



Proyecto de orden ministerial por la que se establece el currículum del ciclo formativo de Grado Superior correspondiente al título de Técnico superior en acondicionamiento físico.

El Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículum, actúa de conformidad con el Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo, que define en el artículo 9 la estructura de los títulos de formación profesional y de los cursos de especialización, tomando como base el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, las directrices fijadas por la Unión Europea y otros aspectos de interés social e implanta el mencionado título de Técnico superior en acondicionamiento físico.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, establece que las Administraciones educativas desarrollarán el currículum de los títulos de formación profesional, a partir del currículum básico y en las condiciones establecidas en su artículo 6 bis.4. Los centros docentes desarrollarán y completarán, en su caso y según lo establecido por las Administraciones educativas, el currículum de las diferentes etapas y ciclos en uso de su autonomía tal como se recoge en el capítulo II del título V de la Ley Orgánica, 2/2006, de 3 de mayo.

De conformidad con lo anterior y una vez que el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio ha fijado el perfil profesional del título de Técnico superior en acondicionamiento físico, los aspectos básicos del currículum y aquellos otros aspectos de la ordenación académica que aseguran una formación común y garantizan la validez de los títulos en todo el territorio nacional, procede ahora determinar, en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Formación Profesional la ampliación y contextualización de los contenidos de los módulos profesionales incluidos en el título de Técnico superior en acondicionamiento físico, respetando el perfil profesional del mismo.

Las necesidades de un mercado de trabajo integrado en la Unión Europea requieren que las enseñanzas de formación profesional presten especial atención a los idiomas de los países miembros, incorporándolos en su oferta formativa. En este sentido, este ciclo formativo incorpora en el currículum formación en lengua inglesa, dando respuesta a lo dispuesto en el Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio.

Asimismo, el currículum de este ciclo formativo se establece desde el respeto a la autonomía pedagógica, organizativa y de gestión de los centros que



Técnico superior en acondicionamiento físico

Página 2 de 65

V-2

19/11/2018

impartan formación profesional, impulsando estos el trabajo en equipo del profesorado y el desarrollo de planes de formación, investigación e innovación en su ámbito docente y las actuaciones que favorezcan la mejora continua de los procesos formativos.

Por otra parte, los centros de formación profesional desarrollarán el currículo establecido en esta orden, teniendo en cuenta las características del alumnado, con especial atención a las necesidades de las personas con discapacidad.

Finalmente, cabe precisar que el currículo de este ciclo formativo integra los aspectos científicos, tecnológicos y organizativos de las enseñanzas establecidas para lograr que el alumnado adquiera una visión global de los procesos productivos propios del perfil profesional del Técnico superior en acondicionamiento físico.

Asimismo, cabe mencionar que esta orden se ajusta a los principios de buena regulación contenidos en la Ley 39/2015, de 1 de octubre, principios de necesidad, eficacia, proporcionalidad, seguridad jurídica, transparencia y eficiencia, en tanto que la misma persigue el interés general al facilitar la adecuación de la oferta formativa a las demandas de los sectores productivos, ampliar la oferta de formación profesional, avanzar en la integración de la formación profesional en el conjunto del sistema educativo y reforzar la cooperación entre las Administraciones educativas, así como con los agentes sociales y las empresas privadas; no existiendo ninguna alternativa regulatoria menos restrictiva de derechos, resulta coherente con el ordenamiento jurídico y permite una gestión más eficiente de los recursos públicos. Del mismo modo, durante el procedimiento de elaboración de la norma se ha permitido la participación activa de los potenciales destinatarios a través del trámite de audiencia e información pública y quedan justificados los objetivos que persigue la ley.

En el proceso de elaboración de esta orden ha emitido informe el Consejo Escolar del Estado.

Por todo lo anterior, en su virtud,

DISPONGO



CAPÍTULO I

Disposiciones generales

Artículo 1. *Objeto.*

Esta orden tiene por objeto determinar el currículo correspondiente al título de Técnico superior en acondicionamiento físico, a partir del currículo básico establecido en el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio por el que se establece el título de Técnico en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo.

Artículo 2. *Ámbito de aplicación.*

El currículo establecido en esta orden será de aplicación en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Formación Profesional.

CAPÍTULO II

Currículo

Artículo 3. *Currículo.*

1. El currículo para las enseñanzas de formación profesional del sistema educativo correspondiente al título de Técnico superior en acondicionamiento físico, establecido en el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, queda determinado en los términos fijados en esta orden.

2. El perfil profesional del currículo, que viene expresado por la competencia general, las competencias profesionales, personales y sociales, y las cualificaciones y las unidades de competencia del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, será el incluido en el título de Técnico superior en acondicionamiento físico, referido en el punto anterior.

3. Los objetivos generales del currículo del ciclo formativo, los objetivos de los módulos profesionales expresados en términos de resultados de aprendizaje y sus criterios de evaluación serán los incluidos en el título de Técnico superior en acondicionamiento físico, referido en el punto 1 de este artículo.

4. Los contenidos de los módulos profesionales que conforman este currículo, adaptados a la realidad socioeconómica así como a las perspectivas de desarrollo económico y social del entorno, serán los establecidos en el anexo I de esta orden.



Artículo 4. *Adaptación al entorno socio-productivo.*

1. El currículo del ciclo formativo regulado en esta orden se implantará teniendo en cuenta la realidad socioeconómica y las características geográficas, socio-productivas y laborales propias del entorno de implantación del título.

2. Los centros de formación profesional dispondrán de la necesaria autonomía pedagógica, organizativa y de gestión económica para el desarrollo de las enseñanzas y su adaptación a las características concretas del entorno socioeconómico, cultural y profesional.

3. Los centros autorizados para impartir este ciclo formativo concretarán y desarrollarán las medidas organizativas y curriculares que resulten más adecuadas a las características de su alumnado y de su entorno productivo, de manera flexible y en uso de su autonomía pedagógica, en el marco general del proyecto educativo, en los términos establecidos por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

4. El currículo del ciclo formativo regulado en esta orden se desarrollará en las programaciones didácticas o desarrollo curricular, potenciando o creando la cultura de prevención de riesgos laborales en los espacios donde se impartan los diferentes módulos profesionales, así como promoviendo una cultura de respeto ambiental, la excelencia en el trabajo, el cumplimiento de normas de calidad, la creatividad, la innovación, la igualdad de géneros y el respeto a la igualdad de oportunidades, el “diseño para todas las personas” y la accesibilidad universal, especialmente en relación con las personas con discapacidad.

Artículo 5. *Adaptación al entorno educativo.*

1. Los centros de formación profesional gestionados por el Ministerio de Educación y Formación Profesional desarrollarán el currículo establecido en esta orden, teniendo en cuenta las características del alumnado y del entorno, atendiendo especialmente a las personas con discapacidad, en condiciones de accesibilidad y con los recursos de apoyo necesarios para garantizar que este alumnado pueda cursar estas enseñanzas en las mismas condiciones que el resto.

2. Asimismo, las enseñanzas de este ciclo se impartirán con una metodología flexible y abierta, basada en el autoaprendizaje y adaptada a las condiciones, capacidades y necesidades personales del alumnado, de forma que permitan la conciliación del aprendizaje con otras actividades y responsabilidades.

Artículo 6. *Duración y secuenciación de los módulos profesionales.*



1. La duración total de las enseñanzas correspondientes a este ciclo formativo, incluido el módulo profesional de Formación en centros de trabajo, es de 2000 horas.

2. Los módulos profesionales de este ciclo formativo, cuando se oferten en régimen presencial, se organizarán en dos cursos académicos y se ajustarán a la secuenciación y distribución horaria semanal determinadas en el anexo II de esta orden.

3. El primer curso académico se desarrollará íntegramente en el centro educativo. Para poder cursar el segundo curso, será necesario haber superado los módulos profesionales que supongan en su conjunto, al menos, el ochenta por ciento de las horas del primer curso.

4. Se garantizará el derecho de matriculación de quienes hayan superado algún módulo profesional en otra Comunidad Autónoma en los términos establecidos en el artículo 48.3 del Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo.

5. Con carácter general, durante el tercer trimestre del segundo curso, y una vez alcanzada la evaluación positiva en todos los módulos profesionales realizados en el centro educativo, se desarrollará el módulo profesional de Formación en centros de trabajo.

