



TÉCNICO SUPERIOR EN ACODICIONAMIENTO FÍSICO

MÓDULO: ACTIVIDADES BÁSICAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL

CÓDIGO: 1149

GRUPO: 1º GRADO SUPERIOR DE TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

DURACIÓN: 4 HORAS SEMANALES/ 145 HORAS ANUALES

CURSO: 2024-2025

1. OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO FORMATIVO

Los objetivos generales de este ciclo formativo son los siguientes (aquellos que aparecen en negrita son los que se alcanzará con este módulo):

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 hidrocinésia.

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.

2. COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES A ADQUIRIR CON EL MÓDULO

Las competencias profesionales, personales y sociales de este título son las que aparecen en negrita:

- 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 hidrocinesia, 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 hidrocinesia 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.

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

| Resultados de Aprendizaje y su Ponderación | | |
|---|---|-----|
| RA1 | Analiza las características de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo. | 10% |
| RA2 | Programa actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los espacios de intervención. | 20% |
| RA3 | Diseña coreografías sencillas, adaptándolas a los objetivos y contenidos de una sesión y a la música seleccionada. | 25% |
| RA4 | Dirige sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, aplicando metodologías específicas para su desarrollo. | 25% |
| RA5 | Organiza las actividades de una sala de aeróbic, estableciendo las pautas de organización de los recursos específicos que garanticen la versatilidad, la eficacia y la seguridad. | 10% |
| RA6 | Aplica los planes de emergencia en la sala de aeróbic, valorando las condiciones y los factores de riesgo. | 10% |

3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

| | |
|---|------------|
| RA1. Analiza las características de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo. | 10% |
| a) Se ha descrito la técnica de ejecución de las actividades y modalidades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical, indicando la dificultad, la intensidad, y los errores más frecuentes. | 20% |
| b) Se ha valorado la importancia del control postural en las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical. | 20% |
| c) Se han analizado las adaptaciones fisiológicas al trabajo realizado en las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical. | 10% |
| d) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades. | 10% |
| e) Se han enumerado las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos de actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical. | 10% |
| f) Se han relacionado las distintas actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical con las posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales. | 15% |
| g) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. | 15% |

| | |
|---|------------|
| RA2. Programa actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los espacios de intervención. | 20% |
| a) Se han aplicado los procedimientos y las técnicas de programación y periodización para la mejora de la condición física en las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. | 20% |
| b) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física en función de la evolución del programa de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y de los medios disponibles. | 10% |
| c) Se han establecido series coreografiadas por niveles de intensidad y de dificultad, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. | 20% |
| d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para desarrollar y garantizar la seguridad de eventos y programas de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. | 10% |
| 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. | 15% |
| f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución. | 10% |
| 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. | 10% |
| h) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas. | 5% |

| | |
|---|------------|
| RA3. Diseña coreografías sencillas, adaptándolas a los objetivos y contenidos de una sesión y a la música seleccionada. | 25% |
| a) Se ha seleccionado el soporte musical que se adecua al estilo, a la intensidad y a la duración de la secuencia o composición coreográfica y de la sesión. | 20% |
| b) Se han combinado los pasos básicos y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones coreográficas básicas, en función de la modalidad o del estilo. | 20% |
| c) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión. | 10% |
| d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica. | 10% |
| e) Se ha determinado la metodología que se emplea en la enseñanza de las coreografías. | 15% |
| f) Se han utilizado técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar pasos, movimientos, ejercicios y composiciones. | 15% |
| g) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión. | 10% |

| | |
|--|------------|
| RA4. Dirige sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, aplicando metodologías específicas para su desarrollo. | 25% |
| a) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en condiciones de seguridad. | 10% |
| b) Se ha informado acerca del desarrollo de la sesión y los requerimientos de vestimenta y complementos. | 10% |
| c) Se han explicado y demostrado las actividades propuestas y el uso de los aparatos y materiales, aplicando estrategias de instrucción y comunicación específicas en los ejercicios y las secuencias y composiciones coreográficas. | 20% |
| d) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes. | 10% |
| e) Se ha supervisado la indumentaria y complementos de las personas participantes para garantizar la funcionalidad, el confort y la seguridad. | 5% |
| f) Se han detectado los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga y los errores en la ejecución de los pasos y se han dado las indicaciones oportunas para su corrección. | 10% |
| g) Se han utilizado los códigos gestuales o verbales para transmitir las indicaciones a los componentes del grupo, sin interrumpir el desarrollo de la sesión de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. | 15% |
| h) Se han aplicado los instrumentos de evaluación de la sesión. | 15% |
| i) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en la sala de aeróbic. | 5% |

