

I. DISPOSICIONES GENERALES

MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN

19354 *Real Decreto 1518/2011, de 31 de octubre, por el que se establecen tres certificados de profesionalidad de la familia profesional Actividades Físicas y Deportivas que se incluyen en el Repertorio Nacional de certificados de profesionalidad.*

La Ley 56/2003, de 16 de diciembre, de Empleo, establece, en su artículo 3, que corresponde al Gobierno, a propuesta del actual Ministerio de Trabajo e Inmigración, y previo informe de este Ministerio a la Conferencia Sectorial de Empleo y Asuntos Laborales, la elaboración y aprobación de las disposiciones reglamentarias en relación con, entre otras, la formación profesional ocupacional y continua en el ámbito estatal, así como el desarrollo de dicha ordenación.

El artículo 26.1 de la citada Ley 56/2003, de 16 de diciembre, tras la modificación llevada a cabo por el Real Decreto-ley 3/2011, de 18 de febrero, de medidas urgentes para la mejora de la empleabilidad y la reforma de las políticas activas de empleo, se ocupa del subsistema de formación profesional para el empleo, en el que, desde la entrada en vigor del Real Decreto 395/2007, de 23 de marzo, que lo regula, han quedado integradas las modalidades de formación profesional en el ámbito laboral –la formación ocupacional y la continua. Dicho subsistema, según el reseñado precepto legal y de acuerdo con lo previsto en la Ley Orgánica 5/2002, de las Cualificaciones y la Formación Profesional, se desarrollará en el marco del Sistema Nacional de Cualificaciones y Formación Profesional y del Sistema Nacional de Empleo.

Por su parte, la Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, entiende el Sistema Nacional de Cualificaciones y Formación Profesional como el conjunto de instrumentos y acciones necesarios para promover y desarrollar la integración de las ofertas de formación profesional y la evaluación y acreditación de las competencias profesionales. Instrumentos principales de ese Sistema son el Catálogo Nacional de las Cualificaciones Profesionales y el procedimiento de reconocimiento, evaluación, acreditación y registro de las mismas. En su artículo 8, la Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, establece que los certificados de profesionalidad acreditan las cualificaciones profesionales de quienes los han obtenido y que serán expedidos por la Administración competente, con carácter oficial y validez en todo el territorio nacional. Además, en su artículo 10.1, indica que la Administración General del Estado, de conformidad con lo que se establece en el artículo 149.1.30.^a y 7.^a de la Constitución y previa consulta al Consejo General de la Formación Profesional, determinará los títulos y los certificados de profesionalidad, que constituirán las ofertas de formación profesional referidas al Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.

El Catálogo Nacional de las Cualificaciones Profesionales, según el artículo 3.3 del Real Decreto 1128/2003, de 5 de septiembre, por el que se regula el Catálogo Nacional de las Cualificaciones Profesionales, en la redacción dada al mismo por el Real Decreto 1416/2005, de 25 de noviembre, constituye la base para elaborar la oferta formativa conducente a la obtención de los títulos de formación profesional y de los certificados de profesionalidad y la oferta formativa modular y acumulable asociada a una unidad de competencia, así como de otras ofertas formativas adaptadas a colectivos con necesidades específicas. De acuerdo con lo establecido en el artículo 8.5 del mismo real decreto, la oferta formativa de los certificados de profesionalidad se ajustará a los indicadores y requisitos mínimos de calidad que garanticen los aspectos fundamentales de un sistema integrado de formación, que se establezcan de mutuo acuerdo entre las Administraciones educativa y laboral, previa consulta al Consejo General de Formación Profesional.

El Real Decreto 34/2008, de 18 de enero, por el que se regulan los certificados de profesionalidad modificado por el Real Decreto 1675/2010, de 10 de diciembre, define la

estructura y contenido de los certificados de profesionalidad, a partir del Catálogo Nacional de las Cualificaciones Profesionales y de las directrices fijadas por la Unión Europea, y establece que el Servicio Público de Empleo Estatal, con la colaboración de los Centros de Referencia Nacional, elaborará y actualizará los certificados de profesionalidad, que serán aprobados por real decreto.

Por otro lado, en la nueva redacción del artículo 11.2 del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, introducida por el Real Decreto-ley 10/2011, de 26 de agosto, de medidas urgentes para la promoción del empleo de los jóvenes, el fomento de la estabilidad en el empleo y el mantenimiento del programa de recualificación profesional de las personas que agoten su protección por desempleo, se regula el nuevo contrato para la formación y el aprendizaje en el que se establece que la cualificación o competencia profesional adquirida a través de esta nueva figura contractual será objeto de acreditación a través de, entre otros medios, el certificado de profesionalidad o la certificación parcial acumulable.

En este marco regulador procede que el Gobierno establezca tres certificados de profesionalidad de la familia profesional Actividades Físicas y Deportivas del área profesional de Actividades Físico Deportivas y Recreativas y que se incorporarán al Repertorio Nacional de certificados de profesionalidad por niveles de cualificación profesional atendiendo a la competencia profesional requerida por las actividades productivas, tal y como se recoge en el artículo 4.4 y en el anexo II del Real Decreto 1128/2003, anteriormente citado.

En el proceso de elaboración de este real decreto ha emitido informe el Consejo General de la Formación Profesional, el Consejo General del Sistema Nacional de Empleo y ha sido informada la Conferencia Sectorial de Empleo y Asuntos Laborales.

En su virtud, a propuesta del Ministro de Trabajo e Inmigración y previa deliberación del Consejo de Ministros en su reunión del día 28 de octubre de 2011,

DISPONGO:

Artículo 1. *Objeto y ámbito de aplicación.*

Este real decreto tiene por objeto establecer tres certificados de profesionalidad de la familia profesional Actividades Físicas y Deportivas que se incluyen en el Repertorio Nacional de certificados de profesionalidad, regulado por el Real Decreto 34/2008, de 18 de enero, por el que se regulan los certificados de profesionalidad, modificado por el Real Decreto 1675/2010, de 10 de diciembre.

Dichos certificados de profesionalidad tienen carácter oficial y validez en todo el territorio nacional y no constituyen una regulación del ejercicio profesional.

Artículo 2. *Certificados de profesionalidad que se establecen.*

Los certificados de profesionalidad que se establecen corresponden a la familia profesional Actividades Físicas y Deportivas y son los que a continuación se relacionan, cuyas especificaciones se describen en los anexos que se indican:

Familia profesional: Actividades Físicas y Deportivas.

Anexo I. Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical. Nivel 3.

Anexo II. Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente. Nivel 3.

Anexo III. Actividades de Natación. Nivel 3.

Artículo 3. *Estructura y contenido.*

El contenido de cada certificado de profesionalidad responde a la estructura establecida en los apartados siguientes:

- a) En el apartado I: Identificación del certificado de profesionalidad.

- b) En el apartado II: Perfil profesional del certificado de profesionalidad.
- c) En el apartado III: Formación del certificado de profesionalidad.
- d) En el apartado IV: Prescripciones de los formadores.
- e) En el apartado V: Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamientos.

Artículo 4. *Requisitos de acceso a la formación de los certificados de profesionalidad.*

1. Corresponderá a la Administración laboral competente la comprobación de que los alumnos poseen los requisitos formativos y profesionales para cursar con aprovechamiento la formación en los términos previstos en los apartados siguientes.

2. Para acceder a la formación de los módulos formativos de los certificados de profesionalidad de los niveles de cualificación profesional 2 y 3 los alumnos deberán cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- a) Estar en posesión del Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria para el nivel 2 o título de Bachiller para nivel 3.
- b) Estar en posesión de un certificado de profesionalidad del mismo nivel del módulo o módulos formativos y/o del certificado de profesionalidad al que desea acceder.
- c) Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 1 de la misma familia y área profesional para el nivel 2 o de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional para el nivel 3.
- d) Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado medio para el nivel 2 o de grado superior para el nivel 3, o bien haber superado las correspondientes pruebas de acceso reguladas por las administraciones educativas.
- e) Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años.
- f) Tener los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación.

Artículo 5. *Formadores.*

1. Las prescripciones sobre formación y experiencia profesional para la impartición de los certificados de profesionalidad son las recogidas en el apartado IV de cada certificado de profesionalidad y se deben cumplir tanto en la modalidad presencial como a distancia.

2. De acuerdo con lo establecido en el artículo 13.3 del Real Decreto 34/2008, de 18 de enero, podrán ser contratados como expertos para impartir determinados módulos formativos que se especifican en el apartado IV de cada uno de los anexos de los certificados de profesionalidad, los profesionales cualificados con experiencia profesional en el ámbito de la unidad de competencia a la que está asociado el módulo.

3. Para acreditar la competencia docente requerida, el formador/a o persona experta deberá estar en posesión del certificado de profesionalidad de Formador ocupacional o formación equivalente en metodología didáctica de formación profesional para adultos.

Del requisito establecido en el párrafo anterior estarán exentos:

- a) Quienes estén en posesión de las titulaciones universitarias oficiales de licenciado en Pedagogía, Psicopedagogía o de Maestro en cualquiera de sus especialidades, de un título universitario de graduado en el ámbito de la Psicología o de la Pedagogía, o de un título universitario oficial de posgrado en los citados ámbitos.
- b) Quienes posean una titulación universitaria oficial distinta de las indicadas en el apartado anterior y además se encuentren en posesión del Certificado de Aptitud Pedagógica o de los títulos profesionales de Especialización Didáctica y el Certificado de Cualificación Pedagógica. Asimismo estarán exentos quienes acrediten la posesión del Master Universitario habilitante para el ejercicio de las Profesiones reguladas de Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Escuelas Oficiales de Idiomas.

c) Quienes acrediten una experiencia docente contrastada de al menos 600 horas en los últimos siete años en formación profesional para el empleo o del sistema educativo.

4. Los formadores que impartan formación a distancia deberán contar con formación y experiencia en esta modalidad, en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, así como reunir los requisitos específicos que se establecen para cada certificado de profesionalidad. A tal fin, las autoridades competentes desarrollarán programas y actuaciones específicas para la formación de estos formadores.

Artículo 6. *Contratos para la formación y el aprendizaje.*

La formación inherente a los contratos para la formación y el aprendizaje se realizará, en régimen de alternancia con la actividad laboral retribuida, en los términos previstos en el desarrollo reglamentario contemplado en el artículo 11.2 d) del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, según redacción dada por el Real Decreto-ley 10/2011, de 26 de agosto, de medidas urgentes para la promoción del empleo de los jóvenes, el fomento de la estabilidad en el empleo y el mantenimiento del programa de recualificación profesional de las personas que agoten su protección por desempleo.

Artículo 7. *Formación a distancia.*

1. Cuando el módulo formativo incluya formación a distancia, ésta deberá realizarse con soportes didácticos autorizados por la administración laboral competente que permitan un proceso de aprendizaje sistematizado para el participante que deberá cumplir los requisitos de accesibilidad y diseño para todos y necesariamente será complementado con asistencia tutorial.

2. Los módulos formativos que, en su totalidad, se desarrollen a distancia requerirán la realización de, al menos, una prueba final de carácter presencial.

Artículo 8. *Centros autorizados para su impartición.*

1. Los centros y entidades de formación que impartan formación conducente a la obtención de un certificado de profesionalidad deberán cumplir con las prescripciones de los formadores y los requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento establecidos en cada uno de los módulos formativos que constituyen el certificado de profesionalidad.

2. La formación inherente a los contratos para la formación y el aprendizaje realizada en régimen de alternancia con la actividad laboral retribuida, se impartirá en los centros formativos de la red a la que se refiere la disposición adicional quinta de la Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, de las Cualificaciones y de la Formación Profesional, previamente reconocido para ello por el Sistema Nacional de Empleo.

Artículo 9. *Correspondencia con los títulos de formación profesional.*

La acreditación de unidades de competencia de las Cualificaciones profesionales del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales obtenidas a través de la superación de los módulos profesionales de los títulos de formación profesional o de los módulos de enseñanza deportiva de los títulos de técnico deportivo o técnico deportivo superior en la modalidad o especialidad deportiva correspondiente, surtirán los efectos de exención del módulo o módulos formativos de los certificados de profesionalidad asociados a dichas unidades de competencia establecidos en el presente real decreto.

Disposición adicional única. *Nivel de los certificados de profesionalidad en el marco europeo de cualificaciones.*

Una vez que se establezca la relación entre el marco nacional de cualificaciones y el marco europeo de cualificaciones, se determinará el nivel correspondiente de los

certificados de profesionalidad establecidos en este real decreto dentro del marco europeo de cualificaciones.

Disposición transitoria única. *Contratos para la formación vigentes.*

La formación teórica de los contratos para la formación concertados con anterioridad a la entrada en vigor del Real Decreto-ley 10/2011, de 26 de agosto, de medidas urgentes para la promoción del empleo de los jóvenes, el fomento de la estabilidad en el empleo y el mantenimiento del programa de recualificación profesional de las personas que agoten su protección por desempleo, se regirá por la normativa legal o convencional vigente en la fecha en que se celebraron.

Disposición final primera. *Título competencial.*

El presente Real Decreto se dicta en virtud de las competencias que se atribuyen al Estado en el artículo 149.1.1.^a, 7.^a y 30.^a de la Constitución Española, que atribuye al Estado la competencia exclusiva para la regulación de las condiciones básicas que garanticen la igualdad de todos los españoles en el ejercicio de los derechos y en el cumplimiento de los deberes constitucionales; la legislación laboral; y la regulación de las condiciones de obtención, expedición y homologación de títulos académicos y profesionales y normas básicas para el desarrollo del artículo 27 de la Constitución, a fin de garantizar el cumplimiento de las obligaciones de los poderes públicos en esta materia.

Disposición final segunda. *Desarrollo normativo.*

Se autoriza al Ministro de Trabajo e Inmigración para dictar cuantas disposiciones sean precisas para el desarrollo de este real decreto.

Disposición final tercera. *Entrada en vigor.*

El presente real decreto entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el «Boletín Oficial del Estado».

Dado en Madrid, el 31 de octubre de 2011.

JUAN CARLOS R.

El Ministro de Trabajo e Inmigración,
VALERIANO GÓMEZ SÁNCHEZ

ANEXO I

I. IDENTIFICACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

Denominación: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL.

Código: AFDA0110

Familia Profesional: Actividades Físicas y Deportivas

Área Profesional: Actividades Físico-Deportivas Recreativas

Nivel de cualificación profesional: 3

Cualificación profesional de referencia:

AFD162_3 Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (R.D. 1087/2005, de 16 de septiembre; modificado por R.D. 1521/2007, de 16 de noviembre, y actualizado por R.D. 146/2011, de 4 de febrero).

Relación de unidades de competencia que configuran el certificado de profesionalidad:

UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

UC0515_3 Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del Aeróbic, sus variantes y actividades afines.

UC0516_3 Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Competencia general:

Programar, dirigir e instruir actividades para la mejora de la condición física con los elementos, movimientos, ejercicios y técnicas coreográficas propias del Aeróbic, variantes del mismo y actividades afines, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, aplicando criterios de calidad tanto en el proceso como en los resultados del servicio y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

Entorno Profesional:

Ámbito profesional:

Desarrolla su actividad tanto en el ámbito público, ya sea la Administración General del Estado, las administraciones autonómicas o locales, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas, en gimnasios, empresas de servicios deportivos, patronatos deportivos o entidades deportivas municipales, clubes o asociaciones deportivas, clubes o asociaciones de carácter social, empresas turísticas (hoteles, camping, balnearios, otros), grandes empresas con servicios deportivos para sus empleados, centros geriátricos o de carácter social, federaciones deportivas, organismos públicos de deportes (diputaciones, direcciones generales de deporte, otros).

Sectores productivos:

Deporte
Ocio y tiempo libre
Hostelería y Turismo

Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados:

Entrenador de acondicionamiento físico para grupos con soporte musical en gimnasios o polideportivos.

3723.1022 Monitor/a de Aerobic.

3723.1022 Monitor/a de «Step».

3723.1022 Monitor/a de «Ciclo Indoor».

3723.1022 Monitor/a de cuantas actividades se deriven o sean similares a las anteriores.

Animador/a de actividades de «Fitness».

Monitor/a de las actividades anteriores para colectivos especiales.

Coordinador/a de actividades de «Fitness».

Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:

Los establecidos según la legislación vigente publicados en las normativas y decretos de cada una de las Comunidades Autónomas de España.

Duración de la formación asociada: 590 horas.

Relación de módulos formativos y de unidades formativas:

MF0273_3 (Transversal): Valoración de las capacidades físicas. (130 horas)

- UF1703: Aplicación de tests, pruebas y cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional. (90 horas).
- UF1704: Tratamiento de datos de una batería de tests, pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional (40 horas).

MF0515_3: Coreografías (120 horas)

- UF1705: Dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas (50 horas)
- UF1706: Diseño coreográfico en Fitness colectivo con soporte musical (70 horas)

MF0516_3: Metodología y práctica de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (180 horas)

- UF1707: Programación en Fitness colectivo con soporte musical (70 horas)
- UF1708: Dirección y dinamización de actividades de Fitness colectivo con soporte musical (80 horas)
- UF1709 (Trasversal): Eventos en Fitness seco y acuático (30 horas)

MF0272_2 (Transversal): Primeros auxilios.(40 horas)

MP0366: Módulo de prácticas profesionales no laborales de Acondicionamiento Físico en Grupo con soporte Musical (120 horas).

II. PERFIL PROFESIONAL DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

Unidad de competencia 1

Denominación: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

Nivel: 3

Código: UC0273_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Determinar una batería de pruebas para el análisis del usuario seleccionando los tests, pruebas y cuestionarios que mejor se adecuen a sus características individuales y expectativas y a los medios disponibles.

CR1.1 La documentación relativa a tests, pruebas y cuestionarios de uso frecuente y contrastado en el acondicionamiento físico, tanto en el ámbito del cuidado corporal (Fitness-wellnes) como en el deportivo y que por la complejidad y/o riesgo que implican no son de aplicación exclusiva por profesionales de rango superior o especialistas se busca y registra de forma sistemática.

CR1.2 Los tests de aptitud física se seleccionan siguiendo el criterio de máxima validez y fiabilidad, de forma que:

- Permitan valorar parámetros biológicos y funcionales relacionados con la condición física.
- Sean coherentes con las características y necesidades del usuario.
- Se puedan realizar con los medios disponibles dentro de los márgenes de práctica segura exigibles para este tipo de actividades.
- Se puedan aplicar de forma autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista.

CR1.3 Las pruebas de análisis biológico seleccionadas son las más adecuadas para determinar aspectos fisiológicos básicos relacionados con el rendimiento y la salud especialmente en cuanto a: composición corporal, alineación postural, características antropométricas, respuesta cardiovascular, posibilidades de movimiento y autonomía acuática, entre otros, pudiéndose aplicar de forma autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista.

CR1.4 Los cuestionarios personales se adaptan, concretan y utilizan para recabar datos acerca de tratamientos e informes médicos, entre otros, así como para detectar los intereses, expectativas y limitaciones del usuario no apreciables con las pruebas y tests seleccionados.

CR1.5 La batería completa para el análisis del usuario se concreta a partir de la selección de cuestionarios, tests y pruebas que potencialmente puedan ser los más adecuados a las características del usuario, a la tipología de las actividades, al contexto de la práctica y el entorno de intervención; reestructurándola siempre que sea necesario para su completa adecuación.

CR1.6 Las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad se detectan a través de las pruebas, tests o cuestionarios seleccionados.

RP2: Aplicar los cuestionarios, tests y pruebas para determinar la condición del usuario en relación al ámbito del acondicionamiento físico y el cuidado corporal en condiciones de máxima seguridad.

CR2.1 El protocolo de cada test y de cada prueba se concreta de forma personalizada y se aplica en su realización comprobando que:

- El material está en óptimas condiciones y es utilizado correctamente.
- Las condiciones de la instalación son las más adecuadas.
- Se adecua específicamente a las características del usuario.
- La estructura técnica y el ritmo del ejercicio son correctos.

CR2.2 La información y la preparación previas a la ejecución de las distintas pruebas son adecuadas en contenido y forma y se prevé, cuando sea necesario, la fase de recuperación posterior.

CR2.3 La ejecución de cada test y prueba es correcta comprobando en todo momento que su estructura técnica y ritmo se ajustan al modelo preestablecido en el protocolo correspondiente.

CR2.4 Los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor se vigilan especialmente por parte del técnico y del propio usuario a instancias de las indicaciones recibidas a este respecto.

CR2.5 Los tests y pruebas no se aplican nunca cuando esta función por su complejidad, riesgo potencial o nivel es exclusiva y específica de técnicos de rango superior.

CR2.6 El asesoramiento médico se solicita antes de realizar las pruebas para aquellos usuarios en los que se identifiquen signos evidentes de alguna circunstancia en la que la actividad física suponga un riesgo potencial para su salud.

CR2.7 Los implementos y ayudas técnicas para una comunicación adecuada con usuarios con discapacidad se seleccionan en función de sus necesidades.

RP3: Obtener y registrar los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios en la ficha de control del usuario para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico.

CR3.1 La ficha de seguimiento se elige y adapta o, en su caso, se diseña de forma específica a la tipología cualitativa y cuantitativa de los cuestionarios, tests y pruebas que componen la batería de análisis del usuario.

CR3.2 Los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios se registran, de forma legible, en la ficha de seguimiento del usuario.

CR3.3 Las debilidades, descompensaciones y aspectos especiales detectados en el usuario se destacan claramente en la ficha de seguimiento para que reciban una atención priorizada y consecuente en el diseño posterior del programa de entrenamiento.

CR3.4 Los cálculos estadísticos, gráficas y curvas de rendimiento se realizan asegurando su idoneidad, tanto para informar periódicamente al usuario sobre sus progresos e incidencias como para la elaboración del informe de evaluación sobre el proceso y el resultado.

CR3.5 Los equipos y aplicaciones informáticas se utilizan para obtener, procesar y registrar la información obtenida.

RP4: Interpretar la información obtenida en la batería de tests, pruebas y cuestionarios elaborando un registro técnico preciso para ajustar la programación e informar al usuario sobre sus resultados.

CR4.1 Los resultados obtenidos se comparan e interpretan con baremos y/o escalas realizando, cuando proceda, consultas a los especialistas.

CR4.2 Los aspectos deficitarios de la condición física se identifican para facilitar la determinación de prioridades y objetivos que se expresarán posteriormente en el programa de Fitness.

CR4.3 Los signos evidentes de una inadecuada alineación postural se identifican y, en caso necesario, se remite al usuario al servicio médico para una valoración diagnóstica y/o prescriptiva.

CR4.4 Los resultados obtenidos en determinaciones sucesivas de la condición física, biológica y motivacional se comparan para comprobar la situación inicial y evolución del usuario, elaborando el informe pertinente.

CR4.5 Los indicadores biológicos obtenidos en las pruebas realizadas se utilizan para evitar todas las prácticas que sean potencialmente peligrosas para la salud del usuario.

CR4.6 La información que recibe el usuario sobre los resultados es clara y asequible, le permite conocer su condición inicial y comprobar su propia evolución.

CR4.7 La información técnica sobre los resultados es cualitativa y cuantitativamente suficiente para la elaboración de programas personales de acondicionamiento en distintos contextos y espacios de intervención.

CR4.8 La normativa relativa a la protección de datos se respeta y aplica para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario.

Contexto profesional

Medios de producción

Equipos informáticos con software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. Medios y equipos de oficina. Espacio o sala de entrenamiento. Espacio acuático. Cabina equipada para pruebas distintas de las realizadas en el espacio o sala de entrenamiento. Baremos de las distintas pruebas. Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, pesas, dinamómetro, colchonetas, picas de madera, materiales específicos del medio acuático, indumentaria apropiada y calzado deportivo, entre otros.

Productos y resultados

Parámetros de análisis de la condición física. Baterías personalizadas de pruebas, tests y cuestionarios. Fichas con datos de los usuarios y con los resultados de los tests y pruebas realizadas. Informes sobre el estado del usuario.

Información utilizada o generada

Software de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Información técnica relativa a la metodología, procedimiento, Indicaciones y contraindicaciones de aplicación de pruebas, tests y cuestionarios. Baremos contrastados de referencia. Bibliografía especializada.

Unidad de competencia 2

Denominación: DISEÑAR Y EJECUTAR COREOGRAFÍAS CON LOS ELEMENTOS PROPIOS DEL AERÓBIC, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES

Nivel: 3

Código: UC0515_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Ejecutar los pasos básicos y avanzados del Aeróbic según los diferentes estilos, modalidades y variantes más actuales, con el dominio técnico necesario que permita utilizarlos como elementos estructurales básicos en la elaboración de secuencias-composiciones coreográficas.

CR1.1 La indumentaria y calzado utilizados son los más adecuados para la práctica del Aeróbic.

CR1.2 Los diferentes pasos se realizan explorando y/o comprobando:

La versatilidad y adecuación de los mismos a la estructura rítmica del Aeróbic.

Las variaciones referidas a orientación, desplazamientos y cambios de ritmo que se pueden realizar con ellos.

Sus posibilidades de aplicación en alto y bajo impacto.

La posibilidad de combinación entre ellos para generar pasos más complejos y/o combinaciones originales.

CR1.3 La adecuada relación segmentario-postural y la distribución correcta del peso se mantienen en todo momento, evitando la aparición de patologías por el efecto acumulativo que produce la repetición de gestos viciados.