6. Excepcionalmente, y con el fin de facilitar la adaptación del número de personas matriculadas a la disponibilidad de puestos formativos en las empresas, aproximadamente la mitad del alumnado de segundo curso podrá desarrollar dicho módulo profesional de Formación en centros de trabajo durante el segundo trimestre del segundo curso, siempre y cuando hayan superado positivamente todos los módulos profesionales del primer curso académico.

7. Sin perjuicio de lo anterior y como consecuencia de la temporalidad de ciertas actividades económicas que puede impedir que el desarrollo del módulo profesional de Formación en centros de trabajo pueda ajustarse a los supuestos anteriores, este se podrá organizar en otros periodos coincidentes con el desarrollo de la actividad económica propia del perfil profesional del título.

8. En cualquier caso, la evaluación del módulo profesional de Formación en centros de trabajo quedará condicionada a la evaluación positiva del resto de los módulos profesionales del ciclo formativo.

Artículo 7. Módulo profesional de proyecto.

1. El módulo profesional de proyecto tiene un carácter interdisciplinar e incorpora las variables tecnológicas y organizativas relacionadas con los aspectos esenciales de la competencia profesional del título de Técnico superior en acondicionamiento físico.



2. Con carácter general este módulo será impartido por el profesorado que ejerce la tutoría de formación en centros de trabajo.

3. El módulo profesional de proyecto se desarrollará durante el último periodo del ciclo formativo, compaginando la tutoría individual y la colectiva, de forma que, al menos, el 50% de la duración total se lleve a cabo de forma presencial y se complete con la tutoría a distancia en la que se emplearán las tecnologías de la información y la comunicación.

4. En todo caso y antes del inicio del módulo profesional de Formación en centros de trabajo, el profesorado responsable deberá anticipar las actividades de enseñanza y aprendizaje que faciliten el desarrollo del módulo profesional de proyecto.

5. La evaluación de este módulo profesional quedará condicionada a la evaluación positiva del resto de los módulos profesionales del ciclo formativo, incluido el de Formación en centros de trabajo.

Artículo 8. *Enseñanza bilingüe.*

1. El currículo de este ciclo formativo incorpora la lengua inglesa de forma integrada al menos en dos módulos profesionales de entre los que componen la totalidad del ciclo formativo. Estos módulos se impartirán por el profesorado con atribución docente en los mismos y que, además, posea la habilitación lingüística correspondiente al nivel B2 del Marco Común Europeo de referencia para las lenguas.

2. Al objeto de garantizar que la enseñanza bilingüe se imparta en los dos cursos académicos del ciclo formativo de forma continuada, se elegirán módulos profesionales de ambos cursos.

3. Los módulos susceptibles de ser impartidos en lengua inglesa son los señalados el anexo III.

4. Como consecuencia de la mayor complejidad que supone la transmisión y recepción de enseñanzas en una lengua diferente a la materna, los módulos profesionales impartidos en lengua inglesa incrementarán su carga horaria lectiva, en tres horas semanales para el conjunto de los módulos que se impartan en el primer año y dos horas para los que se desarrollen durante el segundo curso. Además, el profesorado que imparta dichos módulos profesionales tendrá asignadas, en su horario individual, al menos tres horas semanales para su preparación. Estas horas tendrán el mismo carácter que las horas lectivas.

5. Con carácter excepcional y de forma transitoria hasta el año 2020, cuando el profesorado con atribución docente no cuente con el nivel de inglés exigido en estos módulos profesionales, compartirá un total de tres horas semanales para el conjunto de los módulos que se impartan en el primer año y dos horas para los que se desarrollen durante el segundo curso con un profesor o una profesora de la especialidad de inglés. En este supuesto, la



programación de dichos módulos incluirán, al menos, una unidad de trabajo o didáctica que se desarrollará exclusivamente en lengua inglesa y el resto de unidades didácticas incorporarán actividades de enseñanza aprendizaje impartidas exclusivamente en inglés en ese tiempo asignado.

6. Con carácter excepcional, y para quienes lo soliciten, en el caso de alumnos o de alumnas con discapacidad que puedan presentar dificultades en su expresión oral (parálisis cerebral, sordera...) se establecerán medidas de flexibilización y/o alternativas en el requisito de impartición de módulos en lengua inglesa, de forma que puedan cursar todas las enseñanzas de los módulos profesionales en lengua castellana. Estas adaptaciones en ningún caso se tendrán en cuenta para minorar las calificaciones obtenidas.

CAPÍTULO III

Profesorado, espacios y equipamientos

Artículo 9. Titulaciones y acreditación de requisitos del profesorado.

1. Las especialidades del profesorado con atribución docente en los módulos profesionales que constituyen las enseñanzas establecidas para el título referido en el artículo 1 de esta orden, así como las titulaciones equivalentes a efectos de docencia, son las recogidas respectivamente en los anexos III A y III B del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico superior en acondicionamiento físico.

2. Con objeto de garantizar el cumplimiento del artículo 12.3 del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico superior en acondicionamiento físico, para la impartición de los módulos profesionales que lo conforman, se deberá acreditar que se cumple con todos los requisitos establecidos en el citado artículo, aportando la siguiente documentación:

a) Fotocopia compulsada del título académico oficial exigido, de conformidad a las titulaciones incluidas en el anexo III C del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, citado. Cuando la titulación presentada esté vinculada con el módulo profesional que se desea impartir, se considerará que engloba en sí misma los objetivos de dicho módulo. En caso contrario, además de la titulación, se aportarán los documentos indicados en el apartado b) o c).

b) En el caso de que se desee justificar que las enseñanzas conducentes a la titulación aportada engloban los objetivos de los módulos profesionales que se pretende impartir:

- Certificación académica personal de los estudios realizados, original o fotocopia compulsada, expedida por un centro oficial, en la que consten las enseñanzas cursadas detallando las asignaturas.



- Programas de los estudios aportados y cursados por la persona interesada, original o fotocopia compulsada de los mismos, sellados por la propia Universidad o Centro docente oficial o autorizado correspondiente.

c) En el caso de que se desee justificar mediante la experiencia laboral que, al menos durante tres años, ha desarrollado su actividad en el sector vinculado a la familia profesional, su duración se acreditará mediante el documento oficial justificativo correspondiente, al que se le añadirá:

- Certificación de la empresa u organismo empleador en la que conste específicamente la actividad desarrollada por la persona interesada. Esta actividad ha de estar relacionada implícitamente con los resultados de aprendizaje del módulo profesional que se pretende impartir.

- En el caso de quienes trabajan por cuenta propia, declaración de la persona interesada de las actividades más representativas relacionadas con los resultados de aprendizaje.

Artículo 10. *Espacios y equipamientos.*

Los espacios y equipamientos que deben reunir los centros de formación profesional, para permitir el desarrollo de las actividades de enseñanza, son los establecidos en el anexo IV de esta orden y deberán cumplir lo establecido en el artículo 11 del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, así como la normativa sobre igualdad de oportunidades, “diseño para todas las personas” y accesibilidad universal, prevención de riesgos laborales y seguridad y salud en el puesto de trabajo.

CAPÍTULO IV

Otras ofertas y modalidad de estas enseñanzas

Artículo 11. *Oferta a distancia.*

1. Los módulos profesionales ofertados a distancia, cuando por sus características lo requieran, asegurarán al alumnado la consecución de todos los objetivos expresados en resultados de aprendizaje, mediante actividades presenciales.

2. Las Direcciones Provinciales y las Consejerías de Educación adoptarán las medidas necesarias y dictarán las instrucciones precisas a los centros que estén autorizados para impartir este ciclo formativo en régimen presencial, para la puesta en marcha y funcionamiento de la oferta del mismo a distancia.

3. Los centros autorizados para impartir enseñanzas de formación profesional a distancia contarán con materiales curriculares adecuados que se adaptarán a lo dispuesto en la disposición adicional cuarta de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.



Artículo 12. *Oferta combinada.*

Con el objeto de responder a las necesidades e intereses personales y dar la posibilidad de compatibilizar la formación con la actividad laboral, con otras actividades o situaciones, la oferta de estas enseñanzas para las personas adultas y jóvenes en circunstancias especiales podrá ser combinada entre regímenes de enseñanza presencial y a distancia simultáneamente, siempre y cuando no se cursen los mismos módulos en las dos modalidades al mismo tiempo.

