) Se ha establecido una comunicación eficaz con la persona responsable en cada situación y con las y los miembros del equipo.
- h) Se ha coordinado con el resto del equipo, comunicando las incidencias relevantes que se presenten.
- i) Se ha valorado la importancia de su actividad y la necesidad de adaptación a los cambios de tareas.
- j) Se ha responsabilizado de la aplicación de las normas y procedimientos en el desarrollo de su trabajo.

3. Evalúa la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y la retroalimentación de los programas.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha realizado el proceso de mantenimiento preventivo de los instrumentos y equipos de chequeo de la condición física y biológica.
- b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.
- c) Se ha explicado y demostrado a las personas usuarias el modo correcto de utilizar los instrumentos y las máquinas de medida de la condición física y biológica.
- d) Se han obtenido datos acerca de las motivaciones de las personas usuarias a través de la observación y la entrevista.
- e) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico-funcional y postural en las fichas de control, así como los relacionados con la motivación.
- f) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.



4. Programa, dirige y dinamiza actividades de acondicionamiento físico, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo y aplicando las medidas necesarias en caso de accidente.

Criterios de evaluación:

- a) Se han ajustado los elementos de la programación de las actividades de acondicionamiento físico a los datos disponibles y a las características de participantes o grupo.
- b) Se ha proporcionado información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal y gestual, entre otros).
- c) Se ha adoptado la posición y la actitud, respecto a la persona usuaria o al grupo, que favorezca en todo momento la comunicación y permita controlar y motivar la participación en el grado requerido.
- d) Se ha utilizado la explicación y la demostración de la técnica correcta como herramienta en la enseñanza de los movimientos y de los ejercicios propuestos.
- e) Se ha proporcionado información a las personas participantes acerca de sus progresos y de los errores de ejecución.
- f) Se han identificado las dificultades que en la ejecución pueden tener las personas usuarias con discapacidad para prevenirlas y corregirlas.
- g) Se han controlado durante la práctica los factores que pueden provocar lesiones o sobrecargas en el trabajo de mejora de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- h) Se han seguido las pautas de actuación frente a un accidente o una emergencia, aplicando el protocolo establecido.

5. Programa, dirige y dinamiza actividades de control postural, bienestar, recuperación funcional e hidrocinesia, adaptándolas a la dinámica de la actividad y del grupo y aplicando las medidas necesarias en caso de accidente.

Criterios de evaluación:

- a) Se han ajustado los elementos de la programación de las actividades de control postural, bienestar, recuperación funcional e hidrocinesia a los datos disponibles y a las características de las personas usuarias o del grupo.
- b) Se ha proporcionado información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal y gestual, entre otros).
- c) Se han explicado los ejercicios de hidrocinesia y los de control postural, bienestar y recuperación funcional, destacando la información relacionada con los aspectos preventivos.
- d) Se ha controlado la intensidad, el uso de los materiales y la adecuación de las actividades de hidrocinesia y de control postural, bienestar y recuperación funcional en la realización de cada participante.
- e) Se han detectado y corregido movimientos y posturas erróneas, teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo.
- f) Se han identificado los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- g) Se han registrado datos relevantes del desarrollo de las actividades de hidrocinesia y de control postural, bienestar y recuperación funcional.
- h) Se han seguido las pautas de actuación frente a un accidente o una emergencia, aplicando el protocolo establecido.

6. Coordina grupos de trabajo y evalúa los riesgos derivados de las actividades, analizando las condiciones de realización y los factores de riesgo presentes en el desarrollo de las mismas.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha coordinado el funcionamiento de equipos de trabajo, manteniendo relaciones fluidas y aportando soluciones a los conflictos grupales que se presentan.
- b) Se ha identificado el reparto de tareas como procedimiento básico para el trabajo en grupo.
- c) Se ha asegurado la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades, coordinando el uso de los espacios, los equipos y los materiales requeridos.
- d) Se han valorado los factores de riesgo de cada actividad y los posibles daños derivados de los mismos.
- e) Se han establecido pautas de prevención de riesgos para las actividades que se desarrollan en los diferentes entornos de trabajo del Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.
- f) Se ha definido el contenido del plan de prevención en un centro de trabajo relacionado con el sector profesional del Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.

c) Situaciones de aprendizaje en el puesto de trabajo:

Se relacionan a continuación una serie de situaciones de trabajo que representan posibles actividades a desarrollar por el alumnado durante su estancia en el centro de trabajo.