CR1.4 Los pasos de distintas modalidades o tendencias rítmicas se adaptan a la estructura, metodología y técnica de ejecución características del Aeróbic y de sus actividades afines.

RP2: Interpretar y ejecutar secuencias-composiciones coreográficas ya sea por imitación o a partir de la lectura del soporte en que se encuentre representada, con el dominio y sentido del ritmo necesarios para transmitir fluidez y expresividad, para explorar y afianzar recursos de aplicación en la creación autónoma de secuencias composiciones coreográficas.

CR2.1 La interpretación de coreografías prediseñadas se realiza con corrección, asimilando la lógica del encadenamiento de los distintos pasos que las componen, independientemente de que su registro se encuentre en forma de imágenes animadas (demostración directa, vídeos u otros) o de que se haya realizado con técnicas específicas de representación gráfica y escrita.

CR2.2 Las coreografías prediseñadas se reproducen adecuando la ejecución a los tiempos, a las frases musicales que la componen y al estilo de la misma.

CR2.3 La memoria cinestésica es suficiente para reproducir las sucesiones o encadenamientos rítmicos que conforman una coreografía tipo.

CR2.4 Las músicas apropiadas para una aplicación cerrada o abierta se discriminan y utilizan para la segmentación o no, respectivamente, de las composiciones coreográficas en función de la intencionalidad de las mismas.

RP3: Elegir y utilizar distintos tipos y estilos de soporte musical buscando su adecuación a las distintas secuencias- composiciones coreográficas, demostrando sensibilidad artística y un dominio interpretativo suficiente para su adecuada lectura y aplicación técnica.

CR3.1 La interpretación de la música permite establecer:

- El ritmo.
- El compás.
- El estilo.
- La cuenta de los elementos estructurales de su secuencia (tiempo, doble tiempo, contratiempo, bit, masterbit).

CR3.2 La música se selecciona y clasifica en función de las necesidades de la secuencia-composición coreográfica matizando el estilo y ajustando la cadencia rítmica según la finalidad de la misma.

CR3.3 La segmentación de los golpes musicales facilita la adecuación de las composiciones coreográficas a las distintas intenciones-objetivos de acondicionamiento físico y a la riqueza y/o variedad coreográfica.

CR3.4 Músicas apropiadas para una aplicación cerrada o abierta se discriminan y utilizan para la segmentación o no, respectivamente, de las composiciones coreográficas en función de la intencionalidad de las mismas.

RP4: Diseñar coreografías a partir de la combinación de pasos básicos y avanzados característicos del Aeróbic en todas sus variantes y actividades afines, según las tendencias más actuales para su inclusión en programas y sesiones de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

CR4.1 Los pasos se adicionan y combinan empleando todas sus variaciones elaborando coreografías de diferente complejidad, demostrando creatividad al conseguir combinaciones únicas y originales a partir de pasos conocidos y/o pasos de creación propia.

CR4.2 La estructura de progresión coreográfica propia del Aeróbic se aplica a las composiciones coreográficas, distribuyendo correctamente la secuencia de movimientos en frases y series musicales.

CR4.3 Las orientaciones de aplicación real de las composiciones coreográficas elaboradas se expresan especificando:

- Su versatilidad adaptativa en función de la flexibilidad que presenten en su frecuencia o en su estructura rítmica y en la posibilidad de usar pasos de alto y bajo impacto para alcanzar una carga de entrenamiento determinada.
- Las estrategias didáctico-metodológicas que permitan optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de las mismas e individualizar los niveles de ejecución cualitativa y cuantitativamente.
- Los tipos de música que se pueden utilizar para su ejecución.
- Los recursos expresivos que permiten una adecuación a los distintos estilos y tendencias.

CR4.4 Las técnicas específicas de representación gráfica y escrita se utilizan para plasmar y registrar las composiciones coreográficas en el modelo y soporte más adecuado.

Contexto profesional

Medios de producción

Sala de Aeróbic. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Equipos audio-visuales. Equipos informáticos con «Software» específico. Medios y equipos de oficina. «CDs» de música. Espejos. Pulsómetro. Material auxiliar: «Steps», bicis «Ciclo Indoor», «fit-box», «fit-ball», bandas elásticas, barras acolchadas, mancuernitas, guantes de golpeo y otros.

Productos y resultados

Baterías de pasos y encadenamientos simples entre ellos. Composiciones coreográficas en distintos soportes. Indicaciones de utilización en programas de acondicionamiento físico.

Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Bibliografía especializada.

Unidad de competencia 3

Denominación: PROGRAMAR Y DIRIGIR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

Nivel: 3

Código: UC0516_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Elaborar, a partir de la programación general, la programación específica de la/s sala/s de Aeróbic para asegurar un óptimo rendimiento de la/s misma/s.

CR1.1 La programación específica de la/s sala/s de Aeróbic, en su caso, se elabora siguiendo las directrices recibidas y/o reflejadas en la programación general y en las directrices organizativas de la entidad.

CR1.2 Los horarios, personal y medios se organizan de forma coherente, obteniendo la integración más adecuada de todos ellos, evitando interacciones con otras áreas, departamentos o actividades a través del trabajo coordinado con los técnicos responsables de las mismas.

CR1.3 El protocolo de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad se desarrolla y adapta en concordancia con las directrices generales de la entidad, precisando las formas de actuación de los distintos operarios implicados.

CR1.4 El proceso de mantenimiento se prevé y expresa describiendo quién, cómo y con qué frecuencia debe de realizarse para conseguir el estado adecuado, tanto de medios como de superficies, que minimice al máximo el riesgo de accidentes y/o situaciones peligrosas.

CR1.5 La organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos se anticipan e incluyen en la oferta de actividades que se recogen en la programación específica de Aeróbic y actividades afines, al menos, cuando afecten directamente a los usuarios habituales de la misma.

CR1.6 Las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean e incluyen en la programación específica cuando no existan o no estén reflejadas en la programación general de la entidad.

CR1.7 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, salas, vestuarios, duchas, aseos, etc. se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

CR1.8 Las estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en la programación específica, delimitando el tipo y grado de discapacidad que pueden asumirse en las distintas actividades que se proponen en la programación.

CR1.9 La forma de evaluar el proceso, los resultados y la calidad del servicio se explicita concretando:

- Los indicadores fiables referidos a la instalación, medios, prestaciones, horarios y otros.
- La secuencia temporal de evaluación.
- Las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.
- Las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales para evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad.

RP2: Elaborar programas de entrenamiento para la mejora de la condición física, a través de actividades en grupo con soporte musical, adaptados a las posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.

CR2.1 Los resultados obtenidos en la batería de pruebas, tests y cuestionarios, se analizan y utilizan como premisa para determinar criterios de afinidad en el ámbito motriz, motivacional y relacional que permitan distribuir a los usuarios en los distintos tramos horarios en grupos lo más homogéneos posible, determinando las características y tipología media de cada grupo y respetando las ratios alumnos/profesor más adecuadas.

CR2.2 Los objetivos generales e intermedios de las progresiones de acondicionamiento físico programadas, así como los de cada una de las sesiones, se establecen en función de la tipología media del grupo atendiendo, en la medida de lo posible, a las características y expectativas de cada uno de los usuarios que lo componen en cuanto a:

- El nivel de condición física en general y las capacidades físicas más relacionadas con la salud en particular.
- La habilidad motriz coordinativa, en particular la relacionada con las habilidades rítmicas.
- La disposición de medios materiales.

CR2.3 Los fundamentos biológicos relativos a los procesos adaptativos derivados de la actividad física en general y al principio de supercompensación

en particular, se aplican para establecer la carga de entrenamiento que supone cada sesión en su conjunto.

CR2.4 Las distintas secuencias-composiciones coreográficas, seleccionadas previamente, se integran con otros ejercicios o sistemas de ejercicios con el calentamiento y la vuelta a la calma, configurando la progresión coreografiada (resultado de la integración, en la estructura natural de una sesión tipo, de una secuencia-composición coreográfica con ejercicios o sistemas de ejercicios de tonificación y estiramientos como núcleo principal, con el calentamiento y la vuelta a la calma y todo ello con una coherencia rítmico-secuencial, de forma que el soporte musical acompaña y condiciona la cadencia de ejecución desde el primer movimiento del calentamiento hasta el último ejercicio de vuelta a la calma) que determina la carga de entrenamiento de cada una de las sesiones en consonancia con los objetivos establecidos.

CR2.5 Los movimientos y ejercicios seleccionados en las distintas secuencias-composiciones coreográficas, tonificación, estiramientos, calentamiento y vuelta a la calma son compatibles con las características psicósomáticas del usuario, adecuadas a las necesidades y expectativas del mismo y no suponen riesgo por ser, en su caso, congruentes y adaptados a las posibles prescripciones médicas y/o posibles discapacidades.

CR2.6 La duración de las secuencias establecidas en cada una de las sesiones, la curva de intensidad y las recuperaciones se establecen buscando un efecto acumulativo óptimo que dé respuesta a los objetivos planteados a medio y largo plazo.

CR2.7 Las estrategias de instrucción se prevén en función de las características de las coreografías elaboradas, aplicando unas metodologías coherentes y suficientemente contrastadas para alcanzar los objetivos propuestos y para solucionar las posibles contingencias, incidiendo especialmente en el aprendizaje y dominio de los elementos técnicos y coordinativos indispensables para la ejecución coreográfica en su conjunto y su aplicación para la mejora de la condición física.

CR2.8 El material necesario se determina teniendo en cuenta los recursos disponibles, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los usuarios.

CR2.9 Las estrategias para facilitar la comunicación entre el técnico y los usuarios se prevén a partir del análisis de sus necesidades, explicitando las específicas para atender a las personas con necesidades especiales.

CR2.10 Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad se prevén para lograr su máxima y más eficaz participación.

RP3: Supervisar la puesta a punto de instalaciones y medios asegurando su idoneidad, seguridad y uso correcto.

CR3.1 Las gestiones necesarias para el uso de las instalaciones y/o material se realizan y se comprueba su disponibilidad, asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios.

CR3.2 El material y la instalación se comprueba que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que, en su caso, se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad.

CR3.3 Las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de la actividad se establecen y preparan para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR3.4 El mantenimiento preventivo del material se comprueba que se ha efectuado, o en su caso, se realiza.

CR3.5 El inventario se mantiene actualizado.

RP4: Dirigir la ejecución de las actividades instruyendo en la realización de los movimientos coreográficos según la secuencia aditiva que configura/n la/s coreografía/s

completa/s y en el resto de los ejercicios incluidos en la sesión utilizando la metodología más adecuada.

CR4.1 Las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades se conocen y tienen en cuenta, especialmente en aquellos que presenten alguna singularidad limitativa.

CR4.2 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y tacto, adaptada a sus posibilidades de percepción e interpretación, captando su interés por las explicaciones que se le facilitan, de forma que sean cualitativa y cuantitativamente suficientes para que éste se sienta seguro y motivado.

CR4.3 La vestimenta y el material personal del usuario se supervisa, informando si fuese necesario de las características que deben de cumplir para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

CR4.4 La estructura y finalidad de la progresión coreografiada son coherentes (calentamiento –núcleo principal– vuelta a la calma) y se explican brevemente al usuario antes de comenzar, incidiendo, si fuese necesario, en aspectos relativos a:

- Las peculiaridades de los ejercicios y su finalidad.
- Las necesidades de hidratación.
- Las pautas para la recuperación.

CR4.5 La ubicación espacial del técnico durante la actividad es la adecuada para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones en función de las necesidades específicas de los usuarios y de las características de la actividad realizada.

CR4.6 La realización de los movimientos coreográficos, de los distintos ejercicios y, en su caso, la utilización de materiales específicos se demuestra con exquisita corrección, aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles más importantes, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son perfectamente comprendidas.

CR4.7 El desarrollo de las distintas secuencias coreográficas se dirige de forma activa y dinámica y se controla aplicando las estrategias metodológicas expresadas en la programación comprobando que:

- La evolución, estructura técnica, ritmo e intensidad en la ejecución de las composiciones es la adecuada, corrigiendo, en caso necesario, los errores que se produzcan.
- La utilización de equipos y material es correcta, dando indicaciones oportunas en caso necesario.
- La relación entre los componentes del grupo es cordial, desinhibida y facilita una participación máxima utilizando cuando se detecte alguna perturbación en las relaciones interpersonales las estrategias más adecuadas para solventarlas.

CR4.8 La recepción y despedida del usuario se realiza de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.

CR4.9 La seguridad es objeto de una especial observancia durante el desarrollo de las distintas actividades velando en todo momento por que todos los factores previsibles de riesgo estén anulados o, en su caso, controlados en los márgenes de una práctica segura.

CR4.10 La satisfacción del usuario se consigue a través de la propia la dinámica y la consecución del resultado de cada una de las sesiones de entrenamiento.

RP5: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

CR5.1 La documentación necesaria se gestiona para la participación en el evento y el uso de las instalaciones.

CR5.2 La dotación de la instalación se prevé que sea adecuada a las características del evento que se organiza y se comprueba que el material se encuentre en buenas condiciones.

CR5.3 La participación de otras personas, en su caso, se gestiona en la organización y desarrollo del evento y se comprueba su presencia durante el mismo.

CR5.4 Los equipos, horarios y ceremonias se organizan y se consiguen los trofeos.

CR5.5 La presencia de todos los participantes se conoce y se comprueba.

CR5.6 Las normas que regirán el evento se comunican a todos los interesados.

CR5.7 La seguridad se garantiza.

CR5.8 El evento se controla según los objetivos y directrices marcados.

CR5.9 Las técnicas de animación se utilizan en el desarrollo del evento buscando la máxima implicación en el mismo de los participantes y del público asistente.

RP6: Realizar la evaluación del proceso y los resultados que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios para valorar, en su momento, la adecuación y calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios.

CR6.1 Los instrumentos y técnicas para el seguimiento y evaluación se eligen en congruencia con lo estipulado en la programación y permiten obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, poniendo un énfasis especial en la forma de valorar el grado de satisfacción de los usuarios.

CR6.2 La forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se adapta haciendo, en su caso, las modificaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CR6.3 La información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, tests y cuestionarios se utiliza como un indicativo fiable más para la evaluación del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

CR6.4 Los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en la programación.

CR6.5 La información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación se analiza y presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la programación.

RP7: Actuar según el plan de emergencia de la entidad llevando a cabo acciones preventivas, correctivas y de mejora al nivel de sus atribuciones.

CR7.1 Los derechos y deberes del empleado y de la entidad, en lo que a seguridad se refiere, se identifican.

CR7.2 Los equipos y medios de prevención se identifican y se mantienen operativos.

CR7.3 Las zonas de trabajo se mantienen en condiciones de limpieza, orden y seguridad.

CR7.4 El entrenamiento de actuación en casos de emergencia se mantiene, así como la responsabilidad de actuación, procedimientos de paro de máquinas y de instalaciones y criterios de evacuación según el plan de emergencia de la entidad.

Contexto profesional

Medios de producción

Sala de Aeróbic con espejos. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Micrófonos inalámbricos. Equipos de audiovisuales. Equipos informáticos con «Software» específico. Medios y equipos de oficina. «CDs» de música. Pulsómetro. Material auxiliar: «Steps», bicis de «Ciclo Indoor», «fitbox», «fit-ball», bandas elásticas, barras acolchadas, mancuernitas, guantes de golpeo, colchonetas individuales, otros medios.

Productos y resultados

Programa específico de la sala de Aeróbic. Programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Sesiones de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (progresiones coreografiadas). Evaluación del proceso y de los resultados. Resultados evaluativos. Fichas o cuestionarios de evaluación, listas de control, estadillos, cuestionarios, etc. Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la sala y sus elementos. Dirección y control de la progresión de entrenamiento. Mejora o mantenimiento de la condición física del usuario. Instrucción de los ejercicios. Cumplimiento del programa o, en su caso, la adaptación del mismo. Motivación y animación de los usuarios. Mejora de la calidad de vida, bienestar y salud del usuario.

Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Resultados evaluativos. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias. Fichas o cuestionarios de evaluación. Partes de notificación a los servicios de mantenimiento, limpieza, etc. Bibliografía especializada.

Unidad de Competencia 4

Denominación: ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA.

Nivel: 2

Código: UC0272_2

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos como primer interviniente.

CR1.1 Se establece comunicación con el accidentado, si es posible, para recabar información sobre su estado y las causas del accidente.

CR1.2 Se interroga a las personas del entorno con deferencia y respeto, para completar la información sobre el suceso.

CR1.3 La permeabilidad de la vía aérea, ventilación, circulación y nivel de conciencia se comprueban.

CR1.4 El servicio de atención de emergencias, en caso de necesidad, es informado de los resultados del chequeo realizado, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

CR1.5 Los mecanismos de producción del traumatismo se analizan para buscar las posibles lesiones asociadas.

CR1.6 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

RP2: Aplicar técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según el protocolo establecido.

CR2.1 La apertura y limpieza de la vía aérea se realizan mediante las técnicas manuales adecuadas o aspirador.

CR2.2 La permeabilidad de la vía aérea se mantiene en accidentados inconscientes mediante la técnica postural apropiada.

CR2.3 Las técnicas manuales de desobstrucción se aplican cuando existe una obstrucción de la vía aérea.

CR2.4 El balón resucitador autohinchable se utiliza para dar soporte ventilatorio al accidentado que lo precise.

CR2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican ante una situación de parada cardio-respiratoria.

CR2.6 El oxígeno se aplica en caso de necesidad según los protocolos establecidos.

CR2.7 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza adecuadamente conforme a las normativas y protocolos establecidos.

CR2.8 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican de forma adecuada.

CR2.9 El tratamiento postural adecuado se aplica cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de «shock».

RP3: Prestar los cuidados básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria según protocolo establecido.

CR3.1 El servicio de atención de emergencias es avisado y consultado sobre las medidas a aplicar como respuesta a la situación concreta que se esté produciendo.

CR3.2 La atención inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio se presta adecuadamente.

CR3.3 La atención inicial a personas en situación de compromiso cardiocirculatorio se realiza correctamente.

CR3.4 Los cuidados a accidentados que han sufrido lesiones por agentes físicos y/o químicos se aplican convenientemente.

CR3.5 Se presta la atención y los cuidados adecuados a la mujer en situación de parto inminente.

CR3.6 Las personas con crisis convulsivas reciben la atención inicial oportuna.

CR3.7 La persona accidentada es colocada en la posición y en el entorno más adecuado en función de su estado y de la situación de emergencia.

CR3.8 En situaciones de emergencias colectivas y catástrofes se colabora en la atención inicial y en la primera clasificación de los pacientes conforme a criterios elementales.

RP4: Generar un entorno seguro en situaciones de emergencia.

CR4.1 La señalización y el balizamiento de la zona se realizan utilizando los elementos necesarios.

CR4.2 Al accidentado se le coloca en un lugar seguro.

CR4.3 Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.

CR4.4 Los medios y equipos de protección personal se usan para prevenir riesgos y accidentes laborales.

RP5: Apoyar psicológicamente al accidentado y familiares en situaciones de emergencias sanitarias.

CR5.1 Las necesidades psicológicas del accidentado se detectan y se aplican técnicas de soporte psicológico básicas para mejorar su estado emocional.

CR5.2 La comunicación con el accidentado y su familia se establece de forma fluida desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a todos sus requerimientos.

CR5.3 Se infunde confianza y optimismo al accidentado durante toda la actuación.

CR5.4 Se facilita la comunicación de la persona accidentada con sus familiares.

CR5.5 Los familiares de los accidentados son atendidos, brindándoles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

Contexto profesional

Medios de producción

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. Material fungible. Botiquín. Equipo de oxigenoterapia. Desfibrilador semiautomático. Equipo de protección individual. Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección. Técnicas de comunicación. Técnicas de información. Técnicas de observación y valoración.

Productos y resultados

Valoración inicial del accidentado. Aplicación de técnicas de soporte vital básico. Aplicación de cuidados básicos a las emergencias más frecuentes. Clasificación básica de accidentados en emergencias colectivas y catástrofe. Generación de un entorno seguro para la asistencia a la persona. Inmovilización preventiva de las lesiones. Movilización con las técnicas adecuadas. Evacuación desde el lugar del suceso hasta un lugar seguro. Traslado en la posición anatómica más adecuada a las necesidades del accidentado. Protocolos de actuación. Informe de asistencia. Conocimiento de las necesidades psicológicas del accidentado. Seguridad al accidentado ante la asistencia. Canalización de los sentimientos de los familiares. Aplacamiento de las situaciones de irritabilidad colectiva.

Información utilizada o generada

Manuales de primeros auxilios. Revistas y bibliografía especializada. Protocolos de actuación. Informes.

III. FORMACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

MÓDULO FORMATIVO 1

Denominación: VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Código: MF0273_3

Nivel de cualificación profesional: 3

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario

Duración: 130 horas

UNIDAD FORMATIVA 1

Denominación: APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

Código: UF1703

Duración: 90 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 y la RP2

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Identificar y seleccionar tests, pruebas y cuestionarios agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario.

CE1.1 Localizar y obtener información del mayor número posible de pruebas y tests, elaborando un registro documental en el que se expliciten:

- Indicaciones de aplicación en función de su finalidad (valoración de la condición biológica o de la condición física).
- Rango del técnico que de acuerdo a la legislación vigente puede aplicarlas de forma autónoma y las posibilidades de colaboración y trabajo en equipo con técnicos de rango inferior.
- Descripción de la técnica de ejecución y de las ayudas necesarias para la misma.
- Validez y fiabilidad de las mismas conforme a parámetros y criterios contrastados.
- Instalación y recursos materiales necesarios para su aplicación.
- Intensidad del esfuerzo que implica su ejecución (bajo, medio, submáximo y máximo).
- Compatibilidad y contraindicaciones de aplicación conforme a circunstancias habituales en distintos perfiles tipo de usuarios.
- Cuantos detalles se consideren de especial relevancia en su aplicación.

CE1.2 Identificar y adaptar los modelos de cuestionarios más utilizados en la valoración de la condición biológico-deportiva, así como las técnicas de entrevista más utilizadas tanto en el ámbito de la recreación como en el del deporte de competición.

CE1.3 En un supuesto práctico de batería de pruebas y tests personalizada para un usuario concreto, analizar cada una de las pruebas y tests que lo componen de forma individual y en su conjunto:

- Detectando su adecuación o no al perfil de usuario propuesto.
- Identificando las pruebas y tests que podría él aplicar directamente y aquellas en las que sólo podría colaborar en su aplicación.
- Proponiendo alternativas o pruebas de complemento para optimizar su personalización, en su caso.
- Precisando aquellos aspectos y detalles de aplicación que requieran una atención especial para conseguir un resultado válido.
- Señalando las posibles contraindicaciones o circunstancias de riesgo que puedan existir.

CE1.4 En un supuesto práctico de cuestionarios incluidos en una batería de pruebas y tests personalizada para un usuario, analizar su adecuación o no al perfil del mismo proponiendo, en su caso, las adaptaciones y/o modificaciones para conseguirlo.

CE1.5 En distintos supuestos prácticos con un perfil de usuario concreto, elaborar una batería de tests, pruebas y cuestionarios adaptada a las características de los usuarios, seleccionando y concretando:

- Los cuestionarios de entrevista personal.
- Los tests de valoración de la condición física que la componen.
- Las pruebas básicas de valoración biológica.
- Los tests y pruebas que se puede aplicar de forma autónoma.
- Los tests y pruebas en que se necesita la dirección y/o concurso de técnicos de rango superior para su aplicación y la forma de colaborar en las funciones que por rango y formación le son propias.
- Los tests y pruebas que necesitan de la colaboración de otros técnicos de rango igual o inferior, así como el protocolo de trabajo en equipo para aplicarlos.
- Recursos y medios necesarios para su aplicación.

- Los argumentos que justifican la validez y adecuación al perfil de usuario propuesto.

CE1.6 En un supuesto práctico de batería de pruebas, tests y cuestionarios personalizados para un usuario con alguna discapacidad menor, analizar la adecuación o no de la misma y, en su caso, explicar los criterios y elementos de juicio que se establecen para solicitar la participación de un técnico especialista.

C2: Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su funcionamiento.

CE2.1 Describir los instrumentos y máquinas de medida de la condición física enumerando sus aplicaciones/utilidades.

CE2.2 Describir los signos indicadores de posibles anomalías en el funcionamiento de los instrumentos y equipos de medida de la condición física.

CE2.3 Explicar y realizar el proceso de mantenimiento preventivo de los instrumentos y equipos de chequeo de la condición física y biológica.

CE2.4 En un supuesto práctico de medida de la condición física, seleccionar los instrumentos y/o máquinas en función de los parámetros morfológicos y/o funcionales que se deben medir.

CE2.5 Explicar y demostrar el modo de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física y describir los errores posibles en la ejecución, así como la manera de evitarlos y corregirlos.

CE2.6 Manejar instrumentos y máquinas de medida de la condición física aplicando los protocolos establecidos y siguiendo las recomendaciones de los fabricantes.

CE2.7 En un supuesto práctico, adaptar los instrumentos de valoración a las condiciones particulares de la situación y del usuario.

C3: Realizar en condiciones de seguridad pruebas de valoración de la condición física y biológica.

CE3.1 Definir los parámetros susceptibles de aportar información sobre la condición física y aptitud biológica de una persona de características dadas.