A tal efecto, se considerarán circunstancias especiales aquellas a las que se refieren los artículos 3.9 y 67. 1 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, u otras que determinen las administraciones educativas en el ámbito de sus competencias.

Artículo 13. *Oferta para personas adultas.*

1. Los módulos profesionales de este ciclo formativo asociados a unidades de competencia del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales podrán ser objeto de una oferta modular destinada a las personas adultas.

2. Esta formación se desarrollará con una metodología abierta y flexible, adaptada a las condiciones, capacidades y necesidades personales que les permita la conciliación del aprendizaje con otras actividades y responsabilidades, cumpliendo lo previsto en el capítulo I del título IV del Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio. Además, dicha formación será capitalizable para conseguir un título de formación profesional, para cuya obtención será necesario acreditar los requisitos de acceso establecidos.

3. Con el fin de conciliar el aprendizaje con otras actividades y responsabilidades, las Direcciones Provinciales y las Consejerías de Educación podrán establecer medidas específicas para cumplir lo dispuesto en el artículo 41 del Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, y posibilitar una oferta presencial y a distancia de forma simultánea.

4. Con el fin de promover la formación a lo largo de la vida, la Dirección General de Formación Profesional del Ministerio de Educación y Formación Profesional podrá autorizar a las Direcciones Provinciales y a las Consejerías de Educación la impartición, en los centros de su competencia, de módulos profesionales organizados en unidades formativas de menor duración. En este caso, cada resultado de aprendizaje, con sus criterios de evaluación y su correspondiente bloque de contenidos, será la unidad mínima e indivisible de impartición.

Disposición adicional primera. *Autorización para impartir estas enseñanzas.*



Las Direcciones Provinciales y las Consejerías de Educación tramitarán ante la Dirección General de Formación Profesional la autorización para poder impartir las enseñanzas de este ciclo formativo, de forma completa o parcial, en régimen presencial y a distancia, de los centros que lo soliciten y cumplan los requisitos exigidos conforme a la legislación vigente.

Disposición adicional segunda. *Habilitación lingüística del profesorado de enseñanza bilingüe.*

El profesorado que vaya a impartir docencia en lengua inglesa deberá estar en posesión, antes de la fecha de inicio de cada curso académico, de la habilitación lingüística correspondiente, a cuyo efecto el Ministerio de Educación y Formación Profesional llevará a cabo un procedimiento de habilitación antes del comienzo de cada curso.

Disposición adicional tercera. *Formación del profesorado de enseñanza bilingüe.*

Las Direcciones Provinciales y las Consejerías de Educación programarán cursos y actividades de formación en lengua inglesa destinados a todo el profesorado de formación profesional que vaya a impartir docencia en módulos profesionales susceptibles de ser impartidos en lengua inglesa, quienes tendrán la obligación de asistir a los mismos hasta que consigan la habilitación requerida. Estas medidas serán aplicables, al menos, hasta el año 2020.

La formación que se oferte será de tres tipos:

a) Formación intensiva, mediante un curso realizado, preferentemente en la modalidad presencial, durante el mes de septiembre.

b) Formación de larga duración a lo largo del año escolar, mediante un curso que combine la forma presencial y en línea, que se realizará fuera del horario de obligada permanencia en el centro formativo. Durante el periodo de realización del módulo profesional de Formación en centros de trabajo, este curso se intensificará y se realizará, en lo posible, dentro del horario de obligada permanencia en el centro.

c) Formación en país anglófono, mediante cursos, que a ser posible incluirán visitas culturales y a instituciones y asistencia a conferencias, y que se realizará al final del curso una vez finalizadas las actividades escolares en los centros formativos.

Disposición final primera. *Aplicación de la orden.*



Técnico superior en acondicionamiento físico

Página 11 de 65

V-2

19/11/2018

Se autoriza al Secretario de Estado de Educación y Formación Profesional, en el ámbito de sus competencias, para adoptar las medidas y dictar las instrucciones necesarias para la aplicación de lo dispuesto en esta orden.

Disposición final segunda. *Entrada en vigor.*

Esta orden entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el Boletín Oficial del Estado.

Madrid, a.....de..... de 2019

LA MINISTRA DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

MARÍA ISABEL CELAÁ DIÉGUEZ

BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO



ANEXO I

Módulos profesionales

1. Módulo profesional: Habilidades sociales.

Código: 0017.

Contenidos:

a) 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. Estilos comunicativos.
- 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.

b) Dinamización del trabajo en grupo:

- El grupo. Tipos y características. Desarrollo grupal. El liderazgo.
- 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 TIC. Obstáculos y barreras. Cooperación y competencia en los grupos.
- Dinámicas de grupo. Técnicas y enfoques.
 - Dinámicas de presentación, conocimiento y confianza.
 - Cohesión y colaboración.
 - Habilidades sociales y resolución de conflictos.
 - Conducción de dinámicas de grupo.
- Fundamentos psicociológicos aplicados a las dinámicas de grupo.
- El equipo de trabajo. Estrategias de trabajo cooperativo. Organización y el reparto de tareas. El liderazgo.



- 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.

c) Conducción de reuniones.

- La reunión como instrumento de trabajo en grupo.
- Tipos de reuniones y funciones.
- Técnicas para hablar en público.
- Etapas en el desarrollo de una reunión.
- Técnicas de moderación de reuniones.
- Uso de dinámicas de grupo en reuniones.
- La motivación. Técnicas y estrategias.
- Identificación de la tipología de participantes en una reunión.
- Análisis de factores que afectan al comportamiento de un grupo: boicoteadores, colaboradores.
- Instrumentos de recogida de datos.

d) 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. Causas, negociación y mediación. Habilidades y técnicas.
- Aplicación de las estrategias de resolución de conflictos grupales.
- Valoración del papel del respeto y la tolerancia en la resolución de problemas y conflictos.

e) Evaluación de la competencia social y los procesos de grupo:

- Recogida de datos. Técnicas.
- Identificación de indicadores de evaluación.
- 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.
- Informes: estructura y elaboración.



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

Código: 1136.

Contenidos:

a) 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 psicológica del concepto salud en acondicionamiento físico.
 - Vertiente social 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.

b) 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. Cadenas musculares y fascias. El músculo: tipos, elementos pasivos y activos. Funciones del músculo y del tendón.
 - Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos.
 - Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. Hipertrofia, hiperplasia, tonificación, distensibilidad muscular y movilidad articular, entre otros.
 - 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, efecto de la acción de la gravedad sobre el tipo de contracción, 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. Factores: rango de amplitud de las articulaciones en cada plano o eje, tipo de ejercicio, acciones musculares durante las fases de ejecución, tiempo de mantenimiento de posturas, ritmo, velocidad y amplitud. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo.
- c) 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. Efectos sobre la composición corporal.
 - 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.
 - Discapacidad. Clasificaciones médico-deportivas: tipos y características. Organización y adaptación de recursos. Consideraciones básicas para la adaptación de materiales. Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.
- d) Evaluación de la condición física y biológica:
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el sexo. Ventajas y dificultades. Requisitos de los test de condición física. Cualidades de los datos obtenidos.
 - 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 tests 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:
 - o Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y tests de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.
 - o Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación: tiempo de reacción, velocidad segmentaria y capacidad de aceleración.
 - o Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación de la fuerza máxima, la fuerza veloz y la fuerza resistencia.
 - o Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.
- Valoración postural:
 - o Alteraciones posturales más frecuentes: recuperables y patológicas.
 - o 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:
 - o Cuestionarios para la valoración inicial: ámbito de aplicación, modelos y fichas de registro.
 - o 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.

e) Análisis e interpretación de datos:

- Registro de resultados en la aplicación de tests, 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:
 - o 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.

f) 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, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros).
- Suplementos y fármacos.
- Ayudas psicológicas.
- Alimentación y nutrición:
 - o Clasificación y grupos de los alimentos. Nutrientes. Composición de los alimentos y principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua.
 - o Necesidades calóricas.
 - o Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.
 - o 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.