- ✓ Diferenciación de la titularidad pública o privada de los servicios de acondicionamiento físico que oferta la empresa.
- ✓ Diferenciación de la titularidad pública o privada de las instalaciones en las que ejecuta la formación en el centro de trabajo.
- ✓ Representación del modelo de gestión utilizado y de la situación de las personas trabajadoras con respecto al mismo, cuando la titularidad de la actividad es pública.
- ✓ Análisis de la estructura organizativa de la empresa pública o privada oferente de servicios de acondicionamiento físico:
 - Identificación de la estructura y organización de la empresa.
 - Identificación de las personas trabajadoras y las relaciones con la empresa.
 - Perfiles profesionales.
 - Aplicación de hábitos éticos y laborales en el desarrollo de las actividades en la empresa.
- ✓ Análisis del tipo de servicios de acondicionamiento físico que se diseñan y comercializan en la empresa pública o privada oferente de servicios.
- ✓ Identificación del convenio laboral aplicable en la empresa de servicios deportivos en la que se realiza la estancia.
- ✓ Cumplimentación de documentos tipo y actuaciones diversas de comunicación operativa.
- ✓ Intervención en la impartición de las actividades de acondicionamiento físico asignadas, estableciendo los lazos de relación adecuados con las personas participantes y aplicando las técnicas previstas de forma adecuada.
- ✓ Participación en la planificación de actividades de acondicionamiento físico a diferentes tipos de grupos participantes.
- ✓ Participación en la elaboración de la programación de actividades de acondicionamiento físico asignadas adecuando los espacios, seleccionando el material necesario y utilizando los recursos temporales necesarios.
- ✓ Participación en la elaboración de un programa de actividades de acondicionamiento físico.
- ✓ Participación en las acciones de venta y comercialización de los servicios de actividades de acondicionamiento físico a nuevas personas participantes.



- ✓ Elaboración y aplicación de los instrumentos de evaluación establecidos.
- ✓ Identificación del Plan de Prevención de Riesgos Laborales que se aplica en la empresa.
- ✓ Análisis del sistema de gestión o aseguramiento de la calidad y de los resultados del mismo en la empresa de servicios de acondicionamiento físico, si lo hubiera.



4. ESPACIOS Y EQUIPAMIENTOS MÍNIMOS

4.1 Espacios:

| ESPACIO FORMATIVO | SUPERFICIE M2 / 30 ALUMNOS O ALUMNAS | SUPERFICIE M2 / 20 ALUMNOS O ALUMNAS |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Aula polivalente | 60 | 40 |
| Aula técnica físico-deportiva con almacén | 180 | 120 |
| Sala gimnasio de 480 m ² , que incluirá vestuarios, duchas y almacén | 480 | 480 |
| (*) Piscina climatizada de 25 metros de largo y 2 metros de profundidad | 5 calles | 3 calles |
| (*)Sala de entrenamiento polivalente | | |

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

4.2 Equipamientos:

| ESPACIO FORMATIVO | EQUIPAMIENTO |
|---|---|
| Aula polivalente | <ul style="list-style-type: none"> - Mobiliario escolar: mesas, sillas, armarios y pizarra. - Equipos y medios informáticos: ordenadores en red y programas específicos. - Equipos y medios audiovisuales. |
| Aula técnica físico-deportiva con almacén | <ul style="list-style-type: none"> - Material para registro fotográfico digital: cámara de grabación y trípode. - Equipos audiovisuales: DVD, cañón, monitor y reproductor de audio portátil. - PC instalados en red y software específicos para: <ul style="list-style-type: none"> • La valoración de la condición física y biológica. • La elaboración de programas de entrenamiento: periodización del entrenamiento, programación, agenda y cronogramas. • El tratamiento de imágenes. - Materiales para la valoración de: <ul style="list-style-type: none"> • La condición física: cinta métrica, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, medidores de perfil fuerza-velocidad, máquinas de resistencia y dinamómetros. • La condición biológica: pinza para pliegues cutáneos, aparato de bioimpedancia, báscula, antropómetro y plomada. • Los aspectos psicosociales: baterías de cuestionarios. |

