

MÓDULO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

## 1. OBJETIVOS GENERALES Y COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES

La formación del módulo contribuye a alcanzar los objetivos generales del ciclo formativo:

- a) Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de acondicionamiento físico, justificando la congruencia entre ellos para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- b) Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculadas con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- c) Determinar los instrumentos y la secuencia de aplicación en la evaluación de los planes de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación en el tratamiento de las variables para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
- d) Secuenciar las actuaciones que deben realizarse en la puesta en marcha de un proyecto, organizando los recursos necesarios y su forma de obtención para gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico.
- f) Establecer los elementos de la programación, los recursos y los sistemas de entrenamiento, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- g) Establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología específica, relacionándolos con las características de los potenciales colectivos implicados, para programar el acondicionamiento físico con soporte musical.
- i) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- j) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.
- k) Diseñar coreografías con soporte musical, teniendo en cuenta las características de los grupos y de los medios disponibles para diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.
- l) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.
- m) Aplicar la metodología más adecuada, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas, para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- n) Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.
- o) Determinar las intervenciones de los miembros de un equipo de trabajo, analizando las funciones de los mismos y los requerimientos de las actividades, para coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y los programas de acondicionamiento físico.

p) Aplicar procedimientos de intervención y administración de primeros auxilios en caso de accidente, utilizando los protocolos establecidos para proporcionar la atención básica a las personas participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades.

La formación del módulo también contribuye a alcanzar las competencias profesionales, personales y sociales del título:

- a) Elaborar planes de acondicionamiento físico acordes a las características de los grupos de población demandantes, incorporando las últimas tendencias de este campo profesional, así como, en su caso, las propuestas de mejora extraídas del seguimiento de otros proyectos anteriores y aprovechando las convocatorias institucionales.
- b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los planes de acondicionamiento físico, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- c) Gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico, organizando los recursos y las acciones necesarias para la promoción, desarrollo y supervisión de los mismos.
- e) Programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en medio acuático, en función de las personas participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando los sistemas de entrenamiento más apropiados.
- f) Programar el acondicionamiento físico con soporte musical, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de actividades coreografiadas más apropiada.
- i) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones o actividades.
- h) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones.
- k) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.
- l) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico con soporte musical, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.
- n) Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.
- ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.

## 2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los aspectos de las actividades de fitness acuático.
- b) Se han descrito la técnica y los puntos clave para la realización de las actividades de fitness acuático.

- c) Se ha valorado el componente preventivo de los aspectos posturales de las actividades de fitness acuático.
- d) Se ha analizado la respuesta de los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico y músculo-esquelético a los esfuerzos realizados en las actividades de fitness acuático.
- e) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.
- f) Se han analizado los riesgos y las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos.
- g) Se han relacionado las distintas actividades de fitness acuático con las posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales.
- h) Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de fitness acuático.

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

Criterios de evaluación:

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

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

Criterios de evaluación:

- a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa de fitness acuático y los medios disponibles.
- b) Se han establecido los niveles de esfuerzo de los programas, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades de fitness acuático.
- c) Se han previsto las ayudas necesarias para la participación de personas con discapacidad en actividades de fitness acuático.
- d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios necesarios para el desarrollo de eventos y programas de fitness acuático, valorando los objetivos de cada actividad y garantizando las condiciones de seguridad.
- e) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención a diferentes tipos de personas usuarias y la motivación.
- f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de fitness acuático y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución.

- g) Se han descrito los indicadores, los instrumentos y las técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio, tanto en el proceso como en el resultado.
- h) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.

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

Criterios de evaluación:

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

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

Criterios de evaluación:

- a) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de fitness acuático.
- b) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades de fitness acuático en condiciones de seguridad.
- c) Se ha proporcionado la información adaptada a cada momento del desarrollo de la actividad de fitness acuático y a cada perfil de participante, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso.
- d) Se han demostrado las actividades propuestas, aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y las distintas secuencias y composiciones coreográficas.
- e) Se han corregido los errores detectados en los movimientos o las posturas, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.
- f) Se han aplicado estrategias de intervención en las actividades de fitness acuático que favorecen la participación y la desinhibición de las personas participantes.
- g) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes, variando los espacios, el material, la música y la información que se transmite.
- h) Se ha controlado el uso de los materiales y de los equipamientos y se han resuelto las contingencias surgidas.
- i) Se han aplicado los instrumentos de evaluación de la sesión.