- Ayudas para ganar y perder peso: dietas hipo e hipercalóricas.
- Consecuencias de una alimentación no saludable.
- Trastornos alimentarios.

g) Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:

- Urgencia y 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 PAS (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 y actuación frente a signos de riesgo vital.
- Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional.
- El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos.

h) 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 (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas.
- Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria: masaje cardiaco y desfibrilación externa semiautomática. Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.
- Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas: adultos (inconsciente con signos de actividad cardiaca, en parada respiratoria y en parada cardio-respiratoria), colectivos especiales (lactantes, niños y embarazadas), muerte clínica y biológica y 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 del accidentado. 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 y otros.
- 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 y politraumatizados).
- 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 y lesiones producidas por calor o por frío.
- Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesionados medulares.

i) Métodos de movilización e inmovilización:

- Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina 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 triaje simple y norias de evacuación.
- Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares:
 - o La comunicación en situaciones de crisis. Canales y tipos de comunicación. Comunicación asistente-accidentado y asistente-familia. Perfil psicológico de la víctima.
 - o Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional y comunicación operativa.
 - o 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 y autocuidado.



3. Módulo profesional: Fitness en sala de entrenamiento polivalente.

Código: 1148.

Contenidos:

a) 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 discapacidad: 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 palancas convergentes, máquinas basculantes, barras, discos, mancuernas, soportes y bancos, entre otros), máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas, poleas, máquinas neumáticas, máquinas magnéticas, máquinas isocinéticas, máquinas de entrenamiento cardiovascular (tapices rodantes, elípticas, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos y simuladores de esquiar, entre otras), materiales de entrenamiento (gomas, bandas elásticas, plataforma vibratoria, electroestimuladores, trx o similares) y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías.
- Planificación de actividades de fitness:
 - Principios de la planificación de actividades en instalaciones de fitness y componentes de la misma.



- 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.
- b) 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. Software específico de entrenamiento. Elaboración y



adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness. Ofimática adaptada.

- 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.
- 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.

c) 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.
 - o Ejercicios de musculación, autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre.
 - o Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con máquinas y con aparatos.
 - o 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.
- d) 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:
 - o Estrategias de sensibilización de las personas usuarias frente a los factores de riesgo en el uso de las máquinas y de los materiales.
 - o 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:
 - o 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. Comunicación verbal y no verbal.
 - 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.
- e) 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 en el desarrollo eventos y la representación actuación.
 - Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación:
 - Metodología, Instrumentos y técnicas.
 - Observación y recogida de datos: registros y escalas.
 - Evaluación de la actividad: análisis de datos.
 - Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del fitness: control de contingencias, medidas de intervención.
- f) Seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente:
- El plan de emergencia:
 - Objetivos del plan de emergencia. Principios de la efectividad del plan.
 - Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). Soportes informativos.
 - Coordinación con otros u otras profesionales y servicios. 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.
 - Tipos de evacuación en función de la tipología de las personas usuarias, medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación.
 - Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia. Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales (extintores, BIES).
 - Evaluación del plan de emergencia
 - Prevención y seguridad:
 - 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 uso incorrecto de los medios de entrenamiento, desinformación.
- Normativa de aplicación en materia de seguridad en sala de entrenamiento polivalente.
- Medidas de prevención de riesgos, en instalaciones deportivas. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de entrenamiento polivalente.
- El plan de mantenimiento preventivo, la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad, el diagnóstico de las situaciones anómalas.
- Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral.

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

Código: 1149.

Contenidos:

a) Actividades básicas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Elementos técnicos de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical: pasos básicos, enlaces, movimientos de brazos, ejercicios. Ejecución técnica, alineación segmentaria, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
- 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.
- Las actividades básicas en grupo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico. Historia del aeróbic y su evolución. Tendencias actuales.
- Evolución de los perfiles de las personas usuarias.
- 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. Impacto articular y biomecánica postural adecuada.
- Variables de las actividades coreografiadas que condicionan la intensidad: velocidad de la música, velocidad y amplitud del movimiento, grupos musculares implicados, desplazamiento y movimientos de brazos, entre otros. Soporte musical y variables del acondicionamiento físico.
- Criterios de seguridad para la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Criterios de selección de la indumentaria personal para la realización de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

b) Programación de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Elementos de la programación. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (fitness).
- Programas específicos de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical: elaboración progresión secuencial. 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.
- Combinación de las variables de dificultad e intensidad; nivel de las coreografías atendiendo a criterios de intensidad y de dificultad coordinativa, adecuación a los perfiles tipo de las personas usuarias.
- Optimización de los programas. Medidas complementarias al programa de entrenamiento deportivo.
- Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas.
- Elementos de seguridad específicos de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Índice de ocupación del espacio y grado de deslizamiento de las superficies de apoyo, entre otros.
- Adaptación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias. Adecuación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiales.



- Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación y procedimiento para la interpretación de resultados.

c) Diseño de coreografías:

- Música en las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Estructura de la música. Acentos o beats débiles y fuertes. Frases y series musicales. Adaptaciones del ritmo natural. Lagunas musicales. Velocidad de la música en función del estilo y modalidad. 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.
- Ejercicios de tonificación y ejercicios de estiramientos.
- Estrategias metodológicas específicas: técnicas de demostración y de comunicación con uso de espejo.
- Estructura de progresiones coreografiadas relacionadas con la tonificación: intervalos, circuitos. Sesiones específicas: tren superior, tren inferior, gap y abdomen. Últimas tendencias.
- Gestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves.
- Composición de coreografías, estilos y modalidades. Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Uso y aplicación. Variaciones y combinaciones con los pasos básicos: orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, giros y movimientos de brazos. Estilos y modalidades. Elementos coreográficos: enlaces entre elementos, tipo de impacto, opción simple, opción doble, opción múltiple por series o por frases.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías.
- Diseño de la evaluación de la sesión.

d) 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.



- Proceso y estrategias de instrucción en las actividades rítmicas: diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación, modelos de interacción con las personas usuarias, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y los resultados.
- 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 adaptar la intensidad de la ejecución de la secuencia coreografiada.
- Sistemas de comunicación específicos en la dirección de actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. Lenguaje gestual, refuerzos verbales. Adaptaciones para personas con discapacidad.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución.
- Metodología específica de aprendizaje de secuencias y composiciones coreográficas: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, nuevas tendencias.
- Registros de evaluación de los elementos de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical.

e) Organización de actividades de la sala de aeróbic:

- Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Requisitos básicos, legislación y normativa.
- Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de aeróbic.
- 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:
 - o Perfil de participantes y adecuación de horarios de las actividades.
 - o Los eventos promocionales en la planificación de actividades. Fases y trámites en la organización de eventos.
- Organización y gestión de los recursos:
 - o Coordinación y gestión de los equipos, los materiales y los almacenes.
 - o Coordinación de uso de los espacios comunes en instalaciones con varios espacios de práctica (vestuarios, saunas, zona limpia y zona médica, entre otros).
 - o Coordinación con los técnicos de las otras áreas de fitness.
- Control y mantenimiento:



- Mantenimiento preventivo y correctivo: periodicidad y técnicos responsables.
- Limpieza y desinfección: periodicidad y técnicos responsables.
- Aplicación de las normas de calidad. Modelo de excelencia de la instalación. Procedimientos de evaluación.

f) Seguridad y prevención en la sala de aeróbic:

- El plan de emergencia:
 - Tipos de emergencia.
 - Objetivos del plan de emergencia.
 - Principios de la efectividad del plan.
 - Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia. Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales (extintores, BIES).
 - Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción al personal de la instalación, designación de funciones del plan de emergencia entre los profesionales de la sala de aeróbic.
 - Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). Soportes informativos.
 - Tipos de evacuación en función de la tipología de las personas usuarias, medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación.
 - Coordinación con otros profesionales y servicios.
 - Evaluación del plan de emergencia.
- Prevención y seguridad:
 - Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de aeróbic.
 - Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de aeróbic.
 - Tipos de riesgos presentes en la sala de aeróbic: tecnológicos, causados por las personas, laborales, causados por el uso de los servicios deportivos, causados por uso incorrecto de los medios de entrenamiento y desinformación.
 - Normativa de aplicación en materia de seguridad en salas de aeróbic.
 - Medidas de prevención de riesgos, en instalaciones deportivas. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de aeróbic.
 - El plan de mantenimiento preventivo, la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad, el diagnóstico de las situaciones anómalas.