CE3.2 Identificar las etapas en la ejecución de pruebas antropométricas, morfológicas, funcionales y tests de aptitud física.

CE3.3 Seleccionar la prueba o test más adecuado al parámetro que se debe medir y a las características psicopsicológicas, fisiológicas y biotípicas del usuario.

CE3.4 Demostrar y explicar el procedimiento de realización de diferentes tests o pruebas.

CE3.5 En un supuesto práctico de determinación de la condición física y biológica, aplicar de forma autónoma los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.

CE3.6 En un supuesto práctico, aplicar en colaboración con otro/s técnico/s especialistas de rango superior, del mismo rango o de rango inferior los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.

- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Realizando las funciones que le son propias por nivel en la colaboración con los técnicos de rango superior al aplicar las pruebas y tests.
- Dirigiendo a los otros técnicos de rango igual o inferior que participen, según el protocolo de aplicación establecido.

CE3.7 Explicar los fenómenos fisiológicos que ocurren durante la ejecución de los tests de valoración funcional cardiaca.

CE3.8 En un supuesto práctico, medir los parámetros relativos a la condición física, así como los antropométricos y funcionales relacionados con la respuesta biológica a la actividad física, registrando los datos obtenidos en el modelo de documento y soporte más adecuado.

C4: Analizar factores psicosociológicos que permitan identificar las necesidades y motivaciones de un usuario a través de la utilización de cuestionarios específicos.

CE4.1 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE4.2 Describir el procedimiento de observación y de aplicación de técnicas de entrevista a través de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.

CE4.3 En un supuesto práctico de entrevista personal y aplicación de cuestionarios, identificar el nivel de motivación, así como signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE4.4 Explicar las características y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

Contenidos

1. Habilidades motrices básicas en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal:

- Lateralidad.
- Actitud.
- Respiración.
- Relajación.
- Orientación espacial.
- Estructuración y organización espacial.
- Orientación temporal.
- Ritmo.
- Estructuración temporal.

- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests:

- Tests de orientación.
- Tests de lateralidad.
- Tests de esquema corporal.
- Tests de percepción.
- Tests de organización temporal.
- Pruebas de coordinación óculo-segmentaria.
- Pruebas de coordinación dinámico-general.
- Pruebas de equilibrio estático y dinámico.
- Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático.

2. Personalidad, motivaciones e intereses en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:
 - Análisis funcional del Fitness como base del trabajo psicológico.
 - Comprensión de la lógica interna del Fitness. Dimensión temporal y fisiológica.
- Bases de la personalidad:
 - Teorías de la personalidad.
 - Personalidad y actividad física y deporte.
- Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.
- Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.
- Efectos sociales:
 - Relación.
 - Valores y actitudes.
 - Valor sociopedagógico de la actividad física.
 - Prevención de conductas disruptivas en la sociedad.
 - Necesidades personales y sociales.
- Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:
 - Capacidades afectivas.
 - Capacidades cognitivas.
 - Capacidades socializadoras.
 - Capacidades cognitivas.
- Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness:
 - Motivación.
 - Concentración.
 - Nivel de activación.
 - Estado emocional.
 - Autoconfianza.
- Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.
- Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales:
 - Grupos de edad.
 - Grupos deportivos.
 - Actividades físicas desarrolladas de forma colectiva.
 - Discapacitados.
- Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social:
 - Coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos.

3. Principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional.

- Conceptos de medida y evaluación.
- Necesidad de evaluar la aptitud física.
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
- Dificultades para evaluar la aptitud física.
- Requisitos de los test de la evaluación de la condición física:
 - Validez.
 - Fiabilidad.
 - Precisión.
 - Especificidad.
 - Interpretación: facilidad y objetividad.
 - Confidencialidad.
- Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

4. Valoración antropométrica en el ámbito del Fitness.

- Biotipología: clasificaciones:
 - Kretschmer.
 - Sheldon.

- Antropometría y cineantropometría.
- Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
 - Protocolos.
 - Mediciones e índices antropométricos y de robustez.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física.
- Modelos de composición corporal:
 - Modelo bicompartimental (tradicional).
 - Modelo tricompartmental.
- Composición corporal y salud:
 - Índice de masa corporal: Talla – peso – circunferencias – pliegues cutáneos.
 - Determinación del % de grasa corporal.
 - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal.
 - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
 - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios.
- Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:
 - Pliegues a medir.
 - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos.
 - Colaboración con técnicos especialistas.

5. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos biológicos.
- Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness.
- Evaluación de la resistencia aeróbica:
 - Determinación de la potencia máxima aeróbica.
 - Procedimientos para medir el VO₂máx.
 - Instrumentos necesarios para hacer los test: los ergómetros.
 - Requisitos que deben reunir los tests para medir la resistencia aeróbica.
 - Protocolos para las distintas pruebas.
- Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica:
 - Determinación del umbral anaeróbico.
 - Procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado.
 - Instrumentos necesarios para hacer pruebas.
 - Requisitos que deben reunir las pruebas para medir la resistencia anaeróbica.
 - Protocolos para las distintas pruebas.
- Evaluación de la velocidad:
 - Evaluación del Tiempo de reacción.
 - Evaluación de la rapidez segmentaria.
 - Evaluación de la capacidad de aceleración.
 - Evaluación de otras capacidades de la velocidad. Protocolos.
- Evaluación de la Fuerza:
 - Evaluación de la Fuerza Explosiva.
 - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elástica.
 - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elástico-Refleja.
 - Valoración funcional de la Fuerza en condiciones inespecíficas (laboratorio).
- Evaluación de la movilidad articular:
 - Pruebas y Protocolos.
- Evaluación de la elasticidad muscular:
 - Pruebas y protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.

6. Tests de campo para valorar la condición física en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos biológicos.
- Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness.
- Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad – Elasticidad Muscular:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

7. Valoración postural en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias.
- Alteraciones posturales más frecuentes:
 - Recuperables – actitud postural incorrecta.
 - Patológicas – alteraciones morfo-funcionales de la estructura osteoarticular.
- Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

8. La entrevista personal en el ámbito del Fitness.

- Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness:
 - Ámbito de aplicación.
 - Modelos.
 - Fichas de registro.
- Historial del cliente/usuario – Integración de datos anteriores:
 - Historial médico.
 - Historial deportivo.
- Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal:
 - Habilidades sociales y empatía.
 - El proceso de comunicación: Características.
 - Elementos: emisor, mensaje, receptor y canal.
 - Estrategias para facilitar y potenciar la comunicación.
- Análisis de datos obtenidos.
- La observación como técnica básica de evaluación:
 - Medidas fundamentales del proceso de observación.
 - Formas de realizar la observación.
 - Criterios que deber reunir la observación.
 - El registro de datos.
- Normativa vigente de protección de datos.
- Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: Tratamiento de datos de una batería de tests, pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional

Código: UF1704

Duración: 40 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP3 y con la RP4.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular-respiratorio y locomotor, interpretando las interdependencias que existen entre sus diferentes componentes y la respuesta orgánica al ejercicio.

CE1.1 Describir la estructura y fisiología de los sistemas cardiovascular y respiratorio, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE1.2 Describir las estructuras y fisiología del aparato locomotor, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE1.3 En modelos anatómicos que representen el esqueleto humano y el sistema muscular:

- Reconocer las articulaciones y clasificarlas en función del tipo y grado de movilidad
- Localizar los principales huesos y músculos del cuerpo
- Reproducir los distintos arcos de movimiento explicando las interacciones músculo-esqueléticas que se producen.

CE1.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

CE1.5 Explicar la influencia de los principales elementos osteomusculares en la postura estática y dinámica del cuerpo.

CE1.6 Explicar e identificar las alteraciones morfofuncionales más importantes y habituales de la postura corporal y reconocer aquellas que pueden ser consideradas como patológicas.

CE1.7 Explicar las clasificaciones biotipológicas y sus implicaciones en la actividad física.

C2: Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico más adecuados.

CE2.1 Seleccionar y adaptar distintos modelos de fichas para satisfacer las necesidades de registro de los datos e información obtenida.

CE2.2 En un supuesto práctico de aplicación de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, identificar los factores que influyen sobre el resultado de los pruebas y tests utilizados.

CE2.3 A partir de datos obtenidos en el chequeo de la condición física de un conjunto de supuestos usuarios:

- Realizar cálculos estadísticos básicos.
- Realizar gráficas representativas de los resultados.
- Calcular nuevos datos indirectos a partir de datos primarios o directos.
- Elaborar conclusiones utilizando la terminología adecuada.
- Analizar discordancias entre datos, identificando valores erróneos y estadísticamente no fiables o poco significativos.

- Comparar resultados obtenidos con los patrones de normalidad consultando baremos suficientemente contrastados.

CE2.4 En un supuesto práctico, utilizar los medios tecnológicos de ofimática para efectuar todos los pasos de obtención, cálculo y registro de todos los datos proporcionados en el modelo de ficha o dossier propuesto.

C3: Interpretar los resultados de los tests y/o pruebas y cuestionarios y elaborar el informe preceptivo que sirva de referencia para concretar y/o corregir la elaboración del programa de acondicionamiento físico.

CE3.1 En un supuesto práctico de aplicación de tests y/o pruebas, analizar los resultados obtenidos en la aplicación de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, discriminando los aspectos relativos a la condición física, biológica y motivacional, reseñando las debilidades detectadas y los aspectos particulares a los que habrá de prestarse especial atención en el desarrollo de programas de acondicionamiento físico.

CE3.2 Identificar y diferenciar las distintas limitaciones que se pueden presentar en usuarios con algún tipo de discapacidad o con problemas de percepción y/o interpretación.

CE3.3 En un supuesto práctico, valorar los cambios observados en diferentes mediciones de un mismo usuario a lo largo del tiempo estableciendo relaciones causa-efecto.

CE3.4 En un supuesto práctico, elaborar el informe de análisis global haciendo referencia a los resultados obtenidos utilizando recursos informáticos específicos.

CE3.5 En un supuesto práctico, identificar y aplicar la normativa de protección de datos así como los criterios deontológicos profesionales al uso para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario.

Contenidos

1. Funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del Fitness.

- Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular.
- Aparato respiratorio.
- Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre.
- Sistema nervioso.
- Metabolismo energético:
 - Concepto y utilización de la energía.
 - Sistemas de producción de energía.
- Concepto de fatiga.
- Clasificaciones de la fatiga.
- Lugares de aparición de la fatiga.
- Mecanismos de fatiga:
 - Aspectos hormonales de la fatiga.
 - Aspectos inmunitarios de la fatiga.
 - Aspectos patológicos de la fatiga.
- Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación.
- Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento.
- Bases biológicas de la recuperación.
- Medios y métodos de recuperación.
- El equilibrio hídrico.
- Suplementos y fármacos.
- Termorregulación y ejercicio físico:
 - Mecanismos de regulación.
 - Vasodilatación y sudoración.
 - Consecuencias secundarias de la sudoración.
 - Otros mecanismos de pérdida de calor.

- Diferencias de género.
- El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico.

2. Análisis e interpretación de datos.

- Aplicación del análisis de datos.
- Modelos de análisis.
- La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios:
 - Evaluación de factores de riesgo.
 - Coordinación con otros especialistas. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas.
 - Evaluación del estilo de vida del usuario.
- Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento:
 - -Elaboración del informe específico.
 - Metodología.
 - Prescripción de ejercicio en función de datos obtenidos.
 - Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda.

3. Tratamiento y registro de resultados en la aplicación de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness.

- Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
 - Nociones generales.
 - Ordenación de datos.
 - Representación gráfica.
 - Normalización de datos.
- Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
 - «Software» y «hardware» genérico y específico de valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness.
 - Ofimática adaptada.
- Integración y tratamiento de la información obtenida:
 - Modelos de documentos.
 - Registro físico.
 - Soportes y recursos informáticos.
 - Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1703.	90	30
Unidad formativa 2 – UF1704.	40	20

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 2

Denominación: COREOGRAFÍAS

Código: MF0515_3

Nivel de cualificación profesional: 3

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0515_3 Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del Aeróbic, sus variantes y actividades afines.

Duración: 120 horas

UNIDAD FORMATIVA 1

Denominación: DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

Código: UF1705

Duración: 50 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, RP2 y RP3 respecto a la interpretación de estructura rítmica de las músicas utilizadas como soporte.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los elementos que favorecen una correcta alineación corporal en la práctica del Aeróbic y actividades afines estableciendo, en su caso, los medios que permitan corregirla.

CE1.1 Analizar los criterios de selección del calzado y de la indumentaria del Aeróbic, tomando como referencia la modalidad y el estilo elegidos.

CE1.2 Describir las bases de una correcta alineación corporal en posiciones estáticas y en situaciones dinámicas específicas del Aeróbic y las consecuencias patológicas de una ejecución incorrecta a corto y medio plazo.

CE1.3 Identificar los apoyos correctos y la distribución del peso corporal y su importancia para la ejecución segura y adecuada de los elementos del Aeróbic.

CE1.4 Identificar los errores de alineación corporal estática y dinámica relacionados con el Aeróbic y actividades afines.

CE1.5 Ante distintas situaciones de ejecución práctica de pasos y/o coreografías de Aeróbic y actividades afines, describir y aplicar los principales recursos que pueden emplearse para corregir y prevenir posturas y ejecuciones erróneas debidas a una mala alineación corporal, así como las ayudas manuales y/o visuales, o la utilización de material diverso.

C2: Analizar y reproducir con corrección la técnica de los pasos básicos y avanzados del Aeróbic y sus actividades afines demostrando capacidad de combinación creativa y deducción de todas sus variantes para su aplicación en la elaboración de coreografías.

CE2.1 Analizar la dificultad de cada uno de los pasos básicos del Aeróbic y actividades afines estableciendo estrategias para minimizarlas y diseñando, en su caso, las progresiones adecuadas para su aprendizaje.

CE2.2 Identificar los factores de riesgo en la realización de los pasos básicos proponiendo las medidas correctoras necesarias para conseguir una ejecución segura de los mismos.

CE2.3 Ejecutar, con la técnica correcta, una batería de pasos básicos de Aeróbic y de sus variantes y actividades afines más actuales y significativas.

CE2.4 Enumerar los errores de ejecución más frecuentes y sus causas, especificando la forma de prevenirlos y, en su caso, de corregirlos.

CE2.5 Determinar los criterios que deben seguirse para detectar los errores de ejecución de los pasos básicos y avanzados y los instrumentos y técnicas de observación que mejor permiten su comparación con el modelo de ejecución técnicamente correcto.

CE2.6 Describir y aplicar las adaptaciones que deben realizarse para ejecutar una misma secuencia de pasos básicos a distintas velocidades de la música sin que se desvirtúe la ejecución técnica correcta.

CE2.7 Aplicar los recursos específicos del Aeróbic para ejecutar de forma creativa las variantes que surgen de los pasos básicos:

- Si se modifica la orientación,
- Si se incluyen desplazamientos,
- Si se modifica el ritmo de ejecución,
- Si se incluyen movimientos de brazos,
- Si se introducen giros,
- Si se aplica cualquier otra variación.

CE2.8 Describir y utilizar el material y los aparatos que se emplean en Aeróbic y actividades afines en la realización de secuencias coreográficas previamente dadas.

CE2.9 Identificar y ejecutar posibles enlaces entre pasos básicos que proporcionen un recurso de aplicación para lograr una mayor fluidez en la elaboración de las composiciones coreográficas.

C3: Interpretar y reproducir de forma práctica distintas coreografías dadas que se encuentran registradas en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura coreográfica y musical.

CE3.1 En supuestos de estructuras coreográficas y musical del Aeróbic y actividades afines perfectamente caracterizados, analizar los parámetros que las definen.

CE3.2 En supuestos prácticos debidamente caracterizados de observación de modelos coreográficos debidamente caracterizados, identificar:

- El número de series que componen la coreografía,
- Los pasos básicos que se utilizan,
- Las variaciones de cada uno de ellos,
- El movimiento de brazos de cada paso,
- Los enlaces entre pasos,
- Los pasos realizados a tiempo, a contratiempo, a doble tiempo o a medio tiempo,
- El estilo que la caracteriza,
- Los parámetros que definen la dificultad coordinativa.

CE3.3 Reproducir de forma práctica distintas coreografías:

- Siguiendo a un/a ejecutante que la realiza en tiempo real directamente o a través de un soporte audio-visual,
- Después de interpretar un modelo que se encuentre registrado de forma gráfica y/o escrita.

CE3.4 Después de un número suficiente de reproducciones prácticas guiadas de un modelo dado de composición coreográfica, ejecutarla de forma autónoma sin necesidad del modelo de referencia, demostrando la memoria cinestésica necesaria para ello.

Contenidos

1. Técnica y alineación segmentaria en el Fitness colectivo con soporte musical.

- Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.

- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos.
- Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios.
- Contraindicaciones.

2. Estructura rítmica en Fitness colectivo con soporte musical.

- Acentos o beats débiles y fuertes.
- Frases y series musicales.
- Adaptaciones del ritmo natural.
- Lagunas rítmicas.
- Velocidad ejecución – frecuencia (bits/minuto):
 - Aplicaciones rítmicas para su uso abierto o cerrado.

3. Pasos, Gestos técnicos y combinaciones en el fitness colectivo con soporte musical. Ejecución técnica.

- Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de la danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto.
- Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares.
- Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros).
- Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento derivados de las Gimnasias Suaves.

4. Combinaciones coreográficas, estilos y modalidades.

- Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Fitness colectivo con soporte musical:
 - Orientación.
 - Dirección y desplazamiento.
 - Cambios de ritmo.
 - Movimientos de brazos.
- Estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos:
 - Enlaces entre elementos.
 - Opción simple.
 - Opción doble.
 - Opción múltiple por series o por frases.
- Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas:
 - Ejecución autónoma de secuencias coreográficas
 - Repetición y memoria cinestésica.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: DISEÑO COREGRÁFICO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

Código: UF1706

Duración: 70 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP3 y RP4.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Seleccionar la/s música/s más apropiada/s a distintas composiciones coreográficas aptas para ser utilizadas en programas de Fitness colectivo con soporte musical, identificando sus elementos estructurales y posibilidades de aplicación-utilización.

CE1.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, identificar los elementos estructurales de la música analizando:

- Su velocidad medida en golpes musicales/minuto,
- El compás,
- La distribución de los acentos, localizando el «beat» y el «master-beat»,
- La estructura de la misma en frases y series musicales,
- La presencia o ausencia de lagunas musicales,
- Su estilo musical.

CE1.2 Identificar los parámetros rítmicos que permiten adaptar la ejecución y cadencia de modelos coreográficos concretos a músicas de estilos diversos.

CE1.3 Ante distintas composiciones musicales concretas, analizar sus posibilidades de aplicación en el Aeróbic y actividades afines.

CE1.4 En distintos supuestos prácticos debidamente caracterizados, analizar las posibles variaciones que aparecen en una secuencia coreográfica cuando se modifican los elementos estructurales de la música (tiempo, doble tiempo o contratiempo).

CE1.5 Seleccionar músicas que permitan adaptar la ejecución de series coreografiadas dadas a los objetivos de las misma en relación con el acondicionamiento en grupo con soporte musical, diferenciando aquellas variantes que precisen una segmentación clara o no de la música (aplicación de la música para su uso cerrado o abierto).

CE1.6 Identificar y respetar la normativa relativa a los derechos de autor en cuanto a la utilización de música

C2: Diseñar coreografías y progresiones coreográficas típicas del Fitness colectivo con soporte musical, para ser utilizadas en programas de Fitness colectivo con soporte musical.

CE2.1 Identificar y proponer los recursos que faciliten el diseño de estructuras coreográficas creativas a partir de pasos y/o combinaciones básicas de los mismos.

CE2.2 identificar las capacidades condicionales más relacionadas con la salud y analizar la aplicación potencial de la ejecución de composiciones coreográficas típicas del Aeróbic y actividades afines en la mejora de las mismas.

CE2.3 Identificar las características que debe cumplir una composición coreográfica para su aplicación en las distintas partes de una sesión tipo: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.

CE2.4 Diseñar coreografías que se adapten a determinados supuestos prácticos en los que se determine:

- El número de series que deben componerla,
- El número de pasos básicos diferentes que deben tener,
- Los tipos de enlace,
- El número de giros,
- Los cambios de orientación,
- Los requerimientos en cuanto a desplazamientos,
- El estilo de música que se utilizará.

CE2.5 Ante diversas tipologías de grupos de usuarios perfectamente caracterizados por niveles básicos, elaborar composiciones coreográficas que respondan a objetivos tipo de los programas de Fitness en grupo con soporte musical:

- Buscando una motivación potencial intrínseca por la modalidad, estilo y músicas propuestas,
- Identificando su dificultad coordinativa y proponiendo las estrategias metodológicas más adecuadas para su enseñanza,
- Proponiendo el uso potencial de las mismas, ya sea en la mejora de la condición física como actividad de calentamiento o para la vuelta a la calma.

CE2.6 Describir las modificaciones técnicas que se pueden establecer en una coreografía predeterminada para transformarla de un estilo a otro o para su adecuación en el uso de la misma tanto en el calentamiento como en el núcleo principal de la sesión como en la vuelta a la calma.

C3: Elaborar el soporte musical por adición de piezas musicales previamente seleccionadas para adaptarlo a una coreografía de referencia.

CE3.1 Utilizar el software específico para compilar y componer secuencias musicales

CE3.2 En un supuesto práctico, previa selección de una serie de piezas musicales:

- Analizar las piezas musicales de referencia
- Organizarlas en función de las características de la sesión
- Adecuar las características de ritmo, acentos y lagunas a las características de la sesión.

Contenidos

1. Música en Fitness colectivo con soporte musical.

- Estilos musicales utilizados en Fitness colectivo con soporte musical:
 - Estructura y características de la música utilizada en el Aeróbic, el Step y actividades derivadas de la danza.
 - Estructura y características de la música utilizada para las actividades de tono y entrenamiento por intervalos.
 - Estructura y características de la música utilizada para las actividades cardiovasculares con aparatos-máquinas auxiliares específicas: bicicletas estáticas, elípticas, otras.
 - Características de las músicas abiertas, utilizadas para las actividades de propiocepción, trabajo postural y dominio del movimiento.
- Elaboración de composiciones musicales:
 - Las fuentes musicales: normativa de utilización.
 - Combinación de canciones o fragmentos musicales.
 - Recursos informáticos: software y hardware específico para compilaciones musicales.

2. Composición de coreografías, estilos y modalidades.

- Variaciones y combinaciones con los pasos básicos:
 - Orientación.
 - Dirección y desplazamiento.
 - Cambios de ritmo.
 - Movimientos de brazos.
- Estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos:
 - Enlaces entre elementos.
 - Opción simple.
 - Opción doble.
 - Opción múltiple por series o por frases.
- Metodología de la composición coreográfica:
 - Progresión lineal: composición y uso para iniciación.
 - Suma - composición y uso para usuarios intermedios.
 - Unión - composición y uso para usuarios avanzados.
 - Capas - composición y uso para todos los niveles de usuarios.

3. Estrategias de enseñanza.

- 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.

4. El Fitness colectivo con soporte musical como medio de acondicionamiento físico.

- Dimensión del Fitness colectivo con soporte musical como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física.
- Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).
- Estructura de la sesión de entrenamiento:
 - Estructura de las sesiones de Aeróbic, Step y derivados de la danza.
 - Estructura de las sesiones de tonificación: intervalos, circuitos, sesiones específicas de tren superior, inferior, gap y abdomen
 - Estructura de las sesiones cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas etc.)
 - Estructura de las sesiones de propiocepción postural y dominio del movimiento

5. Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Uso y aplicación.

- Medios audio-visuales.
- Medios informáticos: hardware y software específicos.
- Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior(patrón de brazos).

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1705.	50	0
Unidad formativa 2 – UF1706.	70	30

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 3

Denominación: METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

Código: MF0516_3

Nivel de cualificación profesional: 3

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0516_3 Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical

Duración: 180 horas

UNIDAD FORMATIVA 1

Denominación: PROGRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

Código: UF1707

Duración: 70 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, RP2, RP3 y RP6.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas y el tipo de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud.

CE1.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.

CE1.2 Clasificar las AFD en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control del peso corporal.

CE1.3 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos.
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable.
- Confeccionar una dieta equilibrada.

CE1.4 Enumerar los factores de los que depende un nivel de condición física saludable.

CE1.5 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de la práctica de diferentes AFD explicando sus causas limitantes.

CE1.6 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés, etc.) sobre el nivel de salud.

CE1.7 Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor, etc.

CE1.8 Explicar el método o procedimiento así como las medidas preventivas que se deben tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE1.9 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de masaje de recuperación

C2: Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades condicionales con la elaboración de los programas de Fitness colectivo con soporte musical

CE2.1 Definir las diferentes capacidades condicionales indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE2.2 Explicar la evolución de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género.

CE2.3 Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales.

CE2.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular para su aplicación en la elaboración de los programas de Fitness colectivo con soporte musical.

CE2.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia Aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE2.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE2.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

C3: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas relacionándolos con la práctica de actividades físicas.

CE3.1 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE3.2 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE3.3 En modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

- Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
- Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

CE3.4 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE3.5 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.

CE3.6 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE3.7 Describir la respuesta de los sistemas cardiorespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia Aeróbica y anaeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad.

CE3.8 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica, identificando los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades

C4: Elaborar la programación específica de una sala de Fitness colectivo con soporte musical.

