

Módulo Profesional

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

Equivalencia en créditos ECTS: 16

Código: 1148.

Duración: 260 horas.

ÍNDICE

APARTADOS	Pág.
Objetivos Generales del Ciclo Formativo	2
Competencias profesionales, personales y sociales del Ciclo Formativo	6
Contenidos Básicos del Módulo	10
Temporalización de los contenidos	22
Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación	23
Actividades de aprendizaje	28
Actividades de evaluación	29
Criterios de calificación	30
Criterios de recuperación de evaluaciones suspensas	31
Criterios de evaluación y calificación en la convocatoria extraordinaria	32
Procedimientos y actividades de recuperación para alumnos con el módulo pendiente del año anterior	33
Orientaciones pedagógicas	33
Metodología didáctica general	34
Orientaciones sobre instalaciones, equipamiento, espacios y los medios	37
Actividades extraescolares y complementarias	39
Bibliografía básica	40

Objetivos generales del Ciclo Formativo

Los objetivos generales de este ciclo formativo son los siguientes:

- 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.
- e) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico.

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.

h) Establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología específica, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.

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) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.

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) Aplicar la metodología más adecuada, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico con soporte musical.

ñ) Aplicar la metodología más adecuada corrigiendo movimientos o posturas erróneas y teniendo como referente el modelo biomecánico para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinesia.

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.

q) Analizar y utilizar los recursos y oportunidades de aprendizaje relacionados con la evolución científica, tecnológica y organizativa del sector y las tecnologías de la información y la comunicación, para mantener el espíritu de actualización y adaptarse a nuevas situaciones laborales y personales.

r) Desarrollar la creatividad y el espíritu de innovación para responder a los retos que se presentan en los procesos y en la organización del trabajo y de la vida personal.

s) Tomar decisiones de forma fundamentada, analizando las variables implicadas, integrando saberes de distinto ámbito y aceptando los riesgos y la posibilidad de equivocación en las mismas, para afrontar y resolver distintas situaciones, problemas o contingencias.

t) Desarrollar técnicas de liderazgo, motivación, supervisión y comunicación en contextos de trabajo en grupo, para facilitar la organización y coordinación de equipos de trabajo.

u) Aplicar estrategias y técnicas de comunicación, adaptándose a los contenidos que se van a transmitir, a la finalidad y a las características de los receptores, para asegurar la eficacia en los procesos de comunicación.

- v) Evaluar situaciones de prevención de riesgos laborales y de protección ambiental, proponiendo y aplicando medidas de prevención personales y colectivas, de acuerdo con la normativa aplicable en los procesos de trabajo, para garantizar entornos seguros.
- w) Identificar y proponer las acciones profesionales necesarias, para dar respuesta a la accesibilidad universal y al «diseño para todas las personas».
- x) Identificar y aplicar parámetros de calidad en los trabajos y actividades realizados en el proceso de aprendizaje, para valorar la cultura de la evaluación y de la calidad y ser capaces de supervisar y mejorar procedimientos de gestión de calidad.
- y) Utilizar procedimientos relacionados con la cultura emprendedora, empresarial y de iniciativa profesional, para realizar la gestión básica de una pequeña empresa o emprender un trabajo.
- z) Reconocer sus derechos y deberes como agente activo en la sociedad, teniendo en cuenta el marco legal que regula las condiciones sociales y laborales, para participar como ciudadano democrático.

Competencias profesionales, personales y sociales del Ciclo Formativo

Las competencias profesionales, personales y sociales de este título son las que se relacionan a continuación:

- 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.

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

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.

g) Programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinésia, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología más apropiada.

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.

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.

j) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinésia para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades.

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.