- Medidas de de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral.

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

Código: 1150.

Contenidos:

a) 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. Estilos del soporte musical en cada especialidad.
- Perfiles de personas usuarias y nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Cicloindoor, kranking, crosstraining, aeróbic avanzado, steps, aerobox, y hip hop, entre otros. Aspectos motivacionales aportados por las nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Exigencias fisiológicas y biomecánicas de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Grados de dificultad. Técnica específica y ejecuciones potencialmente lesivas. Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Síntomas de fatiga.
- Equipos y materiales específicos para las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Parámetros de uso seguro.
- Condicionantes para la práctica de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

b) Programación de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:



- Métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades especializadas con soporte musical. Objetivos específicos. Criterios para la inclusión de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en la oferta del centro de trabajo.
- Variables de dificultad e intensidad en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Adaptación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias. Adecuación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiales.
- Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas y con máquinas cíclicas.
- Adaptación de accesos y de espacios de práctica para todo tipo de participantes en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Barreras arquitectónicas y su eliminación.
- Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación, procedimiento para la interpretación de resultados.
- Software específico para la programación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

c) 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.
- Composición de coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Últimas tendencias.
- Estructura de la sesión en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Diseño de sesiones propias de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Modificación de coreografías para su adecuación al calentamiento, al núcleo principal de la sesión o a la vuelta a la calma.
- Metodología específica de enseñanza de coreografías de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.



- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un estilo a otro.
- Variaciones y combinaciones específicas de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Diseño de la evaluación de la sesión.

d) 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 moduladores de la intensidad. Modificación de los movimientos y ritmos de ejecución a las diferentes intensidades: subidas, bajadas y llanos.
- Modificación de las ejecuciones para su adecuación al calentamiento, al núcleo principal de la sesión o a la vuelta a la calma.
- 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.
- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un aparato a otro.
- Metodología específica del aprendizaje de los movimientos del Cicloindoor, el Kranking, el Crosstraining y las modalidades afines.

e) Dirección de sesiones de actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical:

- Mantenimiento operativo de los aparatos propios de las actividades con máquinas cíclicas.
- 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.



- Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:
 - o Cicloindoor, kranking, crosstraining y modalidades afines.
 - o Aeróbic avanzado, step, aerobox, hip hop y modalidades afines.
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de la ejecución técnica de los participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas.
- Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Modelos complejos. Modelos avanzados. Nuevas tendencias.
- Autonomía personal. Técnicas de comunicación.

6. Módulo profesional: Acondicionamiento físico en el agua.

Código: 1151.

Contenidos:

a) 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: aqua-aerobic, aqua-gym, aqua-box, hip-hop acuático, aqua-running, aqua-bike aquabuilding, aqua step, aquastretching y ritmos latinos, entre otros. Movimientos específicos. Influencia del soporte musical. Perfiles de participantes.
- Elementos técnicos de las actividades de fitness acuático, sus variantes y actividades afines. Remadas, batidas, tijeras, giros y márgenes de adaptación a distintos perfiles de participantes:
 - o 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.
 - o 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. Escala de Borg, test del habla. Relación de la frecuencia cardiaca con la intensidad en el medio acuático.

b) Organización de actividades de fitness acuático:

- Instalaciones y materiales para la práctica de fitness acuático y para el socorrismo acuático:
 - o Instalaciones: tipos y características. Funcionalidad, temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros.
 - o Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.
 - o 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; condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo. Proceso para su detección y corrección.



- El puesto de salvamento. Materiales de salvamento acuático: de comunicación, de alcance, de contacto, de apoyo, de extracción y evacuación. Mantenimiento.
 - Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos.
 - Indumentaria y accesorios necesarios para una práctica segura y confortable de las actividades de fitness acuático y del socorrismo acuático.
 - Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas:
 - o 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.
 - o Sistemas de seguridad y supervisión de los aparatos y máquinas de una instalación acuática.
 - o Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones para el fitness acuático.
 - o 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 socorrista: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.
- c) 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.
 - Evaluación de los programas de fitness acuático.
 - Programas de fitness acuático. Programas de mejora de la resistencia con y sin aparatos, con y sin soporte musical; programas de mejora del tono y la fuerza muscular; programas de 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. 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, psíquica 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.

d) Diseño de sesiones en fitness acuático:

- La sesión de fitness acuático. Estructura: calentamiento, núcleo principal (ejercicios, secuencias y composiciones coreográficas), vuelta a la calma.
- Características de las fases de la sesión en fitness acuático y variantes:
 - o Calentamiento: tareas de activación, estructura y progresión.
 - o Parte principal: trabajo en umbrales de mejora, estructura y progresión, ejercicios y coreografía y elementos de equilibrio psicofísico.
 - o Vuelta a la calma: bajada de las constantes a valores iniciales (frecuencia cardiaca y respiratoria, aspectos de activación psicológica), modalidades.
- 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 audiovisuales, medios informáticos. Catálogo de secuencias y composiciones coreográficas.
- Dificultad coordinativa y niveles de intensidad de los ejercicios y las coreografías en el fitness acuático:
 - o Número de elementos o series de las secuencias de ejercicios y las coreografías de una sesión.
 - o 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 abierto o cerrado.
 - Metodología de enseñanza de secuencias/composiciones coreográficas. Técnicas, métodos y estilos de enseñanza: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, modelos complejos, modelos avanzados y nuevas tendencias en fitness acuático.
 - Proceso de instrucción-enseñanza en actividades de fitness acuático: diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación, 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 a tener en cuenta en las sesiones de fitness acuático. Posición de los participantes y distancias entre ellos en cada ejercicio, posibles incidencias en los materiales y equipamientos.
- e) 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.

f) Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas:

- Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático:
 - o Prácticas de riesgo: conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos, juegos descontrolados y otras posibles.
 - o Rescates sin conocimientos ni recursos suficientes.
 - o Incumplimiento de normas e indicaciones del servicio de socorrismo.
 - o Ausencia de protección y vigilancia.
- 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:
 - o 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.
 - o Ropa y calzado en el medio acuático: temperatura, pesos y tiempos. 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:
 - o Objetivos, posibilidades y límites de actuación.
 - o 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, vigilancia estática y/o dinámica, técnicas de vigilancia acuática, estrategias de control de la zona, turnos de vigilancia, aspectos psicológicos (estrés y desgaste psíquico, estrategias de control del estrés).
- Organización del socorrismo: percepción del problema (elementos esenciales en la percepción), análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención prehospitalaria ante los cinco grados de 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, técnicas.
 - 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 extracción de la víctima.
 - De evacuación. Coordinación con otros recursos.
 - De reanimación en el agua.
 - 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.

7. Módulo profesional: Técnicas de hidrocinesia.

Código: 1152.

Contenidos:

a) 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 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:
 - Tipos de baños: según temperatura (fríos, calientes, de temperatura ascendente, bitérmicos), según la técnica empleada (simples, parciales, de vapor, de remolino, galvánicos o de Stanger, hidromasaje termal).
 - Tipos de duchas: babosa, de lluvia, filiforme, escocesa bitérmica y nebulizada.
 - Tipos de chorros: sin presión, de presión y subacuático.
 - Tipos de envolturas: frías, húmedas calientes, emplastos y compresas.
 - Abluciones, talasoterapia, técnicas SPA, técnicas de masaje de preparación y de recuperación, sauna y jacuzzi, entre otros.



b) 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.
- Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos.
- Recursos y materiales específicos y de apoyo complementario:
 - Accesorios que aumentan la flotabilidad: burbujas de corcho, manguitos, boyas, tablas de natación, flotadores cervicales, churros, barras-boya y flotamanos, entre otros.
 - Accesorios que generan resistencia por su flotabilidad: las aletas, los guantes de natación, las paletas de mano, tablas de pies, las campanas, pesas y otros.
 - Combinación de accesorios de flotación y aparatos estabilizadores.
 - 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.
- 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.

c) Elaboración de protocolos de hidrocinesia:

- Diseño de protocolos de hidrocinesia. Protocolos generales (prescripciones preventivas), protocolos de perfil (niveles, movimientos y técnicas específicas), protocolos de necesidad.
- Determinación de objetivos. Planificación de actividades acuáticas y de técnicas complementarias. Determinación del seguimiento y evaluación del protocolo. Registro documental. Proceso de instrucción, evolución y mejora.
- Adecuación de protocolos según perfil (mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afecciones del raquis y post rehabilitación, entre otros).
- 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. Refuerzo de la percepción de logro.
- Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual.
- Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita.

d) 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. Ubicación y desplazamiento del técnico y del grupo, control de participación de las personas usuarias, interacción técnico/participante, previsión de incidencias y control de la contingencias.
- 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.
- 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:
 - o Método de Bad Ragaz. Fijación del participante, dirección y control de los parámetros de los ejercicios.
 - o Ai Chi: realización de las técnicas de taichí adaptadas al medio acuático.
 - o PNF acuático. Técnicas de dirección de ejercicios activos, asistidos o resistidos.