CE4.1 Analizar diferentes procedimientos y técnicas de programación y evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE4.2 Ante diversas tipologías de salas de Fitness colectivo con soporte musical debidamente definidas en cuanto a características y dotación:

- Identificar y describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar.

- Identificar y describir la aplicación de los recursos que ficticiamente poseen, detectando sus carencias y proponiendo el material y acciones necesarias para cubrir dichas carencias.

CE4.3 Describir y realizar el proceso de mantenimiento preventivo y los sistemas de detección de posibles anomalías y/o deterioro más habitual en el material de uso, superficies, equipos, etc.

CE4.4 Ante diversos supuestos prácticos, programar y optimizar el rendimiento de la sala de Fitness colectivo con soporte musical distribuyendo los segmentos horarios y elaborando un plan de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad en función de:

- La superficie, características y dotación de las salas de Fitness colectivo con soporte musical,
- Las diversas tipologías de los usuarios en cuanto a preferencias y posibilidades,
- La variedad de actividades que se ofrecen,
- Los técnicos y monitores que van a usar la sala.

CE4.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, incluir en la programación la organización de eventos, competiciones y concursos, determinando su tipología y ubicación temporal en congruencia con los objetivos de promoción y fidelización establecidos en la programación de referencia.

CE4.6 En un supuesto debidamente caracterizado:

- Describir los indicadores que determinan la evaluación de la calidad del servicio tanto en el proceso como en el resultado.
- Seleccionar y proponer los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y del resultado.
- Determinar la secuencia temporal de evaluación

C5: Elaborar programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical adaptados a las distintas variantes de este tipo de actividades en función de las tipologías y niveles de los usuarios más habituales.

CE5.1 Analizar diferentes procedimientos y técnicas de programación y periodización del entrenamiento de la condición física, así como su evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE5.2 Ante un supuesto, interpretar los datos obtenidos en el chequeo de los usuarios que conformarán el grupo como punto de partida para la elaboración del programa de Fitness colectivo con soporte musical.

CE5.3 Identificar y describir las posibles aplicaciones del equipamiento específico para realizar las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE5.4 Describir las composiciones coreográficas, los ejercicios, los circuitos y el material que se prevén utilizar en los programas en función de las características y necesidades de los usuarios, de la tipología del grupo y de la/s capacidad/es que se va/n a desarrollar.

CE5.5 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.

CE5.6 En supuestos en los que se identifique a un grupo de usuarios suficientemente caracterizados, formular los objetivos operativos en función de dichas características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible.

CE5.7 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas, las características de los usuarios que conforman el grupo y la variante de Aeróbic o actividad afín, elaborar un programa de Fitness colectivo con soporte musical especificando:

- El tipo de sesiones describiendo las capacidades físicas que se pretenden desarrollar y la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad,
- La estructura que tendrá cada sesión de entrenamiento, explicando las características de cada una de sus fases, precisando la secuencia coreografiada calentamiento-composición coreográfica principal-vuelta a la calma,
- Los pasos, movimientos y ejercicios de cada fase y su temporalización,
- Las estrategias metodológicas de instrucción,
- El material necesario,
- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones en función de las características y las necesidades del usuario,
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE5.8 Ante una situación bien definida de programación, describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE5.9 Ante diversas situaciones bien definidas de programación, justificar la selección de las estrategias metodológicas de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas.

CE5.10 Utilizar símbolos, esquemas y técnicas de representación gráfica y escrita específicas para plasmar la programación de Fitness colectivo con soporte musical en diversos soportes de fácil utilización y consulta.

C6 Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical comprobando la calidad del servicio que se ofrece.

CE6.1 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento de Fitness colectivo con soporte musical, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE6.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento de Fitness colectivo con soporte musical, valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE6.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento de Fitness colectivo con soporte musical, determinar los instrumentos, materiales y técnicas de evaluación en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE6.4 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento de Fitness colectivo con soporte musical, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario/cliente discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud
- El dominio técnico sobre la ejecución de los distintos pasos, secuencias coreográficas y actividades afines y/o complementarias.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida
- El grado de satisfacción de las expectativas del usuario/cliente
- El grado de adecuación de metodología de entrenamiento utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.

CE6.5 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento, debidamente caracterizado, prever la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad, haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CE6.6 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, determinar la forma de integrar la información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios para su utilización como un indicativo fiable más en la valoración del proceso, los resultados y el grado de satisfacción de los usuarios.

Contenidos

1. Salud y actividad física - Adaptaciones funcionales para la salud (Fisiología del ejercicio).

- Concepto de «Fitness».
- Concepto de «wellness», evolución del «Fitness» al «wellness»:
- Adaptación funcional – respuesta saludable a la actividad física:
 - Adaptación aguda y adaptación crónica.
 - Umbral de estimulación.
 - Síndrome general de Adaptación.
 - Supercompensación.
 - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
- Metabolismo energético.
- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del sistema respiratorio.
- Hipertrofia – Hiperplasia.
- Distensibilidad muscular: Límites – incremento adaptativo.
- Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
- Fatiga y recuperación:
 - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
 - Recuperación post actividad física.
 - Fatiga crónica.
 - Sobreentrenamiento.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
- Higiene corporal y postural.

2. Factores de la condición física y motriz.

- Condición Física – Capacidades Físicas.
- Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
 - Resistencia: Aeróbica – anaeróbica.
 - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia.
 - Flexibilidad: movilidad articular – elasticidad muscular.
 - Velocidad: velocidad de desplazamiento – velocidad explosiva, rapidez segmentaria.
- Condición Física en Fitness – Componentes:
 - Resistencia: Aeróbica.
 - Fuerza resistencia.
 - Flexibilidad – Elasticidad muscular.
 - Composición corporal.
- Capacidades coordinativas:
 - Habilidad motriz: Propiocepción-Equilibrio-Coordinación.

3. Desarrollo de las Capacidades Físicas en Fitness.

- Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
 - Métodos generales para el desarrollo de las capacidades condicionales.
 - Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades de Fitness colectivo con soporte musical.
- El Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico:
 - Historia del Aeróbic y su evolución hacia el concepto de Fitness colectivo con soporte musical: Tendencias actuales.

- Efecto de las distintas modalidades y tendencias del Fitness colectivo con soporte musical sobre la mejora de la condición física y la salud.
- Aplicación del «Fitness/wellness» Aeróbico: resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.

4. Programación y organización de actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

- Fundamentos - marco teórico:
 - Uso óptimo de las instalaciones.
 - Utilización de recursos humanos y materiales.
 - Oferta de actividades necesarias e introducción de actividades de tendencias actuales.
 - Integración en el marco contextual del propio centro. Estudio del marco referencial vecinal o zonal.
- Elementos de la programación.
 - Programación general.
 - Programación específica en cuanto a horarios, personal y medios.
 - Programación específica en cuanto a tipos de usuarios y actividades preferentes.
- Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical:
 - Edad escolar.
 - Adultos.
 - Mayores de 65 años.
 - Colectivos especiales; discapacitados, preparación física específica.

5. Programas específicos de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.

- Elaboración – progresión secuencial de cada tipo de actividad.
- Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
 - Bicicletas estáticas.
 - Elípticas.
 - Otras.
- Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbico o la danza.
- Programas de tonificación o de intervalos.
- Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves.
- La sesión de entrenamiento:
 - Calentamiento específico de cada actividad.
 - Núcleo principal: composición coreográfica simple o compleja, objetivos de rendimiento, adecuación a la tipología de actividad de Fitness colectivo con soporte musical.
 - Vuelta a la calma y estiramientos específicos a la tipología de actividad de Fitness colectivo con soporte musical.
- Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:
 - Integración rítmica de las tres partes de la sesión: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.

6. Recursos informáticos aplicados al Fitness colectivo con soporte musical.

- Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al Fitness colectivo con soporte musical.
- Ofimática adaptada.

7. Evaluación aplicada al Fitness colectivo con soporte musical.

- Fundamentos – marco teórico:

- Objetivos parciales y globales.
- Evaluación de los programas: calidad del servicio.
- Evaluación del aprendizaje: dominio técnico, errores de la ejecución.
- Evaluación del desarrollo de la condición física.
- Proceso de la evaluación: fines y fases.
- Ajustes necesarios del programa.
- Elementos e instrumentos para la evaluación:
 - Herramientas de la observación, control y evaluación.
 - Herramientas de corrección de errores atendiendo a la evaluación.
 - Adaptación de las herramientas de evaluación a las personas con discapacidad.
 - Control de la participación y satisfacción del cliente.
 - Control básico del desarrollo de las sesiones.
 - Registro, tratamiento e interpretación de datos.
 - Elaboración de memorias.
- Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos:
 - Registro del grado de satisfacción.
 - Registro sobre la mejora de la condición física.
 - Registro de la mejora coordinativa y técnica.
- Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

Código: UF1708

Duración: 80 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP3, RP4, RP6 y RP7.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la ejecución de ejercicios físicos.

CE1.1 Relacionar los diferentes tipos de palancas y su participación en los principales movimientos del cuerpo humano.

CE1.2 Clasificar los principales movimientos del cuerpo humano en función de:

- Los planos y ejes del espacio,
- El tipo de contracción muscular,
- El tipo de fuerza que los produce.

CE1.3 Ante un supuesto práctico donde se describan diferentes posiciones del cuerpo humano, determinar la localización del centro de gravedad.

CE1.4 Ante ejercicios físicos concretos, relacionar diferentes tipos de fuerzas con los movimientos que producen o modifican describiendo los mecanismos de acción producidos.

CE1.5 Interpretar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.

C2: Deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al usuario.

CE2.1 Enumerar las características fundamentales de las diferentes etapas del desarrollo humano.

CE2.2 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE2.3 En situaciones simuladas identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis proponiendo y aplicando estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE2.4 Explicar las características y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

CE2.5 Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.

C3: Aplicar técnicas de supervisión y mantenimiento de las instalaciones y recursos materiales característicos de las SEPs, para asegurar su adecuación y seguridad en el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento, .

CE3.1 Identificar y describir las características de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical, el equipamiento específico y sus parámetros de uso correcto para el desarrollo de las distintas actividades.

CE3.2 Enumerar las anomalías más frecuentes que puedan producirse en una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical y en su dotación (aparatos y material auxiliar), y describir el proceso para su detección y corrección.

CE3.3 En un supuesto práctico de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical con su dotación completa debidamente caracterizado, establecer las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de las distintas actividades, para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CE3.4 En un supuesto práctico de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical con su dotación completa debidamente caracterizado:

- Comprobar que el material y la instalación se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con alguna limitación en su autonomía personal.
- Comprobar la periodicidad con la que el mantenimiento preventivo se efectúa y realizar el mantenimiento preventivo y correctivo de manera práctica, corrigiendo las deficiencias detectadas.

CE3.5 En un supuesto práctico de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical con su dotación completa, comprobar el inventario de la misma y, en su caso, corregirlo para mantenerlo actualizado.

C4: Dirigir actividades de Fitness colectivo con soporte musical aplicando las estrategias metodológicas más adecuadas.

CE4.1 Respecto al equipamiento específico para realizar las actividades de Fitness colectivo con soporte musical:

- Seleccionarlo en función de los objetivos operativos de la sesión, las características de los usuarios del grupo y el tipo y estilo de la actividad rítmico-musical que se va a realizar.
- Describir las precauciones que se deben tener en cuenta en la utilización de los aparatos y el material tipo y los errores de manipulación más frecuentes.
- Enumerar las anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE4.2 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

- El desarrollo de la sesión en cuanto a objetivos operativos y estructura de la misma,
- El tipo y utilización del material auxiliar y distintos implementos de acondicionamiento físico que se utilizarán,
- Requerimientos de vestimenta y complementos en función de la actividad,
- Forma de realizar las distintas secuencias coreográficas y los ejercicios.

CE4.3 Determinar las actitudes ante diferentes tipologías de usuarios y los comportamientos concordantes con las mismas, indicando las estrategias que se pueden utilizar para motivar a los usuarios del grupo participante.

CE.4.4 Analizar los diferentes recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de las coreografías, ejercicios y actividades del programa de entrenamiento: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE4.5 Indicar las dificultades de ejecución en las diferentes secuencias-composiciones coreográficas y ejercicios y las estrategias para reducir las, así como los errores de ejecución más frecuente, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE4.6 Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

CE4.7 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción en sesiones de Fitness colectivo con soporte musical, aplicar de forma práctica las orientaciones metodológicas que se refieren fundamentalmente a:

- Dar información clara, precisa y adaptada a cada momento del desarrollo de la sesión utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal, gestual y otros),
- Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca en todo momento la comunicación,
- Reproducir personalmente todas las actividades propuestas aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de las distintas secuencias-composiciones coreográficas,
- Adoptar la actitud idónea que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido,
- Observar las evoluciones de los participantes e informarles de forma adecuada sobre sus progresos o errores,
- Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación del grupo y cada usuario modificando, en caso necesario, los patrones de base previamente programados en intensidad y dificultad, favoreciendo una participación máxima,
- Detectar los errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo,
- Proponer acciones para optimizar la motivación y adherencia al programa,
- Identificar las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas,
- Realizar la evaluación de la sesión.

CE4.8 En ejercicios de suplantación de un perfil de usuario perfectamente caracterizado, participar de forma activa en programas específicos de Fitness colectivo con soporte musical dirigidos por compañeros o profesores y vivenciando de forma reflexiva el efecto e implicaciones de los mismos

C5: Evaluar Programas de Fitness colectivo con soporte musical, tanto en sus distintas etapas (ciclos) como en su completo desarrollo, en lo relativo a, la calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios/clientes por la evolución de su condición física y técnica.

CE5.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, concretar los instrumentos y técnicas de evaluación más adecuados a las especificaciones expresadas en el programa de Fitness colectivo con soporte musical de referencia e indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de las distintas sesiones programadas, tanto en el proceso como en los resultados obtenidos.

CE5.2 En supuestos prácticos de desarrollo de ciclos completos establecidos en el programa de Fitness colectivo con soporte musical, aplicar los instrumentos y técnicas de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de referencia para valorar el proceso y los resultados que se van alcanzando.

CE5.3 En un supuesto práctico de evaluación de un Programa de Fitness colectivo con soporte musical, analizar y presentar la información obtenida de forma coherente con el modelo propuesto en el Programa de referencia.

C6: Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE6.1 Identificar y describir los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE6.2 Dirigir situaciones simuladas de evacuación a sus compañeros que se comportan como usuarios ficticios de la instalación.

CE6.3 Revisar periódicamente la legislación básica sobre seguridad y salud laboral.

Contenidos

1. Instalaciones, aparatos y elementos propios del Fitness colectivo con soporte musical. Mantenimiento preventivo y operativo.

- Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical.
 - Características del pavimento y de estructuras fijas.
 - Características y almacenaje en la sala de materiales móviles.
 - Disponibilidad de espacios horizontales según la disposición de estructuras fijas como columnas, puertas, ventanas, cambios de elevación del firme, etc.
 - Disponibilidad de espacios verticales para la utilización de combas, lanzamientos de balones, etc.
 - Ubicación de los útiles de trabajo o materiales y espacios utilizados para su almacenaje en sala.
 - Anomalías estructurales o de almacenamiento.
- Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar.
- Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.
- Inventario actualizado de materiales auxiliares.
- Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.
- Peso libre: barras, discos y mancuernas.
- Gomas elásticas, «Step», colchonetas y otros.
- Bicicletas «indoor», elípticas y otros.
- Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo:
 - Los elementos metálicos.
 - Los elementos elásticos.
 - Los elementos plásticos.
 - Los elementos absorbentes – higiene de los mismos.
 - Los elementos mecánicos: control del mantenimiento correctivo a realizar por especialistas cualificados.

2. Biomecánica aplicada a las Actividades Físicas y Deportivas.

Principios básicos de la biomecánica del movimiento:

- Concepto y método biomecánico.
- Objetivos y contenidos.
- Nomenclatura, ejes y planos anatómicos del cuerpo humano.

Componentes de la Biomecánica:

- Movimientos del cuerpo humano. Particularidades del movimiento mecánico del hombre.

- Propiedades biomecánicas del músculo. Elementos pasivos y elementos activos del músculo. Husos neuromusculares. Tipos de fibras musculares, tipos de contracción muscular, biomecánica de la contracción muscular.
- Propiedades biomecánicas del tendón.

Los reflejos miotáticos-propioceptivos:

- Inervación recíproca.
- Receptores tendinosos – órgano de Golgi.
- Efecto pliométrico: microroturas del tejido conectivo.

Análisis de los movimientos:

- Sistemas de palancas en el cuerpo humano. Tipos de palancas e identificación en el aparato locomotor.
- Sistema esquelético y Biomecánica articular: articulaciones principales.
- Las cadenas musculares.

Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas:

- Relación entre la fuerza y el movimiento.
- Materiales, cargas y lesiones deportivas.
- Indumentaria - material deportivo y prevención de lesiones.

3. Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico.

- Desarrollo evolutivo:

- Características de las distintas etapas en relación con la participación.
- Bases de la personalidad.
- Psicología del grupo.
- Individuo y grupo.
- Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
- Calidad de vida y desarrollo personal.
- Necesidades personales y sociales.
- Motivación.
- Actitudes.

- Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva:

- Socialización en el ámbito del Fitness.
- Necesidades personales y sociales.
- La decisión inicial de participar en una actividad de Fitness.
- Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación.
- Calidad de vida y desarrollo personal.
- El Fitness fenómeno sociológico.

4. Metodología y estrategias de instrucción en el Fitness colectivo con soporte musical.

- Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas:

- Diversificación de niveles.
- Análisis de la tarea.
- Sistemas y canales de comunicación.
- Modelos de interacción con el usuario.
- Información inicial o de referencia.
- Conocimiento de la ejecución y los resultados.

- Estrategias de motivación hacia la ejecución.

- Técnicas de enseñanza.

- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución:

- Ejercicios de tonificación, auto-carga y con implementos.
- Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con aparatos y de propiocepción postural y dominio del movimiento.
- Actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular.

- Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas:
 - Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas.
 - Modelo libre
 - Modelos coreografiados:
 - Modelos pre-coreografiados.
 - Modelos pre-diseñados.
 - Nuevas tendencias.
- Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.
 - Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.
 - Periodicidad de los controles:
 - Feedback al usuario. Tipos de feedback.
 - Detección de errores y feedback suplementario del técnico.
 - Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado.
 - Ajustes necesarios del programa.

5. Medidas complementarias al programa de entrenamiento deportivo.

- Ayudas psicológicas.
- Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
- Ayudas fisiológicas.
- Composición corporal, balance energético y control de peso:
 - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras.
 - Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos.
- Técnicas recuperadoras.

6. Colectivos con necesidades especiales en las actividades físicas y deportivas.

- Discapacidad:
 - Clasificaciones médico-deportivas: concepto, tipos y características.
 - Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
- Organización y adaptación de recursos:
 - Consideraciones básicas para la adaptación instalaciones y materiales.
 - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

7. Seguridad y prevención en el ámbito del Fitness.

- Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas:
 - Riesgos característicos de las instalaciones, equipos, máquinas y procedimientos operativos más comunes en las instalaciones deportivas.
 - Evacuación preventiva y de emergencia en instalaciones deportivas.
 - Legislación básica sobre seguridad y prevención.

UNIDAD FORMATIVA 3

Denominación: EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

Código: UF1709

Duración: 30 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 en referencia a la inclusión, en la programación de referencia, la distribución temporal,

tipología y forma de organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos característicos del ámbito del Fitness y RP5.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Elaborar programas de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en función de una programación dada, para diferentes tipologías de instalaciones y usuarios.

CE1.1 Identificar las ventajas que se derivan de la inclusión de un programa de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en la programación general de referencia, para la fidelización de los clientes/usuarios y la promoción y captación de futuros clientes/usuarios en relación a las actividades ofertadas por la entidad.

CE1.2 Identificar las posibilidades de distintos tipos de instalaciones para la programación y desarrollo de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) del Fitness en seco y acuático.

CE1.3 Analizar e identificar distintos tipos de usuarios para determinar las estrategias de promoción de un evento específico.

CE1.4 Elaborar un fichero de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) después de analizar y diferenciar los tipos de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) más características del Fitness en seco y acuático, en función de los usuarios potenciales y de los objetivos marcados para la promoción de las actividades ofertadas por la entidad y la fidelización de los clientes.

CE1.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, diseñar e incluir en la programación de referencia:

- La planificación y organización de eventos, concursos y competiciones relativas al Fitness en seco y acuático.
- Los aspectos críticos y detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado.
- La forma de evaluar los eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) planificados.

C2: Organizar y concretar los tipos de eventos más característicos en el ámbito del Fitness en seco y acuático conforme a la programación de referencia.

CE2.1 En supuesto en el que se identifiquen el tipo de usuarios diana y las características y posibilidades de la instalación para la organización práctica de un tipo de evento suficientemente caracterizado y referenciado a la programación general:

- Concretar la fecha y horario más adecuado para el desarrollo del evento buscando la máxima aceptación del público que se pretende implicar en el mismo.
- Analizar el impacto promocional que supone el evento en sí mismo, tanto para la entidad como para las actividades de Fitness (ya sea en seco y/o acuático).
- Concretar el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a usuarios y no usuarios a participar o asistir al mismo.
- Analizar y adecuar el evento a las posibilidades que brinda la instalación para poder llevarlo a cabo.
- Prever la necesidad de medios materiales para la realización del evento.
- Proponer un cronograma pormenorizado y los actos protocolarios que se realizarán en las distintas fases del evento.
- Organizar, distribuir y asignar los materiales para favorecer el acceso y ubicación tanto del público como de los actores circunstanciales optimizando el desarrollo del evento.

CE2.2 En un supuesto práctico de organización de un evento debidamente caracterizado en cuanto a tipo, objetivos y medios disponibles:

- Identificar, en su caso, la normativa específica para la organización de este tipo de actos y conseguir todos los permisos necesarios.
- Confeccionar las listas de participación que permitan el seguimiento del evento o competición.
- Llevar a cabo las acciones de comunicación necesarias para la adecuada difusión de la competición, concurso o evento recreativo-deportivo entre los participantes potenciales.
- Identificar y establecer las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.
- Proponer y aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios
- Concretar el método e instrumentos de evaluación que pueden utilizarse para obtener una información fiable sobre el desarrollo y el resultado del evento.

C3: Dirigir y dinamizar eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático para diferentes tipos de usuarios.

CE3.1 En un supuesto práctico de supervisión directa del desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático debidamente caracterizado:

- Comprobar las medidas de seguridad y la idoneidad de la instalación.
- Identificar las necesidades de personal y ubicar a cada técnico en su área de responsabilidad.
- Elegir y utilizar los medios de comunicación más eficaces entre los distintos puntos de la instalación.
- Comprobar la operatividad de todos los recursos que se van a utilizar.

CE3.2 En un supuesto práctico de dinamización y participación directa en el desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático, debidamente caracterizado:

- Coordinar el funcionamiento de toda la organización en el transcurso del evento o competición, aplicando el protocolo establecido en función del tipo de actividad y de las características de los usuarios.
- Supervisar el desarrollo de las actividades recreativas o deportivas, corrigiendo deficiencias y atendiendo a las posibles contingencias que puedan producirse.
- Aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios
- Participar activamente en el desarrollo de las actividades programadas (actuando de presentador/a y/o ejecutante)
- Formalizar la documentación que se derive del desarrollo del acto.

Contenidos

1. Eventos característicos en Fitness seco y acuático.

- Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
- Clasificaciones y tipos de eventos:
 - Concursos.
 - Competiciones.
 - Exhibiciones.
 - Celebraciones.
 - Actividades y juegos de animación.

- Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
- Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
- Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
- Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

2. Planificación de eventos, competiciones y concursos en Fitness seco y acuático.

- Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
- Análisis del contexto de intervención:
 - Tipología y carácter de la entidad.
 - Tipología de los usuarios-clientes destinatarios.
- Mercadotecnia deportivo-recreativa:
 - Estudio de viabilidad.
 - Propuesta de actividades específicas a entidades y particulares.
 - Organización y gestión de los recursos.
 - Procedimientos administrativos básicos.
 - Técnicas de ofertas y difusión de eventos.
 - Acciones promocionales: instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del Fitness - métodos de control de las acciones promocionales.
- Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness:
 - Estructura anual de la Planificación de eventos.
 - Integración en la Programación General de la Entidad.
 - Tipos de Planificaciones de eventos en el ámbito del Fitness.
 - Planes alternativos.

3. Organización – dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático.

- Promoción e información:
 - Objetivos de la promoción.
 - Soportes comunes - Criterios de utilización.
 - Valoración económica.
 - Métodos de seguimiento y evaluación.
- Circulación de personas y materiales.
- Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
- 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 seco y acuático:
 - Los roles en las actividades recreativas: tipos y dinámica.
 - Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del Fitness (antes, durante y después).
 - Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
 - La presentación de actividades en el desarrollo eventos.
 - 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.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad Formativa 1– UF1707.	70	30
Unidad Formativa 2– UF1708.	80	30
Unidad Formativa 3– UF1709.	30	10

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 4

Denominación: Primeros auxilios.

Código: MF0272_2

Nivel de cualificación profesional: 2

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0272_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Duración: 40 horas

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Identificar las características de la asistencia como primer interviniente.

CE1.1 Definir los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe.

CE1.2 Explicar el concepto de sistema integral de urgencias y emergencias y describir la organización de los sistemas de emergencia.

