



# I. COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN

## A. DISPOSICIONES GENERALES

### CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

*DECRETO 28/2018, de 30 de agosto, por el que se establece el currículo correspondiente al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico en la Comunidad de Castilla y León.*

La Constitución española reserva al Estado en el artículo 149.1.30.<sup>a</sup> la competencia exclusiva en materia de regulación de las condiciones de obtención, expedición y homologación de títulos académicos y profesionales y normas básicas para el desarrollo del artículo 27 de la Constitución, a fin de garantizar el cumplimiento de las obligaciones de los poderes públicos en esta materia.

El Estatuto de Autonomía de Castilla y León, en su artículo 73.1, atribuye a la Comunidad de Castilla y León la competencia de desarrollo legislativo y ejecución de la en toda su extensión, niveles y grados, modalidades y especialidades de acuerdo con lo dispuesto en la normativa estatal.

La Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, de las Cualificaciones y de la Formación Profesional, establece en el artículo 10.1 que la Administración General del Estado determinará los títulos y los certificados de profesionalidad que constituirán las ofertas de formación profesional referidos al Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, y en el apartado 2 que las Administraciones educativas, en el ámbito de sus competencias, podrán ampliar los contenidos de los correspondientes títulos de formación profesional.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, tras su modificación por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, establece en el artículo 6.bis.4 que, en relación con la formación profesional, el Gobierno fijará los objetivos, competencias, contenidos, resultados de aprendizaje y criterios de evaluación del currículo básico, y en el artículo 39.6 que el Gobierno establecerá las titulaciones correspondientes a los estudios de formación profesional, así como los aspectos básicos del currículo de cada una de ellas.

El Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo, define en el artículo 9 la estructura de los títulos de formación profesional tomando como base el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, las directrices fijadas por la Unión Europea y otros aspectos de interés social, y en el artículo 7 concreta los elementos que definen el perfil profesional de dichos títulos, que incluirá la competencia general, las competencias profesionales, personales y sociales, las cualificaciones profesionales y, en su caso, las unidades de competencia, cuando se refieran al Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales incluidas en los títulos. Por otro lado, en el artículo 8.2, dispone que las Administraciones educativas establecerán los currículos correspondientes respetando lo en él dispuesto y en las normas que regulen las diferentes enseñanzas de formación profesional.

Mediante Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, se establece el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico y se fijan los aspectos básicos del currículo.

El presente decreto establece el currículo correspondiente al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico en la Comunidad de Castilla y León, teniendo en cuenta los principios generales que han de orientar la actividad educativa según lo previsto en el artículo 1 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y pretende dar respuesta a las necesidades generales de cualificación de las personas.

De acuerdo con los principios de necesidad y eficacia, este decreto se dicta en atención al cumplimiento y desarrollo de la normativa estatal básica y viene motivado por una razón de interés general al ser el objetivo básico del currículo en él establecido hacer frente a las actuales necesidades de formación de técnicos cuya competencia general 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, de acuerdo con el desarrollo económico y social de Castilla y León.

En relación con el principio de proporcionalidad este decreto contiene la regulación imprescindible para atender la necesidad que el interés general requiere y es acorde con el sistema constitucional de distribución de competencias puesto que, una vez aprobado por la Administración General del Estado un determinado título oficial y el currículo básico, compete a la Administración educativa autonómica el establecimiento de un currículo propio para Castilla y León en los términos determinados en la norma estatal y de acuerdo con el porcentaje de configuración autonómica en ella determinado. Asimismo, la regulación responde a una de las acciones incluidas en el programa operativo 19/L4 del Plan General de Formación Profesional contenido en la II Estrategia Integrada de Empleo, Formación Profesional, Prevención de Riesgos Laborales e Igualdad y Conciliación en el Empleo, 2016-2020, aprobada por el Acuerdo del Diálogo Social de Castilla y León autorizado el 27 de enero de 2016 por la Junta de Castilla y León, que consiste en la elaboración de nuevos currículos, adaptados a las características socioeconómicas de Castilla y León, a medida que se vayan publicando los nuevos títulos de formación profesional, con la colaboración de los agentes económicos y sociales de nuestra Comunidad.

A fin de garantizar el principio de seguridad jurídica este decreto se ha elaborado de manera coherente con el resto del ordenamiento jurídico, fundamentalmente con la normativa estatal básica en la materia.

En relación con el principio de eficiencia ha de ponerse de manifiesto que la aprobación de este decreto no impone nuevas cargas administrativas y su aplicación supondrá una correcta racionalización de los recursos públicos.

En aplicación del principio de transparencia se ha posibilitado en la tramitación de este decreto la participación de los ciudadanos en la elaboración de su contenido a través de la plataforma de Gobierno Abierto y se han llevado a cabo todos los trámites establecidos tanto en la normativa estatal básica como autonómica relacionados con la citada participación.

En este sentido, con carácter previo a la elaboración del presente decreto se ha sustanciado consulta pública a través del Portal de Gobierno Abierto de conformidad con el artículo 75.2 de la Ley 3/2001, de 3 de julio, del Gobierno y de la Administración de la Comunidad de Castilla y León, en relación con el artículo 133.1 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

Por otro lado, en la preparación de este decreto se ha contado con la colaboración de profesorado de las especialidades con atribución docente en los módulos profesionales del ciclo formativo correspondiente al título de Técnico superior en Acondicionamiento Físico de los centros educativos de Castilla y León. Asimismo, durante su tramitación se ha sometido a la participación ciudadana a través del Portal de Gobierno Abierto de conformidad con el artículo 16 de la Ley 3/2015, de 4 de marzo, de Transparencia y Participación Ciudadana de Castilla y León, se ha dado audiencia mediante su publicación en el citado Portal de conformidad con el artículo 75.5 de la Ley 3/2001, de 3 de julio, y se ha recabado dictamen del Consejo Escolar de Castilla y León de conformidad con el artículo 8.1.a) de la Ley 3/1999, de 17 de marzo, del Consejo Escolar de Castilla y León, e informe del Consejo de Formación Profesional de Castilla y León de conformidad con el artículo 2.g) del Decreto 82/2000, de 27 de abril, de creación de este Consejo.

En su virtud, la Junta de Castilla y León, a propuesta del Consejero de Educación, de acuerdo con el dictamen del Consejo Consultivo de Castilla y León, y previa deliberación del Consejo de Gobierno en su reunión de 30 de agosto de 2018

#### DISPONE

##### *Artículo 1. Objeto y ámbito de aplicación.*

El presente decreto tiene por objeto establecer el currículo correspondiente al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico en la Comunidad de Castilla y León.

##### *Artículo 2. Identificación del título y referentes de formación.*

1. El título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico queda identificado en la Comunidad de Castilla y León por los elementos determinados en el artículo 2 del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el citado título y se fijan los aspectos básicos del currículo, y por un código, de la forma siguiente:

FAMILIA PROFESIONAL: Actividades Físicas y Deportivas.

DENOMINACIÓN: Acondicionamiento Físico.

NIVEL: Formación Profesional de Grado Superior.

DURACIÓN: 2.000 horas.

REFERENTE EUROPEO: CINE-5b (Clasificación Internacional Normalizada de la Educación).

CÓDIGO: AFD02S.

NIVEL DEL MARCO ESPAÑOL DE CUALIFICACIONES PARA LA EDUCACIÓN SUPERIOR: Nivel 1 Técnico Superior.

2. El currículo del ciclo formativo que conduce al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico tomará como referentes de formación los aspectos relativos al perfil profesional del título determinado por la competencia general, las competencias profesionales, personales y sociales, y la relación de cualificaciones y unidades de competencia del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales incluidas en el título, así como los aspectos referentes al entorno profesional y la prospectiva del título en el sector o sectores, establecidos en los artículos 3 a 8 del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio.

*Artículo 3. Módulos profesionales del ciclo formativo.*

Los módulos profesionales que componen el ciclo formativo que conduce a la obtención del título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico serán los que se establecen en el artículo 10 del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, y que se indican a continuación:

- 0017. Habilidades sociales.
- 1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes.
- 1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente.
- 1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- 1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- 1151. Acondicionamiento físico en el agua.
- 1152. Técnicas de hidrocinesia.
- 1153. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- 1154. Proyecto de acondicionamiento físico.
- 1155. Formación y orientación laboral.
- 1156. Empresa e iniciativa emprendedora.
- 1157. Formación en centros de trabajo.

*Artículo 4. Objetivos, contenidos, duración y orientaciones pedagógicas y metodológicas de cada módulo profesional.*

1. Los objetivos de los módulos profesionales relacionados en el artículo 3, expresados en términos de resultados de aprendizaje, y los criterios de evaluación, son los que se establecen en el anexo I del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio.

2. Por su parte, los contenidos, la duración y las orientaciones pedagógicas y metodológicas de los módulos profesionales relacionados en el artículo 3, son los que se establecen en el Anexo I de este decreto, excepto el módulo profesional «Proyecto de acondicionamiento físico» sobre el que el citado anexo solo determina la duración y las orientaciones pedagógicas y metodológicas, y el módulo profesional «Formación en centros de trabajo» sobre el que solo determina la duración.

*Artículo 5. Módulos profesionales de «Formación en centros de trabajo» y de «Proyecto de acondicionamiento físico».*

1. El programa formativo del módulo profesional «Formación en centros de trabajo» se particularizará para cada alumno y se elaborará teniendo en cuenta las características del centro de trabajo. Deberá recoger las actividades formativas que permitan ejecutar o completar la competencia profesional correspondiente al título, los resultados de

aprendizaje y los criterios de evaluación previstos en el anexo I del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio.

2. El módulo profesional de «Proyecto de acondicionamiento físico» se definirá de acuerdo con las características de la actividad laboral del ámbito del ciclo formativo y con aspectos relativos al ejercicio profesional y a la gestión empresarial. Tendrá por objeto la integración de las diversas capacidades y conocimientos del currículo del ciclo formativo, contemplará las variables tecnológicas y organizativas relacionadas con el título, y deberá ajustarse a los resultados de aprendizaje y criterios de evaluación previstos en el anexo I del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio.

El departamento de la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas determinará, en el marco de la programación general anual, los proyectos que se propondrán para su desarrollo por el alumnado. Los proyectos también podrán ser propuestos por el alumnado, en cuyo caso se requerirá la aceptación del departamento.

Con carácter general, el módulo profesional «Proyecto de acondicionamiento físico» se desarrollará simultáneamente al módulo profesional «Formación en centros de trabajo», salvo que concurren otras circunstancias que no lo permitan.

#### *Artículo 6. Organización y distribución de los módulos profesionales.*

1. Los módulos profesionales que forman las enseñanzas del ciclo formativo de técnico superior en acondicionamiento físico, cuando se oferten en régimen presencial, se organizan en dos cursos académicos. Su distribución en cada uno de los cursos y la asignación horaria semanal se recoge en el Anexo II de este decreto.

2. El período de realización del módulo profesional de «Formación en centros de trabajo» establecido en el Anexo II para el tercer trimestre, podrá comenzar en el segundo trimestre si han transcurrido veintidós semanas lectivas a contar desde el inicio del curso escolar.

#### *Artículo 7. Metodología.*

1. La metodología didáctica aplicada al ciclo formativo de técnico superior en acondicionamiento físico integrará los aspectos científicos, tecnológicos y organizativos que en cada caso correspondan, con el fin de que el alumnado adquiriera una visión global de los procesos productivos propios de la actividad profesional.

2. En el desarrollo de las enseñanzas correspondientes al ciclo formativo se deben aplicar metodologías activas de aprendizaje que favorezcan:

- a) La participación, implicación y compromiso del alumnado en las tareas y su resolución de una manera creativa, innovadora y autónoma, estimulando su motivación.
- b) La realización de proyectos o actividades coordinadas en los que intervengan diferentes módulos interrelacionando aquellos que permitan completar las competencias profesionales del ciclo formativo.
- c) La evaluación de las actitudes que el profesorado considere imprescindibles para el desempeño de una profesión y la integración en una sociedad cívica y ética.

- d) La adquisición de competencias, tanto técnicas asociadas a los módulos profesionales que configuran el ciclo formativo, como interpersonales o sociales (competencia digital, trabajo colaborativo, en equipo o cooperativo, otros).
- e) El desarrollo de trabajos en el aula que versen sobre actividades que supongan al alumnado el ensayo de rutinas y destrezas de pensamiento y ejecución de tareas que simulen el ambiente real de trabajo en torno al perfil profesional del título, apoyándose en un aprendizaje basado en proyectos, retos o la resolución de problemas complejos que estimulen al alumnado.
- f) La comprobación del nivel adquirido por el alumnado en las competencias asociadas al módulo profesional cursado, mediante la elaboración de pruebas con un componente práctico que evidencie dicho desempeño profesional.