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

Criterios de evaluación:

- a) Se han propuesto modificaciones para evitar o reducir los riesgos detectados en la aplicación del protocolo de supervisión de las posibilidades de peligro en una instalación acuática.
- b) Se han indicado las medidas que el socorrista debe adoptar ante las conductas potencialmente peligrosas de las personas usuarias de una instalación acuática.
- c) Se han definido los protocolos y las técnicas para el mantenimiento de las labores de vigilancia, prevención y actuación ante una modificación de las condiciones de salubridad del centro acuático y ante un accidente.
- d) Se ha diseñado el programa de ensayo y actuación de los protocolos de intervención ante diferentes tipos de víctimas, evacuación y otros.
- e) Se ha decidido la intervención y las maniobras que se han de realizar, valorando la situación de la supuesta persona accidentada, del resto de personas usuarias, de la instalación y de las propias condiciones.
- f) Se han utilizado los materiales adecuados al supuesto planteado en el desarrollo de las maniobras de entrada, aproximación, contacto, control, traslado y extracción.
- g) Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas: - Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua.
  - Técnicas natatorias de aproximación a la persona accidentada.
  - 300 metros de nado libre, vestido con pantalones y camiseta, en un tiempo máximo de ocho minutos.
  - Mantenerse flotando en el agua con los brazos alzados y con los codos por encima del agua, sin desplazarse.
  - Técnicas de sujeción y remolque de la víctima, manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua.
  - Zambullida de cabeza, más cincuenta metros de nado libre, más inmersión a una profundidad de dos metros como mínimo, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo con una presa correcta durante cincuenta metros, realizándolo en un tiempo máximo de 3 minutos y 30 segundos.
  - Remolcar a una posible persona accidentada sin aletas, a lo largo de cien metros, realizando cuatro técnicas diferentes, en un tiempo máximo de 4 minutos.
  - Remolcar a una persona accidentada, de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de cien metros, utilizando una sola técnica libre, en un tiempo máximo de 3 minutos y 45 segundos.
  - Realizar la extracción del agua de una posible persona accidentada consciente o inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente, después de haberlo remolcado 100 metros.
  - Ante un supuesto, donde un compañero o una compañera simula ser una persona accidentada con afectación medular, realizar la extracción del sujeto, utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 ó 3 socorristas de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente.
- h) Se ha realizado el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.

### 3. ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS

Los contenidos se encuentran diferenciados en 6 grandes bloques, en la Orden por la que se establece el currículo de estas enseñanzas:

BLOQUE I: Actividades de fitness acuático

-Fitness acuático y actividades afines: historia del fitness acuático y su evolución (tendencias actuales).

-Fitness acuático básico y avanzado. Modalidades o tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas. Movimientos específicos. Influencia del soporte musical. Perfiles de participantes.

- Elementos técnicos de las actividades de fitness acuático, sus variantes y actividades afines. Remadas, batidas, tijeras, giros y márgenes de adaptación a distintos perfiles de participantes:

- Técnicas de suspensión y desplazamiento. Ejecución y alineación segmentaria, postura, en flotación y en apoyo, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas, cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal y posición corporal.
- Recuperación de posiciones básicas y cambios de dirección.

-Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos.

-Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades de fitness acuático. Signos de fatiga. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios.

-Adaptaciones orgánicas al esfuerzo en el medio acuático. Efectos de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud, (resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, coordinación y relajación en el medio acuático).

-Medio acuático y movimiento. Efectos en las actividades de fitness acuático: flotación, resistencia al movimiento y termorregulación.

- Estabilización y desplazamientos en el medio acuático y respiración asociada: posiciones en suspensión, deslizamiento, propulsiones, longitud y posición de las palancas, elementos facilitadores y dificultadores, movimientos y momentos para la respiración.