- Feldenkrais acuático. Integración funcional en el agua.
- Método Halliwick. Aplicación de desestabilizaciones y movimientos de rotación al participante.
- Movimientos Watsu. Movilizaciones pasivas.

e) 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, medios previstos, entre otros.
- Parámetros e indicadores de la ejecución. Eficacia de estrategias de instrucción, motivación y refuerzo, certeza en la detección y corrección de errores y feedback suplementario del técnico, 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.

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

Código: 1153.

Contenidos:

a) Programación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:

- Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos; adecuación y respuestas específicas a las necesidades y expectativas de los practicantes.
- 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.

- Perfiles de los 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 autopercepción y la autoestima. Postura y anatomía emocional.
- Pruebas para valorar los niveles propioceptivos relacionados con la postura, pruebas de control de las funciones posturales y de estabilización. Somatognosia, mecanognosia e iconognosia.
- Orígenes y evolución de los métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural. Vertiente preventiva de los programas. Modalidades y aplicaciones:
 - o Gimnasia correctiva. La individualización de los programas. Reeduación y compensaciones posturales.
 - o Taichi. Objetivos y principios. Energía vital, relajación corporal, armonía y coordinación como solución de los problemas de tensión.
 - o Método Pilates. Principios: concentración, control, fluidez de movimiento, precisión, respiración, centralización, alineación; modalidades.
 - o Yoga. Objetivos y principios: la relajación, la respiración, las posturas, la concentración y el desprendimiento interior.
 - o Método Alexander: visión integral del organismo; la postura y el movimiento. Coordinación, fluidez en el movimiento, equilibrio y respiración; control de la tensión orgánica y emocional; uso de las propias capacidades, conciencia y eliminación de los movimientos y tensiones innecesarias. Beneficios.
 - o Eufonía; integración de las percepciones. Vertiente expresiva de la postura y el movimiento.
 - o Método Feldenkrais, reeduación somática, conocimiento del propio cuerpo en acción y la eficiencia del esfuerzo.
- Materiales y aparatos específicos. Adaptaciones a los diferentes perfiles de las personas usuarias.

b) Supervisión y preparación de espacios y recursos en actividades de control



postural, bienestar y mantenimiento funcional:

- Supervisión de los espacios e 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 taichi el método Pilates, el yoga, el método Alexander, la eufonía y el método Feldenkrais, entre otros. 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 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, yoga, método Alexander, eufonía y método Feldenkrais, 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.

c) Diseño de sesiones de 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.
- Taichi. Rutinas, ritmo de ejecución, respiración. Efectos de la aplicación de la secuencia.
- Método Pilates. Rutinas. Niveles. Efectos de los ejercicios. Estrategias para el refuerzo propioceptivo en cada ejercicio, consignas y terminología específica.
- Método Alexander. Guía hacia el equilibrio y la libertad natural del cuerpo para aprender a moverse con más facilidad. Efectos de la aplicación del método.
- Eufonía: sensibilidad y percepción, experiencia sensitiva del propio cuerpo, nivel de conciencia corporal y cinestésica. La autoimagen. Efectos.
- Método Feldenkrais. La "Toma de Conciencia a Través del Movimiento" y la "Integración Funcional".
- 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 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.

d) 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, taichi, método Pilates, método Alexander, eufonía y método Feldenkrais, entre otros, según los perfiles de las personas participantes. Descripción, demostración, aplicación, uso de terminología específica:
 - o 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.
 - o Taichi. 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.
 - o Método Pilates. Rutinas de Pilates Mat con y sin materiales, niveles. Ejercicios en máquinas Pilates. Consignas y adaptaciones propias del método Pilates.
 - o Método Alexander. Actividades de aprovechamiento del propio peso, de conciencia del espacio propio y del espacio compartido; reconocimiento de los propios hábitos de postura y movimiento. Integración de los procesos de reflexión. Efectos de la aplicación del método.
 - o Eufonía: Actividades de análisis de sensaciones y su integración, utilización de materiales y del contacto como ayuda para percibir zonas poco sensibles, movilizaciones pasivas, estiramientos, paso natural de la tensión a la relajación.
 - o Método Feldenkrais. La "Toma de Conciencia a Través del Movimiento" y la "Integración Funcional".
- 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.

e) 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 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.

9. Módulo profesional: Proyecto de acondicionamiento físico.

Código: 1154.

Contenidos:

a) Identificación de necesidades del sector productivo y de la organización de la empresa:

- Identificación de las funciones de los puestos de trabajo.
- Estructura y organización empresarial del sector.
- Actividad de la empresa y su ubicación en el sector.
- Organigrama de la empresa. Relación funcional entre departamentos.
- Tendencias del sector: productivas, económicas, organizativas, de empleo y otras.
- Procedimientos de trabajo en el ámbito de la empresa. Sistemas y métodos de trabajo.



- Determinación de las relaciones laborales excluidas y relaciones laborales especiales.
- Convenio colectivo aplicable al ámbito profesional.
- La cultura de la empresa: imagen corporativa.
- Sistemas de calidad y seguridad aplicables en el sector.

b) Diseño de proyectos relacionados con el sector:

- Análisis de la realidad local, de la oferta empresarial del sector en la zona y del contexto en el que se va a desarrollar el módulo profesional de Formación en centros de trabajo.
- Recopilación de información.
- Estructura general de un proyecto.
- Elaboración de un guión de trabajo.
- Planificación de la ejecución del proyecto: objetivos, contenidos, recursos, metodología, actividades, temporalización y evaluación.
- Viabilidad y oportunidad del proyecto.
- Revisión de la normativa aplicable.

c) Planificación de la ejecución del proyecto:

- Secuenciación de actividades.
- Elaboración de instrucciones de trabajo.
- Elaboración de un plan de prevención de riesgos.
- Documentación necesaria para la planificación de la ejecución del proyecto.
- Cumplimiento de normas de seguridad y ambientales.
- Indicadores de garantía de la calidad del proyecto.

d) Definición de procedimientos de control y evaluación de la ejecución del proyecto:

- Propuesta de soluciones a los objetivos planteados en el proyecto y justificación de las seleccionadas.
- Definición del procedimiento de evaluación del proyecto.
- Determinación de las variables susceptibles de evaluación.
- Documentación necesaria para la evaluación del proyecto.
- Control de calidad de proceso y producto final.
- Registro de resultados.



10. Módulo profesional: Formación y orientación laboral.

Código: 1155.

Contenidos:

a) 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 itinerarios formativos relacionados con el técnico superior en Acondicionamiento Físico.
- Responsabilización del propio aprendizaje. Conocimiento de los requerimientos y de los frutos previstos.
- Definición y análisis del sector profesional del técnico superior en Acondicionamiento Físico.
- Planificación de la propia carrera:
 - o Establecimiento de objetivos laborales, a medio y largo plazo, compatibles con necesidades y preferencias.
 - o Objetivos realistas y coherentes con la formación actual y la proyectada.
- Proceso de búsqueda de empleo en pequeñas, medianas y grandes empresas del sector.
- Oportunidades de aprendizaje y empleo en Europa. Europass, Ploteus.
- Técnicas e instrumentos de búsqueda de empleo.
- Valoración del autoempleo como alternativa para la inserción profesional.
- El proceso de toma de decisiones.
- Establecimiento de una lista de comprobación personal de coherencia entre plan de carrera, formación y aspiraciones.

b) Gestión del conflicto y equipos de trabajo:

- Métodos para la resolución o supresión del conflicto: mediación, conciliación y arbitraje.
- Valoración de las ventajas e inconvenientes del trabajo de equipo para la eficacia de la organización.
- Clases de equipos en el sector del fitness según las funciones que desempeñan.
- Análisis de la formación de los equipos de trabajo.
- Características de un equipo de trabajo eficaz.