*Artículo 8. Adaptaciones metodológicas y curriculares.*

1. Con objeto de ofrecer a todas las personas la oportunidad de adquirir una formación básica, ampliar y renovar sus conocimientos, habilidades y destrezas de modo permanente y facilitar el acceso a las enseñanzas de formación profesional, la consejería competente en materia de educación podrá flexibilizar la oferta del ciclo formativo de técnico superior en acondicionamiento físico permitiendo, principalmente a las personas adultas, la posibilidad de combinar el estudio y la formación con la actividad laboral o con otras actividades, respondiendo así a las necesidades e intereses personales.

2. También se podrá adecuar las enseñanzas de este ciclo formativo a las características de la educación a distancia, así como a las características del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo para que se garantice su acceso, permanencia y progresión en el ciclo formativo.

*Artículo 9. Requisitos de los centros para impartir estas enseñanzas.*

Todos los centros de titularidad pública o privada que ofrezcan enseñanzas conducentes a la obtención del título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico se ajustarán a lo establecido en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y en las normas que lo desarrollen, y en todo caso, deberán cumplir los requisitos que se establecen en el artículo 46 del Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo, en el Real Decreto 651/2017 de 23 de junio, en este decreto, y en lo establecido en la normativa que los desarrolle.

*Artículo 10. Profesorado.*

Los aspectos referentes al profesorado con atribución docente en los módulos profesionales del ciclo formativo de técnico superior en acondicionamiento físico, relacionados en el artículo 3, son los establecidos en el artículo 12 del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio.

*Artículo 11. Espacios y equipamientos.*

Los espacios y equipamientos necesarios para el desarrollo de las enseñanzas del ciclo formativo de técnico superior en acondicionamiento físico son los establecidos en el artículo 11 del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio.

*Artículo 12. Accesos y vinculación a otros estudios, y correspondencia de módulos profesionales con las unidades de competencia.*

El acceso y vinculación a otros estudios, y la correspondencia de los módulos profesionales con las unidades de competencia son los que se establecen en el capítulo IV del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio.

*Artículo 13. Autonomía de los centros.*

1. Los centros educativos dispondrán de la necesaria autonomía pedagógica, de organización y de gestión económica, para el desarrollo de las enseñanzas del ciclo formativo de técnico superior en acondicionamiento físico, y su adaptación a las características concretas del entorno socioeconómico, cultural y profesional.

2. Los centros autorizados para impartir el ciclo formativo concretarán y desarrollarán el currículo mediante las programaciones didácticas de cada uno de los módulos profesionales que componen el ciclo formativo en los términos establecidos en el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, en este decreto, en el marco general del proyecto educativo de centro y en función de las características de su entorno productivo.

Las programaciones didácticas incluirán, al menos, los aspectos siguientes:

- a) Los objetivos del módulo profesional: objetivos generales del currículo que desarrolla el módulo y las competencias profesionales, personales y sociales vinculadas al módulo.
- b) Las competencias y contenidos de carácter transversal.
- c) La organización, secuenciación y temporalización de las unidades didácticas, indicando los contenidos mínimos de referencia.
- d) La duración de los contenidos de prevención de riesgos laborales de nivel básico en función del sector, de acuerdo con lo establecido en el artículo 35 del Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- e) La metodología didáctica.
- f) Los criterios de evaluación y calificación del módulo y resultados de aprendizaje mínimos exigibles para obtener la evaluación positiva en el módulo profesional.
- g) Los procedimientos e instrumentos de evaluación. Actividades de recuperación, pérdida de evaluación continua y reclamaciones.
- h) La atención a la diversidad y, en su caso, adaptación de acceso al currículo.
- i) Las actividades complementarias y extraescolares relacionadas con el módulo profesional.
- j) Los materiales y recursos didácticos.

3. La consejería competente en materia de educación favorecerá la elaboración de proyectos de innovación, así como de modelos de programación docente y de materiales didácticos que faciliten al profesorado el desarrollo del currículo.

4. De conformidad con el artículo 120.4 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, los centros, en el ejercicio de su autonomía, podrán adoptar experimentaciones, planes de trabajo, formas de organización, normas de convivencia y ampliación del calendario escolar o del horario lectivo de áreas o materias, en los términos que establezca la consejería competente en materia de educación y dentro de las posibilidades que permita la normativa aplicable, incluida la laboral, sin que, en ningún caso, se impongan aportaciones a las familias ni exigencias para la citada consejería.

*Artículo 14. Enseñanzas impartidas en lenguas extranjeras o en lenguas cooficiales de otras comunidades autónomas.*

1. Teniendo en cuenta que la promoción de la enseñanza y el aprendizaje de lenguas y de la diversidad lingüística debe de constituir una prioridad de la acción comunitaria en el ámbito de la educación y la formación, la consejería competente en materia de educación podrá autorizar que todos o determinados módulos profesionales del currículo se impartan en lenguas extranjeras o en lenguas cooficiales de otra comunidad autónoma, sin perjuicio de lo que se establezca al respecto en su normativa específica y sin que ello suponga modificación de currículo establecido en el presente decreto.

2. Los centros autorizados deberán incluir en su proyecto educativo los elementos más significativos de su proyecto lingüístico autorizado.

*Artículo 15. Oferta a distancia del título.*

1. Los módulos profesionales que forman las enseñanzas del ciclo formativo de técnico superior en acondicionamiento físico, podrán ofertarse a distancia, siempre que se garantice que el alumnado puede conseguir los resultados de aprendizaje de los mismos, de acuerdo con lo dispuesto en el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, y en este decreto.

2. La consejería competente en materia de educación establecerá los módulos profesionales susceptibles de ser impartidos a distancia y el porcentaje de horas de cada uno de ellos que tienen que impartirse en régimen presencial.

## DISPOSICIONES ADICIONALES

*Primera. Calendario de implantación.*

La implantación del currículo establecido en este decreto tendrá lugar en el curso escolar 2018/2019 para el primer curso del ciclo formativo y en el curso escolar 2019/2020 para el segundo curso del ciclo formativo.

*Segunda. Titulaciones equivalentes y vinculación con capacitaciones profesionales.*

1. Las titulaciones equivalentes y vinculación con capacitaciones profesionales son las que se establecen en la disposición adicional tercera del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio.

2. La formación establecida en el presente decreto en el módulo profesional de «Formación y orientación laboral», incluye un mínimo de cincuenta horas, que capacita



para llevar a cabo responsabilidades profesionales equivalentes a las que precisan las actividades de nivel básico en prevención de riesgos laborales, establecidas en el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero.

*Tercera. Certificación académica de superación del nivel básico en prevención de riesgos laborales.*

La consejería competente en materia de educación expedirá una certificación académica de la formación de nivel básico en prevención de riesgos laborales al alumnado que haya superado el bloque B del módulo profesional «Formación y orientación laboral», de conformidad con la Orden EDU/2205/2009, de 26 de noviembre, por la que se regula el procedimiento para la certificación de la formación de nivel básico en prevención de riesgos laborales para el alumnado que supere el módulo profesional de Formación y Orientación Laboral de ciclos formativos de Formación Profesional Inicial.

#### DISPOSICIÓN DEROGATORIA

*Derogación normativa.*

Quedan derogadas cuantas disposiciones de igual o inferior rango se opongan a lo establecido en el presente decreto.

#### DISPOSICIONES FINALES

*Primera. Desarrollo normativo.*

Se faculta al titular de la consejería competente en materia de educación para dictar cuantas disposiciones sean precisas para la interpretación, aplicación y desarrollo de lo dispuesto en este decreto.

*Segunda. Entrada en vigor.*

El presente decreto entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el Boletín Oficial de Castilla y León.

Valladolid, 30 de agosto de 2018.

*El Presidente*  
*de la Junta de Castilla y León,*  
Fdo.: JUAN VICENTE HERRERA CAMPO

*El Consejero de Educación,*  
Fdo.: FERNANDO REY MARTÍNEZ

**ANEXO I****Contenidos, duración y orientaciones pedagógicas y metodológicas de los módulos profesionales****Módulo profesional: Habilidades sociales.****Equivalencia en créditos ECTS: 6****Código: 0017.***Duración: 168 horas.**Contenidos:*

1. Implementación de estrategias y técnicas que favorezcan la relación social y la comunicación:

- Habilidades sociales y conceptos afines.
- Análisis de la relación entre comunicación y calidad de vida en los ámbitos de intervención.
- El proceso de comunicación. La comunicación verbal y no verbal.
- Valoración comunicativa del contexto: facilitadores y obstáculos en la comunicación.
- Valoración de la importancia de las actitudes en la relación de ayuda.
- La inteligencia emocional. La educación emocional. Las emociones y los sentimientos.
- Los mecanismos de defensa.
- Programas y técnicas de comunicación y habilidades sociales.

2. Dinamización del trabajo en grupo:

- El grupo. Tipos y características. Desarrollo grupal:
  - Análisis de la estructura y procesos de grupos.
  - Técnicas para el análisis de los grupos.
  - Valoración de la importancia de la comunicación en el desarrollo del grupo.
  - La comunicación en los grupos. Estilos de comunicación. Comunicación verbal y gestual. Otros lenguajes: icónico, audiovisual, las tics. Obstáculos y barreras. Cooperación y competencia en los grupos.
- Técnicas y dinámicas de grupo. Fundamentos psicosociológicos aplicados a las dinámicas de grupo:

- Dinámicas de presentación, conocimiento y confianza, cohesión y colaboración, habilidades sociales y resolución de conflictos.
  - Conducción de dinámicas de grupo.
  - El equipo de trabajo. Estrategias de trabajo cooperativo. Organización y el reparto de tareas:
    - El trabajo individual y el trabajo en grupo.
    - La confianza en el grupo.
    - Valoración del papel de la motivación en la dinámica grupal.
  - Toma de conciencia acerca de la importancia de respetar las opiniones no coincidentes con la propia.
3. Conducción de reuniones:
- La reunión como trabajo en grupo.
  - Tipos de reuniones y funciones.
  - Etapas en el desarrollo de una reunión.
  - Técnicas de moderación de reuniones.
  - Identificación de la tipología de participantes en una reunión.
  - Análisis de factores que afectan al comportamiento de un grupo: boicoteadores, colaboradores.
4. Implementación de estrategias de gestión de conflictos y toma de decisiones:
- Valoración del conflicto en las dinámicas grupales.
  - Análisis de técnicas de resolución de problemas.
  - El proceso de toma de decisiones.
  - Gestión de conflictos grupales. Negociación y mediación.
  - Aplicación de las estrategias de resolución de conflictos grupales.
  - Valoración del papel del respeto y la tolerancia en la resolución de problemas y conflictos.
5. Evaluación de la competencia social y los procesos de grupo:
- Recogida de datos. Técnicas.
  - Evaluación de la competencia social.
  - Evaluación de la estructura y procesos grupales.

- Aplicación de las técnicas de investigación social al trabajo con grupos.
- Análisis de estrategias e instrumentos para el estudio de grupos.
- Sociometría básica.
- Valoración de la autoevaluación como estrategia para la mejora de la competencia social.

*Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para que el alumno adquiera las habilidades sociales necesarias para desarrollar una profesión de ayuda e interactuar adecuadamente en sus relaciones profesionales con otras personas, adaptando su comportamiento a las características de las mismas y del contexto.

Se trata de un módulo eminentemente procedimental y actitudinal en el que se da respuesta a la función de intervención/ejecución y evaluación de la competencia social del profesional, tanto en lo relativo a las relaciones interpersonales como para la dinamización de grupos o la participación en ellos desempeñando diferentes roles. Asimismo, pretende dar respuesta a la función de gestión de conflictos.

La concreción de la función de intervención/ejecución incluye la recogida de información acerca de las habilidades sociales que se poseen o de las que se carece, la organización de la actuación y la previsión de contingencias, el establecimiento, en su caso, de ayudas técnicas para la comunicación, y la puesta en práctica de las habilidades sociales adquiridas.

Por su parte, la función de evaluación se refiere al control y seguimiento de la propia evolución en la adquisición de la competencia social necesaria para relacionarse adecuadamente con los demás en el desempeño de sus funciones.

Finalmente, la función de gestión de conflictos hace referencia a la puesta en marcha de todos los mecanismos disponibles para su solución y supone mediación y negociación.