- m) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinesia, 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.
- o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- p) Resolver situaciones, problemas o contingencias con iniciativa y autonomía en el ámbito de su competencia, con creatividad, innovación y espíritu de mejora en el trabajo personal y en el de los miembros del equipo.
- q) Organizar y coordinar equipos de trabajo con responsabilidad, supervisando el desarrollo del mismo, manteniendo relaciones fluidas y asumiendo el liderazgo, así como aportando soluciones a los conflictos grupales que se presenten.
- r) Comunicarse con sus iguales, superiores, clientes y personas bajo su responsabilidad, utilizando vías eficaces de comunicación, transmitiendo la

información o conocimientos adecuados y respetando la autonomía y competencia de las personas que intervienen en el ámbito de su trabajo.

s) Generar entornos seguros en el desarrollo de su trabajo y el de su equipo, supervisando y aplicando los procedimientos de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido por la normativa y los objetivos de la empresa.

t) Supervisar y aplicar procedimientos de gestión de calidad, de accesibilidad universal y de «diseño para todas las personas», en las actividades profesionales incluidas en los procesos de producción o prestación de servicios.

u) Realizar la gestión básica para la creación y funcionamiento de una pequeña empresa y tener iniciativa en su actividad profesional con sentido de la responsabilidad social.

v) Ejercer sus derechos y cumplir con las obligaciones derivadas de su actividad profesional, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente, participando activamente en la vida económica, social y cultural.

Contenidos básicos del Módulo

1. Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente:

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

- * Zona cardiovascular: características, distribución y máquinas específicas (motorizadas y manuales).

- * Zona de musculación: características, distribución y máquinas específicas (selectorizadas, neumáticas y otras).

- * Zona de peso libre: características, distribución y máquinas y aparatos específicos (barras, discos, halteras, soportes, máquinas de palancas convergentes, basculantes y otras).

- * Zona de estiramientos y calistenia: características, distribución y máquinas específicas.

- Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.

- Puesta a punto de la instalación y los medios. Reparto de espacios, accesos, flujos de desplazamientos. Adecuación para personas con 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.

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

- Organización y concreción de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia. Principios metodológicos fundamentales.

- Objetivos de mejora de la condición física relacionados con la edad.

- Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness:

- * Capacidad aeróbica, fuerza, elasticidad muscular y amplitud de movimientos.

- * Integración de los métodos y factores específicos de mejora.

- * Recursos.

- Factores de los programas de mejora de la condición física:

- * Intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento y recursos.

- * Componentes de la carga: carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación, longitud de las palancas y grupos musculares implicados, entre otros.

- Prescripción del ejercicio de fuerza en una sala de entrenamiento polivalente:

- * 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.

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

- Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente:

- * Agarres y ayudas auxiliares para optimizar la ejecución técnica.

- * Precauciones en la colocación de la carga con respecto a la higiene de la columna vertebral: posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones, carga axial.

- * Errores de ejecución.

- Localizaciones y funciones musculares en las fases del ejercicio: músculos implicados, funciones (agonista, antagonista, fijador o sinergista) y tipos de contracción.

- Adaptaciones en los ejercicios de acondicionamiento físico y en el uso de máquinas y materiales de la sala de entrenamiento polivalente para personas con discapacidad.
- Ejecución, ejercicios tipo y variantes. Uso de los materiales y las máquinas y errores y peligros más frecuentes en su utilización.
- Colocación de la carga. Realización global de los ejercicios y analítica de los puntos críticos de la ejecución.
- Ejercicios de musculación, autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre.
- Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con máquinas y con aparatos.
- Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas.
- Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una sala de entrenamiento polivalente:

- * Síntomas y signos de fatiga general y localizada.

- * La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.

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

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

- Técnicas específicas para fidelizar a la persona usuaria de una sala de entrenamiento polivalente.

- Procedimientos de control del uso de las máquinas y materiales de una sala de entrenamiento polivalente:

- * Estrategias de sensibilización de las personas usuarias frente a los factores de riesgo en el uso de las máquinas y de los materiales.

- * Polarización de la atención del técnico hacia los usos potencialmente peligrosos de máquinas y materiales.

- Técnicas de intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente:

- * Recursos y métodos para dinamizar la sesión: actividades de introducción y de desarrollo de la sesión.

- * Estrategias de motivación establecimiento de metas y empatía: refuerzos de la percepción de logros y automotivación, la música en las sesiones de fitness.

- Técnicas de comunicación ante distintos perfiles de personas usuarias. 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 feedback externo.