CE1.3 Manejar la terminología médico-sanitaria elemental.

CE1.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, aplicar las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.

CE1.5 Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.

C2: Aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE2.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, acceder al accidentado:

- Identificando y justificando la mejor forma de acceso al accidentado.
- Identificando los posibles riesgos.

- Asegurando la zona según el procedimiento oportuno.
- Efectuando las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE2.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, seguir las pautas de actuación según protocolo para la valoración inicial de un accidentado.

CE2.3 Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

C3: Aplicar técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.

CE3.1 Describir los fundamentos de la reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental.

CE3.2 Describir las técnicas básicas de desobstrucción de la vía aérea.

CE3.3 Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.

CE3.4 Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.

C4: Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para las lesiones o patologías más frecuentes y aplicar las técnicas de primeros auxilios según los protocolos establecidos.

CE4.1 Indicar las lesiones, patologías o traumatismos más significativos y los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad precisando:

- Las causas que lo producen.
- Los síntomas y signos.
- Las pautas de actuación.

CE4.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE4.3 Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.

CE4.4 En diferentes situaciones de accidentes simulados donde se presenten diferentes tipos de lesiones, determinar:

- Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones
- Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

C5: Aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado si fuese necesario.

CE5.1 Explicar y aplicar los métodos básicos para efectuar el rescate de un accidentado.

CE5.2 Explicar y aplicar los métodos de inmovilización aplicables cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE5.3 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir el método más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE5.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, explicar y aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE5.5 Explicar y aplicar las repercusiones que un traslado inadecuado puede tener en el accidentado.

CE5.6 Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

C6: Aplicar técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE6.1 Explicar los principios básicos de la comunicación con el accidentado.

CE6.2 Explicar los mecanismos de defensa de la personalidad y su aplicación práctica.

CE6.3 Enumerar los diferentes elementos de la comunicación.

CE6.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado, aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.

C7: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés.

CE7.1 Enumerar los factores que predisponen ansiedad en las situaciones de accidente o emergencia.

CE7.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado donde se especifican distintas situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia
- Controlar situaciones de agresividad.

CE7.3 Ante un supuesto de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés de la persona que socorre e indicar las acciones para superar psicológicamente el fracaso.

Contenidos

1. Fundamentos de Primeros Auxilios.

- Conceptos:
 - Definiciones de accidente, urgencia y emergencia.
 - Definición de Primeros Auxilios.
- Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
- Aspectos ético-legales en el primer interviniente:
 - Perfil, competencias y actitudes.
 - Ética profesional y código deontológico.
 - Marco legal y responsabilidad: normas civiles, normas penales.
- Actuación del primer interviniente:
 - Riesgos en la intervención.
 - Seguridad y protección durante la intervención.
 - Prevención de contagios y enfermedades.
- Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios:
 - Conceptos básicos de anatomía y fisiología.
 - Sistemas: respiratorio, cardiocirculatorio, neurológico, digestivo, genito-urinario, endocrino, tegumentario, osteo-muscular.
 - Signos y síntomas.
 - Terminología básica médico-sanitaria.
- Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:
 - Principios de Psicología general.
 - Principios de la comunicación: canales y tipos de comunicación, comunicación entre primeros intervinientes, asistente-accidentado y asistente-familia.
 - Mecanismos de defensa de la personalidad.
 - Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional, comunicación operativa.
 - Perfil psicológico de la víctima.
 - Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad, ansiedad.
 - Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés:
 - Mecanismos de defensa.
 - Medidas, técnicas y estrategias de autocontrol emocional para superar situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés.
 - Afrontamiento y autocuidado.

2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.

- La cadena de supervivencia:
 - Activación precoz de la emergencia.

- RCP básica precoz.
- Desfibrilación precoz.
- Cuidados avanzados precoces.
- RCP básica:
 - Comprobación del nivel de consciencia.
 - Apertura de la vía aérea.
 - Aviso al 112.
 - Inicio y continuidad en la RCP básica: masaje cardíaco, ventilaciones.
 - Utilización del Desfibrilador Externo Automático.
 - Posición lateral de seguridad.
- RCP básica en casos especiales:
 - Embarazadas.
 - Lactantes.
 - Niños.
- Obstrucción de vía aérea:
 - Víctima consciente.
 - Víctima inconsciente.
- Aplicación de oxígeno.

3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.

- El paciente traumático:
 - Valoración primaria.
 - Valoración secundaria.
 - Valoración del paciente traumático.
 - Traumatismos tóraco-abdominales.
 - Traumatismos cráneo-encefálicos.
 - Traumatismos de la columna vertebral.
 - Recursos materiales para realizar inmovilizaciones.
 - Inmovilizaciones.
 - Traslados.
- Traumatismos en extremidades y partes blandas:
 - Traumatismos en extremidades: abiertos, cerrado.
 - Traumatismos en partes blandas: contusiones, heridas.
- Trastornos circulatorios:
 - Síncope.
 - Hemorragias.
 - Shock.
- Lesiones producidas por calor o frío:
 - Lesiones producidas por calor: insolación, agotamiento por calor, golpe de calor, quemaduras.
 - Lesiones producidas por frío: hipotermia, congelaciones.
- Picaduras:
 - Picaduras por serpientes.
 - Picaduras por peces.
 - Picaduras por insectos.
 - Picaduras o mordeduras de otros animales.
- Urgencias médicas:
 - Generales.
 - Específicas: dificultad respiratoria, dolor torácico, alteración del estado mental, abdomen agudo, intoxicaciones (por inhalación, por absorción, por ingestión y por inyección), conductuales.
- Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático:
 - Ante ahogamientos de grado 1.
 - Ante ahogamientos de grado 2.

- Ante ahogamientos de grado 3.
- Ante ahogamientos de grado 4.
- Ante ahogamientos de grado 5.
- Ante posibles lesionados medulares.
- El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería:
 - Conservación y buen uso del botiquín.
 - Contenidos del botiquín.
 - Enfermería: características, recursos materiales en instrumental y fármacos básicos.

4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.

- Víctimas con necesidades especiales:
 - Niños.
 - Personas mayores.
 - Personas en situación de discapacidad: física, intelectual, sensorial, pluridiscapacidad.
- Sistemas de emergencia:
 - Sistemas integrales de urgencias.
 - Protección Civil.
 - Coordinación en las emergencias.
- Accidentes de tráfico:
 - Orden de actuación.
 - Clasificación de heridos en el accidente.
 - Recursos relacionados con la seguridad de la circulación.
- Emergencias colectivas y catástrofes:
 - Métodos de «triage».

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Módulo formativo	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Módulo formativo - MF0272_2.	40	10

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO DE PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

Código: MP0366

Duración: 120 horas

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar, asistir y aplicar la batería de pruebas, test y cuestionarios utilizados por la entidad para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del cliente-usuario.

CE1.1 Identificar los distintos test, pruebas y cuestionarios utilizados en la batería de valoración inicial, analizando la adecuación de los mismos así como su protocolo de aplicación a las diferentes tipologías de los clientes que asisten a la SEP y, en su caso, proponiendo alternativas de modificación o complemento.
CE1.2 Asistir al técnico de referencia y, en su caso, aplicar test, pruebas y cuestionarios para la valoración inicial y periódica del cliente-usuario utilizando con solvencia los instrumentos, máquinas y cuestionarios necesarios para tal fin.

CE1.3 Asistir e intervenir en la entrevista inicial del cliente-usuario, participando en la misma, aplicando cuestionarios e identificando el nivel de motivación, así como signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, aplicando estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

C2: Analizar y registrar los resultados obtenidos en una batería de test, pruebas y cuestionarios de determinación de la condición física, biológica y motivacional del cliente-usuario y redactar el informe correspondiente para la elaboración posterior del programa de entrenamiento personalizado al cliente-usuario objeto de dicha valoración inicial.

CE2.1 Efectuar los cálculos que sean necesarios y registrar los datos obtenidos en las fichas y cuestionarios utilizados por la entidad a tal efecto, de manera manual o telemática demostrando solvencia en el uso de recursos informáticos específicos.

CE2.2 Analizar los resultados obtenidos y redactar el informe de referencia para la elaboración de los distintos programas de entrenamiento, aplicando la normativa de protección de datos así como los criterios deontológicos profesionales al uso para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del cliente-usuario .

CE2.3 Identificar, a partir del protocolo práctico de aplicación de la batería de test, pruebas y cuestionarios y del análisis de los resultados, alteraciones significativas de la salud del cliente usuario y aplicar criterios de derivación hacia otros técnicos especialistas que certifiquen la posibilidad o no de que el cliente-usuario pueda seguir un programa de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness y las condiciones de hacerlo.

C3: Apoyar y colaborar en el diseño de la programación específica de un área o departamento de Fitness colectivo con soporte musical vinculada a la programación general de la entidad.

CE3.1 Asistir, analizar y elaborar las aportaciones que desde la perspectiva de la formación recibida se puedan añadir a la programación general de la entidad.

CE3.2 Identificar y describir el equipamiento de la sala de Fitness colectivo con soporte musical y sus posibles aplicaciones para el desarrollo de las distintas capacidades físicas a través de las diferentes modalidades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE3.3 Ayudar a elaborar un plan de coordinación con otros recursos humanos, espaciales y de estructura organizativa de la entidad teniendo en cuenta el plan de prevención de riesgos, el mantenimiento integral de la instalación y la optimización del rendimiento de la sala Fitness colectivo con soporte musical.

C4: Interpretar y reproducir de forma práctica distintas coreografías dadas que se encuentran registradas en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura coreográfica y musical

CE4.1 Apoyar en la demostración técnica en el desarrollo de distintas sesiones, sirviendo como modelo de referencia a los usuarios.

CE4.2 Reproducir modelos de coreografías prediseñadas, para su integración en las sesiones de Fitness colectivo con soporte musical.

C5: Apoyar y colaborar en el diseño de coreografías y de progresiones coreográficas propias del Fitness colectivo con soporte musical.

CE5.1 Colaborar y apoyar en el diseño de secuencias coreográficas.

CE5.2 Asistir y colaborar en la selección de músicas y la elaboración del soporte musical que sustente la coreografía manejando los programas informáticos, adecuados para tal fin.

C6: Colaborar y, en su caso, elaborar programas de acondicionamiento físico para desarrollarlos con las actividades propias del Fitness colectivo con soporte musical, reflejando la metodología de aplicación, la progresión en las distintas fases de desarrollo y la periodicidad con que serán evaluados.

CE6.1 Aplicar y evaluar las técnicas de programación del entrenamiento de la condición física en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical.

CE6.2. Identificar las posibles aplicaciones del equipamiento específico y recursos para realizar las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE6.3 Seleccionar las estrategias metodológicas más adecuadas a cada tipología de usuario aplicando las técnicas de motivación y las de representación gráfica y escrita propias del Fitness colectivo con soporte musical.

CE6.4. Elaborar fases y/o ciclos de un programa completo de mejora de la condición física dentro del ámbito del Fitness colectivo con soporte musical, integrándolos dentro de dicho programa de referencia.

C7: Dirigir y dinamizar actividades de Fitness colectivo con soporte musical

CE7.1 Aportar la información más adecuada al usuario antes de la práctica sobre los requerimientos previos, durante la ejecución sobre la dificultad de ejecución y la corrección de errores y después de la sesión, para la evaluación de la misma.

CE7.2 Dirigir sesiones prediseñadas bajo la supervisión de un técnico superior, aplicando las estrategias metodológicas reflejadas en el diseño de la sesión.

CE7.3 Aplicar las técnicas de dinamización y motivación del grupo durante el desarrollo de diferentes sesiones de Fitness colectivo con soporte musical.

CE7.4 Comprobar y distribuir los materiales necesarios para el desarrollo de distintas sesiones de Fitness colectivo con soporte musical.

C8: Proponer hábitos, practicas y medidas complementarias a programas de entrenamiento específicos priorizando su repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE8.1 Colaborar en el establecimiento de medidas complementarias al programa de entrenamiento realizando:

- El cálculo del aporte calórico de los alimentos propuestos.
- El cálculo del valor de la ingesta calórica diaria recomendable.
- La propuesta de unas pautas dietéticas específicas y equilibradas.

CE8.2 Ayudar en la selección de los suplementos ergogénicos necesarios en función de las necesidades y expectativas de los usuarios de la Sala de Entrenamiento Polivalente y colaborar y coordinar con otros especialistas las recomendaciones de su utilización.

CE8.3 Coordinar, asistir y dirigir las medidas de recuperación adecuadas al usuario en función de su programa de entrenamiento, de sus propias características y de su estilo de vida

C9: Evaluar los procesos de la programación general y específica de actividades de Fitness colectivo con soporte musical.

CE9.1 Asistir en la evaluación de la programación general en su conjunto, ajustando programas de control a su secuencia temporal y elaborando propuestas de mejora.

CE9.2 Asistir y participar en la evaluación del programa dentro de la programación específica del Fitness colectivo con soporte musical, interviniendo en su diseño, valorando el resultado y aplicando las medidas correctivas

CE9.3 Participar directamente en los mecanismos de autoevaluación de la actuación como técnico en los distintos ámbitos de trabajo realizados a través de una ficha de evaluación y analizar los resultados obtenidos

C10: Analizar y proponer acciones alternativas y /o complementarias, dentro del plan general de la entidad, a la programación y organización de eventos, competiciones y concursos, pormenorizando aquellos detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado así como aquellos que se dan durante el proceso y su posterior evaluación.

CE10.1 Participar en la elaboración de la programación de eventos dentro de la programación general de la entidad de referencia, proponiendo acciones alternativas y/o complementarias.

CE10.2 Asistir a la realización de actividades dentro de la organización de eventos interviniendo en su organización, control y puesta en práctica.

CE10.3 Colaborar en la evaluación de eventos, competiciones y concursos que se lleven a cabo en la SEP, valorando la calidad de la actividad en cuanto a satisfacción del usuario y consecución de objetivos específicos.

C11: Identificar los primeros auxilios necesarios para atender situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaborar en la aplicación de los mismos conforme a los protocolos establecidos.

CE11.1 Ante situaciones de accidente, ayudar a aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE11.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente, por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE11.3 En diferentes situaciones de accidentes simulados/reales donde se presenten diferentes tipos de lesiones o accidentes, determinar:

Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones,

Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

CE11.4 En diferentes situaciones de accidentes en las que sea necesario inmovilizar y evacuar al accidentado:

Determinar el método de movilización e inmovilización más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes

Ayudar a aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado con seguridad y rapidez.

Aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE11.5 En diferentes situaciones de accidentes, observar y apoyar la aplicación de técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE11.6 En situaciones prácticas en las que existe tensión ambiental, poner en práctica las técnicas de autocontrol y utilizándolas para:

Controlar una situación de duelo.

Controlar situaciones de ansiedad y angustia.

C12: Participar en los procesos de trabajo de la empresa, siguiendo las normas e instrucciones establecidas en el centro de trabajo.

CE12.1 Comportarse responsablemente tanto en las relaciones humanas como en los trabajos a realizar.

CE12.2 Respetar los procedimientos y normas del centro de trabajo.

CE12.3 Empezar con diligencia las tareas según las instrucciones recibidas, tratando de que se adecuen al ritmo de trabajo de la empresa.

CE12.4 Integrarse en los procesos de producción del centro de trabajo.

CE12.5 Utilizar los canales de comunicación establecidos.

CE12.6 Respetar en todo momento las medidas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

Contenidos

1. Análisis, aplicación de la batería de tests, pruebas y cuestionarios utilizados por la entidad

- Aplicación de la batería de pruebas.
- Registro de los datos en la ficha del usuario.
- Análisis e interpretación de datos.
- Elaboración del informe personalizado.

2. Elaboración y aplicación del programa general y específico en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical

- Análisis del contexto real donde se ubica la entidad.
- Selección de objetivos y contenidos de la programación general.
- Secuenciación de objetivos y contenidos en el tiempo.
- Evaluación del proceso y del producto.
- Intervención durante la programación: modificaciones durante el proceso.

3. Elaboración y diseño del programas de acondicionamiento físico en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical

- Selección de los objetivos de la programación de Fitness colectivo con soporte musical a partir de la programación general.
- Diseño del programa de acondicionamiento físico en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical, según los recursos materiales y coordinando los recursos humanos.
- Adaptación e Integración de programas de entrenamiento en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical con otras actividades del ámbito del Fitness seco o acuático.

4. Demostración técnica de elementos técnicos de Fitness colectivo con soporte musical

- Pasos, gestos técnicos y destrezas propias de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.
- Coherencia rítmica de los soportes musicales de referencia.
- Ejecución de diseños coreográficos de distintos niveles de dificultad respecto a la estructura y elementos utilizados.

5. Diseño coreográfico

- Composición coreográfica, secuencias y combinaciones.
- Metodología de elaboración de coreografías para el Fitness colectivo con soporte musical.
- Selección musical en función de distintas secuencias coreográficas.
- Programas informáticos para la elaboración del soporte musical de las sesiones.

6. Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical

- Utilización óptima de los recursos y el equipamiento específico de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.
- Utilización de las estrategias metodológicas más adecuadas a cada tipología de usuario
- Aplicación de las técnicas de motivación.

- Información al usuario para un correcto aprovechamiento de las actividades de Fitness colectivo con soporte musical.
- Reproducción y dirección de sesiones prediseñadas.

7. Análisis de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que inciden directamente sobre la salud y calidad de vida

- Cálculo de aporte calórico de alimentos propuestos.
- Cálculo del valor de ingesta calórica recomendable.
- Confección de una dieta equilibrada y adaptada al usuario.
- Recomendaciones sobre la utilización de suplementos ergogénicos.
- Selección de medidas de recuperación adecuadas.

8. Programación y dinamización de organización de eventos en el ámbito del Fitness

- Elaboración del plan estratégico en el que se ubique el evento.
- Elaboración y organización de las medidas de difusión previas.
- Organización y dinamización del evento. Coordinación de recursos y control de contingencias.
- Intervención directa en la actividad.
- Evaluación de proceso: elaboración de fichas de obtención de datos relacionados con la calidad de la actividad.
- Evaluación final: consecución de objetivos, propuestas de mejora.

9. Evaluación de la programación general y específica en Fitness colectivo con soporte musical

- Métodos y técnicas de evaluación.
- Evaluación de los procesos de la programación general. Elaboración de la ficha de evaluación.
- Evaluación de la programación específica. Planes y programas concretos.
- Evaluación de los programas de acondicionamiento físico personalizados. Su importancia y aplicación real del análisis de resultados.
- Autoevaluación. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.
- Evaluación externa. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.

10. Identificación de los primeros auxilios necesarios en situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaboración en la aplicación de los mismos

- Utilización de las Técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido.
- Discriminación de la intervención o no en función de los casos.
- Priorización de la actuación.
- Determinación de las técnicas o métodos adecuados al caso.
- Selección de los métodos de inmovilización si son necesarios.
- Control psicológico del accidentado.

11. Integración y comunicación en el centro de trabajo

- Comportamiento responsable en el centro de trabajo.
- Respeto a los procedimientos y normas del centro de trabajo.
- Interpretación y ejecución con diligencia las instrucciones recibidas.
- Reconocimiento del proceso productivo de la organización.
- Utilización de los canales de comunicación establecidos en el centro de trabajo.
- Adecuación al ritmo de trabajo de la empresa.
- Seguimiento de las normativas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

IV. PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES

Módulos Formativos	Acreditación requerida	Experiencia profesional requerida en el ámbito de la unidad de competencia
MF0273_3: Valoración de las capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes. · Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año
M F 0 5 1 5 _ 3 : Coreografías.	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes. · Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. · Técnico Deportivo Superior en las modalidades deportivas afines a este Módulo Formativo" 	1 año
M F 0 5 1 6 _ 3 : Metodología y práctica del AFGSM.	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes. · Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año
MF0272_2: Primeros auxilios.	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado en medicina y cirugía o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. · Diplomado en enfermería o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año

V. REQUISITOS MÍNIMOS DE ESPACIOS, INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO

Espacio Formativo	Superficie m2 15 alumnos	Superficie m2 25 alumnos
Aula taller de actividades físico-deportivas.	60	100
Taller para prácticas de primeros auxilios.	60	100
Sala de Fitness colectivo con soporte musical.	100	100
Almacén.	20	20
*Vaso Acuático Climatizado.	100	120

* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.

Espacio Formativo	M1	M2	M3	M4
Aula taller de actividades físico – deportivas	X	X	X	X
Taller para prácticas de primeros auxilios				X
Sala de Fitness colectivo con soporte musical	X	X	X	X
Almacén	X	X	X	X
Piscina climatizada de 25 metros de largo	X			X

Espacio Formativo	Equipamiento
Aula taller físico-deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa y silla para el formador, mesa y sillas del alumnado, pizarra, rotafolios, equipos audiovisuales (DVD, cañón, portátil), material de aula, PCs instalados en red, conectados a Internet, estanterías con el material básico de primeros auxilios, camilla, aislantes para trabajar la práctica de los primeros auxilios básicos. - Hardware y Software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. - Medios y equipos de oficina - Hardware y Software específico de aplicación para elaborar programas de entrenamiento (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas) - Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, dinamómetros. - Material para registro fotográfico digital e impresión: cámara digital, trípode, impresora específica de fotografías, software de tratamiento de imágenes.

Espacio Formativo	Equipamiento
Taller para prácticas de primeros auxilios.	<p>Botiquín:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protector facial y mascarilla para RCP. - Apósitos adhesivos de distintos tamaños (tiritas). - Vendas 5X5 cm. y 10X10 cm. (elásticas, autoadhesivas, de crepé, rizadas, etc.). - Vendajes y pañuelos triangulares. - Vendas tubulares (elásticas y de gasa). - Parches de ojos. - Compresas de gasas estériles, pequeñas y grandes. - Guantes desechables. - Clips para vendas e imperdibles. - Termómetro irrompible. - Manta térmica plegada (más de una). - Compresas y vendas, que produzcan frío instantáneo, o que puedan congelarse previamente. - Vaselina. - Povidona yodada (Betadine) - Clorhexidina (Hibitane) - Agua oxigenada. - Jabón antiséptico. - Solución para lavado ocular. - Linterna. - Teléfono móvil - Esparadrapo (normal e hipoalérgico). - Toallitas limpiadoras. - Algodón. Tijeras, pinzas (de material esterilizable) - Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, preferentemente transparentes. - Collarines ajustables. - Alcohol de 90º - Jeringas estériles de un solo uso, de 5 y de 10 cc para hacer lavados <p>Material de enfermería:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partes de accidentes y libro de memorias - Lavapiés. - Nevera. - Camillas fijas con fundas desechables (ideal: 2-3). - Camilla portátil plegable - Camilla rígida de traslados con inmovilización. - Aspirador y catéteres. - Collarines cervicales rígidos (adulto/pediátrico, multitallas). - Férulas hinchables. - Tablero espinal - Colchón de vacío - Camilla de palas - Maniquí de R.C.P. - Equipo de oxigenoterapia. - Desfibrilador automático. - Carros de parada (adultos y pediátricos). - Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.). - Medicamentos de urgencia médica. - Dispensador de jabón. - Dispensador de papel. - Contenedor para residuos desechables peligrosos. - Cubo de pedal con bolsa de basura. - Sillas.

Espacio Formativo	Equipamiento
Sala de Fitness colectivo con soporte musical.	<ul style="list-style-type: none"> - Bicicletas de Ciclo Indoor con regulación ergonómica, piñón fijo y volante de inercia. - Steps - Colchonetas de uso individual. - Juegos de barras, discos y mancuernas de diferentes pesos. - Balones de gran diámetro (fitball) - Equipo de música. - Petaca-micrófono de comunicación inalámbrica.
Almacén.	<ul style="list-style-type: none"> - Estanterías - Maquinaria de transporte
*Piscina climatizada de 25 metros de largo.	<ul style="list-style-type: none"> - Dotación específica para pruebas de dominio en el medio acuático.

* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

El número de unidades que se deben disponer de los utensilios, máquinas y herramientas que se especifican en el equipamiento de los espacios formativos, será el suficiente para un mínimo de 15 alumnos y deberá incrementarse, en su caso, para atender a número superior.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

ANEXO II

I. IDENTIFICACIÓN del certificado de profesionalidad

Denominación: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

Código: AFDA0210

Familia Profesional: Actividades Físicas y Deportivas

Área Profesional: Actividades Físico-Deportivas Recreativas

Nivel de cualificación profesional: 3

Cualificación profesional de referencia:

AFD097_3 Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente (R.D. 295/2004, de 20 de febrero, actualizado por R.D. 1087/2005, de 16 de septiembre; modificado por R.D. 1521/2007, de 16 de noviembre y actualizado por R.D. 146/2011, de 4 de febrero).

Relación de unidades de competencia que configuran el certificado de profesionalidad:

UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

UC0274_3: Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.

UC0275_3: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).

UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Competencia general:

Programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico, con los elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) ya sean máquinas de musculación, máquinas cardiovasculares, barras, discos, halteras, aparatos o implementos simples, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, con un nivel de calidad óptimo tanto en el proceso como en los resultados y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

Entorno Profesional:

Ámbito profesional:

Esta actividad se desarrolla tanto en el sector público como en el privado en: Gimnasios, Empresas de servicios deportivos, Patronatos Deportivos o Entidades Deportivas Municipales, Clubes o Asociaciones Deportivas, Clubes o Asociaciones de carácter Social, Empresas Turísticas (hoteles, camping, balnearios, etc.), Grandes Empresas con servicios deportivos para sus empleados, Centros Geriátricos o de carácter social, Federaciones Deportivas, Organismos Públicos de Deportes (Diputaciones, Direcciones Generales de Deporte, etc.)