| | |
|--|------------|
| RA5: Organiza las actividades de una sala de aeróbic, estableciendo las pautas de organización de los recursos específicos que garanticen la versatilidad, la eficacia y la seguridad. | 10% |
| a) Se ha valorado la dotación de la sala de aeróbic, analizando los requerimientos de los eventos y de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, a la luz de las últimas tendencias del sector. | 20% |
| b) Se han definido criterios para la organización de horarios de eventos y de actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y la coordinación con otras áreas y técnicos, garantizando la seguridad y la optimización del uso de los espacios y materiales. | 20% |
| c) Se han previsto las gestiones para la organización de eventos, competiciones, concursos y actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. | 20% |
| d) Se han valorado las condiciones de accesibilidad a la sala de aeróbic para que puedan participar en las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical personas con movilidad reducida. | 10% |
| e) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías de los elementos específicos de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en la dotación de la sala de aeróbic. | 10% |
| f) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de aeróbic. | 20% |

| | |
|--|------------|
| RA6. Aplica los planes de emergencia en la sala de aeróbic, valorando las condiciones y los factores de riesgo. | 10% |
| a) Se han identificado y descrito los planes de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de aeróbic en particular. | 20% |
| b) Se han establecido procedimientos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de acondicionamiento físico en la sala de aeróbic. | 20% |
| c) Se han inventariado los medios materiales necesarios en un plan de emergencia para una sala de aeróbic. | 20% |
| d) Se han relacionado la asignación de funciones y las instrucciones al personal de una instalación deportiva en general y una sala de aeróbic en particular. | 20% |
| e) Se han dirigido situaciones simuladas de evacuación de una sala de aeróbic. | 10% |
| f) Se ha relacionado la legislación básica sobre seguridad y salud laboral con el ejercicio profesional en las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. | 10% |

4. CONTENIDO BÁSICOS

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

| Objetivos | Competencias | Resultados de aprendizaje | Criterios de evaluación |
|------------|--------------|---------------------------|-------------------------|
| E, G,R,T,U | R | RA1 | A,B,C,D,E,F,G |

Contenidos que se abordan

- Elementos técnicos de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:
 - Pasos básicos, enlaces, movimientos de brazos, ejercicios.
 - Ejecución técnica, alineación segmentaria, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del aeróbic básico, los ejercicios de tonificación, los ritmos latinos, los gestos técnicos derivados del entorno de la danza y las modalidades afines.
- Pautas para detectar las incorrecciones. Efectos patológicos de las incorrecciones de determinadas posturas y ejercicios.
- Efecto de las distintas actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical sobre la mejora de la condición física y la salud.
- Las actividades básicas en grupo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico:
 - Historia del aeróbic y su evolución.
 - Tendencias actuales.
- Evolución de los perfiles de las personas usuarias.
- Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades básicas con soporte musical. Aeróbic básico, tonificación, ritmos latinos, gestos técnicos derivados del entorno de la danza y modalidades afines. Series coreografiadas.
- Contraindicaciones absolutas o relativas en la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Impacto articular y biomecánica postural adecuada.
- Variables de las actividades coreografiadas que condicionan la intensidad:
 - Velocidad de la música.
 - Velocidad y amplitud del movimiento.
 - Grupos musculares implicados.
 - Desplazamiento y movimientos de brazos, entre otros.
 - Soporte musical y variables del acondicionamiento físico.
- Criterios de seguridad para la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Criterios de selección de la indumentaria personal para la realización de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