La formación del módulo profesional contribuye a alcanzar los objetivos generales e), f), g), h), m), n), ñ) y o) del ciclo formativo, y las competencias d), e), f), g), k), l), m) y n) del título.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional están relacionadas con:

- La selección e implementación de estrategias que permitan el establecimiento de relaciones de comunicación e interpersonales adecuadas, la dinamización y conducción de grupos, la gestión eficaz de los conflictos, la toma de decisiones
- El trabajo en equipo: pequeño y gran grupo.
- La reflexión sobre las actitudes profesionales.
- La autoevaluación de la competencia social profesional.

**Módulo profesional: Valoración de la condición física e intervención en accidentes.**

**Equivalencia en créditos ECTS: 12.**

**Código: 1136.**

*Duración: 192 horas.*

*Contenidos:*

1. Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:

- Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida.
- Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico:
  - Vertiente social del concepto salud en acondicionamiento físico.
  - Vertiente psicológica del concepto salud en acondicionamiento físico.
  - Vertiente orgánica del concepto salud en acondicionamiento físico.
  - Salud percibida.
- Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física.
- Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico:
  - Metabolismo energético. Sistemas de producción de energía. Utilización de los sistemas e intensidad del ejercicio físico. Los productos de desecho en los procesos de obtención de energía para el ejercicio físico.
  - Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamiento y adaptaciones agudas y crónicas en diferentes tipos de ejercicio físico. Factores de la condición física relacionados con el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.
  - Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico. Maduración hormonal e intensidad del ejercicio.
- La fatiga. Mecanismos de fatiga: aspectos hormonales, inmunitarios y patológicos de la fatiga. Percepción de la fatiga y percepción de la recuperación.
- Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas.
- El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico.
- Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático.

**2. Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:**

- Sistema músculo-esquelético:
  - Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular:
    - Características mecánicas y funcionales de las articulaciones.
    - El músculo: tipos, elementos pasivos y activos. Funciones del músculo y del tendón.
    - Cadenas musculares.
  - Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos.
  - Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico.
- Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético:
  - Biomecánica de la postura y del movimiento. Tipos de contracción muscular y biomecánica de la contracción muscular.
  - Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. Sistemas de palancas en el aparato locomotor. Descripción y demostración de los movimientos.
  - Sistema de representación de los movimientos. Nomenclatura y terminología. Usos de las tecnologías en la representación de movimientos.
- Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con:
  - Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles.  
Factores: postura global y segmentaria, acciones musculares y tipo de contracción durante las fases de ejecución, ritmo, velocidad, amplitud y tipo de cargas.
  - Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas.
  - Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo. Factores: rango de amplitud de las articulaciones en cada plano o eje, tipo de ejercicio, acciones musculares durante las fases de ejecución.

**3. Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:**

- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud:
  - Capacidad aeróbica y anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.
  - Fuerza. Tipos de fuerza y sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.

- Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular.
  - Velocidad. Tipos.
  - Capacidades perceptivo-motrices: propiocepción, esquema corporal, espacialidad, temporalidad, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación.
  - Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas.
  - Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.
  - Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos continuos y métodos fraccionados. Márgenes de esfuerzo para la salud.
  - Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos: intensivo, isométrico, isocinético y extensivo. Electroestimulación y vibraciones, entre otros Márgenes de esfuerzo para la salud.
  - Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos activos, pasivos y asistidos.
  - Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
  - Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
  - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
4. Evaluación de la condición física y biológica:
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y del género. Ventajas y dificultades. Requisitos de los test de condición física.
  - Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico:
    - Biotipología. Aplicación al ámbito de la actividad física. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas. Protocolos, mediciones e índices antropométricos y de robustez. Aplicación autónoma y colaboración con técnicos especialistas.
    - Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de personas usuarias. Modelos de composición corporal. Composición corporal y salud: índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y patrón de distribución de la grasa corporal. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos. Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.

- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los test de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio.
  - Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas:
    - Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y test de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.
    - Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación: tiempo de reacción, velocidad segmentaria y capacidad de aceleración.
    - Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación de la fuerza máxima, la fuerza veloz y la fuerza resistencia.
    - Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.
  - Valoración postural:
    - Alteraciones posturales más frecuentes: recuperables y patológicas.
    - Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico: protocolos, aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.
  - Historial y valoración motivacional. Historial médico y deportivo de la persona usuaria. Integración de datos.
  - La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico:
    - Cuestionarios para la valoración inicial: modelos y fichas de registro.
    - Dinámica relacional entrevistador-entrevistado: técnicas de entrevista personal en acondicionamiento físico.
  - La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.
  - Normativa vigente de protección de datos. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.
5. Análisis e interpretación de datos:
- Registro de resultados en la aplicación de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
  - Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes.



- Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico:
    - Software y hardware genérico y específico de valoración y registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
  - Aplicación del análisis de datos. Modelos de análisis cuantitativos y cualitativos.
  - Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos test y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables. Ordenación, representación gráfica, normalización e interpretación de datos. Índices de correlación. Inferencias.
  - Análisis del cuestionario y del historial. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física. Elaboración del informe específico:
  - Evaluación del estilo de vida de la persona usuaria.
  - Evaluación de factores de riesgo. Información de fuentes externas y coordinación con otros especialistas.
  - Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.
6. Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:
- Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación.
  - Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, de niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular.
  - Medios y métodos de recuperación intra e intersesión: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración y estimulación eléctrica muscular, entre otros).
  - Suplementos y fármacos. Ayudas psicológicas.
  - Alimentación y nutrición:
    - Clasificación y grupos de los alimentos. Nutrientes. Composición de los alimentos y principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua.
    - Necesidades calóricas.
    - Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.
    - Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos.
    - Ayudas ergogénicas, reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física y alimentos funcionales.

- Consecuencias de una alimentación no saludable.
- Trastornos alimentarios.

#### 7. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:

- Urgencia, emergencia: sistemas de emergencia, sistemas integrales de urgencias y organización de sistemas.
- Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial del paciente, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada.
- Terminología médica o sanitaria de utilidad en primeros auxilios.
- Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta P.A.S. (proteger, alertar y socorrer). Perfil del primer interviniente, competencias.
- Objetivos y límites de la actuación del primer interviniente. Principios generales. Riesgos y protección, seguridad en la intervención, prevención de enfermedades y contagios.
- Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación, actuación frente a signos de riesgo vital.
- Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad, ética profesional.
- El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura, fármacos básicos.

#### 8. Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:

- Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente.
- Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (R.C.P.B.). Instrumental, métodos y técnicas básicas.
- Actuación frente a parada respiratoria y cardiorespiratoria: masaje cardiaco, desfibrilación externa semiautomática; accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia,
- Protocolos de R.C.P.B. en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas: adultos (inconsciente con signos de actividad cardiaca, en parada respiratoria, en parada cardio respiratoria), colectivos especiales (lactantes, niños y embarazadas), muerte clínica y biológica: situaciones de ahogamiento.
- Atención inicial a emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no-intervención.
- 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, síntomas, signos, y tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos (esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento, poli traumatizados).
- Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, 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.
- Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento, intervención ante lesionados medulares.

#### 9. Métodos de movilización e inmovilización:

- Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte de un enfermo repentino o accidente, recogida de una persona lesionada. Principios básicos para el rescate.
- Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología: posiciones de seguridad.
- Traslado de personas accidentadas: confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.
- Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro: técnicas de inmovilización y transporte de enfermos repentinos o accidentados utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna.
- Emergencias colectivas y catástrofes: métodos de «triage» simple, norias de evacuación.
- Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares:
  - La comunicación en situaciones de crisis, canales y tipos de comunicación. Comunicación asistente-persona accidentada y asistente-familia. Perfil psicológico de la víctima.
  - Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional, comunicación operativa.
  - Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa. Medidas, técnicas y estrategias de superación de situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés: afrontamiento, autocuidado.

*Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para que el alumnado adquiera las competencias en el desempeño de las funciones de evaluación de la condición física y motivacional de participantes en actividades físicas y deportivas, así como la aplicación de los primeros auxilios a las personas que sufran algún accidente en el transcurso de la práctica.

La formación del módulo profesional contribuye a alcanzar los siguientes objetivos generales c), e), i), j), l) y p) del ciclo formativo, y las competencias b), d), h), i), j) y ñ) del título.

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

- La integración constante de los conocimientos referidos a la biología y la biomecánica en el análisis de los sistemas de valoración y mejora de la condición física y en las técnicas de primeros auxilios.
- La experimentación de las pruebas de valoración con sus protocolos, condiciones de seguridad y tratamiento de los datos, tanto desde el punto de vista de persona usuaria, como desde el punto de vista del o de la profesional.
- El análisis de los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas básicas, relacionándolos con la elaboración y experimentación de los programas de acondicionamiento físico básico.

Este módulo profesional interacciona con los aprendizajes adquiridos en los módulos profesionales «1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente», «1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical», «1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical» y «1151. Acondicionamiento físico en el agua», por lo que se hace imprescindible la coordinación con el profesorado que imparte las enseñanzas de dichos módulos profesionales.

**Módulo profesional: Fitness en sala de entrenamiento polivalente.****Equivalencia en créditos ECTS: 16.****Código: 1148.***Duración: 288 horas.**Contenidos:***1. Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente:**

- Instalaciones, máquinas, aparatos y elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente:
  - Requisitos básicos, legislación y normativa.
  - Áreas de acondicionamiento. Dotación y distribución de máquinas y aparatos por zonas:

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.

- Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.
- Puesta a punto de la instalación y los medios. Reparto de espacios, accesos, flujos de desplazamientos Adecuación para personas con diversidad funcional: supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, control de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos.
- Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo básico en: peso libre, máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas, poleas, máquinas neumáticas, máquinas magnéticas, máquinas isocinéticas, máquinas de entrenamiento cardiovascular, materiales de entrenamiento y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías.
- Planificación de actividades de fitness:
  - Principios de la planificación de actividades en instalaciones de fitness.
  - Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos: edad escolar, adultos hombres y mujeres, mayores de 50 años, colectivos especiales, personas con discapacidad y preparación física específica.
- Gestión y coordinación de actividades de la sala de entrenamiento polivalente:
  - Interacción y coordinación de oferta de actividades: perfil de las personas usuarias 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 y 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. Mantenimiento preventivo y correctivo: periodicidad y técnicos responsables. Limpieza y desinfección: periodicidad y técnicos responsables.
- Plan de calidad. Aplicación de las normas de calidad. Modelo de excelencia de la instalación. Procedimientos de evaluación.

**2. Prescripción del ejercicio en una sala de entrenamiento polivalente:**

- Organización y concreción de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia. Principios metodológicos fundamentales.
- Objetivos de mejora de la condición física relacionados con la edad.
- Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness: capacidad aeróbica, fuerza, elasticidad muscular y amplitud de movimientos. Integración de los métodos y factores específicos de mejora. Recursos.
- Factores de los programas de mejora de la condición física: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento y recursos. Componentes de la carga: carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación, longitud de las palancas y grupos musculares implicados, entre otros.
- Prescripción del ejercicio de fuerza en una sala de entrenamiento polivalente:
  - Conceptos relacionados: sobrecarga progresiva, especificidad, variación, impacto del aumento inicial de fuerza.
  - Métodos de mejora de la fuerza. Utilización de los 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 personas usuarias. Valoración y eliminación de factores de riesgo.
  - Desarrollo de los grandes grupos musculares, equilibrio entre músculos agonistas y antagonistas, balance postural.
  - Métodos para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM). Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente.
  - Métodos para la mejora de la capacidad aeróbica. Utilización de los 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. Adecuación a los programas de entrenamiento de referencia y a diferentes perfiles de personas usuarias.
  - Secuencias y rutinas de los ejercicios de resistencia, fuerza y amplitud de movimiento. Combinación de las cargas de trabajo con los periodos de recuperación de los esfuerzos.
  - Estrategias de instrucción y de comunicación.
  - Medidas complementarias en función de las expectativas de diferentes perfiles de personas usuarias de la sala de entrenamiento polivalente.
  - Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en la sala de entrenamiento polivalente. Software específico de entrenamiento. Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness. Ofimática adaptada. Aplicaciones móviles en los programas de entrenamiento.

- Evaluación del programa de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. Actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. Periodicidad de los controles de los niveles de los componentes de la condición física en las personas usuarias. Uso de los datos de condición física en la redefinición de objetivos y en la reorientación de los programas.

3. Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente:

- Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente. Agarres y ayudas auxiliares para optimizar la ejecución técnica. 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, estática - 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.
- Ejecución, ejercicios tipo y variantes. Uso de los materiales y las máquinas y errores y peligros más frecuentes en su utilización. Colocación de la carga. Realización global de los ejercicios y analítica de los puntos críticos de la ejecución:
  - Ejercicios de musculación, autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre.
  - Ejercicios de estiramiento y movilidad articular.
  - Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas.
- Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una sala de entrenamiento polivalente:
  - Síntomas y signos de fatiga general y localizada.
  - La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.

4. Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente:

- Procedimientos de mantenimiento operativo de las máquinas, los equipos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente.
- Componentes del servicio para la captación y la fidelización de las personas usuarias: la imagen personal y el contexto comunicativo. Técnicas específicas para fidelizar a la persona usuaria de una sala de entrenamiento polivalente.

- Procedimientos de control del uso de las máquinas y materiales de una sala de entrenamiento polivalente:
    - Estrategias de sensibilización de las personas usuarias frente a los factores de riesgo en el uso de las máquinas y de los materiales.
    - Polarización de la atención del técnico hacia los usos potencialmente peligrosos de máquinas y materiales.
  - Técnicas de intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente:
    - Recursos y métodos para dinamizar la sesión: actividades de introducción y de desarrollo de la sesión.
    - Estrategias de motivación establecimiento de metas y empatía: refuerzos de la percepción de logros y automotivación, la música en las sesiones de fitness.
  - Técnicas de comunicación ante distintos perfiles de personas usuarias.
  - Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente:
    - Control del uso del espacio.
    - Control de los puntos clave de la ejecución de los ejercicios que pueden suponer un peligro para las personas usuarias.
    - Utilización de los refuerzos informativos y de las técnicas para proporcionar el feed back externo.
  - Demostración como recurso didáctico. Demostración aislada y asociada a la explicación de los ejercicios y a la corrección de la técnica de ejecución.
5. Organización y dinamización de eventos en el ámbito del fitness:
- Planificación de eventos, competiciones y concursos en fitness.
  - Eventos en el ámbito del fitness: concursos, competiciones, exhibiciones, celebraciones, actividades y juegos de animación. Características, objetivos, funciones y momento de aplicación de los distintos tipos de eventos.
  - Integración del evento en la programación general de la entidad. Análisis del contexto de intervención, adecuación de los distintos tipos de eventos a la edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes de los grupos, entre otros.
  - 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:
    - 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:
    - 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.
  - Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del fitness: estrategias y técnicas de selección, estrategias y técnicas de coordinación.
  - Dinamización de eventos en el ámbito del fitness:
    - Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
    - Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del fitness.
    - La presentación de actividades y la conducción de eventos.
  - Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación: Metodología, Instrumentos y técnicas.
  - Observación y recogida de datos: registros y escalas. Evaluación de la actividad: análisis de datos.
  - Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del fitness: control de contingencias, medidas de intervención.
6. Seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente:
- El plan de emergencia:
    - Objetivos del plan de emergencia. Principios de la efectividad del plan. Tipos de emergencia
    - Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia. Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales.

- Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción al personal de la instalación, designación de funciones del plan de emergencia entre los profesionales de la sala.
- Coordinación con otros u otras profesionales y servicios
- Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). Soportes informativos.
- Protocolos de actuación en caso de lesión o accidente.
- Tipos de evacuación en función de la tipología de las personas usuarias, medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación.
- Evaluación del plan de emergencia.
- Prevención y seguridad:
  - Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la 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 un uso incorrecto de los medios de entrenamiento y desinformación.
  - Normativa de aplicación en materia de seguridad en salas de entrenamiento polivalente
  - Medidas de prevención de riesgos en instalaciones deportivas. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de entrenamiento polivalente
  - Plan de mantenimiento preventivo, periodicidad de las revisiones, inventario técnico, dotación de seguridad, diagnóstico de las situaciones anómalas.
  - Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral: Riesgos laborales más frecuentes en los profesionales de las actividades de acondicionamiento físico. Causas, recomendaciones y medidas preventivas. Lesiones traumáticas o por sobreesfuerzo, golpes con materiales móviles o fijos, fatiga y afecciones de la voz, entre otros.

#### *Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de acondicionamiento físico con los medios propios de una sala de entrenamiento polivalente.

La concreción de la función de programación incluye aspectos como el análisis de los perfiles de posibles participantes en los programas y eventos, la relación de métodos de mejora de la condición física con los diferentes perfiles de participantes, la previsión de los recursos necesarios y el establecimiento de la carga de trabajo que cada participante necesita.

La concreción de la función dirección y supervisión incluye la transmisión de información, la aplicación de metodologías específicas, la corrección de errores, la adaptación de tareas y el control del uso de los espacios y de los materiales.

La concreción de la función de evaluación incluye la preparación de los instrumentos necesarios para la toma de datos, el registro y tratamiento de los mismos y la formulación de propuestas de mejora para los programas de acondicionamiento físico con los medios propios de una sala de entrenamiento polivalente.

La formación del módulo profesional contribuye a alcanzar los objetivos generales a), b), c), d), f), i), m) y o) del ciclo formativo, y las competencias a), b), c), e), h), k) y n) del título.

Las estrategias y las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional versarán sobre:

- La simulación de condiciones de práctica.
- Las visitas y colaboraciones con diferentes instituciones.
- Intervenciones prácticas en contextos reales.
- La incentivación de la creatividad y del carácter innovador.
- El trabajo cooperativo.
- La autoevaluación y la coevaluación.

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

- Estudio práctico y adaptación de los ejercicios y las actividades de acondicionamiento físico 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 la programación específica de la sala de entrenamiento polivalente a partir de la programación general.
- 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.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas adecuadas para la consecución de los objetivos y para la solución de contingencias.
- 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.

**Módulo profesional: Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.**

**Equivalencia en créditos ECTS: 12.**

**Código: 1149.**

*Duración: 192 horas.*

*Contenidos:*

1. Actividades básicas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Las actividades básicas en grupo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico. Concepto, origen e historia. Manifestaciones y disciplinas. Tendencias actuales.
- Elementos técnicos de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Pasos básicos, movimientos de enlace y combinaciones de aeróbic de bajo y alto impacto, ritmos latinos, derivados de la danza y otras modalidades afines. Repertorio de ejercicios de tonificación, estiramiento y relajación empleados en las sesiones de acondicionamiento físico con soporte musical. Músculos y articulaciones implicados. Elementos de variación: ritmo, desplazamientos, giros, dirección y planos del movimiento.
- Aparatos y materiales utilizados en las sesiones de acondicionamiento físico con soporte musical. Últimas novedades.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del aeróbic básico, los ejercicios de tonificación, los ritmos latinos, los gestos técnicos derivados del entorno de la danza y las modalidades afines. Pautas para detectarlos. Efectos patológicos de las incorrecciones de determinadas posturas y ejercicios.
- Efecto de las distintas actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical sobre la mejora de la condición física y la salud. Capacidades físicas y coordinativas implicadas. Beneficios sobre aspectos psicológicos, sociales y fisiológicos. Adaptaciones sobre los sistemas cardiovascular, respiratorio y músculo- esquelético.
- Evolución de los perfiles de las personas usuarias. Análisis de las características de los participantes en función de la edad, los intereses, nivel de experiencias previas y su contexto socio-cultural. Colectivos especiales.
- Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades básicas con soporte musical. 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 musical. Principales grupos de riesgo, sus características y aquellas recomendaciones propias para una práctica segura. Impacto articular, biomecánica postural adecuada. Técnica y

alineación segmentaria. Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.

- Variables de las actividades coreografiadas que condicionan la intensidad: velocidad de la música, desplazamientos, longitud de las palancas corporales implicadas, intervalos de recorrido de las articulaciones y grupos musculares implicados, entre otros. Variables del acondicionamiento físico.
- Variables de las actividades que condicionan la complejidad coordinativa: variedad de movimientos, estructura simetría o asimetría tanto de cada movimiento como de las frases coreográficas, número de segmentos y articulaciones implicados en cada movimiento y velocidad requerida.
- Criterios de seguridad para la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

2. Programación de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Elementos de la programación: análisis del contexto o del centro, medios disponibles, perfil de los participantes, establecimiento de objetivos, selección y distribución temporal de los contenidos, estrategias metodológicas y criterios de seguridad. Instrumentos para la valoración inicial de los participantes y para la evaluación del programa.
- Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Programas específicos de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical: elaboración, progresión secuencial, teniendo siempre en cuenta los principios del acondicionamiento físico y los mecanismos de adaptación fisiológica. Recursos informáticos aplicados a las actividades físicas y deportivas. Software 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. Utilización de aparatos y dispositivos electrónicos como relojes inteligentes, monitores de ritmo cardiaco y gps, entre otros. Aplicaciones deportivas para dispositivos móviles. Programas y herramientas para la edición y para la mezcla de la música de las sesiones de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Combinación de las variables de dificultad e intensidad. Pautas para aumentar o disminuir el nivel de dificultad e intensidad en relación a los objetivos planteados y las necesidades y la tipología de los participantes.
- Optimización de los programas. Medidas complementarias al programa de entrenamiento deportivo.
- Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas. Recomendaciones pedagógicas para respetar el principio de continuidad del ejercicio, la fluidez del patrón motriz y la intensidad adecuada.

- Adaptación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias. Técnicas para responder a la diversidad de los usuarios dentro de un mismo grupo. Recursos para trabajar con las personas con discapacidad.
- Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación, procedimiento para la interpretación de resultados.
- Criterios de seguridad, adecuación y efectividad para la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Uso de la frecuencia cardíaca para el control de la intensidad. Importancia de la hidratación durante la sesión. Síntomas indicadores de situaciones de peligro o sobreesfuerzo. Distribución de los espacios y el material. Recomendaciones en torno al a indumentaria para que la práctica pueda realizarse de forma segura, higiénica y comfortable.

### 3. Diseño de coreografías:

- Música en las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Estilos musicales empleados. Importancia de la música para aumentar la motivación. Criterios para la selección de la música más apropiada teniendo en cuenta los objetivos, las características del alumnado y la parte de la sesión. Elementos que estructuran la música: los pulsos musicales o beats, el acento, el compás, el tempo, la frase, el bloque, las lagunas musicales y la coreografía. Pasos a un tiempo, a doble tiempo o a contratiempo. Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado.
- 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. Integración fluida de las partes de la sesión. Tipos de ejercicios, música e intensidad más adecuados a cada momento de la sesión.
- Estrategias metodológicas específicas: técnicas de demostración y de comunicación con y sin uso de espejo, de frente y de espaldas a los participantes.
- 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. Técnicas de tonificación, de flexibilidad y de relajación.
- Estrategias para la creación de nuevos pasos a partir de los movimientos del aerobio, de la danza, modalidades deportivas y de los ejercicios del entrenamiento de fuerza y de flexibilidad, Variación de segmentos, simetría, plano, dirección y velocidad. Criterios para aumentar o disminuir la intensidad y/o complejidad de los ejercicios de tonificación y de estiramiento.

- Concepto de coreografía. Tipos de coreografías dependiendo de su estructura: simétrica, asimétrica, mixta. Frase incompleta o frase cruzada. Composición de coreografías, estilos y modalidades. Proceso a seguir en la creación de una coreografía. Selección y análisis estructural de la música. Combinación creativa de pasos (existentes o creados), enlaces, giros y desplazamientos, en frases y series coreográficas. Direcciones y planos de movimiento.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías. Vocabulario específico. Nombres, abreviaturas y símbolos de los pasos básicos de las actividades rítmicas. Descripción de los ejercicios de tonificación y flexibilidad en relación a los ejes y los planos del movimiento.
- Diseño de la evaluación de la sesión. Elementos a evaluar, elaboración de los instrumentos de evaluación e interpretación de los resultados.

#### 4. Dirección de sesiones:

- 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.
- Ejecución de los 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.
- Supervisión del uso de aparatos y materiales.
- Informaciones previas a la sesión. Supervisión de la indumentaria y complementos de los participantes.
- Proceso y estrategias de instrucción en las actividades rítmicas. Posibilidades de ubicación espacial del instructor y de los participantes. Sistemas de comunicación específicos en la dirección de actividades de acondicionamiento físico con soporte musical: código verbal y gestual propios. Técnicas de comunicación específicas para las personas con necesidades especiales. Utilización del micrófono. Estrategias para la presentación de pasos nuevos.
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de la ejecución de otros, la detección de errores y la comunicación de consignas. Estrategias para centrar la atención en aquellos detalles más importantes y anticiparse a los posibles errores de la ejecución.
- Pautas de actuación ante la detección de síntomas y signos de fatiga y de sobrecarga de los usuarios.
- Estrategias para adaptar la intensidad de la ejecución de la secuencia coreografiada. Técnicas para modificar el planteamiento inicial programado en intensidad y dificultad teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo y de cada usuario, favoreciendo la mayor participación posible. Adaptación a las personas con discapacidad.