-Variables de los movimientos que condicionan la intensidad: superficies de empuje, velocidad de ejecución, postura de trabajo (rebote, neutra, suspendida), amplitud del movimiento segmentario, planos de ejecución, desplazamiento por el espacio.

-Valoración de la intensidad del esfuerzo en el medio acuático: indicadores de la intensidad en el medio acuático. Relación de la frecuencia cardiaca con la intensidad en el medio acuático.

## BLOQUE II: Organización de actividades de fitness acuático

-Instalaciones y materiales para la práctica de fitness acuático y para el socorrismo acuático:

- Instalaciones: tipos y características. Funcionalidad, temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros.
- Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.
- 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.
- Indumentaria y accesorios necesarios para una práctica segura y confortable de las actividades de fitness acuático y del socorrismo acuático.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas:
  - Criterios básicos de prevención y seguridad aplicables en las actividades de fitness acuático.
- Riesgos asociados a las conductas de las personas en la práctica de actividades en el medio acuático.
  - 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.

### BLOQUE III: 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.
- 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.
- 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.

### BLOQUE IV: 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: Calentamiento: tareas de activación, estructura y progresión.

- 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.

- Dificultad coordinativa y niveles de intensidad de los ejercicios y las coreografías en el fitness acuático:

- Número de elementos o series de las secuencias de ejercicios y las coreografías de una sesión.
- Uso de materiales.

- Composiciones coreográficas:

- Variaciones y combinaciones con los ejercicios, pasos, enlaces y movimientos básicos.
- Variaciones en la profundidad, la orientación, los desplazamientos, los cambios de ritmo, los giros, los movimientos de brazos, el uso de apoyos a la flotación, la longitud de palancas y la superficie de empuje, entre otros.

- La música en el fitness acuático. Estilos, cadencias adaptadas al trabajo en el agua. Variaciones en función de la profundidad.

- Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado.

- Metodología de enseñanza de secuencias/composiciones coreográficas. Técnicas, métodos y estilos de enseñanza en fitness acuático: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, modelos complejos, modelos avanzados y nuevas tendencias.

- 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.

- 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.

## BLOQUE V: Dirección de actividades de fitness acuático

- 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.

- 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.

BLOQUE VI: Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas

-Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático:

- Prácticas de riesgo: conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos, juegos descontrolados y otras posibles.
- Rescates sin conocimientos ni recursos suficientes.
- Incumplimiento de normas e indicaciones del servicio de socorrismo.
- 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:

- 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.
- 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:

- Objetivos, posibilidades y límites de actuación.
- Socorrista: perfil, actitudes y aptitudes, funciones. Responsabilidad civil y penal. Coordinación con otros u otras profesionales. Normativas de referencia. Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos.
- Protocolos de actuación y planes de emergencia: de vigilancia, de comunicación, de traslado, de evacuación.
- La vigilancia. Puestos, normas y técnicas de vigilancia. Ubicación del puesto, 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 en diferentes circunstancias:

- 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. No obstante, nosotros realizamos la siguiente propuesta de Bloques de Contenidos y Unidades de Trabajo.

- Técnicas específicas de rescate acuático en diferentes circunstancias. - Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático. - Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate. - Pautas para la evaluación de las acciones de salvamento y rescate.

### 3.1. DIVISIÓN DE LOS BLOQUES EN UNIDADES DE TRABAJO. TEMPORALIZACIÓN.

En total disponemos en este curso de 160 horas de clase para el desarrollo de esta área de contenidos. En éstas están incluidas las horas dedicadas a evaluación.