| ESPACIO FORMATIVO | EQUIPAMIENTO |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Material para primeros auxilios: <ul style="list-style-type: none"> • Botiquín. • Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, collarines ajustables, collarines cervicales rígidos (multitallas), tablero espinal, colchón de vacío, camillas fijas con fundas desechables, camilla portátil plegable, camilla de palas, camilla rígida de traslados con inmovilización y mantas. • Maniquí de RCP, equipo de oxigenoterapia, desfibrilador semiautomático y automático, carros de parada (adultos y pediátricos), aspirador y catéteres, protector facial y mascarilla para RCP. - Sillas. |
| Sala gimnasio de 480 m ² , que incluirá vestuarios, duchas y almacén | <ul style="list-style-type: none"> - Espejos. - Implementos específicos de las distintas actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Equipo de sonido para grandes espacios (mínimo 500 w) con altavoces autoamplificables. - Equipo básico de iluminación escénica. - Espalderas. Colchonetas <p>Materiales de fitness y wellness:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bandas elásticas, flex bands. • Pelotas y balones (de estabilidad, de gran y pequeño diámetro, con peso, de espuma y otros). • Rulos, rodillos o barras de espuma. Bloques de yoga. • Plataformas de estabilización. Materiales para el método pilates: aros. <ul style="list-style-type: none"> - Complementos de almacenaje: armarios, soportes, cestas y carros. |
| (*) Piscina climatizada de 25 metros de largo y 2 metros de profundidad | <ul style="list-style-type: none"> - Accesorios que aumentan la flotabilidad: burbujas de corcho, manguitos, boyas, tablas de natación, flotadores cervicales, churros, pullbuoys barras- boya y flotamanos. - Accesorios que generan resistencia: aletas, guantes de natación, paletas de mano, tablas de pies, campanas, pesas, remos, tobilleras y muñequeras lastradas. - Combinación de accesorios de flotación y aparatos estabilizadores, chalecos con amarras laterales. - Otros materiales: gomas elásticas, tapices flotantes y otras estructuras, steps acuáticos, barras de aqua fitness. - Bicicletas acuáticas para ciclo indoor acuático. - Complementos de almacenaje: armarios, cestas y carros. - Materiales para el salvamento acuático: maniquí de arrastre, rabiza para salvavidas, tubos de rescate y salvavidas. |
| (*)Sala de entrenamiento polivalente | <ul style="list-style-type: none"> - Cardiovasculares: <ul style="list-style-type: none"> • Bicicletas estáticas. • Remos aeróbicos de banco móvil. • Tapiz rodante. • Simulador de subir escaleras. Máquina cardiovascular elíptica. |



| ESPACIO FORMATIVO | EQUIPAMIENTO |
|-------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Musculares: <ul style="list-style-type: none"> • Máquinas selectorizadas. • Fondera. • Soporte para dominadas. • Máquina multipower. • Discos de diámetro olímpico desde 1,25 kg hasta 20 kg. • Barras olímpicas, barras z, mancuernas sucesivas. • Bancos de trabajo: fijo, articulado, con soportes incorporados para press de banca horizontal, para press militar con respaldo vertical. • Cinturones de protección lumbar de tallas diferentes. • Gomas elásticas. • Jaula con soportes para sentadilla. - Para estiramientos: <ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas. Máquina polivalente de estiramientos. • Balones de gran diámetro. • Espalderas. |

(*) Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación

5. PROFESORADO

5.1 Especialidades del profesorado y atribución docente en los módulos profesionales del ciclo formativo de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.

| MÓDULO PROFESIONAL | ESPECIALIDAD DEL PROFESORADO | CUERPO |
|--|---|--|
| 0017. Habilidades sociales | Educación Física Intervención Sociocomunitaria | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes | Educación Física | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente | Educación Física | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical | Educación Física | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical | Educación Física | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1151. Acondicionamiento físico en el agua | Educación Física | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1152. Técnicas de hidrocinesia | Educación Física | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1153. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional | Educación Física | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1154. Proyecto de acondicionamiento físico | Educación Física | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| E-200. Inglés Técnico | Inglés | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1155. Formación y Orientación Laboral | Formación y Orientación Laboral | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1156. Empresa e Iniciativa Emprendedora | Formación y Orientación Laboral | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |
| 1157. Formación en Centros de Trabajo | Educación Física | Profesora o Profesor de Enseñanza Secundaria |