- 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.
- Cualidades del instructor. Modelos de interacción con las personas usuarias.
- Técnicas de motivación para una participación activa de los participantes.
- Instrumentos para el conocimiento de la ejecución y del conocimiento de los resultados. Uso del espejo y de la información del profesor.
- Registros de evaluación de los elementos de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical.

#### 5. Organización de actividades de la sala de aeróbic:

- Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:
  - Requisitos básicos, legislación y normativa.
  - Puesta a punto de la instalación y los medios.
- Adecuación para personas con movilidad reducida: supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, eliminación de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos.
- Interacción y coordinación de oferta de eventos y actividades:
  - Perfil de las personas usuarias, intereses y necesidades, y adecuación de horarios de las actividades. Criterios para la formación de grupos. Ratio recomendable en cada actividad. Coordinación con otras actividades del Centro.
  - Los eventos promocionales en la planificación de actividades. Fases y trámites en la organización de eventos. Mecanismos de difusión.
- Organización y gestión de los recursos:
  - Coordinación y gestión de los equipos, los materiales y los almacenes.
  - Coordinación con los técnicos de las otras áreas de fitness.
  - El inventario como herramienta de registro del material existente. Criterios para la adquisición de nuevo material.
- Control y mantenimiento: mantenimiento preventivo y correctivo; periodicidad y técnicos responsables.
- Aplicación de las normas de calidad. Modelo de excelencia de la instalación. Procedimientos de evaluación.



**6. Seguridad y prevención en la sala de aeróbic:**

- El plan de emergencia:
  - Objetivos del plan de emergencia. Principios de la efectividad del plan. Tipos de emergencia.
  - Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia. Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales.
  - Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción al personal de la instalación, designación de funciones del plan de emergencia entre los profesionales de la sala.
  - Coordinación con otros u otras profesionales y servicios.
  - Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). Soportes informativos.
  - Protocolos de actuación en caso de lesión o accidente.
  - Tipos de evacuación en función de la tipología de las personas usuarias, medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación.
  - Evaluación del plan de emergencia.
- Prevención y seguridad:
  - Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de aerobic.
  - Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de aerobic.
  - Tipos de riesgos presentes en la sala de aerobic: tecnológicos, causados por las personas, laborales, causados por el uso de los servicios deportivos, causados por un uso incorrecto de los medios de entrenamiento y desinformación.
  - Normativa de aplicación en materia de seguridad en salas de aerobic.
  - Medidas de prevención de riesgos en instalaciones deportivas. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de aerobic
  - Plan de mantenimiento preventivo, periodicidad de las revisiones, inventario técnico, dotación de seguridad, diagnóstico de las situaciones anómalas.
  - Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral: Riesgos laborales más frecuentes en los profesionales de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. Causas, recomendaciones y medidas preventivas. Lesiones traumáticas o por sobreesfuerzo, golpes con materiales móviles o fijos, fatiga y afecciones de la voz, entre otros.

*Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección y supervisión de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

La concreción de la función de programación incluye aspectos como el análisis de las nuevas tendencias y de los perfiles de posibles participantes en este tipo de actividades, la previsión de los recursos necesarios y el diseño de coreografías apropiadas para el grupo de referencia.

La concreción de la función de dirección y supervisión incluye la transmisión de información, la aplicación de metodologías específicas, la corrección de errores, la adaptación de tareas y el control del uso de los espacios y de los materiales.

La formación del módulo contribuye a alcanzar los objetivos generales a), b), c), d), g), j), k), n) y o) del ciclo formativo y las competencias a), b), c), f), i), l) y n) del título.

Las estrategias y las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo versarán sobre:

- La simulación de condiciones de práctica.
- Las visitas y colaboraciones con diferentes instituciones.
- Intervenciones prácticas en contextos reales.
- La incentivación de la creatividad y del carácter innovador.
- El trabajo cooperativo.
- La autoevaluación y la coevaluación.

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.
- Elaboración de la programación específica de la sala de aeróbic a partir de la programación general.
- Elaboración de programas de mejora de la condición física, a través de actividades en grupo con soporte musical, adaptados a las posibilidades e intereses de las personas usuarias, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas de los distintos métodos de 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.
- Organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de las personas usuarias.

**Módulo profesional: Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.**

**Equivalencia en créditos ECTS: 7.**

**Código: 1150.**

*Duración: 126 horas.*

*Contenidos:*

1. Actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- 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.
- Innovación en actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Diferencias entre las propuestas nuevas y las ya existentes. Elementos técnicos de las distintas especialidades: pasos, gestos técnicos, movimientos de enlace y su combinación. Estilos musicales de cada especialidad.
- Perfiles de personas usuarias y nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Aerobic avanzado, step, derivados de la danza y el folclore, derivados de las artes marciales, actividades con máquinas cíclicas, actividades de entrenamiento cardiovascular, tonificación y flexibilidad entre otras. Actividades para colectivos especiales.
- Exigencias fisiológicas y biomecánicas de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Capacidades físicas y coordinativas implicadas. Beneficios físicos, psíquicos y sociales. Adaptaciones sobre el organismo. 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. Síntomas de fatiga. Lesiones más frecuentes.
- Instrumentos para la evaluación de la condición física, biológica y motivacional del usuario. Interpretación de los datos para realizar la actividad dentro de las máximas condiciones de seguridad. Criterios en la recomendación sobre el tipo de especialidad más idónea.
- Equipos y materiales específicos para las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Indumentaria y complementos específicos de cada actividad. Parámetros de uso seguro.

2. Programación de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Elementos de la programación.
- Normativa específica para la organización de actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades especializadas con soporte musical. Adaptación de los sistemas de entrenamiento a las distintas actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical. Dosificación de las cargas siguiendo los principios del entrenamiento y de la adaptación fisiológica al esfuerzo. Objetivos específicos. Criterios para su formulación en función de las posibilidades e intereses de los usuarios, los medios disponibles y las necesidades detectadas.
- Variables de dificultad e intensidad en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Pautas específicas para aumentar o disminuir el nivel de dificultad e intensidad de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Adaptación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias. Técnicas para responder a la diversidad de usuarios dentro de un mismo grupo. Recursos para favorecer la máxima participación de las personas con prescripción médica y/o discapacidad.
- Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas y con máquinas cíclicas.
- Adaptación de accesos y de espacios de práctica para todo tipo de usuarios en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Barreras arquitectónicas y su eliminación.
- Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación y procedimiento para la interpretación de resultados.
- Software específico para la programación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Dispositivos electrónicos como relojes inteligentes, monitores de ritmo cardiaco y gps, entre otros y aplicaciones para dispositivos móviles, de utilidad en 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.

3. Diseño de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Soporte musical. Velocidad y estilo en función del tipo de actividad especializada de acondicionamiento físico en grupo.

- Estrategias para la creación de nuevos movimientos a partir de la variación de gestos técnicos específicos de las diferentes actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y modalidades afines.
  - Composición de coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Procedimientos a seguir: análisis de la estructural de la música, selección de gestos técnicos (existentes o de nueva creación), combinación de estos en frases y series en concordancia con la música. Materiales utilizados. Últimas tendencias.
  - Estructura de la sesión en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma. Gestos técnicos y música empleada en cada parte de la sesión de las diferentes modalidades. Adaptación a las necesidades de los usuarios. Formatos específicos de cada modalidad: series coreografiadas, interval y circuitos entre otros. Integración rítmica de todas las partes de la sesión.
  - 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. Recursos técnicos y expresivos.
  - Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Herramientas para la obtención y la creación de la música.
  - Diseño de la evaluación de la sesión.
4. Diseño de coreografías con máquinas cíclicas:
- Soporte musical. Velocidad y estilo de la música en función de la fase de la sesión de actividades con máquinas cíclicas.
  - Composición de secuencias de actividades de acondicionamiento físico con máquinas cíclicas. Variables que modulan la intensidad. Modificación 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.
  - Variaciones y combinaciones específicas de las actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
  - Estructura de la sesión: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma. Características específicas de cada fase en las actividades con máquinas cíclicas.
  - Elementos de seguridad en las actividades que implican el uso de máquinas cíclicas.

- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un aparato a otro.
  - Metodología específica de las actividades con máquinas cíclicas: comunicación, atención, motivación, estilos y técnicas de enseñanza. Adaptación para las personas con necesidades especiales.
  - Diseño de la evaluación de la sesión de actividades con máquinas cíclicas.
5. Dirección de sesiones de actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical:
- Mantenimiento operativo de los aparatos propios de las actividades con máquinas cíclicas. Técnicas de configuración y ajuste para adaptar las máquinas cíclicas a las medidas antropométricas del usuario.
  - 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 cicloindoor, el kranking, el crosstraining y las modalidades afines. Pautas para detectarlos.
  - Supervisión del uso de los materiales y aparatos. Supervisión de la indumentaria y el calzado para facilitar una actividad segura, higiénica y confortable.
  - Información inicial de la sesión.
  - Cualidades del profesor. Técnicas para aumentar la motivación. Modelos de interacción con el usuario.
  - Sistemas de comunicación verbal y gestual. Vocabulario y gestos específicos de cada especialidad. Adaptaciones para las personas con necesidades especiales.
  - Ubicación idónea del instructor y distribución espacial de los participantes en cada una de las especialidades, para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
  - Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Adaptación a las personas con necesidades especiales:
    - Cicloindoor, kranking, crosstraining y modalidades afines.
    - Aeróbic avanzado, step, aerobox, hip hop y modalidades afines.
  - Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de las personas participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas. Recursos de apoyo: ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, anticipación, ayudas manuales y ayudas mecánicas.
  - Conocimiento de la ejecución y conocimiento de los resultados.
  - Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Modelos complejos. Modelos avanzados. Nuevas tendencias.

*Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección y supervisión de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

La concreción de la función de programación incluye aspectos como el análisis de las nuevas tendencias y de los perfiles de posibles participantes en este tipo de actividades, la previsión de los recursos necesarios y el diseño de coreografías apropiadas para el grupo de referencia.

La concreción de la función de dirección y supervisión incluye la transmisión de información, la aplicación de metodologías específicas, la corrección de errores, la adaptación de tareas y el control del uso de los espacios y de los materiales.

La formación del módulo profesional contribuye a alcanzar los objetivos generales g), j), k) y n) del ciclo formativo, y las competencias f), i) y l) del título.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional versarán sobre:

- La simulación de condiciones de práctica.
- Intervenciones prácticas en contextos reales.
- La incentivación de la creatividad y el aporte innovador.
- El trabajo cooperativo en grupo.
- La autoevaluación y la coevaluación.

Las actividades de aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional 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.
- La elaboración de programas de mejora de la condición física, a través de actividades especializadas en grupo con soporte musical, adaptados a diferentes perfiles de participantes.
- 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.

**Módulo profesional: Acondicionamiento físico en el agua.**

**Equivalencia en créditos ECTS: 11.**

**Código: 1151.**

*Duración: 189 horas.*

*Contenidos:*

1. Actividades de fitness acuático:

- Fitness acuático y actividades afines: historia del fitness acuático y su evolución: tendencias actuales.
- Fitness acuático básico y avanzado. Modalidades o tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas. Movimientos específicos. Influencia del soporte musical. Perfiles de participantes y actividades más recomendadas.
- 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:
  - 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, profundidad corporal y posición corporal.
  - Recuperación de posiciones básicas y cambios de dirección.
- 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 y termorregulación.
- 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.
  - Valoración de la intensidad del esfuerzo en el medio acuático: indicadores de la intensidad en el medio acuático. Relación de la frecuencia cardíaca con la intensidad en el medio acuático.
2. Organización de actividades de fitness acuático y de sus recursos, así como de los recursos de socorrismo acuático:
- Instalaciones y materiales para la práctica de fitness acuático y para el socorrismo acuático:
    - 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. La accesibilidad a personas con movilidad reducida.
    - 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. 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 y 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.
  - Supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de fitness acuático y en socorrismo acuático. Inventario. Ubicación de los materiales y condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo y formas de 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:

- 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 técnico y del o de la socorrista: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.