- Demostración como recurso didáctico. Demostración aislada y asociada a la explicación de los ejercicios y a la corrección de la técnica de ejecución.

5. Organización y dinamización de eventos en el ámbito del fitness:

- Planificación de eventos, competiciones y concursos en fitness.
- Eventos en el ámbito del fitness: concursos, competiciones, exhibiciones, celebraciones, actividades y juegos de animación.
- Características, objetivos, funciones y momento de aplicación de los distintos tipos de eventos.
- Integración del evento en la programación general de la entidad. Análisis del contexto de intervención, adecuación de los distintos tipos de eventos a la edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes de los grupos, entre otros.
- Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del fitness.
- Acciones promocionales de los eventos de acondicionamiento físico:
 - * Objetivos de las acciones promocionales. Impacto de la promoción y valoración económica.
 - * Soportes comunes de promoción de eventos. Instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del fitness, criterios de utilización. Técnicas de ofertas y difusión de eventos.
 - * Métodos de control de las acciones promocionales. Métodos de seguimiento y evaluación.
- Organización y gestión de los recursos:
 - * Procedimientos administrativos básicos. Permisos, coordinación con servicios auxiliares. Habilitación de instalaciones y recursos materiales.

- * Espacios y tiempos de las actividades. Previsión y procedimientos de supervisión y control.

- * Circulación de personas y materiales. Previsiones y procedimientos de supervisión y control.

- Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del fitness: estrategias y técnicas de selección, estrategias y técnicas de coordinación.

- Dinamización de eventos en el ámbito del fitness:

- * Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.

- * Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del fitness.

- * La presentación de actividades 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.

6. Seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente:

- El plan de emergencia:

- * Objetivos del plan de emergencia. Principios de la efectividad del plan.

- * 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.

Temporalización de los contenidos

Bloque de contenidos	Nº de Horas	Trimestre
Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente.	30	1º
Prescripción del ejercicio en una sala de entrenamiento polivalente.	60	2º y 3º
Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.	40	2º
Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente	30	1º
Organización y dinamización de eventos en el ámbito del fitness	35	3º
Seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente.	20	2º y 3º

* Los contenidos podrán sufrir modificaciones por la coordinación con otros módulos y para la mejor comprensión del alumnado.

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

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

Criterios de evaluación:

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

2. Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.

Criterios de evaluación:

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

- h) Se ha definido el procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico desarrollado en la sala de entrenamiento polivalente.

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

Criterios de evaluación:

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

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

Criterios de evaluación:

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

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

Criterios de evaluación:

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

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

Criterios de evaluación:

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

Actividades de aprendizaje

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

- Estudio práctico y adaptación de los ejercicios y las actividades de acondicionamiento físico desarrollados con los medios propios de la sala

de entrenamiento polivalente, de modo que sean congruentes con las posibles prescripciones médicas o posibles discapacidades.

- Elaboración de la programación específica de la sala de entrenamiento polivalente a partir de la programación general.
- Elaboración de programas de mejora de la condición física, adaptados a las posibilidades e intereses de las personas usuarias, a los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente y a las necesidades detectadas en el análisis inicial, estableciendo la dosis de entrenamiento adecuada respecto a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados en cuanto a: frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas adecuadas para la consecución de los objetivos y para la solución de contingencias.
- Experimentación con los materiales propios de la sala de entrenamiento polivalente, así como con el uso de materiales no específicos.
- Organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

Actividades de evaluación

A) Parte Teórica (conceptos):

- Exámenes teóricos (conceptuales, de desarrollo, tipo test).
- Trabajos monográficos de investigación.
- Supuestos teóricos.
- Exposiciones orales.

B) Parte Práctica (procedimientos):

- Dirección de sesiones.
- Fichas de clase.
- Aplicaciones prácticas.
- Participación en clase.

Criterios de calificación

- La calificación del alumno en cada evaluación, será consecuencia de aplicar los siguientes porcentajes:

- Parte teórica 50%.
- Parte práctica 50%.

- El alumno para ser evaluado positivamente tendrá que alcanzar una media aritmética de las distintas actividades de evaluación realizadas, igual o superior a 5.