#### TEMPORALIZACIÓN DEL MÓDULO POR BLOQUES Y TRIMESTRES

<b>BLOQUE I: Actividades de fitness acuático</b>	TRIMESTRE	
UD 1: Medio acuático y movimientos - Propiedades físicas del agua y sus beneficios - Estabilización y desplazamientos en el medio acuático y respiración asociada - Variables de movimiento que condicionan la intensidad	1º	
Ud 2: Habilidades acuáticas básicas y específicas	1º	
UD3: FITNESS ACUÁTICO - Historia y evolución del FA - Modalidades y tendencias del FA. Perfiles de usuarios - Soporte musical	Finales del 1º,2º	
UD 4: La condición física y la salud en el MA: - Adaptaciones orgánicas al esfuerzo en ele MA - Indicadores de intensidad del esfuerzo en el MA - Contraindicaciones de la práctica de actividades de FA ( signos de fatiga, efectos patologicos,posturas incorrectas,...)	1º, 2º	
UD 5: Elementos técnicos de las actividades de FA y de adaptación a distintos perfiles de participantes: - técnicas de suspensión y desplazamiento ( apoyo y en flotación) - Ejecución, alineación segmentaria y posición corporal - defectos y errores más comunes e los gestos técnicos	1º,2º,3º	
<b>BLOQUE II: ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO</b>		
UD 6: Instalaciones y materiales para la práctica de fitness acuático: - tipos y características - barreras arquitectónicas y adapatación a las instalaciones -normativa sobre la construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas	1º, 2º	

- Criterios para la optimización del uso y disfrute de las instalaciones acuáticas en condiciones de máxima seguridad.		
UD 7: Las actividades y eventos del FA: - Material auxiliar para el desarrollo de eventos y actividades del FA - Pautas de utilización del material y aparatos - Precauciones que se deben tener en cuenta y errores más frecuentes en la utilización del material - Supervisión y mantenimiento de materiales utilizados - Indumentaria y accesorios necesarios para la prácticas - El técnico y sus responsabilidades	1º, 2º,3º	
UD 8: El socorrismo acuático - Instalaciones para la práctica del SA - El puesto de salvamento - Materiales de SA - Supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en act. De SA. - Indumentaria para la prácticas - Responsabilidades del socorrista acuático	1º,2º,	
UD 9: Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas: - Criterios básicos de prevención y seguridad - Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas	2º,3º	
<b>BLOQUE III: programación en actividades de fitness acuático</b>		
UD 10: Programas de fitness acuático: - programas de mejora de la resistencia - programas de mejora de la fuerza - programas de mejora de amplitud de movimientos - programas mixtos - Evaluación de los programas	2º,3º	
UD 11: Técnicas recuperadoras en el medio acuático. La relajación y la descarga articular	2º,3º	
UD 12: Planificación y organización de eventos en FA	2º,3º	
UD 13: Recursos informáticos aplicados FA	1º,2º,3º	
UD 14: Fitness acuático y necesidades especiales - tipos de disfuncionalidad - adaptación de las actividades - contraindicaciones y factores limitantes - Características psicoafectivas de personas con discapacidad	1º	
UD 15: Las actividades recreativas	1º,2º,3º	
<b>BLOQUE IV: DISEÑO DE SESIONES EN FITNESS ACUÁTICO</b>		
UD 16: Diseño de la sesión de fitness acuáticos - estructura	1º,2º,3º	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Representación gráfica</li> <li>- Composición coreográfica</li> <li>- dificultad coordinativa y niveles de intensidad</li> <li>- aspectos clave para la prevención de lesiones</li> <li>- la música</li> <li>- metodología de enseñanza-aprendizaje</li> <li>- adaptaciones para personas con discapacidad</li> <li>- normas básicas de seguridad</li> </ul>		
<b>BLOQUE V: DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES DE FA</b>		
<p>UD 17: Dirección de actividades de FA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ajustes de las actividades a los diferentes niveles</li> <li>- reproducción y adaptación de coreografías</li> <li>- técnicas de instrucción-enseñanza</li> <li>- progresión para la enseñanza-aprendizaje</li> <li>- utilización de los diferentes códigos lenguaje gestual.</li> <li>- localización de errores posturales en la ejecución</li> <li>- estrategias de motivación hacia la ejecución</li> </ul>	1º,2º,3º	
<b>BLOQUE VI: TÉCNICAS DE RESCATE EN INSTALACIONES ACUÁTICAS</b>		
<p>UD 18: Socorrismo acuático:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- situaciones de riesgo más frecuentes en FA</li> <li>- Protocolos de supervisión de la instalación</li> <li>- características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas del FA</li> <li>- El socorrista ( perfil, responsabilidades)</li> <li>- Protocolos de actuación</li> <li>- La vigilancia</li> <li>- Organización del socorrismo</li> <li>- Técnicas específicas de rescate</li> <li>- Entrenamiento específico de remolques en SA</li> <li>- Aspectos psicológicos fase crítica del rescate</li> <li>- Pautas para la evaluación de las acciones de salvamento y rescate</li> </ul>	2º,3º	

\* Dicha temporalización puede sufrir modificaciones respecto al profesorado, nivel de los alumnos y calendario escolar.