6. CONVALIDACIONES ENTRE MÓDULOS PROFESIONALES

6.1 Convalidaciones entre módulos profesionales de títulos establecidos al amparo de la Ley Orgánica 1/1990 (LOGSE) y los establecidos en el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico

| MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS (LOGSE 1/1990) | MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (LOE 2/2006) |
|--|---|
| Animación y dinámica de grupos | 0017. Habilidades sociales |
| Fundamentos biológicos y bases del acondicionamiento físico Primeros auxilios y socorrismo acuático | 1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes |
| Organización y gestión de una pequeña empresa de actividades de tiempo libre y socioeducativas | 1156. Empresa e Iniciativa Emprendedora |

| MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL (LOGSE 1/1990) | MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (LOE 2/2006) |
|--|---|
| Animación y dinámica de grupos | 0017. Habilidades sociales |
| Organización y gestión de una pequeña empresa de actividades de tiempo libre y socioeducativas | 1156. Empresa e Iniciativa Emprendedora |

| MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO EDUCACIÓN INFANTIL (LOGSE 1/1990) | MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (LOE 2/2006) |
|---|---|
| Animación y dinámica de grupos | 0017. Habilidades sociales |

| MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO ANIMACIÓN TURÍSTICA (LOGSE 1/1990) | MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (LOE 2/2006) |
|--|---|
| Organización y gestión de una pequeña empresa de actividades de tiempo libre y socioeducativas | 1156. Empresa e Iniciativa Emprendedora |

6.2 Convalidaciones entre módulos profesionales de títulos establecidos al amparo de la Ley Orgánica 2/2006 (LOE) y los establecidos en el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico

| MÓDULOS PROFESIONALES DE TÍTULOS. (LOE 2/2006) | MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (LOE 2/2006) |
|--|---|
| 1124. Dinamización grupal | 0017. Habilidades sociales |

6.3 Convalidaciones entre módulos profesionales establecidos en el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico y los de otros títulos establecidos al amparo de la Ley Orgánica 2/2006 (LOE)

| MÓDULOS PROFESIONALES DEL CICLO FORMATIVO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (LOE 2/2006)) | MÓDULOS PROFESIONALES DE OTROS TÍTULOS (LOE 2/2006) |
|--|---|
| 0017. Habilidades Sociales | 1328. Atención a grupos |
| 0017. Habilidades Sociales | 0211. Destrezas sociales |
| 1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes | 0020. Primeros Auxilios |



7. RELACIONES DE TRAZABILIDAD Y CORRESPONDENCIA ENTRE MÓDULOS PROFESIONALES DEL TÍTULO Y UNIDADES DE COMPETENCIA

7.1 Correspondencia de las unidades de competencia con los módulos profesionales para su convalidación.

| UNIDAD DE COMPETENCIA | MÓDULO PROFESIONAL |
|---|---|
| <p>UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.</p> <p>UC0272_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.</p> | 1136 Valoración de la condición física e intervención en accidentes |
| <p>UC0274_3 Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.</p> <p>UC0275_3 Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de las SEP.</p> | 1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente |
| <p>UC0515_3 Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines.</p> <p>UC0516_3 Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.</p> | <p>1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical</p> <p>1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.</p> |
| <p>UC1663_3 Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático.</p> <p>UC1664_3 Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático.</p> | 1151. Acondicionamiento físico en el agua |
| UC1665_3 Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia. | 1152. Técnicas de hidrocinesia |

NOTA: las personas matriculadas en este ciclo formativo que tengan acreditadas todas las unidades de competencia incluidas en el título, de acuerdo con el procedimiento establecido en el Real Decreto 1224/2009 de reconocimiento de las competencias profesionales adquiridas por experiencia laboral, tendrán convalidado el módulo profesional «0017 Habilidades sociales».

7.2 Correspondencia de los módulos profesionales con las unidades de competencia para su acreditación

| MÓDULO PROFESIONAL | UNIDAD DE COMPETENCIA |
|---|--|
| 1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes | UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario. UC0272_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia. |
| 1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente | UC0274_3 Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario. UC0275_3 Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de las SEP. |
| 1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical 1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical | UC0515_3 Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines. UC0516_3 Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. |
| 1151. Acondicionamiento físico en el agua | UC1663_3 Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático. UC1664_3 Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático. |
| 1152. Técnicas de hidrocinesia | UC1665_3 Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia. |



*Instituto Vasco del Conocimiento
de la Formación Profesional
Lanbide Heziketaren
Ezagutzaren Euskal Institutua*

Vía Galindo Kalea, 14
48910 – Sestao, Bizkaia

T. 944 47 40 37
F. 944 47 38 62

www.ivac-eei.eus
web@ivac-eei.eus

Fp

EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA SAILA
Lanbide Heziketako Sailburuordetza

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Viceconsejería de Formación Profesional