Sectores productivos:

Deporte
Ocio y tiempo libre
Hostelería y Turismo

Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados:

3723.1031 Monitor/a de aparatos de gimnasio
3723.1086 Entrenador/a de acondicionamiento físico en las SEPs de gimnasios o polideportivos.
3723.1086 Preparador/a Físico/a.
3723.1086 Entrenador/a personal.
Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico.
Animador/a de actividades de acondicionamiento físico.
Coordinador/a de actividades de «Fitness».
3723.1086 Técnico de apoyo en la preparación física de deportistas.
Instructor/a de las actividades anteriores para colectivos especiales.

Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:

Los establecidos según la legislación vigente publicados en las normativas y decretos de cada una de las Comunidades Autónomas de España.

Duración de la formación asociada: 590 horas.

Relación de módulos formativos y de unidades formativas:

MF0273_3 (Trasversal): Valoración de las capacidades físicas (130 horas).
· UF1703: Aplicación de tests, pruebas y cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional (90 horas).
· UF1704: Tratamiento de datos de una batería de tests, pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional (40 horas).
MF0274_3: Programación específica SEP (130 horas).
· UF1710: Programación y coordinación de actividades de Fitness en una S.E.P. (30 horas).
· UF1711: Programas de entrenamiento en S.E.P. (70 horas).
· UF1709 (Trasversal): Eventos en Fitness seco y acuático (30 horas)
MF0275_3: Actividades de acondicionamiento físico (200 horas).
· UF1712: Dominio técnico, instalaciones y seguridad en S.E.P. (80 horas).
· UF1713: Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en S.E.P. (90 horas).
· UF1709 (Trasversal): Eventos en Fitness seco y acuático (30 horas).
MF0272_2 (Trasversal): Primeros auxilios.(40 horas).

MP0367: Módulo de prácticas profesionales no laborales de acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) (120 horas).

II. PERFIL PROFESIONAL DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

Unidad de competencia 1

Denominación: DETERMINAR LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL DEL USUARIO.

Nivel: 3

Código: UC0273_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Determinar una batería de pruebas para el análisis del usuario seleccionando los tests, pruebas y cuestionarios que mejor se adecuen a sus características individuales y expectativas y a los medios disponibles.

CR1.1 La documentación relativa a tests, pruebas y cuestionarios de uso frecuente y contrastado en el acondicionamiento físico, tanto en el ámbito del cuidado corporal (Fitness-wellnes) como en el deportivo y que por la complejidad y/o riesgo que implican no son de aplicación exclusiva por profesionales de rango superior o especialistas se busca y registra de forma sistemática.

CR1.2 Los tests de aptitud física se seleccionan siguiendo el criterio de máxima validez y fiabilidad, de forma que:

- Permitan valorar parámetros biológicos y funcionales relacionados con la condición física.
- Sean coherentes con las características y necesidades del usuario.
- Se puedan realizar con los medios disponibles dentro de los márgenes de práctica segura exigibles para este tipo de actividades.
- Se puedan aplicar de forma autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista.

CR1.3 Las pruebas de análisis biológico seleccionadas son las más adecuadas para determinar aspectos fisiológicos básicos relacionados con el rendimiento y la salud especialmente en cuanto a: composición corporal, alineación postural, características antropométricas, respuesta cardiovascular, posibilidades de movimiento y autonomía acuática, entre otros, pudiéndose aplicar de forma autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista.

CR1.4 Los cuestionarios personales se adaptan, concretan y utilizan para recabar datos acerca de tratamientos e informes médicos, entre otros, así como para detectar los intereses, expectativas y limitaciones del usuario no apreciables con las pruebas y tests seleccionados.

CR1.5 La batería completa para el análisis del usuario se concreta a partir de la selección de cuestionarios, tests y pruebas que potencialmente puedan ser los más adecuados a las características del usuario, a la tipología de las actividades, al contexto de la práctica y el entorno de intervención; reestructurándola siempre que sea necesario para su completa adecuación.

CR1.6 Las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad se detectan a través de las pruebas, tests o cuestionarios seleccionados.

RP2: Aplicar los cuestionarios, tests y pruebas para determinar la condición del usuario en relación al ámbito del acondicionamiento físico y el cuidado corporal en condiciones de máxima seguridad.

CR2.1 El protocolo de cada test y de cada prueba se concreta de forma personalizada y se aplica en su realización comprobando que:

- El material está en óptimas condiciones y es utilizado correctamente.
- Las condiciones de la instalación son las más adecuadas.
- Se adecua específicamente a las características del usuario.
- La estructura técnica y el ritmo del ejercicio son correctos.

CR2.2 La información y la preparación previas a la ejecución de las distintas pruebas son adecuadas en contenido y forma y se prevé, cuando sea necesario, la fase de recuperación posterior.

CR2.3 La ejecución de cada test y prueba es correcta comprobando en todo momento que su estructura técnica y ritmo se ajustan al modelo preestablecido en el protocolo correspondiente.

CR2.4 Los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor se vigilan especialmente por parte del técnico y del propio usuario a instancias de las indicaciones recibidas a este respecto.

CR2.5 Los tests y pruebas no se aplican nunca cuando esta función por su complejidad, riesgo potencial o nivel es exclusiva y específica de técnicos de rango superior.

CR2.6 El asesoramiento médico se solicita antes de realizar las pruebas para aquellos usuarios en los que se identifiquen signos evidentes de alguna circunstancia en la que la actividad física suponga un riesgo potencial para su salud.

CR2.7 Los implementos y ayudas técnicas para una comunicación adecuada con usuarios con discapacidad se seleccionan en función de sus necesidades.

RP3: Obtener y registrar los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios en la ficha de control del usuario para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico.

CR3.1 La ficha de seguimiento se elige y adapta o, en su caso, se diseña de forma específica a la tipología cualitativa y cuantitativa de los cuestionarios, tests y pruebas que componen la batería de análisis del usuario.

CR3.2 Los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios se registran, de forma legible, en la ficha de seguimiento del usuario.

CR3.3 Las debilidades, descompensaciones y aspectos especiales detectados en el usuario se destacan claramente en la ficha de seguimiento para que reciban una atención priorizada y consecuente en el diseño posterior del programa de entrenamiento.

CR3.4 Los cálculos estadísticos, gráficas y curvas de rendimiento se realizan asegurando su idoneidad, tanto para informar periódicamente al usuario sobre sus progresos e incidencias como para la elaboración del informe de evaluación sobre el proceso y el resultado.

CR3.5 Los equipos y aplicaciones informáticas se utilizan para obtener, procesar y registrar la información obtenida.

RP4: Interpretar la información obtenida en la batería de tests, pruebas y cuestionarios elaborando un registro técnico preciso para ajustar la programación e informar al usuario sobre sus resultados.

CR4.1 Los resultados obtenidos se comparan e interpretan con baremos y/o escalas realizando, cuando proceda, consultas a los especialistas.

CR4.2 Los aspectos deficitarios de la condición física se identifican para facilitar la determinación de prioridades y objetivos que se expresarán posteriormente en el programa de Fitness.

CR4.3 Los signos evidentes de una inadecuada alineación postural se identifican y, en caso necesario, se remite al usuario al servicio médico para una valoración diagnóstica y/o prescriptiva.

CR4.4 Los resultados obtenidos en determinaciones sucesivas de la condición física, biológica y motivacional se comparan para comprobar la situación inicial y evolución del usuario, elaborando el informe pertinente.

CR4.5 Los indicadores biológicos obtenidos en las pruebas realizadas se utilizan para evitar todas las prácticas que sean potencialmente peligrosas para la salud del usuario.

CR4.6 La información que recibe el usuario sobre los resultados es clara y asequible, le permite conocer su condición inicial y comprobar su propia evolución.

CR4.7 La información técnica sobre los resultados es cualitativa y cuantitativamente suficiente para la elaboración de programas personales de acondicionamiento en distintos contextos y espacios de intervención.

CR4.8 La normativa relativa a la protección de datos se respeta y aplica para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario.

Contexto profesional

Medios de producción

Equipos informáticos con software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. Medios y equipos de oficina. Espacio o sala de entrenamiento. Espacio acuático. Cabina equipada para pruebas distintas de las realizadas en el espacio o sala de entrenamiento. Baremos de las distintas pruebas. Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, pesas, dinamómetro, colchonetas, picas de madera, materiales específicos del medio acuático, indumentaria apropiada y calzado deportivo, entre otros.

Productos y resultados

Parámetros de análisis de la condición física. Baterías personalizadas de pruebas, tests y cuestionarios. Fichas con datos de los usuarios y con los resultados de los tests y pruebas realizadas. Informes sobre el estado del usuario.

Información utilizada o generada

Software de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Información técnica relativa a la metodología, procedimiento, Indicaciones y contraindicaciones de aplicación de pruebas, tests y cuestionarios. Baremos contrastados de referencia. Bibliografía especializada.

Unidad de competencia 2

Denominación: PROGRAMAR LAS ACTIVIDADES PROPIAS DE UNA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP), ATENDIENDO A CRITERIOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DEL USUARIO

Nivel: 3

Código: UC0274_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP1: Elaborar la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente de forma que asegure un óptimo rendimiento de la misma, a partir de la programación general.

CR1.1 La programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente, en su caso, se elabora siguiendo las directrices recibidas y/o reflejadas en la programación general y en las directrices organizativas de la Entidad.

CR1.2 Los horarios y las zonas de trabajo se organizan de forma coherente y adaptados a las directrices generales de la Entidad, asegurando una gestión eficiente de la SEP, con un protocolo diferenciado para las horas de máxima afluencia de usuarios.

CR1.3 Las actividades que supongan una interacción con otras áreas o departamentos, se coordinan con los técnicos responsables de los mismos.

CR1.4 El protocolo de seguridad y prevención de riesgos se concreta precisando las formas de actuación de los distintos operarios implicados.

CR1.5 El proceso de mantenimiento preventivo se concreta, describiendo quién, cómo y con qué frecuencia debe realizarse para evitar el riesgo de accidentes y/o situaciones peligrosas, asegurando el óptimo funcionamiento de todos los elementos de la SEP.

CR1.6 La organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos se incluyen en la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente, al menos, cuando estén relacionados con las actividades que en ella se realizan y afecten principalmente a los usuarios habituales de la misma.

CR1.7 Pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean e incluyen en la programación específica de la sala cuando no existan o no estén reflejadas en la programación general de la Entidad.

CR1.8 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, salas, vestuarios, duchas, aseos, etc., se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

CR1.9 Estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en la programación específica para que sirvan de referencia durante el desarrollo de las sesiones.

RP2: Definir y, en su caso, reorientar los objetivos del programa de entrenamiento en función de los resultados de la batería de pruebas, tests y cuestionarios y de los medios materiales disponibles.

CR2.1 Los resultados obtenidos en la batería de pruebas, tests y cuestionarios se analizan y utilizan como premisa para determinar o reorientar los objetivos a alcanzar por el usuario.

CR2.2 Los objetivos del programa de acondicionamiento físico generales, intermedios y los de cada una de las sesiones, se establecen en función del análisis multifacético realizado al usuario y teniendo en cuenta:

- los intereses y posibles limitaciones del mismo,
- su nivel de condición física en general y las capacidades físicas más relacionadas con la salud en particular,
- La disposición de medios materiales.

RP3: Elaborar programas de entrenamiento adaptados a los objetivos, posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y necesidades detectadas en el análisis inicial.

CR3.1 Las actividades y ejercicios seleccionados para el programa de acondicionamiento físico son compatibles con las características psicósomáticas del usuario, adecuadas a las necesidades y expectativas del mismo y no suponen riesgo por ser, en su caso, congruentes y adaptadas a las posibles prescripciones médicas y/o posibles discapacidades.

CR3.2 Los programas de acondicionamiento físico, se confeccionan aplicando los fundamentos biológicos relativos a los procesos adaptativos derivados de la actividad física en general y al principio de supercompensación en particular, estableciendo la carga de entrenamiento adecuada en cuanto a: frecuencia, volumen e intensidad.

CR3.3 La duración de cada uno de los períodos de entrenamiento y de las sesiones, la curva de intensidad y la recuperación responden a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados.

CR3.4 Las metodologías para el desarrollo de las diferentes actividades, son coherentes y suficientemente contrastadas, eligiendo las estrategias de instrucción más adecuadas para los objetivos a conseguir y para solucionar cualquier posible contingencia.

CR3.5 El material necesario se determina teniendo en cuenta los recursos disponibles, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los individuos.

CR3.6 Equipos y aplicaciones informáticas se utilizan para la elaboración del programa.

CR3.7 Las estrategias para facilitar la comunicación entre el técnico y los usuarios se prevén a partir del análisis de sus necesidades, explicitando aquellas que son específicas para atender a las personas con necesidades especiales.

CR3.8 Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad se prevén para lograr su máxima y más eficaz participación.

RP4: Prever la forma de evaluar el proceso y los resultados que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios, para valorar, en su momento, la calidad del servicio.

CR4.1 La evaluación de la calidad del servicio se anticipa a partir de indicadores fiables referidos a la instalación, medios, prestaciones, horarios, etc.

CR4.2 Los instrumentos y técnicas para el seguimiento y evaluación se eligen en congruencia con lo estipulado en la Programación y permiten obtener una información lo más objetiva posible, sobre el proceso y los resultados, poniendo un énfasis especial en la forma de valorar el grado de satisfacción de los usuarios.

CR4.3 La secuencia temporal de evaluación se determina concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.

CR4.4 La forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se prevé haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CR4.5 La información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios se utiliza como un indicativo fiable más para la evaluación del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

Contexto profesional

Medios de producción

Equipos informáticos con Software específico de aplicación (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas). Medios y equipos de oficina.

Productos y resultados

Programa específico de la SEP. Programas de acondicionamiento físico personalizados. Evaluación del proceso y de los resultados. . Fichas o cuestionarios de evaluación , listas de control, estadillos, cuestionarios, etc. El Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la SEP y sus elementos.

Información utilizada o generada

Software de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Bibliografía especializada.

Unidad de Competencia 3

Denominación: INSTRUIR Y DIRIGIR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON EQUIPAMIENTOS Y MATERIALES PROPIOS DE SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP)

Nivel: 3

Código: UC0275_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Supervisar la puesta a punto de instalaciones y medios, asegurando su idoneidad, seguridad y uso correcto.

CR1.1 Las gestiones necesarias para el uso de las instalaciones y/o material se realizan y se comprueba su disponibilidad, asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios.

CR1.2 El material y la instalación se comprueba que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que, en su caso, se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad.

CR1.3 Las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de la actividad se establecen y preparan para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR1.4 El mantenimiento preventivo del material se comprueba que se ha efectuado, o en su caso, se realiza.

CR1.5 El inventario se mantiene actualizado.

CR1.6 La vestimenta y el material personal del usuario se supervisa, informando si fuese necesario de las características que deben de cumplir, para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

RP2: Instruir al usuario en la realización de los ejercicios establecidos en el programa utilizando la metodología más adecuada.

CR2.1 Las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades se conocen y tienen en cuenta, especialmente en aquellos que presenten alguna discapacidad.

CR2.2 Fichas de control tipo se utilizan para que el usuario pueda comprender y desarrollar mejor su entrenamiento, y para que tanto él como el técnico efectúen un seguimiento adecuado de su evolución.

CR2.3 El Programa se explica minuciosamente al usuario, tanto en su finalidad como en su desarrollo, informándole además sobre:

- La utilización del material y los equipos,
- Los ejercicios a realizar y su finalidad,
- Necesidades de hidratación,
- Pausas de recuperación,
- El uso de la ficha de control como instrumento para el desarrollo y seguimiento del programa, así como la manera de realizar las anotaciones correspondientes en la misma.

CR2.4 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y tacto y se consigue captar su interés por las explicaciones que se le facilitan, teniendo en cuenta sus posibilidades de percepción e interpretación.

CR2.5 Criterios de nutrición equilibrada junto con orientaciones relativas a otras prácticas complementarias (sauna, masaje, etc.) se incluyen como indicaciones anexas al programa de entrenamiento, dejando constancia de su importancia para el progreso y la salud del usuario.

CR2.6 Los inconvenientes e/o inhibiciones que perturben las relaciones interpersonales del grupo se detectan y se ponen en acción las estrategias adecuadas para corregirlos.

CR2.7 Las dificultades que para algunos participantes con discapacidad pueden representar la ubicación del mobiliario y material utilizado durante las sesiones se detectan y corrigen.

CR2.8 La realización de los ejercicios y la utilización de los materiales se demuestra con exquisita corrección, aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles más importantes, anticipando los posibles

errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son perfectamente comprendidas.

CR2.9 La ubicación espacial del técnico durante la actividad es la adecuada para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones, en función de las necesidades específicas de los usuarios.

CR2.10 La recepción y despedida del usuario se realizan de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.

CR2.11 Los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en la Programación.

CR2.12 La información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación se analiza y presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la Programación.

RP3: Dirigir la ejecución de las actividades, supervisando la correcta ejecución del programa.

CR3.1 La estructura técnica, el ritmo y la intensidad de cada ejercicio se comprueba que es adecuada y, en caso necesario, se dan las indicaciones para su corrección.

CR3.2 La utilización de equipos y material se comprueba que es la correcta y se dan las indicaciones oportunas en caso necesario.

CR3.3 La dinámica general de la sala de entrenamiento polivalente se controla comprobando que:

- La evolución en la ejecución de los ejercicios es la adecuada.
- Cada usuario cumple con el programa establecido y realiza las anotaciones en la ficha de control.
- La relación entre los usuarios que entrenan simultáneamente es cordial, desinhibida y facilita una participación máxima.
- Se aplican las directrices expresadas en la programación general para una óptima gestión de la SEP en horas de máximo aforo.

CR3.4 La comunicación consigue captar el interés del usuario por las explicaciones que se le facilitan, dando toda la información necesaria durante el proceso para que éste se encuentre seguro y motivado.

CR3.5 La seguridad se garantiza en todo momento durante el desarrollo de las distintas actividades.

CR3.6 La satisfacción del usuario se consigue a través de la propia la dinámica y la consecución del resultado de cada una de las sesiones de entrenamiento.

RP4: Organizar, competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

CR4.1 La documentación necesaria se gestiona para la participación en el evento y el uso de las instalaciones.

CR4.2 La dotación de la instalación se prevé que sea adecuada a las características del evento que se organiza y se comprueba que el material se encuentre en buenas condiciones.

CR4.3 La participación de otras personas, en su caso, se gestiona en la organización y desarrollo del evento y se comprueba su presencia durante el mismo.

CR4.4 Los equipos, horarios y ceremonias se organizan, y se gestiona la obtención de trofeos.

CR4.5 La presencia de todos los participantes se conoce y se comprueba.

CR4.6 Las normas que regirán el evento se comunican a todos los interesados.

CR4.7 Las medidas de seguridad previstas en la programación se cumplen.

CR4.8 El evento se controla según los objetivos y directrices marcados.

CR4.9 Técnicas de animación se utilizan durante el desarrollo del evento buscando la máxima implicación en el mismo de los participantes y del público asistente.

RP5: Actuar según el plan de emergencia de la Entidad, llevando a cabo acciones preventivas, correctivas y de mejora al nivel de sus atribuciones.

CR5.1 Los derechos y deberes del empleado y de la Entidad, en lo que a seguridad se refiere, se identifican.

CR5.2 Los equipos y medios de prevención se identifican y se mantienen operativos.

CR5.3 Las zonas de trabajo se mantienen en condiciones de limpieza, orden y seguridad.

CR5.4 El entrenamiento de actuación en casos de emergencia se mantiene, así como la responsabilidad de actuación, procedimientos de paro de máquinas y de instalaciones y criterios de evacuación según el plan de emergencia de la Entidad.

Contexto profesional

Medios de producción

Equipos informáticos con Software específico de Aplicación. Sala de entrenamiento polivalente interior o exterior, bicicletas estáticas, remos, tapices rodantes, simuladores de subir escaleras, máquinas de esquí, máquinas de trepa, máquinas de musculación con placas, poleas, máquinas de musculación de peso libre, máquinas de musculación neumáticas, peso libre (barras, discos, halteras, mancuernas, lastres, etc.), colchonetas, espalderas, equipos de música y medios audiovisuales, equipo de megafonía, vídeos, discos, cintas magnetofónicas.

Productos y resultados

Dirección y control de la sala de entrenamiento polivalente. Mejora o mantenimiento de la condición física del usuario. Instrucción de los ejercicios. Cumplimiento del programa o, en su caso, modificación del mismo. Motivación y animación de los usuarios. Mejora de la calidad de vida, bienestar y salud del usuario.

Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Fichas del programa de acondicionamiento físico de cada usuario. Historial de cada usuario. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias. Fichas o cuestionarios de evaluación. Partes de notificación a los servicios de mantenimiento, limpieza. etc. Bibliografía específica de consulta.

Unidad de Competencia 4

Denominación: ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Nivel: 2

Código: UC0272_2

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos como primer interviniente.

CR1.1 Se establece comunicación con el accidentado, si es posible, para recabar información sobre su estado y las causas del accidente.

CR1.2 Se interroga a las personas del entorno con deferencia y respeto, para completar la información sobre el suceso.

CR1.3 La permeabilidad de la vía aérea, ventilación, circulación y nivel de conciencia se comprueban.

CR1.4 El servicio de atención de emergencias, en caso de necesidad, es informado de los resultados del chequeo realizado, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

CR1.5 Los mecanismos de producción del traumatismo se analizan para buscar las posibles lesiones asociadas.

CR1.6 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

RP2: Aplicar técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según el protocolo establecido.

CR2.1 La apertura y limpieza de la vía aérea se realizan mediante las técnicas manuales adecuadas o aspirador.

CR2.2 La permeabilidad de la vía aérea se mantiene en accidentados inconscientes mediante la técnica postural apropiada.

CR2.3 Las técnicas manuales de desobstrucción se aplican cuando existe una obstrucción de la vía aérea.

CR2.4 El balón resucitador autohinchable se utiliza para dar soporte ventilatorio al accidentado que lo precise.

CR2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican ante una situación de parada cardio-respiratoria.

CR2.6 El oxígeno se aplica en caso de necesidad según los protocolos establecidos.

CR2.7 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza adecuadamente conforme a las normativas y protocolos establecidos.

CR2.8 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican de forma adecuada.

CR2.9 El tratamiento postural adecuado se aplica cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de «shock».

RP3: Prestar los cuidados básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria según protocolo establecido.

CR3.1 El servicio de atención de emergencias es avisado y consultado sobre las medidas a aplicar como respuesta a la situación concreta que se esté produciendo.

CR3.2 La atención inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio se presta adecuadamente.

CR3.3 La atención inicial a personas en situación de compromiso cardiocirculatorio se realiza correctamente.

CR3.4 Los cuidados a accidentados que han sufrido lesiones por agentes físicos y/o químicos se aplican convenientemente.

CR3.5 Se presta la atención y los cuidados adecuados a la mujer en situación de parto inminente.

CR3.6 Las personas con crisis convulsivas reciben la atención inicial oportuna.

CR3.7 La persona accidentada es colocada en la posición y en el entorno más adecuado en función de su estado y de la situación de emergencia.

CR3.8 En situaciones de emergencias colectivas y catástrofes se colabora en la atención inicial y en la primera clasificación de los pacientes conforme a criterios elementales.

RP4: Generar un entorno seguro en situaciones de emergencia.

CR4.1 La señalización y el balizamiento de la zona se realizan utilizando los elementos necesarios.

CR4.2 Al accidentado se le coloca en un lugar seguro.

CR4.3 Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.

CR4.4 Los medios y equipos de protección personal se usan para prevenir riesgos y accidentes laborales.

RP5: Apoyar psicológicamente al accidentado y familiares en situaciones de emergencias sanitarias.

CR5.1 Las necesidades psicológicas del accidentado se detectan y se aplican técnicas de soporte psicológico básicas para mejorar su estado emocional.

CR5.2 La comunicación con el accidentado y su familia se establece de forma fluida desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a todos sus requerimientos.

CR5.3 Se infunde confianza y optimismo al accidentado durante toda la actuación.

CR5.4 Se facilita la comunicación de la persona accidentada con sus familiares.

CR5.5 Los familiares de los accidentados son atendidos, brindándoles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

Contexto profesional

Medios de producción

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. Material fungible. Botiquín. Equipo de oxigenoterapia. Desfibrilador semiautomático. Equipo de protección individual. Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección. Técnicas de comunicación. Técnicas de información. Técnicas de observación y valoración.

Productos y resultados

Valoración inicial del accidentado. Aplicación de técnicas de soporte vital básico. Aplicación de cuidados básicos a las emergencias más frecuentes. Clasificación básica de accidentados en emergencias colectivas y catástrofe. Generación de un entorno seguro para la asistencia a la persona. Inmovilización preventiva de las lesiones. Movilización con las técnicas adecuadas. Evacuación desde el lugar del suceso hasta un lugar seguro. Traslado en la posición anatómica más adecuada a las necesidades del accidentado. Protocolos de actuación. Informe de asistencia. Conocimiento de las necesidades psicológicas del accidentado. Seguridad al accidentado ante la asistencia. Canalización de los sentimientos de los familiares. Aplacamiento de las situaciones de irritabilidad colectiva.