- La participación en el equipo de trabajo. Análisis de los posibles roles de sus integrantes.
- Definición de conflicto: características, fuentes y etapas del conflicto.

c) Contrato de trabajo:

- El derecho del trabajo.
- Intervención de los poderes públicos en las relaciones laborales.
- Análisis de la relación laboral individual.
- Determinación de las relaciones laborales excluidas y relaciones laborales especiales.
- Modalidades de contrato de trabajo y medidas de fomento de la contratación.
- Derechos y deberes derivados de la relación laboral.
- Condiciones de trabajo. Salario, tiempo de trabajo y descanso laboral.
- Modificación, suspensión y extinción del contrato de trabajo.
- Representación de los trabajadores.
- Negociación colectiva como medio para la conciliación de los intereses de trabajadores y empresarios.
- Análisis de un convenio colectivo aplicable al ámbito profesional del técnico superior en Acondicionamiento Físico.
- Conflictos colectivos de trabajo.
- Nuevos entornos de organización del trabajo: subcontratación y teletrabajo, entre otros.
- Beneficios para los trabajadores en las nuevas organizaciones: flexibilidad y beneficios sociales, entre otros.

d) Seguridad Social, empleo y desempleo:

- El sistema de la Seguridad Social como principio básico de solidaridad social.
- Estructura del sistema de la Seguridad Social.
- Determinación de las principales obligaciones de empresarios y trabajadores en materia de Seguridad Social: afiliación, altas, bajas y cotización.
- La acción protectora de la Seguridad Social.
- Clases, requisitos y cuantía de las prestaciones.
- Concepto y situaciones protegibles por desempleo.
- Sistemas de asesoramiento de los trabajadores respecto a sus derechos y deberes.

e) Evaluación de riesgos profesionales:

- Importancia de la cultura preventiva en todas las fases de la actividad profesional.
- Valoración de la relación entre trabajo y salud.



- Análisis y determinación de las condiciones de trabajo.
- El concepto de riesgo profesional. 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.
- Análisis de riesgos ligados a las condiciones ergonómicas y psicosociales.
- Riesgos específicos en el sector del fitness.
- Determinación de los posibles daños a la salud del trabajador que pueden derivarse de las situaciones de riesgo detectadas.

f) Planificación de la prevención de riesgos en la empresa:

- Derechos y deberes en materia de prevención de riesgos laborales.
- Responsabilidades en materia de prevención de riesgos laborales.
- Gestión de la prevención en la empresa.
- Representación de los trabajadores en materia preventiva.
- Organismos públicos relacionados con la prevención de riesgos laborales.
- Planificación de la prevención en la empresa.
- Planes de emergencia y de evacuación en entornos de trabajo.
- Elaboración de un plan de emergencia en una pequeña o mediana empresa del sector.

g) Aplicación de medidas de prevención y protección en la empresa:

- Determinación de las medidas de prevención y protección individual y colectiva.
- Protocolo de actuación ante una situación de emergencia.
- Primeros auxilios. Urgencia médica. Conceptos básicos.
- Aplicación de técnicas de primeros auxilios.
- Formación a los trabajadores en materia de planes de emergencia.
- Vigilancia de la salud de los trabajadores.



11. Módulo profesional: Empresa e iniciativa emprendedora.

Código: 1156.

Contenidos:

a) Iniciativa emprendedora:

- Innovación y desarrollo económico. Principales características de la innovación en el sector del fitness (materiales, tecnología y organización de la producción, entre otras).
- La cultura emprendedora como necesidad social.
- El carácter emprendedor.
- Factores claves de los emprendedores: iniciativa, creatividad y formación.
- La colaboración entre emprendedores.
- La actuación de los emprendedores como empleados de una empresa relacionada con el sector del fitness.
- La actuación de los emprendedores como empresarios en el sector del fitness.
- El riesgo en la actividad emprendedora.
- Concepto de empresario. Requisitos para el ejercicio de la actividad empresarial.
- Objetivos personales versus objetivos empresariales.
- Plan de empresa: la idea de negocio en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Buenas prácticas de cultura emprendedora en la actividad de fitness en el ámbito local.

b) La empresa y su entorno:

- Funciones básicas de la empresa.
- La empresa como sistema.
- El entorno general de la empresa.
- Análisis del entorno general de una empresa relacionada con el acondicionamiento físico.
- El entorno específico de la empresa.
- Análisis del entorno específico de una empresa relacionada con el acondicionamiento físico.
- Relaciones de una empresa de fitness con su entorno.
- Relaciones de una empresa de fitness con el conjunto de la sociedad.
- La cultura de la empresa: imagen corporativa.
- La responsabilidad social.
- El balance social.
- La ética empresarial.



- Responsabilidad social y ética de las empresas del sector del fitness.

c) Creación y puesta en marcha de una empresa:

- Concepto de empresa.
- Tipos de empresa.
- La responsabilidad de los propietarios de la empresa.
- La fiscalidad en las empresas.
- Elección de la forma jurídica. Dimensión y número de socios.
- Trámites administrativos para la constitución de una empresa.
- Viabilidad económica y viabilidad financiera de una empresa relacionada con el acondicionamiento físico.
- Análisis de las fuentes de financiación y elaboración del presupuesto de una empresa relacionada con el sector del fitness.
- Ayudas, subvenciones e incentivos fiscales para las pymes relacionadas con el sector del fitness.
- Plan de empresa: elección de la forma jurídica, estudio de viabilidad económica y financiera, trámites administrativos y gestión de ayudas y subvenciones.

d) Función administrativa:

- Concepto de contabilidad y nociones básicas.
- Operaciones contables: registro de la información económica de una empresa.
- La contabilidad como imagen fiel de la situación económica.
- Análisis de la información contable.
- Obligaciones fiscales de las empresas.
- Requisitos y plazos para la presentación de documentos oficiales.
- Gestión administrativa de una empresa de fitness.



12. Módulo profesional: Formación en centros de trabajo.

Código: 1157.

Contenidos:

a) Identificación de la estructura y organización empresarial:

- Estructura y organización empresarial del sector del acondicionamiento físico.
- Actividad de la empresa y su ubicación en el sector del acondicionamiento físico.
- Organigrama de la empresa. Relación funcional entre departamentos.
- Organigrama logístico de la empresa. Proveedores, clientes y canales de comercialización.
- Procedimientos de trabajo en el ámbito de la empresa. Sistemas y métodos de trabajo.
- Recursos humanos en la empresa: requisitos de formación y de competencias profesionales, personales y sociales asociadas a los diferentes puestos de trabajo.
- Sistema de calidad establecido en el centro de trabajo.
- Sistema de seguridad establecido en el centro de trabajo.

b) Aplicación de hábitos éticos y laborales:

- Actitudes personales: empatía, puntualidad.
- Actitudes profesionales: orden, limpieza, responsabilidad y seguridad.
- Actitudes ante la prevención de riesgos laborales y ambientales.
- Jerarquía en la empresa. Comunicación con el equipo de trabajo.
- Documentación de las actividades profesionales: métodos de clasificación, codificación, renovación y eliminación.
- Reconocimiento y aplicación de las normas internas de la empresa, instrucciones de trabajo, procedimientos normalizados de trabajo y otros, de la empresa.

c) Evaluación de la condición física y la competencia motriz:

- Medidas antropométricas y pruebas biológico-funcionales:
 - Protocolos, Instrumentos y aparatos de medida.
 - Análisis y comprobación de los resultados.
- Pruebas de análisis postural:
 - Protocolos, Instrumentos y aparatos de medida.
 - Análisis y comprobación de los resultados.
- Test de valoración de la condición física:
 - Protocolos, Instrumentos y aparatos de medida.