| Bloque temático 2: Programación de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical | | | |
|---|---------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Objetivos | Competencias | Resultados de aprendizaje | Criterios de evaluación |
| G,B,C,E | F,A,B,D | RA2 | A,B,C,D,E,F,G,H |
| Contenidos que se abordan | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Elementos de la programación. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (fitness). - Programas específicos de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical: <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración progresión secuencial. • Recursos informáticos aplicados a las actividades físicas y deportivas. • Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. • Ofimática adaptada. - Combinación de las variables de dificultad e intensidad; nivel de las coreografías atendiendo a criterios de intensidad y de dificultad coordinativa, adecuación a los perfiles tipo de las personas usuarias. - Optimización de los programas. Medidas complementarias al programa de entrenamiento deportivo. - Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas. - Elementos de seguridad específicos de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Índice de ocupación del espacio y grado de deslizamiento de las superficies de apoyo, entre otros. - Adaptación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias. - Adecuación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiales. - Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical: <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación y procedimiento para la interpretación de resultados. • Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos. • Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical. | | | |

| Bloque temático 3: Diseño de coreografías | | | |
|---|---------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Objetivos | Competencias | Resultados de aprendizaje | Criterios de evaluación |
| E,J,K,N | C,I,B | RA3 | A,B,C,D,E,F,G |
| Contenidos que se abordan | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Música en las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical: <ul style="list-style-type: none"> • Estructura de la música. Acentos o beats débiles y fuertes. Frases y series musicales. • Adaptaciones del ritmo natural. • Lagunas musicales. • Velocidad de la música en función del estilo y modalidad. • Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado. - Estructura de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical. | | | |

- Progresión coreografiada en la estructura de la sesión: calentamiento, núcleo principal (secuencias y composiciones coreográficas) y vuelta a la calma.
- Ejercicios de tonificación y ejercicios de estiramientos.
- Estrategias metodológicas específicas: técnicas de demostración y de comunicación:
 - Señalización verbal y no verbal
 - Señalización visual previa
 - Señalización interactiva
 - Señalización fonética
 - Sistema de Señalización Estándar
 - Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida
 - Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza
- Estructura de progresiones coreografiadas relacionadas con la tonificación: intervalos, circuitos. Sesiones específicas: tren superior, tren inferior, gap y abdomen. Últimas tendencias.
- Gestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves.
- Composición de coreografías, estilos y modalidades. Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Uso y aplicación. Variaciones y combinaciones con los pasos básicos: orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, giros y movimientos de brazos. Estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos: enlaces entre elementos, tipo de impacto, opción simple, opción doble, opción múltiple por series o por frases.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías.
- Diseño de la evaluación de la sesión.

| Bloque temático 4: Dirección de sesiones | | | |
|---|--------------|---------------------------|-------------------------|
| Objetivos | Competencias | Resultados de aprendizaje | Criterios de evaluación |
| J,K,N | L,R,P | RA4A | A,B,C,D,E,F |
| Contenidos que se abordan | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento operativo de instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Procedimientos de verificación de condiciones de seguridad y de utilización. - Ejecución de los elementos técnicos de las actividades coreografiadas: pasos básicos y variantes del aeróbic, ritmos latinos, gestos técnicos derivados del entorno de la danza y modalidades afines, secuencias de ejercicios de tonificación y ejercicios de estiramiento, entre otros. - Supervisión del uso de aparatos y materiales. - Proceso y estrategias de instrucción en las actividades rítmicas: diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación, modelos de interacción con las personas usuarias, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y los resultados. - Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de la ejecución de otros, la detección de errores y la comunicación de consignas. - Estrategias para adaptar la intensidad de la ejecución de la secuencia coreografiada. - Sistemas de comunicación específicos en la dirección de actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. Lenguaje gestual, refuerzos verbales. Adaptaciones para personas con discapacidad. - Estrategias de motivación hacia la ejecución. - Metodología específica de aprendizaje de secuencias y composiciones coreográficas: <ul style="list-style-type: none"> • Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades con soporte musical | | | |

- Estrategias de motivación hacia la ejecución
- Técnicas de enseñanza
- Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical
- Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, Modelo libre, modelos coreografiados, nuevas tendencias.
- Registros de evaluación de los elementos de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical.