- Es necesario entregar y realizar todas las actividades de evaluación solicitadas en los plazos indicados. No se admitirá ninguna actividad de evaluación fuera de plazo, siendo la calificación de la misma 0 puntos.

- No se repetirá ninguna actividad de evaluación por el motivo que fuera (baja calificación, por no entregarla en los plazos marcados, etc). La calificación obtenida será consecuencia del trabajo realizado en ella y formalidad en los plazos de entrega.

- Solamente se podrá repetir una actividad de evaluación (sobre todo con carácter presencial; exámenes teórico-prácticos, exposiciones orales, dirección de sesiones, etc.) justificando debidamente la causa de la no asistencia a la misma. De no cumplir dicho requisito la actividad se califica con 0 puntos. La fecha para repetir dicha actividad se comunicará al alumno previamente y con tiempo suficiente para su realización.
- Igualmente si se comprueba que la elaboración de alguna actividad de evaluación no es original y personal, no se procederá a su valoración, siendo calificado con 0 puntos.
- De cada evaluación se obtendrá una calificación numérica con decimales. La nota final del curso será una nota media numérica sin decimales, que se obtendrá de la media aritmética de las calificaciones de las tres evaluaciones. Esta nota final se hará con las calificaciones obtenidas en cada una de las evaluaciones, es decir, con la nota numérica con decimales.

Criterios para recuperar evaluaciones suspensas

- Al acabar la evaluación si la nota no llega al 5, se realizará en la siguiente evaluación una prueba para recuperar, cuyos contenidos serán los que se hayan visto en esa evaluación suspensa (todos los contenidos impartidos durante esa evaluación).
- La fecha y hora será acordada con los alumnos implicados.
- Para la nota de la evaluación si se recupera, se tendrá en cuenta lo siguiente:

Si la nota está comprendida entre 5 y 7,50, la nota será un 5.

Si la nota está comprendida entre 7,51 y 9, la nota será un 6.

Si la nota obtenida es superior a 9, la nota será un 7.

- Al acabar el curso, si una de las evaluaciones está suspensa, aunque la media con los otros sea igual o superior a 5, se hará una prueba de cada una de las evaluaciones que estén suspensas. La nota se regirá por lo siguiente:

Si la nota está comprendida entre 5 y 7,50, la nota será un 5.

Si la nota está comprendida entre 7,51 y 9, la nota será un 6.

Si la nota obtenida es superior a 9, la nota será un 7.

Criterios de evaluación y calificación en la convocatoria extraordinaria

- Lo realizarán los alumnos cuya nota media final sea inferior a 5, después de haber hecho el examen ordinario.

- Tendrán que presentarse con los contenidos de todo el curso, independientemente de que alguna evaluación esté aprobada. La nota se regirá por lo siguiente:

Si la nota está comprendida entre 5 y 7,50, la nota será un 5.

Si la nota está comprendida entre 7,51 y 9, la nota será un 6.

Si la nota obtenida es superior a 9, la nota será un 7.

Procedimiento y actividades de recuperación para alumnos con el módulo pendiente de cursos anteriores

- El alumno que tenga el módulo pendiente de cursos anteriores deberá examinarse de todos los contenidos impartidos durante el curso. El examen

extraordinario consistirá en una prueba escrita de contenidos conceptuales (70%) y confección de trabajos (30%).

- Es necesario sacar como mínimo 4 puntos (de los 10 posibles) en las pruebas de contenidos conceptuales y confección de los trabajos.

- La media de todas las puntuaciones debe ser igual o superior a 5 puntos.

- La confección de trabajos, se entregarán al inicio de la prueba escrita, pudiendo el profesor pedir aclaraciones sobre lo expuesto en ellos. Estos trabajos deben ser el resultado un esfuerzo y evolución-maduración personal totalmente elaborado por el alumno.