Información utilizada o generada

Manuales de primeros auxilios. Revistas y bibliografía especializada. Protocolos de actuación. Informes.

III. FORMACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

MÓDULO FORMATIVO 1

Denominación: VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Código: MF0273_3

Nivel de cualificación profesional: 3

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario

Duración: 130 horas

UNIDAD FORMATIVA 1

Denominación: APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

Código: UF1703

Duración: 90 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 y la RP2

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Identificar y seleccionar tests, pruebas y cuestionarios agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario.

CE1.1 Localizar y obtener información del mayor número posible de pruebas y tests, elaborando un registro documental en el que se expliciten:

- Indicaciones de aplicación en función de su finalidad (valoración de la condición biológica o de la condición física).
- Rango del técnico que de acuerdo a la legislación vigente puede aplicarlas de forma autónoma y las posibilidades de colaboración y trabajo en equipo con técnicos de rango inferior.
- Descripción de la técnica de ejecución y de las ayudas necesarias para la misma.
- Validez y fiabilidad de las mismas conforme a parámetros y criterios contrastados.
- Instalación y recursos materiales necesarios para su aplicación.
- Intensidad del esfuerzo que implica su ejecución (bajo, medio, submáximo y máximo).
- Compatibilidad y contraindicaciones de aplicación conforme a circunstancias habituales en distintos perfiles tipo de usuarios.
- Cuantos detalles se consideren de especial relevancia en su aplicación.

CE1.2 Identificar y adaptar los modelos de cuestionarios más utilizados en la valoración de la condición biológico-deportiva, así como las técnicas de entrevista más utilizadas tanto en el ámbito de la recreación como en el del deporte de competición.

CE1.3 En un supuesto práctico de batería de pruebas y tests personalizada para un usuario concreto, analizar cada una de las pruebas y tests que lo componen de forma individual y en su conjunto:

- Detectando su adecuación o no al perfil de usuario propuesto.
- Identificando las pruebas y tests que podría él aplicar directamente y aquellas en las que sólo podría colaborar en su aplicación.
- Proponiendo alternativas o pruebas de complemento para optimizar su personalización, en su caso.
- Precizando aquellos aspectos y detalles de aplicación que requieran una atención especial para conseguir un resultado válido.
- Señalando las posibles contraindicaciones o circunstancias de riesgo que puedan existir.

CE1.4 En un supuesto práctico de cuestionarios incluidos en una batería de pruebas y tests personalizada para un usuario, analizar su adecuación o no al perfil del mismo proponiendo, en su caso, las adaptaciones y/o modificaciones para conseguirlo.

CE1.5 En distintos supuestos prácticos con un perfil de usuario concreto, elaborar una batería de tests, pruebas y cuestionarios adaptada a las características de los usuarios, seleccionando y concretando:

- Los cuestionarios de entrevista personal.
- Los tests de valoración de la condición física que la componen.
- Las pruebas básicas de valoración biológica.
- Los tests y pruebas que se puede aplicar de forma autónoma.
- Los tests y pruebas en que se necesita la dirección y/o concurso de técnicos de rango superior para su aplicación y la forma de colaborar en las funciones que por rango y formación le son propias.
- Los tests y pruebas que necesitan de la colaboración de otros técnicos de rango igual o inferior, así como el protocolo de trabajo en equipo para aplicarlos.
- Recursos y medios necesarios para su aplicación.
- Los argumentos que justifican la validez y adecuación al perfil de usuario propuesto.

CE1.6 En un supuesto práctico de batería de pruebas, tests y cuestionarios personalizados para un usuario con alguna discapacidad menor, analizar la adecuación o no de la misma y, en su caso, explicar los criterios y elementos de juicio que se establecen para solicitar la participación de un técnico especialista.

C2: Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su funcionamiento.

CE2.1 Describir los instrumentos y máquinas de medida de la condición física enumerando sus aplicaciones/utilidades.

CE2.2 Describir los signos indicadores de posibles anomalías en el funcionamiento de los instrumentos y equipos de medida de la condición física.

CE2.3 Explicar y realizar el proceso de mantenimiento preventivo de los instrumentos y equipos de chequeo de la condición física y biológica.

CE2.4 En un supuesto práctico de medida de la condición física, seleccionar los instrumentos y/o máquinas en función de los parámetros morfológicos y/o funcionales que se deben medir.

CE2.5 Explicar y demostrar el modo de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física y describir los errores posibles en la ejecución, así como la manera de evitarlos y corregirlos.

CE2.6 Manejar instrumentos y máquinas de medida de la condición física aplicando los protocolos establecidos y siguiendo las recomendaciones de los fabricantes.

CE2.7 En un supuesto práctico, adaptar los instrumentos de valoración a las condiciones particulares de la situación y del usuario.

C3: Realizar en condiciones de seguridad pruebas de valoración de la condición física y biológica.

CE3.1 Definir los parámetros susceptibles de aportar información sobre la condición física y aptitud biológica de una persona de características dadas.

CE3.2 Identificar las etapas en la ejecución de pruebas antropométricas, morfológicas, funcionales y tests de aptitud física.

CE3.3 Seleccionar la prueba o test más adecuado al parámetro que se debe medir y a las características psicosociológicas, fisiológicas y biotipológicas del usuario.

CE3.4 Demostrar y explicar el procedimiento de realización de diferentes tests o pruebas.

CE3.5 En un supuesto práctico de determinación de la condición física y biológica, aplicar de forma autónoma los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.

CE3.6 En un supuesto práctico, aplicar en colaboración con otro/s técnico/s especialistas de rango superior, del mismo rango o de rango inferior los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Realizando las funciones que le son propias por nivel en la colaboración con los técnicos de rango superior al aplicar las pruebas y tests.
- Dirigiendo a los otros técnicos de rango igual o inferior que participen, según el protocolo de aplicación establecido.

CE3.7 Explicar los fenómenos fisiológicos que ocurren durante la ejecución de los tests de valoración funcional cardiaca.

CE3.8 En un supuesto práctico, medir los parámetros relativos a la condición física, así como los antropométricos y funcionales relacionados con la respuesta biológica a la actividad física, registrando los datos obtenidos en el modelo de documento y soporte más adecuado.

C4: Analizar factores psicosociológicos que permitan identificar las necesidades y motivaciones de un usuario a través de la utilización de cuestionarios específicos.

CE4.1 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE4.2 Describir el procedimiento de observación y de aplicación de técnicas de entrevista a través de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.

CE4.3 En un supuesto práctico de entrevista personal y aplicación de cuestionarios, identificar el nivel de motivación, así como signos y actitudes de

emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE4.4 Explicar las características y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

Contenidos

1. Habilidades motrices básicas en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal:

- Lateralidad.
- Actitud.
- Respiración.
- Relajación.
- Orientación espacial.
- Estructuración y organización espacial.
- Orientación temporal.
- Ritmo.
- Estructuración temporal.

- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests:

- Tests de orientación.
- Tests de lateralidad.
- Tests de esquema corporal.
- Tests de percepción.
- Tests de organización temporal.
- Pruebas de coordinación óculo-segmentaria.
- Pruebas de coordinación dinámico-general.
- Pruebas de equilibrio estático y dinámico.
- Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático.

2. Personalidad, motivaciones e intereses en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:

- Análisis funcional del Fitness como base del trabajo psicológico.
- Comprensión de la lógica interna del Fitness. Dimensión temporal y fisiológica.

- Bases de la personalidad:

- Teorías de la personalidad.
- Personalidad y actividad física y deporte.

- Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.

- Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.

- Efectos sociales:

- Relación.
- Valores y actitudes.
- Valor sociopedagógico de la actividad física.
- Prevención de conductas disruptivas en la sociedad.
- Necesidades personales y sociales.

- Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:

- Capacidades afectivas.
- Capacidades cognitivas.
- Capacidades socializadoras.
- Capacidades cognitivas.

- Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness:

- Motivación.
- Concentración.
- Nivel de activación.

- Estado emocional.
- Autoconfianza.
- Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.
- Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales:
 - Grupos de edad.
 - Grupos deportivos.
 - Actividades físicas desarrolladas de forma colectiva.
 - Discapacitados.
- Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social:
 - Coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos.

3. Principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional.

- Conceptos de medida y evaluación.
- Necesidad de evaluar la aptitud física.
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
- Dificultades para evaluar la aptitud física.
- Requisitos de los test de la evaluación de la condición física:
 - Validez.
 - Fiabilidad.
 - Precisión.
 - Especificidad.
 - Interpretación: facilidad y objetividad.
 - Confidencialidad.
- Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

4. Valoración antropométrica en el ámbito del Fitness.

- Biotipología: clasificaciones:
 - Kretschmer.
 - Sheldon.
- Antropometría y cineantropometría.
- Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
 - Protocolos.
 - Mediciones e índices antropométricos y de robustez.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física.
- Modelos de composición corporal:
 - Modelo bicompartimental (tradicional).
 - Modelo tricompartmental.
- Composición corporal y salud:
 - Índice de masa corporal: Talla – peso – circunferencias – pliegues cutáneos.
 - Determinación del % de grasa corporal.
 - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal.
 - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
 - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios.
- Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:
 - Pliegues a medir.
 - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos.
 - Colaboración con técnicos especialistas.

5. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos biológicos.

- Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness.
- Evaluación de la resistencia aeróbica:
 - Determinación de la potencia máxima aeróbica.
 - Procedimientos para medir el VO₂máx.
 - Instrumentos necesarios para hacer los test: los ergómetros.
 - Requisitos que deben reunir los tests para medir la resistencia aeróbica.
 - Protocolos para las distintas pruebas.
- Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica:
 - Determinación del umbral anaeróbico.
 - Procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado.
 - Instrumentos necesarios para hacer pruebas.
 - Requisitos que deben reunir las pruebas para medir la resistencia anaeróbica.
 - Protocolos para las distintas pruebas.
- Evaluación de la velocidad:
 - Evaluación del Tiempo de reacción.
 - Evaluación de la rapidez segmentaria.
 - Evaluación de la capacidad de aceleración.
 - Evaluación de otras capacidades de la velocidad. Protocolos.
- Evaluación de la Fuerza:
 - Evaluación de la Fuerza Explosiva.
 - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elástica.
 - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elástico-Refleja.
 - Valoración funcional de la Fuerza en condiciones inespecíficas (laboratorio).
- Evaluación de la movilidad articular:
 - Pruebas y Protocolos.
- Evaluación de la elasticidad muscular.
 - Pruebas y protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.

6. Tests de campo para valorar la condición física en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos biológicos.
- Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness.
- Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad – Elasticidad Muscular:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

7. Valoración postural en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias.
- Alteraciones posturales más frecuentes:
 - Recuperables – actitud postural incorrecta.
 - Patológicas – alteraciones morfo-funcionales de la estructura osteoarticular.

- Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

8. La entrevista personal en el ámbito del Fitness.

- Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness:
 - Ámbito de aplicación.
 - Modelos.
 - Fichas de registro.
- Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores:
 - Historial médico.
 - Historial deportivo.
- Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal:
 - Habilidades sociales y empatía.
 - El proceso de comunicación: Características.
 - Elementos: emisor, mensaje, receptor y canal.
 - Estrategias para facilitar y potenciar la comunicación.
- Análisis de datos obtenidos.
- La observación como técnica básica de evaluación:
 - Medidas fundamentales del proceso de observación.
 - Formas de realizar la observación.
 - Criterios que deber reunir la observación.
 - El registro de datos.
- Normativa vigente de protección de datos.
- Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

Código: UF1704

Duración: 40 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP3 y con la RP4.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular-respiratorio y locomotor, interpretando las interdependencias que existen entre sus diferentes componentes y la respuesta orgánica al ejercicio.

CE1.1 Describir la estructura y fisiología de los sistemas cardiovascular y respiratorio, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE1.2 Describir las estructuras y fisiología del aparato locomotor, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE1.3 En modelos anatómicos que representen el esqueleto humano y el sistema muscular:

- Reconocer las articulaciones y clasificarlas en función del tipo y grado de movilidad.

- Localizar los principales huesos y músculos del cuerpo.
- Reproducir los distintos arcos de movimiento explicando las interacciones músculo-esqueléticas que se producen.

CE1.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

CE1.5 Explicar la influencia de los principales elementos osteomusculares en la postura estática y dinámica del cuerpo.

CE1.6 Explicar e identificar las alteraciones morfofuncionales más importantes y habituales de la postura corporal y reconocer aquellas que pueden ser consideradas como patológicas.

CE1.7 Explicar las clasificaciones biotipológicas y sus implicaciones en la actividad física.

C2: Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico más adecuados.

CE2.1, Seleccionar y adaptar distintos modelos de fichas para satisfacer las necesidades de registro de los datos e información obtenida.

CE2.2 En un supuesto práctico de aplicación de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, identificar los factores que influyen sobre el resultado de los pruebas y tests utilizados.

CE2.3 A partir de datos obtenidos en el chequeo de la condición física de un conjunto de supuestos usuarios:

- Realizar cálculos estadísticos básicos.
- Realizar gráficas representativas de los resultados.
- Calcular nuevos datos indirectos a partir de datos primarios o directos.
- Elaborar conclusiones utilizando la terminología adecuada.
- Analizar discordancias entre datos, identificando valores erróneos y estadísticamente no fiables o poco significativos.
- Comparar resultados obtenidos con los patrones de normalidad consultando baremos suficientemente contrastados.

CE2.4 En un supuesto práctico, utilizar los medios tecnológicos de ofimática para efectuar todos los pasos de obtención, cálculo y registro de todos los datos proporcionados en el modelo de ficha o dossier propuesto.

C3: Interpretar los resultados de los tests y/o pruebas y cuestionarios y elaborar el informe preceptivo que sirva de referencia para concretar y/o corregir la elaboración del programa de acondicionamiento físico.

CE3.1 En un supuesto práctico de aplicación de tests y/o pruebas, analizar los resultados obtenidos en la aplicación de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, discriminando los aspectos relativos a la condición física, biológica y motivacional, reseñando las debilidades detectadas y los aspectos particulares a los que habrá de prestarse especial atención en el desarrollo de programas de acondicionamiento físico.

CE3.2 Identificar y diferenciar las distintas limitaciones que se pueden presentar en usuarios con algún tipo de discapacidad o con problemas de percepción y/o interpretación.

CE3.3 En un supuesto práctico, valorar los cambios observados en diferentes mediciones de un mismo usuario a lo largo del tiempo estableciendo relaciones causa-efecto.

CE3.4 En un supuesto práctico, elaborar el informe de análisis global haciendo referencia a los resultados obtenidos utilizando recursos informáticos específicos.

CE3.5 En un supuesto práctico, identificar y aplicar la normativa de protección de datos así como los criterios deontológicos profesionales al uso para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario.

Contenidos

1. Funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del Fitness.

- Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular.
- Aparato respiratorio.
- Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre.
- Sistema nervioso.
- Metabolismo energético:
 - Concepto y utilización de la energía.
 - Sistemas de producción de energía.
- Concepto de fatiga.
- Clasificaciones de la fatiga.
- Lugares de aparición de la fatiga.
- Mecanismos de fatiga:
 - Aspectos hormonales de la fatiga.
 - Aspectos inmunitarios de la fatiga.
 - Aspectos patológicos de la fatiga.
- Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación.
- Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento.
- Bases biológicas de la recuperación.
- Medios y métodos de recuperación.
- El equilibrio hídrico.
- Suplementos y fármacos.
- Termorregulación y ejercicio físico:
 - Mecanismos de regulación.
 - Vasodilatación y sudoración.
 - Consecuencias secundarias de la sudoración.
 - Otros mecanismos de pérdida de calor.
- Diferencias de género.
- El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico.

2. Análisis e interpretación de datos.

- Aplicación del análisis de datos.
- Modelos de análisis.
- La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios:
 - Evaluación de factores de riesgo.
 - Coordinación con otros especialistas. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas.
 - Evaluación del estilo de vida del usuario.
- Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento:
 - -Elaboración del informe específico.
 - Metodología.
 - Prescripción de ejercicio en función de datos obtenidos.
 - Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda.

3. Tratamiento y registro de resultados en la aplicación de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness.

- Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
 - Nociones generales.
 - Ordenación de datos.
 - Representación gráfica.
 - Normalización de datos.

- Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
 - «Software» y «hardware» genérico y específico de valoración y . registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness.
 - Ofimática adaptada.
- Integración y tratamiento de la información obtenida:
 - Modelos de documentos.
 - Registro físico.
 - Soportes y recursos informáticos.
 - Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	Nº de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1703	90	30
Unidad formativa 2 – UF1704	40	20

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 2

Denominación: PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA SEP

Código: MF0274_3

Nivel de cualificación profesional: 3

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0274_3 Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.

Duración: 130 horas

UNIDAD FORMATIVA 1

Denominación: PROGRAMACIÓN Y COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS EN UNA S.E.P.

Código: UF1710

Duración: 30 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Elaborar la programación específica de una Sala de Entrenamiento Polivalente.

CE1.1 Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar ante el desarrollo de actividades características de una SEP.

CE1.2 Identificar y describir el equipamiento básico de las SEPs y sus aplicaciones para el desarrollo de las distintas capacidades físicas básicas.

CE1.3 Describir y realizar el proceso de mantenimiento preventivo y los sistemas de detección de posibles anomalías y/o fallos de funcionamiento de las máquinas y aparatos.

CE1.4 Ante un supuesto práctico, optimizar recursos distribuyendo los aparatos, máquinas y material diverso en función de las necesidades que imponen las características de los usuarios y de los programas de entrenamiento en una banda horaria determinada.

CE1.5 Ante un supuesto práctico, prever e incluir en la programación la organización de eventos, competiciones y concursos, pormenorizando aquellos detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado.

CE1.6 En un supuesto bien caracterizado:

- Describir los indicadores que determinan la evaluación de la calidad del servicio tanto en el proceso como en el resultado.
- Seleccionar los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y del resultado.
- Determinar la secuencia temporal de evaluación.

C2: Implementar la coordinación entre los distintos departamentos y/o áreas relativos a las actividades de Fitness dentro de la Entidad de referencia.

CE2.1 Identificar los distintos departamentos y/o áreas que habitualmente configuran la estructura física y organizativa de las Entidades deportivas que ofertan actividades de Fitness.

CE2.2 Describir el proceso de trabajo entre los diferentes departamentos relativos a las actividades de Fitness que integran una entidad deportiva tipo, teniendo en cuenta la interacción entre recursos humanos, espaciales y materiales.

CE2.3 En un supuesto práctico de Programación de referencia, identificar los aspectos relacionados con la gestión y la organización de los distintos departamentos y/o áreas relacionados con el Fitness y elaborar la concreción operativa de los mismos.

CE2.4 En un supuesto práctico en el se establece un plan específico de coordinación entre las distintas áreas o departamentos de una entidad con oferta de actividades de Fitness:

- Identificar y describir los aspectos sustanciales de la coordinación entre las distintas áreas o departamentos elaborando la secuencia de trabajo a tal efecto.
- Elaborar un esquema de interdependencia entre los distintos recursos de la entidad de referencia, determinando la secuencia de acciones para llevar a cabo el plan de coordinación de referencia.
- Efectuar y participar en las acciones previstas en el plan de coordinación

Contenidos

1.- Instalaciones de Fitness.

- Legislación y normativa:
 - Normativa urbanística.

- Aplicación de las normas de calidad.
- Modelo de excelencia de la instalación.
- Características de una SEP:
 - Requisitos básicos.
 - Tipologías y zonas: zona cardiovascular - zona de musculación – zonas de peso libre – zonas para estiramientos – otras zonas.
 - Dotación y distribución de las máquinas y aparatos por zonas.
- Reparto de espacios:
 - Accesos.
 - Flujos de desplazamientos.
- Adecuación para usuarios con discapacidad.

2. Planificación de actividades de Fitness.

- Principios de la planificación de actividades en instalaciones de Fitness – componentes de la misma.
- Teoría y práctica de las técnicas para la planificación de las actividades de Fitness en sus distintos ámbitos:
 - Edad escolar.
 - Adultos.
 - Mayores de 65 años.
 - Colectivos especiales; discapacitados.
 - Preparación física específica.
- Plan de marketing:
 - Concepto, objetivos y funciones. La captación y la fidelización del usuario.
 - Plan estratégico: Análisis del sector en el contexto, análisis DAFO.
 - Información al usuario. Su importancia, Los distintos medios de información.
 - Desarrollo del plan de marketing estratégico . Plan de marketing de cada producto/servicio.
 - Teoría y práctica de las técnicas para la planificación de las actividades de Fitness en sus distintos ámbitos: edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, actividades de iniciación, preparación física específica.
 - Acciones específicas para fidelizar al usuario de una SEP.
- El proyecto de gestión:
 - Plan de uso: Política interna, normativa, plan presupuestario.
 - Plan de mantenimiento.
 - Plan de calidad.
 - Plan de viabilidad.
 - Rentabilidad de la instalación.

3. Gestión y coordinación de actividades de la SEP.

- Interacción y coordinación de oferta de actividades:
 - Perfil de usuarios y adecuación de horarios.
 - Coordinación de las distintas áreas/zonas de actividad.
 - La evaluación del usuario: flujo de información entre las distintas áreas.
 - Integración de la oferta de actividades de Fitness en función de las expectativas y características de los usuarios individual y colectivamente.
- Gestión de espacios:
 - Zonas deportivas SEP: zona cardiovascular - zona de musculación - zona de peso libre - zona de estiramientos.
 - Espacios de clases colectivas.
 - Espacios de Fitness acuático.
 - Otras espacios.
 - Zona limpia: recepción, accesos, oficinas.

- Zona médica: consultas, tratamientos, rayos uva.
- Otros espacios: cafetería.
- Organización y gestión de los recursos:
 - Organización de los recursos humanos propios de la SEP.
 - Coordinación con los técnicos de las otras áreas de Fitness.
 - Confección y control de presupuestos.
 - Gestión de materiales y almacenes.
 - Optimización del material en instalaciones de Fitness.
- Control y 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.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN SEP

Código: UF1711

Duración: 70 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, con la RP3 y con la RP4.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas, relacionándolos

CE1.1 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE1.2 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE1.3 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.

CE1.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica.

CE1.5 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE1.6 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE1.7 En modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

- Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
- Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

C2: Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades físicas básicas con la elaboración de los programas de acondicionamiento físico.

CE2.1 Definir las diferentes capacidades físicas básicas indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE2.2 Explicar la evolución de cada una de las capacidades físicas básicas y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género.

CE2.3 Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.

CE2.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular, para su aplicación en la elaboración de los programas de acondicionamiento físico.

CE2.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

CE2.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

CE2.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

CE2.8 Explicar los fundamentos del trabajo de la velocidad aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

C3: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.

CE3.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.

CE3.2 Clasificar las AFD en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control de peso.

CE3.3 Enumerar los factores que condicionan un nivel de condición física saludable.

CE3.4 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de o en la práctica de diferentes AFD explicando sus causas limitantes.

CE3.5 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés, etc.) sobre el nivel de salud.

C4: Elaborar programas de acondicionamiento físico personalizados para un entrenamiento individual o en grupo.

CE4.1 Ante un supuesto práctico, interpretar los datos obtenidos en el chequeo del usuario como punto de partida para la elaboración del programa personalizado de acondicionamiento físico.

CE4.2 Describir el material, los aparatos, los ejercicios y los circuitos que se prevén utilizar en los programas, en función de las características y necesidades de los usuarios y de la/s capacidad/es a desarrollar.

CE4.3 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.

CE4.4 En supuestos en los que se identifique a un usuario o grupo de usuarios suficientemente caracterizados, formular los objetivos operativos en función de sus características, intereses y necesidades, en función de los medios y el tiempo disponible.

CE4.5 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas y las características de los usuarios, elaborar un programa de acondicionamiento físico determinando:

- El tipo de sesiones describiendo la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
- Las fases que debe tener la sesión de entrenamiento y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de los ejercicios que se utilizan.
- Los ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.
- El material necesario.

- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de los ejercicios en función de las características y las necesidades del usuario.
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE4.6 Ante una situación bien definida de programación, describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE4.7 Ante una situación bien definida de programación, justificar la selección de las estrategias de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas.

CE4.8 Utilizar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.

C5: Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación de la mejora en la condición psicofísica de los clientes usuarios, comprobando la calidad del servicio que se ofrece.

CE5.1 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE5.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE5.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, determinar los instrumentos, materiales y técnicas en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE5.4 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario/cliente discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- El dominio técnico sobre la ejecución de los distintos ejercicios y actividades.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos.
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida
- El grado de satisfacción de las expectativas del usuario/cliente.
- El grado de adecuación de metodología de entrenamiento utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.

CE5.5 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento, debidamente caracterizado, prever la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad, haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CE5.6 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, determinar la forma de integrar la información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios para su utilización como un indicativo fiable más en la valoración del proceso, los resultados y el grado de satisfacción de los usuarios.

Contenidos

1. Salud y actividad física - Adaptaciones funcionales para la salud (Fisiología del ejercicio).

- Concepto de «Fitness».