| Bloque temático 5: Organización de actividades de la sala aeróbic | | | |
|--|---------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Objetivos | Competencias | Resultados de aprendizaje | Criterios de evaluación |
| R,S | P,R,C | RA5 | A,B,C,D,E,F |
| Contenidos que se abordan | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Requisitos básicos, legislación y normativa. - Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de aeróbic. - Puesta a punto de la instalación y los medios. - Adecuación para personas con movilidad reducida: supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, eliminación de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos. - Interacción y coordinación de oferta de eventos y actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Perfil de participantes y adecuación de horarios de las actividades. • Los eventos promocionales en la planificación de actividades. • Fases y trámites en la organización de eventos. - Organización y gestión de los recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y gestión de los equipos, los materiales y los almacenes. • Coordinación de uso de los espacios comunes en instalaciones con varios espacios de práctica (vestuarios, saunas, zona limpia y zona médica, entre otros). • Coordinación con los técnicos de las otras áreas de fitness. - Control y mantenimiento: <ul style="list-style-type: none"> • Mantenimiento preventivo y correctivo. • Periodicidad y técnicos responsables. - Limpieza y desinfección: periodicidad y técnicos responsables. - Aplicación de las normas de calidad. Modelo de excelencia de la instalación. Procedimientos de evaluación. | | | |

| Bloque temático 6: Seguridad y prevención en la sala de aeróbic | | | |
|---|---------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Objetivos | Competencias | Resultados de aprendizaje | Criterios de evaluación |
| N,S,T,U | R,P | RA6 | A,B,C,D,E,F |
| Contenidos que se abordan | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - El plan de emergencia: <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de emergencia. • Objetivos del plan de emergencia. • Principios de la efectividad del plan. • Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia. • Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales (extintores, BIES). • Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción al personal de la instalación, designación de funciones del plan de emergencia entre los profesionales de la sala de aeróbics • Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). • Soportes informativos. • Tipos de evacuación en función de la tipología de las personas usuarias, medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación. • Coordinación con otros profesionales y servicios. • Evaluación del plan de emergencia. - Prevención y seguridad: <ul style="list-style-type: none"> • Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de aeróbic. • Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de aeróbic. • Tipos de riesgos presentes en la sala de aeróbic: tecnológicos, causados por las personas, laborales, causados por el uso de los servicios deportivos, causados por uso incorrecto de los medios de entrenamiento y desinformación. • Normativa de aplicación en materia de seguridad en salas de aeróbic. • Medidas de prevención de riesgos, en instalaciones deportivas. • Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de aeróbic. • El plan de mantenimiento preventivo, la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad, el diagnóstico de las situaciones anómalas. • Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral. | | | |

4.1. TEMPORALIZACIÓN

| Bloque de contenidos | Trimestre |
|--|------------------|
| Actividades básicas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical | 1º |
| Programación de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical | 1º-2º |
| Diseño de coreografías | 1º-2º-3º |
| Dirección de sesiones | 2º-3º |
| Organización de actividades de la sala de aeróbic | 3º |
| Seguridad y prevención en la sala de aeróbic | 3º |

5. 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.

5.1. ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

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

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

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

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

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

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

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

- Estudio práctico de los ejercicios y elementos coreográficos de las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Elaboración de la programación específica de la sala de aeróbic a partir de la programación general.
- Elaboración de programas de mejora de la condición física, a través de actividades en grupo con soporte musical, adaptados a las posibilidades e intereses de las personas usuarias, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas de los distintos métodos de actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Experimentación con el soporte musical y con los materiales propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical, así como con el uso de materiales no específicos.
- Organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de las personas usuarias.

5.2. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD PARA ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

Las medidas de atención a la diversidad para alumnos ACNEAE estarán enmarcadas dentro de lo previsto en el artículo 41 de la Orden 893/2022, de 21 de abril, de la Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía, que indica:

1. Las medidas metodológicas irán encaminadas a facilitar que el alumnado pueda alcanzar las citadas competencias y podrán incluir, dentro de las posibilidades organizativas del centro, las siguientes:

- a) Utilización de medios técnicos e informáticos para facilitar el desarrollo de las actividades formativas en casos de dificultad en la motricidad fina o déficit visual.
- b) Utilización de los recursos técnicos para los casos de déficit auditivo.
- c) Adaptación de los accesos, espacios y mobiliario en los casos de presentar dificultades de movilidad.
- d) Otras medidas que permitan la realización de las actividades formativas y que a juicio del equipo docente resulten de aplicación.