Orientaciones pedagógicas

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

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

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

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

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

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

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

Metodología didáctica general

Nos basaremos en los siguientes:

- **Motivar al alumno** para que se interese por lo que está aprendiendo.
- **Partir del nivel de conocimientos del alumno**, para lo que realizaré una evaluación inicial, ajustándome a las características generales del grupo.
- Buscar que los alumnos adquieran **aprendizajes significativos**. Para ello se requiere:

- Una actitud favorable por parte del alumno.
- Que los contenidos tengan sentido para ellos, que sea funcional o útil.
- Que el material de aprendizaje se organice según los principios de jerarquización, derivación y coordinación de los contenidos.
- Que el profesor actúe como guía del proceso, pero que el protagonismo lo tenga el alumno.
- ***Aprender a aprender***, prestando especial atención a la adquisición de estrategias cognitivas de planificación y regulación de la propia actividad de aprendizaje.

Se trata de un módulo que contiene dos actuaciones metodológicas, claramente diferenciadas en relación con los bloques de contenidos, uno de tipo conceptual: el conocimiento anatómico de los distintos aparatos y sistemas que conforman el cuerpo humano, conceptos relacionados con la fisiología del ejercicio, la nutrición o los fundamentos teóricos del acondicionamiento físico y las implicaciones del ejercicio físico con la salud, técnicas de primeros auxilios, conocimiento de los distintos tipos de accidentes y cómo actuar, entre otros, pero la adquisición de estos conocimientos no garantiza que el alumno sea capaz de desarrollar adecuadamente las tareas profesionales que su perfil exige, por lo que resulta necesario el desarrollo en paralelo a la adquisición de los conocimientos teóricos de un segundo bloque en el que predominara los contenidos procedimentales, particularmente el relacionado con el acondicionamiento físico y la prescripción de ejercicios adaptados a las características individuales y las técnicas de primeros auxilios.

La adecuada combinación de estos dos aspectos incidirá en la secuenciación de los contenidos, los contenidos conceptuales sientan las bases teóricas y en ellos se apoyan los contenidos procedimentales, que de hecho constituyen la esencia directa de la aplicación profesional. Resulta imprescindible su desarrollo conjunto y correctamente secuenciado de los mismos, lo que facilitará el conseguir una visión clara y fundamentada del acondicionamiento físico y de la actuación ante accidentes. Es vital la implementación práctica de los contenidos de este módulo, a saber, aplicar correctamente programas de acondicionamiento físico para diferentes colectivos, así como saber aplicar las técnicas y protocolos de actuación frente a distintos accidentes.

La intención es, en la medida de lo posible, completar la exposición teórica de conocimientos con aplicaciones prácticas, que sirvan a los alumnos de referencia para su futuro hacer profesional.

Sobre todo en los bloques de "factores de la condición física y motriz", "desarrollo de las capacidades condicionantes y coordinativas" y "actividad física y salud", "los primeros auxilios" el procedimiento general será una primera exposición en el aula del tema que se trate para, a continuación, realizar una aplicación práctica, ejemplificando variadas sesiones de trabajo y protocolos de actuación.

Para el adecuado seguimiento de las sesiones prácticas que se impartan, los alumnos deberán elaborar o poseer una carpeta con sus trabajos.

En determinados temas puntuales, los alumnos elaborarán trabajos basándose en la bibliografía que se les indique. Estos trabajos de grupo y/o individuales serán debatidos en clase y en su caso, serán llevados a la práctica.

Los contenidos serán impartidos por medio de una metodología activa y participativa. En general, se prestará especial importancia al trabajo en grupos, así como al desarrollo y exposición de trabajos que realizarán los propios alumnos.

También es idóneo el empleo de medios audiovisuales. Estos se utilizarán en dos sentidos:

- Visualización de vídeos sobre temas que se traten.
- Grabación en vídeo de sesiones prácticas que los alumnos realizarán.
- Posteriormente estas sesiones se analizarán y estudiarán en el aula.

Orientaciones sobre las instalaciones, el equipamiento, los espacios y los medios

1. Los espacios necesarios para el desarrollo de las enseñanzas de este ciclo formativo son los establecidos en el anexo II de este real decreto.