### 3. Programación en actividades de fitness acuático:

- Organización de recursos en fitness acuático. Interacción y coordinación de oferta de actividades de fitness acuático. Zonas de servicios auxiliares, zonas de trabajo secas y vasos.
- Elementos de la programación, técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático. La funcionalidad como factor de programación. Determinación de los objetivos de mantenimiento y/o mejora de la condición física. Contenidos acordes.
- Evaluación de los programas de fitness acuático.
- Programas de fitness acuático: mejora de la resistencia con y sin aparatos, con y sin soporte musical; mejora del tono y la fuerza muscular; mejora de la amplitud de movimiento, programas mixtos. Elaboración y progresión secuencial.
- Interpretación de informes de valoración. Orientaciones de los programas y perfiles de las personas usuarias.
- Manipulación de variables de intensidad en los programas de fitness acuático.
- Medidas complementarias al programa de fitness acuático: técnicas recuperadoras en el medio acuático. La relajación y la descarga articular.
- Planificación y organización de eventos de fitness acuático: tipos de eventos característicos en el fitness acuático, personal y funciones, documentación y publicidad, sistemas de juego y concursos, actos protocolarios, normas y reglamentos, técnicas de animación en fitness acuático.
- Recursos informáticos aplicados a las actividades físicas y deportivas, software específico de acondicionamiento físico. Programas de mejora de la condición física aplicados al fitness acuático en soportes digitales. 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.
- Características psicoafectivas de personas con discapacidad: motora, intelectual y sensorial.
- Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático: orientaciones generales para la adaptación de medios y equipos, adaptación de juegos y actividades recreativas.

#### 4. Diseño de sesiones en fitness acuático:

- La sesión de fitness acuático. Estructura, características de las fases y variantes.
  - Calentamiento: tareas de activación, estructura y progresión.
  - Parte principal: trabajo en umbrales de mejora, secuencias, estructura y progresión, ejercicios y coreografía y elementos de equilibrio psicofísico.
  - Vuelta a la calma: bajada de las constantes a valores iniciales (frecuencia cardiaca y respiratoria, aspectos de activación psicológica).
- Aspectos clave en la prevención de lesiones.
- Representación gráfica y escrita. 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 audio-visuales, medios informáticos. Catálogo de secuencias y composiciones coreográficas.
- Dificultad coordinativa y niveles de intensidad de los ejercicios y las coreografías en el fitness acuático:
  - Número de elementos o series de las secuencias de ejercicios y las coreografías de una sesión.
  - Uso de materiales.
- Composiciones coreográficas:
  - 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 de forma versátil.

- Metodología de enseñanza de secuencias/composiciones coreográficas. Técnicas, métodos y estilos de enseñanza en fitness acuático: 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, 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. Lenguaje gestual.
- Normas básicas de seguridad en las sesiones de fitness acuático. Posición de los participantes y distancias entre ellos en cada ejercicio, posibles incidencias en los materiales y equipamientos.
- Evaluación de la sesión de fitness acuático: adecuación y coherencia entre los elementos que forman una sesión (objetivos, contenidos, coreografías, valoración del esfuerzo, entre otros).

##### 5. Dirección de actividades de fitness acuático:

- Intervención en eventos de promoción del fitness acuático. Control de accesos, aforos y servicios complementarios. Atención a los participantes. Evaluación de la actividad.
- Confección de grupos. Grupos por niveles de condición física y capacidades perceptivo-motrices. Ajuste de actividades a los diferentes niveles. Estrategias de diversificación de actividades dentro del grupo.
- Reproducción y adaptación de coreografías. Adecuación a diferentes profundidades. Versatilidad, orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, intensidad y estilos. Distribución de encadenamientos. Uso de materiales, variaciones de velocidad de la música, profundidad y situación de apoyo o suspensión/flotación.
- Técnicas de instrucción de fitness acuático. Aplicación en situaciones de atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas, entre otros.
- Progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Enseñanza mediante adición, bloques, patrón complementario, pirámide, variación y sustitución, entre otros.
- Utilización de diferentes códigos comunicativos. Códigos verbales y gestuales. Aplicación de estrategias de superación de interferencias ambientales. Técnicas de comunicación con personas con discapacidad. Adaptación del soporte, la cantidad y tipo de información en función de perfiles de personas participantes.

- Localización de errores posturales y de ejecución. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones. Aportación de información sobre la ejecución.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución.
- Sistemática de ejecución de los movimientos, pasos y combinaciones de fitness acuático. Ejercicios de tonificación (auto-carga y con implementos), ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos y con aparatos, actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular en el medio acuático.
- Control del material y equipamiento, resolución de contingencias.

#### 6. Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas:

- Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático:
  - Prácticas de riesgo: conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos, juegos descontrolados, rescates sin conocimientos ni recursos suficientes, incumplimiento de normas e indicaciones del servicio de socorrismo, ausencia de protección y vigilancia, entre otros.
- Protocolos de supervisión de la instalación acuática: elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y jerarquización de los riesgos.
- Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático:
  - 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.
  - Improvisación de flotadores con ropa.
  - Técnicas para quitarse la ropa y el calzado en el medio acuático.
  - Ropa y calzado específicos y adecuados para el trabajo en el medio acuático.
- El socorrismo acuático:
  - Objetivos, posibilidades y límites de actuación.
  - Socorrista: perfil, actitudes y aptitudes, funciones. Responsabilidad civil y penal. Coordinación con otros u otras profesionales. Normativas de referencia. Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos.
  - Protocolos de actuación y planes de emergencia: de vigilancia, de comunicación, de traslado, de evacuación.
  - La vigilancia. Puestos, normas y técnicas de vigilancia. Ubicación del puesto, técnicas de vigilancia acuática, vigilancia estática y dinámica, estrategias de control de la zona, turnos de vigilancia, aspectos psicológicos (estrés y desgaste psíquico, estrategias de control del estrés).

- Organización del socorrismo: percepción del problema, análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención pre hospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares.
- Técnicas específicas de rescate acuático:
  - De localización, puntos de referencia y composición de lugar.
  - De entrada en el agua.
  - De flotación estática, dinámica y pasiva
  - De aproximación a la víctima.
  - De toma de contacto, control y valoración de la víctima.
  - De traslado en el medio acuático.
  - 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.
- Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático.
- Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate:
  - Conducta de la persona que cree ahogarse. Actitudes y respuesta del socorrista. Manejo de la situación.
  - Pautas para la evaluación de las acciones de salvamento y rescate.

*Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programar, organizar, diseñar, dirigir y evaluar las actividades de fitness acuático para todo tipo de personas usuarias y enfocadas a la salud.

La concreción de las funciones de programar, organizar, diseñar y dirigir incluye aspectos relacionados con:

- El conocimiento de las características de las personas usuarias, el contexto de intervención y las posibilidades de adaptación de las condiciones de práctica.
- La definición y secuenciación de las intervenciones.
- La organización de los recursos, tanto materiales como de instalaciones.
- La definición y elaboración de memorias, informes y protocolos.

La concreción de la función de evaluación incluye aspectos relacionados con el diseño y aplicación de los procedimientos de valoración de la intervención, así como la propuesta de mejoras, aplicando criterios de calidad.

Las actividades profesionales asociadas a estas funciones se aplican en contextos de práctica de servicios de acondicionamiento físico y cuidado corporal en el medio acuático. Su actividad se desarrolla en piscinas convencionales, piscinas naturales, parques acuáticos, centros SPA e instalaciones afines.

La formación del módulo profesional contribuye a alcanzar los objetivos generales a), b), c), d), f), g), j), k), n), o) y p) del ciclo formativo, y las competencias a), b), c), e), f), i), l), n) y ñ) del título.

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

- El 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.
- Estudio práctico de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los perfiles de las personas participantes, sus necesidades y expectativas.
- Elaboración de programas de acondicionamiento físico a través de actividades de fitness acuático, ajustando frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas del fitness acuático.
- Experimentación con los materiales propios de las actividades de fitness acuático y con el uso de materiales no específicos.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional versarán sobre:

- La simulación de condiciones de práctica.
- Las visitas y colaboraciones con diferentes instituciones
- Intervenciones prácticas en contextos reales.
- La incentivación de la creatividad y aporte innovador del alumnado.
- La participación desinhibida del alumnado, su autonomía y su capacidad para el trabajo, la autoevaluación y la coevaluación.
- El uso de una comunicación empática de calidad con las personas y los grupos.

**Módulo profesional: Técnicas de hidrocinesia.****Equivalencia en créditos ECTS: 8.****Código: 1152.***Duración: 84 horas.**Contenidos:***1. Análisis de los movimientos de hidrocinesia:**

- Programas de hidrocinesia: vinculación con las aplicaciones terapéuticas, jerarquía de responsabilidades. Condiciones de desenvolvimiento en el medio para la práctica en hidrocinesia. Adquisición y recuperación de las capacidades condicionales y coordinativas en hidrocinesia. La respuesta sistémica en los programas de hidrocinesia.
- Fundamentos de hidrocinesia: campo de aplicación y contraindicaciones. 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.
  - 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.
- Técnica de los movimientos característicos de hidrocinesia. Aspectos clave: localización muscular, fases, amplitud, dirección, ritmo, intensidad.
- Movimientos activos y pasivos. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos.
- Fatiga en las actividades y en los 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.
- Colectivos diana en las actividades de hidrocinesia: mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afecciones del raquis y post rehabilitación, entre otros. Características y disfunciones habituales. Desarrollo, evolución e involución motriz y orgánica.
- 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.
- Técnicas y aplicaciones complementarias en los protocolos de hidrocinesia: Últimas tendencias.



## 2. Supervisión y preparación de instalaciones y recursos en hidrocinesia:

- Espacio acuático para las actividades de hidrocinesia. Accesibilidad y funcionalidad. Requisitos de seguridad. Adaptación de espacios acuáticos convencionales. Temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros.
- Tipos y características de las instalaciones de hidrocinesia.
- Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y los equipamientos.
- Recursos y materiales específicos y de apoyo complementario:
  - Accesorios que aumentan la flotabilidad.
  - Accesorios que generan resistencia por su flotabilidad.
  - Ayudas técnicas.
- Conservación y mantenimiento. Procedimientos de supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de hidrocinesia. Condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo. Proceso para su detección y corrección. Normativa básica de construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas dedicadas a protocolos de hidrocinesia.
- Responsabilidades del técnico: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas.
- Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas.

## 3. Elaboración de protocolos de hidrocinesia:

- Fundamentos biológicos de la hidrocinesia. Efectos de la desgravitación en el agua.
- Diseño de protocolos de hidrocinesia. Protocolos generales, protocolos de perfil y protocolos de necesidad.
- Determinación de objetivos. Planificación de actividades acuáticas y de actividades y técnicas complementarias. Determinación del seguimiento y evaluación del protocolo. Registro documental.
- Adecuación de protocolos según perfil de personas participantes.
- Valoración funcional. Pruebas específicas e interpretación de informes.
- Ejercicios en el medio acuático para la mejora de la propiocepción, la tonificación muscular, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. Desarrollo, aplicaciones, posibles contraindicaciones y adaptaciones en las actividades de hidrocinesia.

Gimnasia de la actitud postural en el medio acuático, contraindicaciones de aplicación de las actividades acuáticas en la recuperación/estabilización funcional.

- Distribución de los ejercicios. Duración e intensidad del esfuerzo en el trabajo de hidrocinesia; recuperación y capacidad de concentración.
- 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
- Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita.

#### 4. Dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia:

- Técnicas de comunicación en la dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia. Aplicación de sistemas y estilos. Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipo de información en función del tipo de actividad.
- Espacios y materiales. Descripción, demostración y supervisión del uso del material. Adaptación de materiales. Mantenimiento operativo. Diseño de entornos de trabajo.
- Técnicas de dirección de actividades.
- Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Ubicación y desplazamiento del técnico y del grupo, control de participación de las personas usuarias, interacción técnico/participante, previsión de incidencias y control de las contingencias. Estrategias de motivación.
- Localización de errores posturales y de ejecución. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados. Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones.
- Adaptación 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. Ejecución, demostración y descripción de movimientos característicos. Ayudas: manuales, mecánicas, visual y medios audiovisuales.
- Adaptación de las técnicas específicas de hidrocinesiterapia.

#### 5. Evaluación y seguimiento en hidrocinesia:

- Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación en hidrocinesia. Confección de 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 y medios previstos.
- Parámetros e indicadores de la ejecución. Eficacia de estrategias de instrucción, motivación y refuerzo. Rentabilidad de las ayudas y apoyos utilizados y coherencia de las adaptaciones realizadas, entre otros.
- Parámetros e indicadores del nivel de seguridad.
- Valoración del resultado y del proceso: 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. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora.
- Control de calidad del servicio.

*Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de hidrocinesia.