2. Estas medidas en ningún caso impedirán la adquisición de la competencia general y las competencias profesionales, personales y sociales que capacitan para la obtención del título de formación profesional o, en su caso, acreditación académica.

Se ajustarán al alumnado, modificando esta programación inicial al concretar las medidas que se adoptarán con cada alumno ACNEAE matriculado.

Desde la Programación se responde a la diversidad de capacidades, intereses, motivaciones y estilos particulares de aprender del alumnado adoptando las siguientes

medidas (que en ningún caso supondrán la realización de adaptaciones curriculares significativas):

- Dirigidas al respeto por la diversidad de opiniones, creencias y manifestaciones sociales, culturales, técnicas y artísticas, que se concretan en los contenidos y se desarrollarán a través de las propuestas de actividad.
- Dirigidas a la detección de las necesidades de aprendizaje. En este sentido las técnicas de evaluación inicial determinarán el nivel del alumno al comenzar cada unidad de trabajo. Nos permitirá conocer los distintos niveles entre el alumnado, y por tanto podremos actuar reforzando o ampliando en cada caso concreto, así como la adaptación de las actividades propuestas en función de las necesidades.
- Se recoge una gran variedad de actividades, de modo que puedan responder a las aptitudes individuales (elaboración de esquemas, resolución de casos prácticos, realización de trabajos en grupo e individuales, pruebas de desarrollo, cuestionarios, análisis de caos, entre otras).
- Seguimiento del progreso del estudiante de un modo continuado para detectar las dificultades antes de que surjan problemas.
- Motivadoras. Las distintas técnicas de motivación ayudan al alumnado a ir asumiendo más responsabilidades en su aprendizaje y comportamiento. Comunicarles qué se espera de ellos, animarlos a la autodisciplina y cooperación.
- La observación de cada estudiante permitirá recoger tanto los progresos como las posibles dificultades.
- Cooperar con los servicios de apoyo y los recursos humanos para planificar las tareas que salen al paso de las necesidades del alumnado.

5.3. ORIENTACIONES SOBRE LAS INSTALACIONES, EL EQUIPAMIENTO, LOS ESPACIOS Y LOS MEDIOS

- Los espacios necesarios para el desarrollo de las enseñanzas de este ciclo formativo son los establecidos en el anexo II de este real decreto.
- 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:
 - 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.
 - Deberán cubrir la necesidad espacial de mobiliario, equipamiento e instrumentos auxiliares de trabajo.
 - Deberán respetar los espacios o superficies de seguridad que exijan las máquinas y equipos en funcionamiento.
 - 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.
- Los espacios formativos establecidos podrán ser ocupados por diferentes grupos que cursen el mismo u otros ciclos formativos, o etapas educativas.
- Los diversos espacios formativos identificados no deben diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.
- 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:

- 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.
- 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 impartan en los referidos espacios.

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.
- Clase, equipada con proyector, cañón, pizarra, pizarra digital.
- Sala de ritmo equipada con espejos – steps – equipo de música – colchonetas de gimnasia en suelo.

6. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN

Según lo dispuesto en el artículo 30 de la Orden 893/2022, de 21 de abril, de la Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía, se establece, con carácter general, lo siguiente:

- La evaluación de los alumnos será CRITERIAL: se realizará según los criterios de evaluación establecidos para los resultados de aprendizaje del módulo.
- La evaluación será de carácter teórico-práctica
- Los alumnos disponen de dos convocatorias por curso: ordinaria y extraordinaria.
 - La evaluación durante el periodo lectivo se llevará a cabo mediante la evaluación continua durante tres evaluaciones que conducirán a la calificación final del módulo en convocatoria ordinaria.
 - Para la aplicación de la evaluación continua es imprescindible la asistencia regular. En caso contrario se aplicarán las normas del Centro referentes a la pérdida de evaluación continua o, en su caso, de pérdida de matrícula.

El alumnado que se encuentre en esta situación será evaluado y calificado en las sesiones finales de evaluación ordinaria a partir de los resultados que obtenga en los procedimientos de evaluación.