2. Los espacios dispondrán de la superficie necesaria y suficiente para desarrollar las actividades de enseñanza que se deriven de los resultados de aprendizaje de cada uno de los módulos profesionales que se imparten en cada uno de los espacios. Además, deberán cumplir las siguientes condiciones:

a) La superficie se establecerá en función del número de personas que ocupen el espacio formativo y deberá permitir el desarrollo de las actividades

de enseñanza aprendizaje con la ergonomía y la movilidad requeridas dentro del mismo.

b) Deberán cubrir la necesidad espacial de mobiliario, equipamiento e instrumentos auxiliares de trabajo.

c) Deberán respetar los espacios o superficies de seguridad que exijan las máquinas y equipos en funcionamiento.

d) Respetarán la normativa sobre prevención de riesgos laborales, la normativa sobre seguridad y salud en el puesto de trabajo y cuantas otras normas sean de aplicación.

3. Los espacios formativos establecidos podrán ser ocupados por diferentes grupos que cursen el mismo u otros ciclos formativos, o etapas educativas.

4. Los diversos espacios formativos identificados no deben diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

5. Los equipamientos que se incluyen en cada espacio han de ser los necesarios y suficientes para garantizar al alumnado la adquisición de los resultados de aprendizaje y la calidad de la enseñanza. Además, deberán cumplir las siguientes condiciones:

a) El equipamiento (equipos, máquinas y otros) dispondrá de la instalación necesaria para su correcto funcionamiento, cumplirá con las normas de seguridad y prevención de riesgos y con cuantas otras sean de aplicación.

b) La cantidad y características del equipamiento deberán estar en función del número de personas matriculadas y permitir la adquisición de los resultados de aprendizaje, teniendo en cuenta los criterios de evaluación y los contenidos

que se incluyen en cada uno de los módulos profesionales que se imparten en los referidos espacios.

6. Las Administraciones competentes velarán para que los espacios y el equipamiento sean los adecuados en cantidad y características para el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje que se derivan de los resultados de aprendizaje de los módulos correspondientes y garantizar así la calidad de estas enseñanzas.

Las instalaciones que vamos a utilizar son:

- Pistas polideportivas.
- Gimnasio con espalderas, colchonetas, bancos suecos, etc.
- Colchoneta de caídas de salto de altura – foso de salto en longitud – círculos de lanzamientos.
- Clase, equipada con proyector, pizarra, pizarra digital.
- Sala de ritmo equipada con espejos – steps – equipo de música – colchonetas de gimnasia en suelo.
- Gimnasio municipal equipado para el entrenamiento de la fuerza.
- Diferentes centros privados de acondicionamiento físico donde nos permiten hacer sesiones específicas.

Actividades extraescolares – complementarias

Se realizarán diferentes actividades para complementar los conocimientos, tales como:

- Utilización de diferentes tipos de instalaciones deportivas:
 - ✓ Circuitos saludables parque próximo al centro. Entrenamiento total.
 - ✓ Piscina cubierta, acondicionamiento físico en el medio acuático.

- ✓ Sala de musculación, posibilidades de acondicionamiento físico mediante la utilización de máquinas y peso libre.
- ✓ Box de Crossfit.
- ✓ Estudio de Pilates.
- Visita a diferentes gimnasios para recibir clases colectivas de:
 - ✓ Ciclo indoor.
 - ✓ Body-balance.
 - ✓ Body-pump.
 - ✓ Body-combat
- Rutas en bicicleta analizando los beneficios en la salud de esta práctica deportiva.
- Rutas de senderismo, raquetas de nieve y marcha nórdica.
- Participación en carreras populares con fines solidarios.
- Formación en primeros auxilios con expertos del sector.
- Masterclass de todo tipo de actividades dirigidas.

* Siempre que sea posible debido a la actual situación sanitaria y a las instalaciones que podamos visitar dentro del horario.

Bibliografía básica del módulo

- Manfred, C (1998) Entrenamiento en circuito. Stadium. Buenos Aires.
- Jiménez Morcillo, J. Fernández Feijoo, A. (2021). Fitness en sala de entrenamiento polivalente. Arán. Madrid
- Putz, R. & Pabst, R. Atlas de anatomía humana. Sobotta. Ed Panamericana. 21Edición.
- Thiboudeau & Patton (2007) Anatomía y Fisiología. Elsevier (2004).