- Análisis y comprobación de los resultados.

d) Dirección y dinamización de actividades y ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente, con soporte musical, en el medio terrestre y acuático:

- Planificación y programación de sesiones.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución.
- Estrategias de instrucción de una sesión de acondicionamiento físico en sala polivalente, con soporte musical y en el medio acuático.
- Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas.
- Modelos de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas: Modelos coreografiados y nuevas tendencias.
- Selección y comprobación del mantenimiento preventivo y preparación de la instalación.
- Programas personalizados de acondicionamiento físico: elaboración y progresión secuencial.
- Evaluación del nivel de ejecución de las personas usuarias y su mejora.

e) Dirección y dinamización de actividades y ejercicios de control postural, bienestar, recuperación funcional e hidrocinesia:

- Definir criterios de programación:
 - Objetivos de referencia del centro o entidad; tipología de los practicantes; infraestructura, espacios, y materiales; recursos humanos.
- Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos; adecuación y respuestas específicas a las necesidades y expectativas de los practicantes.
- Estructura del programa:
 - Estructura de la sesión de control postural, bienestar, recuperación funcional e hidrocinesia.
- Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología los de practicantes (embarazadas, edad escolar; adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, entre otros).
- Aplicar la metodología y estrategias didácticas individualizada y en grupo de instrucción de actividades de control postural, bienestar, recuperación funcional e hidrocinesia.



ANEXO II

Secuenciación y distribución horaria semanal de los módulos profesionales.

Ciclo Formativo de Grado Superior: Acondicionamiento Físico				
MÓDULO PROFESIONAL	Duración (horas)	Primer curso (h/semana)	Segundo curso	
			2 trimestres (h/semana)	1 trimestre (horas)
0017. Habilidades sociales. ⁽¹⁾	100	3		
1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes. ⁽¹⁾	190	6		
1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente	250	8		
1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.	165	5		
1151. Acondicionamiento físico en el agua.	165	5		
Horario reservado para el módulo impartido en inglés.	90	3		
1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.	120		6	
1152. Técnicas de hidrocinesia.	120		6	
1153. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional.	170		9	
1155. Formación y orientación laboral.	90		4	
1156. Empresa e iniciativa emprendedora.	60		3	
Horario reservado para el módulo impartido en inglés.	40		2	
1157. Formación en centros de trabajo.	400			400
1154. Proyecto de acondicionamiento físico.	40			40
Total en el ciclo formativo	2000	30	30	440



⁽¹⁾: Módulos profesionales transversales a otros títulos de Formación Profesional.

ANEXO III

Módulos susceptibles de ser impartidos en lengua inglesa.

- 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.
- 1155. Formación y orientación laboral.



ANEXO IV

Espacios y equipamientos mínimos.

Espacios:

Espacio formativo	Superficie m ²	
	30 alumnos	20 alumnos
Aula polivalente.	60	40
Sala gimnasio de 480 m ² , que incluirá vestuarios, duchas y almacén.	480	480
Aula técnica físico-deportiva con almacén.	180	120
Piscina climatizada de 25 metros de largo y 2 metros de profundidad ⁽¹⁾	5 calles	3 calles
Sala de entrenamiento polivalente ⁽¹⁾		

⁽¹⁾ Espacio no necesariamente ubicado en el centro de formación.

Equipamientos mínimos:

Espacio formativo	Equipamiento
Aula polivalente.	Ordenadores instalados en red. Conexión a Internet. Medios audiovisuales. Programas informáticos específicos del ciclo formativo.
Sala gimnasio de 480 m ² , que incluirá vestuarios, duchas y almacén.	Espejos. Implementos específicos de las distintas actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Equipo de sonido para grandes espacios (mínimo 500 w) con altavoces autoamplificables. Equipo básico de iluminación escénica. Espalderas. Colchonetas Materiales de fitness y wellness:



Espacio formativo	Equipamiento
	<ul style="list-style-type: none">- Bandas elásticas, flex bands.- Pelotas y balones (de estabilidad, de gran y pequeño diámetro, con peso, de espuma y otros).- Rulos, rodillos o barras de espuma.- Bloques de yoga.- Plataformas de estabilización.- Materiales para el método pilates: aros. Complementos de almacenaje: armarios, soportes, cestas y carros.
Aula técnica físico-deportiva con almacén.	<p>Material para registro fotográfico digital: cámara de grabación y trípode.</p> <p>Equipos audiovisuales: DVD, cañón, monitor y reproductor de audio portátil.</p> <p>PC instalados en red y software específicos para:</p> <ul style="list-style-type: none">- La valoración de la condición física y biológica.- La elaboración de programas de entrenamiento: periodización del entrenamiento, programación, agenda y cronogramas.- El tratamiento de imágenes. <p>Materiales para la valoración de:</p> <ul style="list-style-type: none">- La condición física: cinta métrica, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, plataformas de fuerza, máquinas de resistencia y dinamómetros.- La condición biológica: pinza para pliegues cutáneos, aparato de bioimpedancia, báscula, antropómetro, plomada y podoscopio.- Los aspectos psicosociales: baterías de cuestionarios. <p>Material para primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Botiquín con bolsas de frío instantáneo, antisépticos (jabón, suero fisiológico, alcohol, clorhexidina y yodopovidona, entre otros), material de curas (gasas, apósitos, vendas y esparadrappo, entre



Espacio formativo	Equipamiento
	<p>otros), fármacos (analgésicos-antitérmicos, antiinflamatorios tópicos, crema para quemaduras y sobres de suero oral, entre otros), guantes y jeringas desechables, termómetro, tijeras y pinzas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, collarines ajustables, collarines cervicales rígidos (adulto, pediátrico y multitallas), tablero espinal, colchón de vacío, camillas fijas con fundas desechables, camilla portátil plegable, camilla de palas, camilla rígida de traslados con inmovilización y mantas térmicas plegadas.- Maniquí de RCP, equipo de oxigenoterapia, desfibrilador automático, carros de parada (adultos y pediátricos), aspirador y catéteres, protector facial y mascarilla para RCP.- Partes de accidentes y libro de memorias.- Dispensador de jabón y de papel.- Lavapiés.- Nevera.- Contenedor para residuos desechables peligrosos. <p>Sillas.</p>
Piscina climatizada de 25 metros de largo y 2 metros de profundidad ⁽¹⁾	<p>Accesorios que aumentan la flotabilidad: burbujas de corcho, manguitos, boyas, tablas de natación, flotadores cervicales, churros, pullbuoys barras-boyas y flotamanos.</p> <p>Accesorios que generan resistencia: aletas, guantes de natación, paletas de mano, tablas de pies, campanas, pesas, remos, tobilleras y muñequeras lastradas.</p> <p>Combinación de accesorios de flotación y aparatos estabilizadores, chalecos con amarras laterales.</p> <p>Otros materiales: gomas elásticas, tapices</p>



Espacio formativo	Equipamiento
	<p>flotantes y otras estructuras, steps acuáticos, barras de aqua fitness.</p> <p>Bicicletas acuáticas para ciclo indoor acuático.</p> <p>Complementos de almacenaje: armarios, cestas y carros.</p> <p>Materiales para el salvamento acuático: maniquí de arrastre, rabiza para salvavidas, tubos de rescate y salvavidas.</p>
Sala de entrenamiento polivalente ⁽¹⁾	<p>Cardiovasculares:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bicicletas estáticas.- Remos aeróbicos de banco móvil.- Tapiz rodante.- Simulador de subir escaleras.- Máquina cardiovascular elíptica. <p>Musculares:</p> <ul style="list-style-type: none">- Máquinas selectorizadas.- Fondera.- Soporte para dominadas.- Máquina multipower.- Discos de diámetro olímpico desde 1,25 kg hasta 20 kg.- Barras olímpicas, barras z, mancuernas sucesivas desde 1 kg hasta 40 kg.- Bancos de trabajo: fijo, articulado, con soportes incorporados para press de banca horizontal, para press militar con respaldo vertical.- Cinturones de protección lumbar de tallas diferentes.- Gomas elásticas.- Jaula con soportes para sentadilla. <p>Para estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Colchonetas de 2x1 m.- Máquina polivalente de estiramientos. <p>Balones de gran diámetro (entre 50 y 100 cm. de diámetro).</p> <p>Espalderas.</p>



Técnico superior en acondicionamiento físico

Página 65 de 65

V-2

19/11/2018

⁽¹⁾ Espacio no necesariamente ubicado en el centro de formación.

BORRADOR