#### 4. METODOLOGÍA DIDÁCTICA DEL MÓDULO

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

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

- La definición y elaboración de memorias, informes y protocolos.

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

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

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

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

- Estudio práctico de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los perfiles de las personas participantes, sus necesidades y expectativas.

- Elaboración de programas de acondicionamiento físico a través de actividades de fitness acuático, ajustando frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.

- Puesta en práctica de las metodologías específicas del fitness acuático.

- Experimentación con los materiales propios de las actividades de fitness acuático y con el uso de materiales no específicos.

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

- La simulación de condiciones de práctica.

- Las visitas y colaboraciones con diferentes instituciones.

- Intervenciones prácticas en contextos reales.

- La incentivación de la creatividad y aporte innovador del alumnado.

- La participación desinhibida del alumnado, su autonomía y su capacidad para el trabajo, la autoevaluación y la coevaluación.

- El uso de una comunicación empática de calidad con las personas y los grupos.

La metodología ha de facilitar el trabajo autónomo, al mismo tiempo que estimular las capacidades para el trabajo en equipo, potenciar las técnicas de indagación e investigación, y las aplicaciones y transferencias de lo aprendido a la vida real y profesional.

Como el área profesional en el que se sitúa a estos futuros técnicos de Acondicionamiento Físico y están al servicio de las personas, la metodología a seguir debe fomentar la adquisición y desarrollo de las actitudes consideradas implícitas a la función de dinamizador de actividades físicas. Nunca podrá ser un buen profesional quien no afronte con agrado la relación con las personas participantes, y quien no se implique como educador. Se fomentará la participación de los alumnos en el proceso de enseñanza aprendizaje, posibilitando que los alumnos interactúen en el aula como elemento generador de aprendizaje, creando un clima de aceptación mutua y cooperación.

Se desarrollará una enseñanza activa, basada en la experiencia y que garantice la funcionalidad y aplicabilidad de los aprendizajes, es decir, la aplicación de lo aprendido y su utilidad para resolver situaciones nuevas.

En cuanto a las metodologías específicas de enseñanza, según el objetivo, se podrán usar estilos de instrucción directa o reproductivos, cuando se pretenda adquirir determinadas habilidades, y estilos de enseñanza mediante la búsqueda, cuando se pretenda la aplicabilidad de estas destrezas.

## 5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

La diversidad de objetivos y contenidos que abarca éste módulo, precisa gran variedad de instrumentos de evaluación que suministren la información entorno a las capacidades terminales y al progreso obtenido y que permita orientar al alumno en su proceso de aprendizaje, y al profesor efectuar cuantos reajustes sean necesarios, la eficacia de los métodos empleados y la consecución de los objetivos. Los procedimientos de evaluación que vamos a seguir son: Intervenciones prácticas:

- *pendientes a determinar: hablar con asociaciones de personas mayores y personas con discapacidad para hacer algún taller o jornadas.*

\* En todas estas intervenciones utilizaremos diferentes técnicas de registro de las intervenciones de nuestros alumnos que den información al profesor pero también al alumno: información sobre sus realizaciones y los posibles errores cometidos (también actitud y trabajo diario).

Exámenes, trabajos y otras pruebas escritas:

- Exámenes donde se evalúa el grado de asimilación de los conceptos básicos de acondicionamiento físico en el agua y su aplicación, así como los relacionados con las técnicas de rescate en agua.
- Exámenes escritos sobre organización de actividades de fitness acuático, prescripción de ejercicio, diseño y dirección de sesiones, programación planificación de actividades de fitness acuático, diseño y organización de eventos en el ámbito del fitness y sobre técnicas de rescate en el medio acuático.
- Trabajos individuales y colectivos ajustados a lo que se quiere evaluar (resolver, estructurar, argumentar, nivel de adquisición, etc.).
- Análisis de actividades realizadas en clase, dirigidas por el profesor o por algún compañero. - Diario de sesiones donde se recojan las actividades que se han desarrollado durante el curso.