- Cuando un alumno no supere alguno de los RA se le entregará un informe que oriente sobre la mejora de su aprendizaje y le permita su superación.
- Los alumnos que no superen el módulo en la convocatoria ordinaria deberán presentarse a la convocatoria extraordinaria.
- Cuando un alumno no supere el módulo, se le entregará un informe que le oriente sobre la mejora de su aprendizaje y le permita su superación.
- En cualquier caso, las decisiones sobre la evaluación ordinaria y extraordinaria tendrán que estar en consonancia con las decisiones que se hayan incorporado sobre evaluación en la programación del ciclo formativo.

6.1. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- Exámenes Teóricos.
- Trabajos escritos.
- Exámenes prácticos.
- Diseño y realización de clases colectivas.
- Participación, dinamización y planificación de sesiones de actividades básicas con soporte musical.

6.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El alumno será evaluado durante todo el curso y se informará de la calificación obtenida en dos momentos, coincidiendo con las evaluaciones de fin de trimestre.

Para superar el módulo positivamente habrá que obtener una calificación de al menos 5 puntos sobre 10. Esa calificación será la media de los dos bloques de contenidos, examen teórico 40% y actividades prácticas 60%. En todos los bloques se necesita al menos un 4 para poder hacer media de las dos partes.

El alumno que obtenga calificación inferior a cinco puntos en la calificación global, suspenderá la evaluación.

El alumno que obtenga calificaciones inferiores de cuatro puntos en cualquiera de los dos apartados será evaluado negativamente.

En las pruebas de recuperación el alumno puede superar la parte pendiente manteniendo la nota de las partes aprobadas.

La nota final será la media aritmética de las tres evaluaciones siempre y cuando estén aprobadas, cada una, con un mínimo de 5 puntos.

6.3. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DE ALGUNA EVALUACIÓN SUSPENSA

Habrà una prueba de recuperación del primer y segundo trimestre para los alumnos que hayan suspendido la evaluación.

Los alumnos que después de realizar las anteriores recuperaciones siguieran con alguna evaluación pendiente, tendrán una última oportunidad de hacerlo en un examen final al término del segundo trimestre.

6.4. PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA Y EXAMEN FINAL PARA LA SUPERACIÓN DEL MÓDULO

La acumulación de faltas (justificadas e injustificadas) podrá ocasionar la pérdida de la evaluación continua en el módulo, estableciendo para ese caso, una prueba final.

Al encontrarnos en régimen de enseñanza presencial y dado el carácter eminentemente práctico de los ciclos formativos, y entendiendo que el alumno aprende “haciendo” y realizando las tareas, los alumnos serán evaluados durante las tareas prácticas llevadas

a cabo diariamente, tanto en su realización y participación, como en su implicación y contribución al buen desarrollo de las sesiones. Será imprescindible para la superación de los diferentes módulos un mínimo de realización de prácticas diaria. De modo, que se dará un aviso una vez alcanzado el 8% de faltas y se perderá la evaluación continua al alcanzar el 15% de faltas, es decir 21 faltas de asistencia.

Aquellos alumnos que se encuentren en esta situación tendrán que realizar un examen teórico-práctico final donde se abarcará todos los contenidos teóricos- prácticos vistos durante el curso. 40% teórico 60% práctico.

Será necesario obtener al menos un 4 en cada una de las partes para poder hacer medio. Y la media de ambas debe de ser igual o superior a 5 para poder superar el módulo.

6.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN EN LA CONVOCATORIA FINAL EXTRAORDINARIA

Los alumnos que sean evaluados y calificados negativamente en la sesión de evaluación final ordinaria deberán examinarse en la convocatoria final extraordinaria de Junio, según lo indicado en el informe elaborado en la evaluación final ordinaria, de todas las capacidades terminales no adquiridas, recomendándose procedimientos, actividades y contenidos que posibilitarán la adquisición de la competencia profesional.

Dado el carácter especial que tiene esta convocatoria extraordinaria los criterios para calificar al alumno serán los resultantes de la suma de la siguiente distribución:

- Parte teórica (40%): exámenes teóricos.
- Parte práctica (60%): diseño y dirección de clases colectivas con soporte musical sobre los contenidos que indique el docente.

6.6. PROCEDIMIENTO Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO 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 (30%) y diseño y dirección de una clase colectiva con soporte musical (70%).

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.

7. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

No hay actividades previstas para el curso 2024-2025

8. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL MÓDULO

- Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical
Francisco José Cuadrado Ortega
Esther Gutiérrez Ollero
Editorial Arán