La concreción de la función de programación incluye aspectos como:

- El análisis de los perfiles de las personas participantes.
- La adecuación a las mismas de las diferentes actividades.
- La previsión de recursos.
- La prescripción de los ejercicios para cada caso.

La concreción de la función de dirección y supervisión incluye aspectos como:

- La transmisión de la información.
- La aplicación de metodologías específicas.
- La adaptación de lo programado.
- El control del uso de los espacios y de los materiales.
- La corrección de la ejecución.
- La adopción de medidas de seguridad.

La concreción de la función de evaluación incluye aspectos como:

- La preparación de los instrumentos necesarios para la toma de datos.
- El registro y el tratamiento de los mismos.
- La formulación de propuestas de mejora para los programas de actividades de hidrocinesia.

La formación del módulo profesional contribuye a alcanzar los objetivos generales b), e), h), l) y ñ) del ciclo formativo, y las competencias a), d), g), j) y m) del título.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional versarán sobre:

- La simulación de condiciones de práctica.
- Las visitas y colaboraciones con diferentes instituciones.
- Intervenciones prácticas en contextos reales.
- La creatividad y el aporte innovador, incentivando los procesos de búsqueda y las técnicas de indagación e investigación.
- La participación del alumnado y su autonomía, así como su capacidad para el trabajo cooperativo en grupo, la autoevaluación y la coevaluación.
- Un clima de confianza grupal que permita la implicación desinhibida y constructiva.
- El uso de una comunicación empática de calidad con las personas y los grupos.

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

- 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.
- Estudio práctico, en las actividades y ejercicios, de los diferentes métodos de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, 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.

**Módulo profesional: Control postural, bienestar y mantenimiento funcional.**

**Equivalencia en créditos ECTS: 12.**

**Código: 1153.**

*Duración: 192 horas.*

*Contenidos:*

1. Programación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:

- Principios de aplicación y ámbitos de mejora de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Conciencia corporal, fortalecimiento muscular y flexibilización.
- 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, compensaciones y desbloques biomecánicos.
- Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos; adecuación y respuestas específicas a las necesidades y expectativas de los practicantes.
- Perfiles de las personas participantes en programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Disfunciones posturales. Desestabilización pélvica y escapular. Alteraciones de la columna vertebral y desequilibrios musculares.
- 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. 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.
- Impacto de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional en las estructuras anatómicas y en la auto percepción y la autoestima.
- Pruebas para valorar los niveles propioceptivos relacionados con la postura; pruebas de control de las funciones posturales y de estabilización.
- Orígenes y evolución de los métodos y las disciplinas relacionados con la corrección postural. Vertiente preventiva de los programas. Modalidades y aplicaciones:
  - Gimnasia correctiva. La individualización de los programas. Reeducción y compensaciones posturales.
  - Taichí. Objetivos y principios.
  - Método Pilates: principios y modalidades.
  - Otros métodos gimnásticos de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Historia, objetivos y principios aplicados.
- Materiales y aparatos específicos. Adaptaciones a los diferentes perfiles de las personas usuarias.

2. Supervisión y preparación de espacios y recursos en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:

- Supervisión de los espacios y las instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Características y condiciones de los espacios para la práctica de las aplicaciones de la gimnasia correctiva, el taichí, el método Pilates entre otras. Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Espacios habituales, alternativos y adaptados.
- Adaptaciones de los espacios, de los materiales y de los aparatos para la práctica de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional para personas con discapacidad. Supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, control de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones. Procedimientos de supervisión del estado de los recursos propios y 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 gimnasia correctiva, taichí y método Pilates, entre otros. Material tradicional y otros materiales adaptados. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo.
- Ámbitos de desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

3. Diseño de sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:

- Criterios de diseño de sesiones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Estructura de la sesión: activación, parte principal y vuelta a la calma.
- Distribución del esfuerzo y la recuperación en el trabajo neuromuscular y en la capacidad de concentración. 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. Ubicación de las actividades orientadas a la integración de nuevos esquemas posturales en la vida diaria.
- Métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural. Fundamentación fisiológica, mecánica y psicológica. Metodología y estrategias didácticas específicas de cada método. Propuestas metodológicas para las actividades individualizadas y para las actividades en grupo:
  - Gimnasia correctiva. Análisis de los repertorios de ejercicios para disfunciones específicas, de las técnicas manipulativas y de las progresiones. Sistemas de control de la evolución de las disfunciones posturales.

- Taichí. Rutinas, ritmo de ejecución y 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.
  - 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.
  - Proceso de la reeducación postural:
    - Percepción de la disfunción.
    - Trabajo para la mejora del balance muscular y articular.
    - Disociación de sinergias existentes.
    - Educación perceptiva del equilibrio y de la mejora del esquema corporal.
    - Automatización del nuevo esquema postural.
    - Incorporación del esquema postural a los gestos estáticos y dinámicos de la vida diaria.
  - Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro.
  - Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual.
  - Normas básicas de seguridad en las sesiones de control postural. Posición y distancias entre los participantes en cada ejercicio. Posibles incidencias en los materiales y equipamientos.
4. Dirección de sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:
- Aplicación de sistemas y estilos de comunicación específicos en la dirección y dinamización de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Códigos verbales y gestuales. Aplicación de estrategias de superación de barreras ambientales. 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.
  - Uso de los 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. Adaptación de las técnicas de gimnasia correctiva, taichí y método Pilates entre otras, según los perfiles de las personas participantes. Descripción, demostración, aplicación y uso de terminología específica.

- 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.
  - Intervenciones con las personas participantes en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional: atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas y posiciones de seguridad. Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Estrategias de motivación.
  - Localización de errores posturales y de ejecución. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados. Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones.
  - Supervisión y adaptación del uso de aparatos y materiales.
5. Evaluación de programaciones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:
- Evaluación de las programaciones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, 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 de los resultados de los programas. Confección de plantillas: de registro de resultados para medir la eficacia de los programas y de observación de las intervenciones y actuaciones del técnico, entre otras.
  - Evaluación de las sesiones. Instrumentos de control de participación en las actividades dirigidas, de la solución de contingencias y del 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. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora.



*Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

La concreción de la función de programación incluye aspectos como:

- El análisis de los perfiles de posibles participantes en los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- La relación de métodos con los diferentes perfiles de participantes.
- La previsión de los recursos necesarios.
- El establecimiento de la carga de trabajo que cada participante necesita.

La concreción de la función de dirección y supervisión incluye aspectos como:

- La transmisión de información.
- La aplicación de metodologías específicas.
- La corrección de errores.
- La adaptación de tareas.
- El control del uso de los espacios y de los materiales.

La concreción de la función de evaluación incluye aspectos como:

- La preparación de los instrumentos necesarios para la toma de datos.
- El registro y tratamiento de los mismos.
- La formulación de propuestas de mejora para los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

La formación del módulo profesional contribuye a alcanzar los objetivos generales b), d), h), l) y ñ) del ciclo formativo, y las competencias a), d), g), j), m) y n) del título.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional versarán sobre:

- La simulación de condiciones de práctica.
- Las visitas y colaboraciones con diferentes instituciones.
- Intervenciones prácticas en contextos reales.
- La creatividad y el aporte innovador, incentivando los procesos de búsqueda y las técnicas de indagación e investigación.

- La participación del alumnado y su autonomía, así como su capacidad para el trabajo cooperativo en grupo, la autoevaluación y la coevaluación.
- Un clima de confianza grupal que permita la implicación desinhibida y constructiva.
- El uso de una comunicación empática de calidad con las personas y los grupos.

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

- Profundización en el conocimiento de las disfunciones posturales más frecuentes, susceptibles de ser mejoradas desde programas de actividades de control postural desarrolladas en el ámbito de responsabilidad del técnico superior en acondicionamiento físico.
- Estudio práctico de las actividades y de los ejercicios de los diferentes métodos de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolos con las características de los participantes, sus necesidades y expectativas.
- Elaboración de programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, 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.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas de los distintos métodos de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- Experimentación con los materiales propios de las actividades de control postural bienestar y mantenimiento funcional y con el uso de materiales no específicos en la aplicación de los principios de los métodos de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

**Módulo profesional: Proyecto de acondicionamiento físico.**

**Equivalencia en créditos ECTS: 5.**

**Código: 1154.**

*Duración 30 horas.*

*Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional complementa la formación establecida para el resto de los módulos profesionales que integran el título en las funciones de análisis del contexto, diseño del proyecto y organización de la ejecución.

La función de análisis del contexto incluye las subfunciones de recopilación de información, identificación y estudio de viabilidad.

La función de diseño del proyecto tiene como objetivo establecer las líneas generales para dar respuesta a las necesidades planteadas, concretando los aspectos relevantes

para su realización. Incluye las subfunciones de definición del proyecto, planificación de la intervención y elaboración de la documentación.

La función de organización de la ejecución incluye las subfunciones de programación de actividades, gestión de recursos y supervisión de la intervención.

Las actividades profesionales asociadas a estas funciones se desarrollan en el sector del acondicionamiento físico.

La formación del módulo profesional se relaciona con la totalidad de los objetivos generales del ciclo y de las competencias profesionales, personales y sociales del título.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanzaaprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional están relacionadas con:

- La responsabilidad y la autoevaluación del trabajo realizado.
- La autonomía y la iniciativa personal.
- El uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.

La metodología aplicada en este módulo profesional debe favorecer experiencias de aprendizaje fundamentadas en el conocimiento de:

- Técnicas de análisis, investigación, búsqueda y recopilación de información.
- Búsqueda de recursos bibliográficos.
- Planificación, diseño, viabilidad y oportunidad, conclusiones y aportaciones personales, manejo de normativa aplicable, desarrollo del proyecto.

También será necesaria la utilización de software específico, como procesadores de texto, hojas de cálculo, programas de gestión asistido por ordenador y otros en la redacción del documento final, realizando su implementación en el módulo profesional, para la consecución de los objetivos específicos relacionados con el tipo de proyecto que desarrolle el alumnado.

Los trabajos a realizar sobre soporte informático se llevarán a cabo, de forma individual. El alumnado deberá ser capaz de trabajar con autonomía y creatividad bajo los parámetros de la calidad exigida, siempre bajo la orientación del profesor-tutor.

Las características del módulo profesional son conducentes a aplicar una metodología interdisciplinar que favorezca el carácter global del aprendizaje en los tipos de proyecto que así lo requieran; o bien que desarrolle metodologías que favorezcan la investigación, la innovación o el desarrollo de algún aspecto concreto relacionado con las variables tecnológicas y organizativas relacionadas con los proyectos en el sector de las actividades físicas y deportivas, ya sea desde el punto de vista técnico o de gestión.

Se propone que las tecnologías de la información y la comunicación, sean un instrumento habitual, tanto por parte del profesor-tutor como por parte del alumnado, de forma que éste adopte actitudes activas respecto de su propio aprendizaje mediante la búsqueda bibliográfica y consulta en páginas web de toda la información necesaria para el desarrollo del proyecto y como herramienta para facilitar la acción tutorial.

El proyecto será realizado por el alumnado, de forma individual, preferentemente durante el tercer trimestre del segundo curso. El alumnado será tutorizado por un profesor, que imparta docencia en el ciclo formativo, de la especialidad de «Educación Física» de acuerdo con lo establecido en el anexo III A) del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio. No obstante, dado que los resultados de aprendizaje y criterios de evaluación de este módulo profesional complementan los del resto de los módulos profesionales del ciclo y tiene un carácter integrador de los mismos, sería conveniente la colaboración de todos los profesores con atribución docente en el ciclo formativo.

**Módulo profesional: Formación y orientación laboral.****Equivalencia en créditos ECTS: 5.****Código: 1155.***Duración: 96 horas.**Contenidos:**BLOQUE A: Formación, Legislación y Relaciones Laborales.**Duración: 46 horas.***1. Búsqueda activa de empleo:**

- Valoración de la importancia de la formación permanente para la trayectoria laboral y profesional del técnico superior en acondicionamiento físico
- Análisis de los intereses, aptitudes y motivaciones personales para la carrera profesional.
- Identificación de los itinerarios formativos relacionados con el técnico superior en acondicionamiento físico.
- Definición y análisis del sector profesional del técnico superior en acondicionamiento físico. Yacimientos de empleo.
- Proceso de búsqueda de empleo en pequeñas, medianas y grandes empresas del sector.
- Oportunidades de aprendizaje y empleo en Europa. Programas europeos.
- Valoración de la empleabilidad y adaptación como factores clave para responder a las exigencias del mercado laboral.
- Técnicas e instrumentos de búsqueda de empleo. Fuentes de información. El proceso de selección.
- Oportunidades de autoempleo.
- El proceso de toma de decisiones.
- Normativa laboral sobre igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el acceso al empleo.