Procedimientos de observación y registro anecdótico:

- Observación de la actitud y trabajo diario de los alumnos.
- Técnicas de observación que se puedan realizar durante el proceso y que proporcione información al profesor, pero también al alumno, sobre sus realizaciones y los posibles errores cometidos.
- Técnicas de observación para los contenidos actitudinales.
- Técnicas de constatación de la participación activa en las sesiones prácticas.
- La puntualidad en la asistencia a clase.
- La puntualidad en la entrega de materiales solicitados por el Profesor (fichas, trabajos... etc.).

## 6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL MÓDULO

Para aprobar este módulo será requisito imprescindible participar y obtener una calificación positiva en la nota media obtenida en las intervenciones en los diferentes eventos y jornadas deportivo-recreativas que se organicen en el ciclo.

Los alumnos que excepcionalmente, y por causa mayor, no pudieran intervenir en algunas de estas actividades, deberán realizar un trabajo en el que se aborden todos los aspectos referidos al diseño, organización y evaluación de estas. Si la nota media de ambos trabajos no es igual o superior a 5,

no podrá considerarse aprobado el módulo bajo ningún concepto. Será también requisito indispensable para aprobar el módulo, presentar memoria de clase donde se recojan las actividades desarrolladas en las sesiones prácticas. La no superación de alguno de los bloques supondrá la calificación negativa en el total del módulo, debiendo recuperarse (si procede) la parte suspendida en otras convocatorias. Una vez que un alumno tiene aprobadas todas las áreas la calificación final del módulo será la media aritmética de la suma de las notas, sirviendo la actitud del alumno para redondear los decimales hacia arriba o hacia abajo en el caso de que la resultante no fuera un número entero.

La calificación del área AFA será:

-El 60% corresponderá a los procedimientos (fichero de prácticas, programación de actividades y eventos, diseño de sesiones, coreografías, dominio de la base de los bailes latinos, intervenciones prácticas: claridad en las explicaciones, comunicación empática, organización de los grupos y las tareas, actitud en las tareas del monitor de sala en cada unas de las diferentes actividades mencionadas y dinamización de grupos, aplicación de refuerzos pertinentes, etc).

-El 40% de la nota final corresponderá al dominio de los conceptos básicos que sirven de soporte teórico en el módulo, siendo no obstante condición indispensable obtener al menos la calificación de 4 en este apartado, para poder hacer media con la otra parte.

Cada una de las partes tiene que tener un mínimo de 4 para poder hacer media con cada una de las otras partes. No obstante, sólo se considerará aprobado el módulo cuando la suma de todas las partes sea superior a 5.

6.1. Prueba extraordinaria para los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua:

Dicha prueba constará de los siguientes apartados: -Conceptos desarrollados en el temario del curso

-Prueba práctica de realizar una clase de FA de 10-12 minutos, con mínimo tres canciones mezcladas por el, dedicando 3- 4 minutos calentamiento 5- 7 minutos parte principal, 2-3 minutos de vuelta a la calma, en la que se ejecutará dos coreografías utilizando diferentes implementos

-Desarrollo de supuestos prácticos de un montaje musical con el mix- máster -Dominio de al menos del 60% de las técnicas de pasos básicos enseñados en clase.

## 6.2 PROTOCOLO LESIONADOS

Se evaluará de manera ordinaria a un alumno/a siempre y cuando haya realizado el 80% de los exámenes prácticos de todo el curso.

En caso de no llegar al 80% el alumno/a tendrá que presentarse a la convocatoria extraordinaria.

Para poder ir a la convocatoria ordinaria se debe haber realizado el 80% de la sesiones prácticas. El 20% restante incluye absentismo, faltas no justificadas y faltas de no práctica-

La prueba extraordinaria incluye examen teórico y práctico ( si esta de alta médica).