**2. Gestión del conflicto y equipos de trabajo:**

- Valoración de las ventajas e inconvenientes del trabajo en equipo para la eficacia de la organización.
- Concepto y tipos de equipos de trabajo. Formación y funcionamiento de equipos eficaces.
- Equipos en el sector del fitness, según las funciones que desempeñan.
- La participación en el equipo de trabajo. Los roles grupales. Barreras a la participación en el equipo.
- Técnicas de participación y dinámicas de grupo.
- Conflicto: características, fuentes y etapas.
- Métodos para la resolución o supresión del conflicto: mediación, conciliación y arbitraje.
- La comunicación en la empresa. El lenguaje asertivo. La toma de decisiones y la negociación como habilidades sociales para el trabajo en equipo
- El mobbing. Detección, métodos para su prevención y erradicación.

**3. Contrato de trabajo:**

- La organización política del Estado Español. Organismos laborales existentes en España.
- El derecho del trabajo. Normas fundamentales.
- Órganos de la administración y jurisdicción laboral.
- Análisis de la relación laboral individual.
- Modalidades del contrato de trabajo y medidas de fomento de la contratación.
- Derechos y deberes derivados de la relación laboral. El tiempo de trabajo. Análisis del recibo de salarios. Liquidación de haberes.
- Modificación, suspensión y extinción del contrato de trabajo.
- Valoración de las medidas para la conciliación familiar y profesional.
- Representación de los trabajadores en la empresa.
- Negociación colectiva como medio para la conciliación de los intereses de trabajadores y empresarios.
- Medidas de conflicto colectivo. Procedimientos de solución.
- Análisis de un convenio colectivo aplicable al ámbito profesional del técnico superior en acondicionamiento físico.
- Beneficios para los trabajadores en las nuevas organizaciones: flexibilidad, beneficios sociales, entre otros.

**4. Seguridad Social, empleo y desempleo:**

- La Seguridad Social como pilar del Estado Social de Derecho.
- Estructura del Sistema de la Seguridad Social. Regímenes.
- Determinación de las principales obligaciones de empresarios y trabajadores en materia de Seguridad Social: afiliación, altas, bajas y cotización. Cálculo de bases de cotización a la Seguridad Social y determinación de cuotas en un supuesto sencillo.
- Prestaciones de la Seguridad Social. Situaciones protegibles en la protección por desempleo. Cálculo de una prestación por desempleo de nivel contributivo básico.

***BLOQUE B: Prevención de Riesgos Laborales.***

*Duración: 50 horas.*

**5. Evaluación de riesgos profesionales:**

- Importancia de la cultura preventiva en todas las fases de la actividad. Sensibilización, a través de las estadísticas de siniestralidad nacional y en Castilla y León, de la necesidad de hábitos y actuaciones seguras.
- Valoración de la relación entre trabajo y salud.
- El riesgo profesional. Mapa de riesgos. Análisis de factores de riesgo.
- La evaluación de riesgos en la empresa como elemento básico de la actividad preventiva.
- Análisis de riesgos ligados a las condiciones de seguridad.
- Análisis de riesgos ligados a las condiciones ambientales. Agentes físicos, químicos y biológicos.
- Análisis de riesgos ligados a las condiciones ergonómicas y psicosociales.
- Riesgos específicos en el sector del fitness.
- Técnicas de evaluación de riesgos.
- Condiciones de trabajo y seguridad.
- Determinación de los posibles daños a la salud del trabajador que pueden derivarse de las situaciones de riesgo detectadas.
- Los accidentes de trabajo, las enfermedades profesionales y otras patologías.

**6. Planificación de la prevención de riesgos en la empresa. Prevención integrada:**

- Marco jurídico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Derechos y deberes en materia de prevención de riesgos laborales. Responsabilidades legales.

- Gestión de la prevención en la empresa. Documentación.
- Organismos públicos relacionados con la prevención de riesgos laborales.
- Planificación de la prevención en la empresa. Secuenciación de actuaciones.
- Definición del contenido del Plan de Prevención de un centro de trabajo relacionado con el sector profesional.
- Planes de emergencia y de evacuación en entornos de trabajo.
- Elaboración de un plan de emergencia en una empresa del sector.

7. Aplicación de medidas de prevención y protección en la empresa:

- Técnicas de lucha contra los daños profesionales. Seguridad en el trabajo. Higiene industrial y otros.
- Determinación de las medidas de prevención y protección individual y colectiva.
- Señalización de seguridad.
- Protocolo de actuación ante una situación de emergencias.
- Primeros auxilios. Conceptos básicos. Aplicación de técnicas de primeros auxilios.
- Vigilancia de la salud de los trabajadores.

*Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para que el alumno pueda insertarse laboralmente y desarrollar su carrera profesional en el sector.

La formación de este módulo profesional contribuye a alcanzar los objetivos generales q), r), s), t), u), v), w) y z) del ciclo formativo, y las competencias o), p), q), r), s), t) y v) del título

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional versarán sobre:

- El manejo de las fuentes de información sobre el sistema educativo y laboral, en especial en lo referente a las empresas del sector.
- La realización de pruebas de orientación y dinámicas sobre la propia personalidad y el desarrollo de las habilidades sociales.
- La preparación y realización de modelos de currículum vitae (CV) y entrevistas de trabajo.
- La identificación de la normativa laboral que afecta a los trabajadores del sector, manejo de los contratos más comúnmente utilizados y lectura comprensiva de los convenios colectivos de aplicación.

- La resolución de supuestos prácticos sencillos sobre materias de índole laboral y de Seguridad Social.
- La cumplimentación de recibos de salario de diferentes características y otros documentos relacionados.
- El análisis de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales que le permita la evaluación de los riesgos derivados de las actividades desarrolladas en su sector productivo, y colaborar en la definición de un plan de prevención para una pequeña empresa, así como en la elaboración de las medidas necesarias para su puesta en funcionamiento.

En este módulo, especialmente en el bloque B «Prevención de Riesgos Laborales», se tratan contenidos que están relacionados con otros módulos profesionales, por lo que sería recomendable la realización coordinada de las programaciones didácticas en dichas materias. Es aconsejable que el profesor que imparte el módulo profesional de «Formación y orientación laboral» se centre en los aspectos puramente legales, mientras que los profesores de la Familia Profesional enfoquen desde un punto de vista técnico los riesgos específicos del sector y las medidas de prevención y protección de los mismos, de cara a la elaboración de planes de prevención de riesgos laborales.

**Módulo profesional: Empresa e iniciativa emprendedora.**

**Equivalencia en créditos ECTS: 4.**

**Código: 1156.**

*Duración: 63 horas.*

*Contenidos:*

**1. Iniciativa emprendedora:**

- Innovación y desarrollo económico. Principales características de la innovación en el sector del fitness (materiales, tecnología y organización de la producción, entre otros).
- El trabajo por cuenta propia como fuente de creación de empleo y bienestar social.
- La cultura emprendedora. El emprendedor. Factores claves de los emprendedores: iniciativa, creatividad y formación.
- Desarrollo del espíritu emprendedor a través del fomento de las actitudes de creatividad, iniciativa, autonomía y responsabilidad.
- La actuación de los emprendedores como empleados de una pyme relacionada con el sector del fitness.
- La actuación de los emprendedores como empresarios en el sector del fitness.
- Análisis de las oportunidades de negocio en el sector del fitness.



- El empresario. Requisitos para el ejercicio de la actividad empresarial. Aptitudes y actitudes.
  - Plan de empresa: la idea de negocio en el ámbito del acondicionamiento físico
  - Búsqueda de ideas de negocio. Análisis y viabilidad de las mismas.
2. La empresa y su entorno:
- Concepto de empresa.
  - Estructura organizativa de la empresa. Organigrama.
  - Funciones básicas de la empresa: comercial, técnica, social, financiera y administrativa.
  - La empresa como sistema.
  - Análisis del entorno general de una pyme relacionada con el acondicionamiento físico.
  - Análisis del entorno específico de una pyme relacionada con el sector del fitness..
  - Relaciones con clientes, proveedores y competidores.
  - Análisis DAFO.
  - Relaciones de una pyme de fitness con su entorno.
  - Relaciones de una pyme de fitness con el conjunto de la sociedad.
  - La responsabilidad social de la empresa, planes de igualdad, acciones de igualdad y mejora continua. La ética empresarial en empresas del sector.
  - El estudio de mercado. Variables del marketing mix: precio, producto, comunicación y distribución.
  - El balance social: los costes y los beneficios sociales.
  - Cultura empresarial e imagen corporativa.
3. Creación y puesta en marcha de una empresa:
- Tipos de empresa.
  - Elección de la forma jurídica. Ventajas e inconvenientes de las distintas formas jurídicas con especial atención a la responsabilidad legal.
  - La franquicia como forma de empresa.
  - La fiscalidad en las empresas.
  - Trámites administrativos para la constitución y puesta en marcha de una empresa. Relación con organismos oficiales.

- Vías externas de asesoramiento y gestión. La ventanilla única empresarial.
- Pan de inversiones y gastos.
- Las fuentes de financiación. El plan financiero.
- Subvenciones y ayudas destinadas a la creación de empresas en el sector del fitness.
- Viabilidad económica y viabilidad financiera de una pyme relacionada con el acondicionamiento físico.
- Plan de empresa: la idea de negocio en el sector del fitness.. Elección de la forma jurídica, estudio de viabilidad económica y financiera, trámites administrativos y gestión de ayudas y subvenciones.

#### 4. Función administrativa:

- Concepto de contabilidad y nociones básicas.
- Cuentas anuales obligatorias.
- Análisis de la información contable.
- Ratios. Cálculo de coste, beneficio y umbral de rentabilidad.
- Obligaciones fiscales de las empresas. Principales impuestos aplicables a las empresas del sector.
- Gestión administrativa de una empresa de fitness. Documentos básicos utilizados en la actividad económica de la empresa: nota de pedido, albarán, factura, letra de cambio, cheque y otros.
- Gestión de aprovisionamiento. Valoración de existencias. Volumen óptimo de pedido.
- Elaboración de un plan de empresa.

#### *Orientaciones pedagógicas y metodológicas.*

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desarrollar la propia iniciativa en el ámbito empresarial, tanto hacia el autoempleo como hacia la asunción de responsabilidades y funciones en el empleo por cuenta ajena.

La formación del módulo profesional contribuye a alcanzar los objetivos generales r), s), u), w), x) e y) del ciclo formativo, y las competencias p), q), r), t) y u) del título.

Las líneas de actuación en el proceso enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo profesional versarán sobre:

- El manejo de las fuentes de información sobre el sector del fitness, incluyendo el análisis de los procesos de innovación sectorial en marcha.
- La realización de casos y dinámicas de grupo que permitan comprender y valorar las actitudes de los emprendedores y ajustar la necesidad de los mismos al sector de los servicios relacionados con los procesos de acondicionamiento físico.

- La utilización de programas de gestión administrativa para pymes del sector.
- La realización de un proyecto de plan de empresa relacionada con el sector del fitness, que incluya todas las facetas de puesta en marcha de un negocio: viabilidad, organización de la producción y los recursos humanos, acción comercial, control administrativo y financiero, así como justificación de su responsabilidad social.
- Utilización de la herramienta «Aprende a Emprender».

**Módulo profesional: Formación en centros de trabajo.**

**Equivalencia en créditos ECTS: 22.**

**Código: 1157.**

*Duración: 380 horas.*

Este módulo profesional contribuye a completar las competencias de este título y los objetivos generales del ciclo, tanto aquellos que se han alcanzado en el centro educativo, como los que son difíciles de conseguir en el mismo.

**ANEXO II****Organización y distribución horaria**

Módulos profesionales	Duración del currículo (horas)	Centro Educativo		Centro de Trabajo
		Curso 1.º horas/semanales	Curso 2.º	
			1.º y 2.º trimestres horas/semanales	3.º trimestre horas
0017. Habilidades sociales.	168		8	
1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes.	192	6		
1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente.	288	9		
1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.	192	6		
1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.	126		6	
1151. Acondicionamiento físico en el agua.	189		9	
1152. Técnicas de hidrocinesia.	84		4	
1153. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional	192	6		
1154. Proyecto de acondicionamiento físico.	30			30
1155. Formación y orientación laboral.	96	3		
1156. Empresa e iniciativa emprendedora.	63		3	
1157. Formación en centros de trabajo.	380			380
<b>TOTAL</b>	<b>2.000</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>410</b>