- Concepto de «wellness», evolución del «Fitness» al «wellness».
- Adaptación funcional – respuesta saludable a la actividad física:
 - Adaptación aguda y adaptación crónica.
 - Umbral de estimulación.
 - Síndrome general de Adaptación.
 - Supercompensación.
 - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
- Metabolismo energético.
- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del sistema respiratorio.
- Hipertrofia – Hiperplasia.
- Distensibilidad muscular: Límites – incremento adaptativo
- Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
- Fatiga y recuperación:
 - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
 - Recuperación post actividad física.
 - Fatiga crónica.
 - Sobreentrenamiento.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
- Higiene corporal y postural.

2. Factores de la condición física y motriz.

- Condición Física – Capacidades Físicas.
- Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
 - Resistencia: aeróbica – anaeróbica.
 - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia.
 - Flexibilidad: movilidad articular – elasticidad muscular.
 - Velocidad: velocidad de desplazamiento – velocidad explosiva, rapidez segmentaria.
- Condición Física en Fitness – Componentes:
 - Resistencia: aeróbica.
 - Fuerza resistencia.
 - Flexibilidad – Elasticidad muscular.
 - Composición corporal.
- Capacidades coordinativas:
 - Habilidad motriz: Propiocepción – Equilibrio – Coordinación.

3. Desarrollo de las Capacidades Físicas en Fitness.

- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas en el ámbito del Fitness.
- Metodología del entrenamiento en Fitness:
 - Desarrollo de la Resistencia Aeróbica: sistemas y medios de entrenamiento.
 - Desarrollo de la Fuerza Resistencia: sistemas y medios de entrenamiento.
 - Desarrollo de la Elasticidad Muscular: sistemas y medios de entrenamiento.
- Integración de sistemas de entrenamiento:
 - Desarrollo integral de las Capacidades Físicas en el ámbito del Fitness.
 - Principio de Multilateralidad.
 - Metodología de integración de sistemas de entrenamiento en el ámbito del Fitness.

4. Actividades de Fitness aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.

- Discapacidad:
 - Clasificaciones médico-deportivas: concepto, tipos y características.

- Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
- Organización y adaptación de recursos:
 - Consideraciones básicas para la adaptación instalaciones y materiales.
 - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

5. Diseño de programas de entrenamiento en el ámbito de una SEP.

- Planificación y programación de entrenamientos en el ámbito del Fitness.
- Análisis diagnóstico:
 - Interpretación de las Programación General de referencia.
 - Valoración inicial del cliente/usuario: interpretación de baterías de pruebas, test y cuestionarios.
 - Análisis de Instalaciones y medios materiales.
- Metodología de diseño de Programas de entrenamiento:
 - Criterios de personalización: edad – sexo – condicionantes morfofuncionales - alteraciones orgánicas - expectativas.
 - La Rutina de entrenamiento individualizada.
 - Las estrategias de instrucción.
- Control del entrenamiento:
 - Secuenciación de los controles.
 - Objetivos y contenidos básicos del control.
 - La progresión secuencial: feed back de evolución.
 - Ajustes del programa en función de los resultados.
 - Evaluación del nivel de satisfacción del usuario.
 - Ajustes del programa en función del nivel de satisfacción del usuario.

6. Estadística aplicada a la elaboración de programas de entrenamiento en S.E.P.

- Nociones generales.
- Ordenación de datos.
- Representación gráfica.
- Normalización de datos.

7. Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en S.E.P.

- «Software» específico de entrenamiento.
- Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness.
- Ofimática adaptada.

UNIDAD FORMATIVA 3

Denominación: EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

Código: UF1709

Duración: 30 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 en referencia a la inclusión en la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente la distribución temporal, tipología y forma de organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos característicos del ámbito del Fitness.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Elaborar programas de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en función de una programación dada, para diferentes tipologías de instalaciones y usuarios.

CE1.1 Identificar las ventajas que se derivan de la inclusión de un programa de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en la programación general de referencia, para la fidelización de los clientes/usuarios y la promoción y captación de futuros clientes/usuarios en relación a las actividades ofertadas por la entidad.

CE1.2 Identificar las posibilidades de distintos tipos de instalaciones para la programación y desarrollo de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) del Fitness en seco y acuático.

CE1.3 Analizar e identificar distintos tipos de usuarios para determinar las estrategias de promoción de un evento específico.

CE1.4 Elaborar un fichero de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) después de analizar y diferenciar los tipos de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) más características del Fitness en seco y acuático, en función de los usuarios potenciales y de los objetivos marcados para la promoción de las actividades ofertadas por la entidad y la fidelización de los clientes.

CE1.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, diseñar e incluir en la programación de referencia:

- La planificación y organización de eventos, concursos y competiciones relativas al Fitness en seco y acuático.
- Los aspectos críticos y detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado.
- La forma de evaluar los eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) planificados.

C2: Organizar y concretar los tipos de eventos más característicos en el ámbito del Fitness en seco y acuático conforme a la programación de referencia.

CE2.1 En supuesto en el que se identifiquen el tipo de usuarios diana y las características y posibilidades de la instalación para la organización práctica de un tipo de evento suficientemente caracterizado y referenciado a la programación general:

- Concretar la fecha y horario más adecuado para el desarrollo del evento buscando la máxima aceptación del público que se pretende implicar en el mismo.
- Analizar el impacto promocional que supone el evento en sí mismo, tanto para la entidad como para las actividades de Fitness (ya sea en seco y/o acuático).
- Concretar el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a usuarios y no usuarios a participar o asistir al mismo.
- Analizar y adecuar el evento a las posibilidades que brinda la instalación para poder llevarlo a cabo.
- Prever la necesidad de medios materiales para la realización del evento.
- Proponer un cronograma pormenorizado y los actos protocolarios que se realizarán en las distintas fases del evento.
- Organizar, distribuir y asignar los materiales para favorecer el acceso y ubicación tanto del público como de los actores circunstanciales optimizando el desarrollo del evento.

CE2.2 En un supuesto práctico de organización de un evento debidamente caracterizado en cuanto a tipo, objetivos y medios disponibles:

- Identificar, en su caso, la normativa específica para la organización de este tipo de actos y conseguir todos los permisos necesarios.
- Confeccionar las listas de participación que permitan el seguimiento del evento o competición.
- Llevar a cabo las acciones de comunicación necesarias para la adecuada difusión de la competición, concurso o evento recreativo-deportivo entre los participantes potenciales.
- Identificar y establecer las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.
- Proponer y aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios.
- Concretar el método e instrumentos de evaluación que pueden utilizarse para obtener una información fiable sobre el desarrollo y el resultado del evento.

C3: Dirigir y dinamizar eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático para diferentes tipos de usuarios.

CE3.1 En un supuesto práctico de supervisión directa del desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático debidamente caracterizado:

- Comprobar las medidas de seguridad y la idoneidad de la instalación.
- Identificar las necesidades de personal y ubicar a cada técnico en su área de responsabilidad.
- Elegir y utilizar los medios de comunicación más eficaces entre los distintos puntos de la instalación.
- Comprobar la operatividad de todos los recursos que se van a utilizar.

CE3.2 En un supuesto práctico de dinamización y participación directa en el desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático, debidamente caracterizado:

- Coordinar el funcionamiento de toda la organización en el transcurso del evento o competición, aplicando el protocolo establecido en función del tipo de actividad y de las características de los usuarios.
- Supervisar el desarrollo de las actividades recreativas o deportivas, corrigiendo deficiencias y atendiendo a las posibles contingencias que puedan producirse.
- Aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios
- Participar activamente en el desarrollo de las actividades programadas (actuando de presentador/a y/o ejecutante)
- Formalizar la documentación que se derive del desarrollo del acto.

Contenidos

1. Eventos característicos en Fitness seco y acuático.

- Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
- Clasificaciones y tipos de eventos:
 - Concursos.
 - Competiciones.
 - Exhibiciones.
 - Celebraciones.
 - Actividades y juegos de animación.

- Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
- Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
- Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
- Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

2. Planificación de eventos, competiciones y concursos en Fitness seco y acuático.

- Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
- Análisis del contexto de intervención:
 - Tipología y carácter de la entidad.
 - Tipología de los usuarios-clientes destinatarios.
- Mercadotecnia deportivo-recreativa:
 - Estudio de viabilidad.
 - Propuesta de actividades específicas a entidades y particulares.
 - Organización y gestión de los recursos.
 - Procedimientos administrativos básicos.
 - Técnicas de ofertas y difusión de eventos.
 - Acciones promocionales: instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del Fitness - métodos de control de las acciones promocionales.
- Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness:
 - Estructura anual de la Planificación de eventos.
 - Integración en la Programación General de la Entidad.
 - Tipos de Planificaciones de eventos en el ámbito del Fitness.
 - Planes alternativos.

3. Organización – dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático.

- Promoción e información:
 - Objetivos de la promoción.
 - Soportes comunes - Criterios de utilización.
 - Valoración económica.
 - Métodos de seguimiento y evaluación.
- Circulación de personas y materiales.
- Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
- 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 seco y acuático:
 - Los roles en las actividades recreativas: tipos y dinámica.
 - Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del Fitness (antes, durante y después).
 - Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
 - La presentación de actividades en el desarrollo eventos.
 - 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.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1710.	30	10
Unidad formativa 2 – UF1711.	70	30
Unidad formativa 3 – UF1709.	30	10

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1 y para acceder a la unidad formativa 3 deben haberse superado las unidades formativas 1 y 2.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 3**Denominación:** ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**Código:** MF0275_3**Nivel de cualificación profesional:** 3**Asociado a la unidad de competencia:**

UC0275_3 Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).

Duración: 200 horas**UNIDAD FORMATIVA 1****Denominación:** DOMINIO TÉCNICO, INSTALACIONES Y SEGURIDAD EN SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP)**Código:** UF1712**Duración:** 80 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, la RP2 en relación a la correcta ejecución de los ejercicios y la utilización de los materiales para la demostración de los distintos ejercicios y actividades y la RP5

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la ejecución de ejercicios físicos.

CE1.1 Relacionar los diferentes tipos de palancas y su participación en los principales movimientos del cuerpo humano.

CE1.2 Clasificar los principales movimientos del cuerpo humano en función de:

- Los planos y ejes del espacio.
- El tipo de contracción muscular.
- El tipo de fuerza que los produce

CE1.3 Ante un supuesto práctico donde se describan diferentes posiciones del cuerpo humano, determinar la localización del centro de gravedad.

CE1.4 Ante ejercicios físicos concretos, relacionar diferentes tipos de fuerzas con los movimientos que producen o modifican, describiendo los mecanismos de acción producidos.

CE1.5 Interpretar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.

C2: Aplicar técnicas de supervisión y mantenimiento de las instalaciones y recursos materiales característicos de las SEPs, para asegurar su adecuación y seguridad en el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento.

CE2.1 Identificar y describir las características de una SEP, el equipamiento específico y sus parámetros de uso correcto para el desarrollo de las actividades características de una SEP.

CE2.2 Enumerar las anomalías más frecuentes que puedan producirse en una SEP y en su dotación (aparatos y material auxiliar), y describir el proceso para su detección y corrección.

CE2.3 En un supuesto práctico de una SEP con su dotación completa debidamente caracterizado, establecer las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CE2.4 En un supuesto práctico de una SEP con su dotación completa debidamente caracterizado:

- Comprobar que el material y la instalación se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con alguna limitación en su autonomía personal.
- Comprobar la periodicidad con la que el mantenimiento preventivo y efectuar de manera práctica todas las acciones derivadas del propio mantenimiento preventivo y operativo.
- Localizar las averías que precisen de un técnico especialista, para su reparación, comunicarlo en el parte de incidencias y realizar las gestiones necesarias para que se realicen dichas reparaciones en el menor tiempo posible.

CE2.5 En un supuesto práctico de una SEP con su dotación completa, comprobar el inventario de la misma y, en su caso, mantenerlo actualizado.

C3: Describir y demostrar 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.

CE3.1 Seleccionar el material y equipo para el desarrollo de la condición física, adecuados a la capacidad a desarrollar y a las características del usuario.

CE3.2 Demostrar la forma de ejecución de los diferentes ejercicios, así como el uso y manejo óptimo de los aparatos y material tipo.

CE3.3 Describir las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los aparatos y material tipo, y los errores de manipulación más frecuentes.

CE3.4 Identificar las adaptaciones que son necesarias realizar en los aparatos y máquinas para poder ser utilizadas por usuarios con dificultades en el agarre, en el equilibrio y/o con movilidad reducida.

CE3.5 En ejercicios de suplantación de un perfil de usuario perfectamente caracterizado, participar de forma activa en programas específicos de entrenamiento dados, vivenciando de forma reflexiva el efecto de los mismos.

C4: Analizar las características de las diferentes actividades y ejercicios de acondicionamiento físico propios de una sala de entrenamiento polivalente y ejecutarlos con absoluta corrección.

CE4.1 Ejecutar las diferentes actividades y modalidades que se pueden realizar en una SEP y describir los aspectos más relevantes de la técnica de ejecución, la intensidad, indicaciones y contraindicaciones de las mismas.

CE4.2 Describir la respuesta de los sistemas cardiorespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica, de fuerza, de flexibilidad y de velocidad.

CE4.3 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de actividades características de una SEP:

- Enumerar los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuente en este tipo de actividades.
- Enumerar las contraindicaciones absolutas y relativas en la práctica de las diferentes actividades.

CE4.4 Describir y ejecutar ejercicios de musculación, resistencia y flexibilidad, explicando los grupos musculares implicados, posibles variantes, posibles contraindicaciones, errores de ejecución más frecuentes y aspectos a tener en cuenta durante su enseñanza.

C5: identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia. más habituales en instalaciones deportivas.

CE5.1 identificar y describir los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE5.2 dirigir situaciones simuladas de evacuación a sus compañeros, que se comportan como usuarios ficticios de la instalación.

CE5.3 revisar periódicamente la legislación básica sobre seguridad y salud laboral.

Contenidos

1. Instalaciones y máquinas, aparatos y elementos propios de una SEP.

- La instalación tipo de una SEP- Áreas de entrenamiento:
 - Zona cardiovascular: características, distribución y máquinas específicas (motorizadas y manuales).
 - Zona de musculación: características, distribución y máquinas específicas (selectorizadas, neumáticas, otras).
 - Zona de peso libre: características, distribución y máquinas y aparatos específicos (barras, discos, halteras, soportes, máquinas de palancas convergentes, basculantes, otras).
 - Zona de estiramientos y vuelta a la calma: características, distribución y máquinas específicas.
 - Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una SEP.
- Puesta a punto de la instalación y los medios:
 - Supervisión y corrección de accesos y desplazamientos.
 - Control de barreras arquitectónicas.
 - Carteles y medios informativos.

- Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo en:
 - Peso libre: máquinas de palancas convergentes, máquinas basculantes, barras, discos, mancuernas, soportes, bancos, 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, simuladores de esquiar, otras.
 - Otros materiales de entrenamiento, materiales auxiliares.
- La electroestimulación aplicada al Fitness.

2. Biomecánica.

- Principios básicos de la biomecánica del movimiento:
 - Concepto y método biomecánico.
 - Objetivos y contenidos.
 - Nomenclatura, ejes y planos anatómicos del cuerpo humano.
- Componentes de la Biomecánica:
 - Movimientos del cuerpo humano. Particularidades del movimiento mecánico del hombre.
 - Propiedades biomecánicas del músculo. Elementos pasivos y elementos activos del músculo. Husos neuromusculares. Tipos de fibras musculares, tipos de contracción muscular, biomecánica de la contracción muscular.
 - Propiedades biomecánicas del tendón.
- Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
 - Inervación recíproca.
 - Receptores tendinosos – órgano de Golgi.
 - Efecto pliométrico: microrroturas del tejido conectivo.
- Análisis de los movimientos:
 - Sistemas de palancas en el cuerpo humano. Tipos de palancas e identificación en el aparato locomotor.
 - Sistema esquelético y Biomecánica articular: articulaciones principales.
 - Las cadenas musculares.
- Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas.
 - Relación entre la fuerza y el movimiento.
 - Materiales, cargas y lesiones deportivas.
 - Indumentaria - material deportivo y prevención de lesiones.

3. Sistemática de ejecución, estructura, variantes, errores de ejecución:

- Excelencia técnica en la ejecución de actividades y ejercicios en SEP:
 - Posición en/con/sobre las distintas máquinas, aparatos y elementos auxiliares.
 - El ritmo de ejecución: la respiración, la fase concéntrica vs. la fase excéntrica.
 - Localización muscular exacta del ejercicio.
- Agarres y ayudas auxiliares para optimizar la ejecución técnica.
- Carga axial sobre la columna vertebral: posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones.
- Ejecución y demostración y descripción de:
 - 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 SEP:
 - Síntomas y signos de fatiga general y localizada.
 - La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.
- Descripción de errores y peligros más frecuentes en la utilización de las distintas máquinas, aparatos y materiales de entrenamiento en una SEP.

4. Seguridad y prevención en la instalación SEP.

- Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en SEPs.
- Seguridad de personas, bienes y actividades.
- Tipos de riesgo presente en la instalación:
 - Riesgo causado por personas.
 - Riesgos tecnológicos.
 - Riesgos laborales.
 - Riesgos en el uso de los servicios deportivos.
 - Riesgos por uso incorrecto de los medios de entrenamiento.
 - Riesgos para discapacitados en casos de emergencia y evacuación.
 - Otros factores: desinformación.
 - Obligaciones de la entidad/empresa organizadora de la actividad deportiva.
- Tipos de seguridad:
 - Obligatoria: normativa de aplicación.
 - Necesaria.
- Acciones preventivas para aumentar la seguridad en SEP:
 - El plan de mantenimiento preventivo.
 - Inventario técnico.
 - Periodicidad de las revisiones.
 - Diagnóstico.
 - Dotación de seguridad.
- Barreras arquitectónicas.

5. El Plan de Emergencia en una SEP.

- Objetivos del plan de emergencia.
- Principios de la efectividad del plan.
- Tipos de emergencia .
- Inventario de medios materiales (extintores, BIES).
- Relación de recursos humanos:
 - Instrucción al personal de la instalación.
 - Equipo humano de emergencia.
 - Designación de funciones.
- Plan de evacuación: Diseño y puesta en práctica (simulacros).
- Tipos de evacuación en función de la tipología del usuario.
- Coordinación con otros profesionales.
- Evaluación.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (S.E.P)

Código: UF1713

Duración: 90 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP2 y la RP3

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al cliente.

CE1.1 Enumerar las características fundamentales de las diferentes etapas del desarrollo humano.

CE1.2 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE1.3 En situaciones simuladas, Identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE1.4 Explicar las características comunes y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

CE1.5 Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.

C2: Dirigir actividades de acondicionamiento físico aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una SEP.

CE2.1 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

- Funcionamiento y utilización de las máquinas y aparatos.
- Requerimientos de vestimenta y complementos en función de la actividad.
- Forma de realizar los diferentes ejercicios.

CE2.2 Determinar las actitudes a adoptar ante diferentes tipologías de usuarios y los comportamientos concordantes con las mismas.

CE2.3 Indicar las estrategias que se pueden utilizar para motivar a la persona y al grupo participante.

CE2.4 Analizar los diferentes recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de los ejercicios y actividades del programa de entrenamiento: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE2.5 Indicar las dificultades de ejecución en los diferentes ejercicios y las estrategias para reducirlas, así como los errores de ejecución más frecuente, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE2.6 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, identificar los instrumentos y técnicas de evaluación más adecuados a las especificaciones expresadas en el programa de entrenamiento de referencia e los Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de las distintas sesiones programadas tanto en el proceso como en los resultados obtenidos.

CE2.7 En supuestos prácticos de desarrollo completo de ciclos completos de entrenamiento, aplicar los instrumentos y técnicas de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de entrenamiento para valorar el proceso y los resultados que se van alcanzando.

CE2.8 En un supuesto práctico de evaluación de programas personalizados de entrenamiento, analizar y presentar la información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación de forma coherente con el modelo propuesto en el Programa de referencia.

CE2.9 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción, entre otras:

- Dar información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal, gestual, etc.).
- Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca en todo momento la comunicación.

- Adoptar la actitud idónea que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido.
- Observar las evoluciones de los participantes e informarles de forma adecuada sobre sus progresos o errores.
- Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación de cada usuario.
- Detectar los errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas, teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo
- Dar las indicaciones oportunas para corregir los errores.
- Proponer acciones para optimizar la motivación y adherencia al programa.
- Identificar las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas.

C3: Analizar hábitos y practicas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE3.1 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable
- Confeccionar una dieta equilibrada

CE3.2 Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor, etc.

CE3.3 Explicar el método o procedimiento a seguir así como las medidas preventivas a tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE3.4 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de masaje de recuperación.

Contenidos

1. Fundamentos de psicología y sociología aplicados a al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico.

- Desarrollo evolutivo:
 - Características de las distintas etapas en relación con la participación.
 - Bases de la personalidad.
 - Psicología del grupo.
 - Individuo y grupo.
 - Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
 - Calidad de vida y desarrollo personal.
 - Necesidades personales y sociales.
 - Motivación.
 - Actitudes.
- Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva:
 - Socialización en el ámbito del Fitness.
 - Necesidades personales y sociales.
 - La decisión inicial de participar en una actividad de Fitness.
 - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación.
 - Calidad de vida y desarrollo personal.
 - El Fitness fenómeno sociológico, la SEP como centro de relación.

2. Prescripción del ejercicio en sala SEP.

- Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza:
 - Sobrecarga progresiva.
 - Especificidad.
 - Variación.
 - Impacto del aumento inicial de fuerza.
- Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente.
- Valoración y eliminación de factores de riesgo.
- Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).
- Equilibrio en el desarrollo de las Capacidades Físicas características del Fitness: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos.
- Desarrollo de los grandes grupos musculares.
- Equilibrio músculos agonistas-antagonistas.
- Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del Programa de Entrenamiento de referencia.
- Elección del orden de los distintos ejercicios.
- Interpretación y selección de los factores de entrenamiento adecuados: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación...) a partir del Programa de Entrenamiento de referencia.

3. Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una SEP.

- Componentes del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuesta, fiabilidad.
- Concreción y organización- de las sesiones a partir del Programa de Entrenamiento.
 - Interpretación del Programa de Entrenamiento de referencia.
 - Principios metodológicos fundamentales.
 - Introducción y desarrollo de sesión.
 - Sistemas de instrucción.
- Intervención, dirección y dinamización se sesiones de entrenamiento en una SEP:
 - Recursos y métodos para dinamizar las actividades de la sesión.
 - Técnicas de comunicación para el profesional del Fitness: Comunicación verbal y gestual.
 - Habilidades sociales.
 - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo.
 - Empatía y establecimiento de metas.
 - Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación.
 - El papel de la música en las sesiones de Fitness.
- Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución – errores más frecuentes.

4. Evaluación del programa de entrenamiento en SEP.

- Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en SEP.
- Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en SEP.
- Periodicidad de los controles:
 - Feedback al usuario. Tipos de feedback.
 - Detección de errores y feedback suplementario del técnico.
 - Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado.
 - Ajustes necesarios del programa.

5. Salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento.

- El estilo de vida. Concepto y tipos.
- Estilo de vida y salud: Concepto y componentes de la salud.
- Hábitos saludables - conductas protectoras de la salud:
 - Higiene individual y colectiva.
 - Ejercicio físico.
 - Alimentación: concepto de alimentación y nutrición, nutrientes, importancia de la alimentación, composición de los alimentos, principios inmediatos, necesidades calóricas, vitaminas y clasificación, minerales, agua, clasificación de los alimentos, grupos de alimentos, dieta equilibrada, recomendaciones RDA, dieta mediterránea, situación actual, consecuencias de una alimentación no saludable, trastornos alimentarios.
- Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud:
 - Tabaco, alcohol, drogas.
 - Sedentarismo.
- Salud percibida. Relación con el ejercicio físico.
- La relación trabajo/descanso.
- Aspectos psicológicos.
- Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas.
- Medidas complementarias al programa de Entrenamiento:
 - Ayudas psicológicas.
 - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
 - Ayudas fisiológicas.
 - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras.
 - Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e híper calóricas, suplementos dietéticos.

6. Medidas de recuperación del entrenamiento.

- Bases biológicas de la recuperación.
- Clasificación de medios y métodos de recuperación.
- Métodos y medios de recuperación de substratos energéticos:
 - Recuperación del oxígeno.
 - Recuperación de niveles de mioglobina.
 - Recuperación de reservas musculares de fosfato de creatina.
 - Eliminación del lactato muscular.
 - Recuperación de glicógeno muscular y hepático.
- Medios y métodos de recuperación, intra e inter sesión:
 - Físicos: masaje, sauna, baños de contraste, agua fría, hidromasaje, otros.
 - fisioterapéuticos: electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, estimulación eléctrica muscular, otros.

7. Necesidades especiales en relación a la autonomía personal en SEP.

- Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal:
 - Por edad.
 - Por limitaciones sensoriales.
 - Por enfermedad o lesión: procesos de recuperación.
 - Por discapacidad: tipos de discapacidad con posibilidad de atención en una SEP.
- Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal.
- Técnicas de comunicación para necesidades especiales.

UNIDAD FORMATIVA 3

Denominación: EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

Código: UF1709

Duración: 30 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 en referencia a la inclusión en la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente la distribución temporal, tipología y forma de organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos característicos del ámbito del Fitness.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Elaborar programas de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en función de una programación dada, para diferentes tipologías de instalaciones y usuarios.

CE1.1 Identificar las ventajas que se derivan de la inclusión de un programa de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en la programación general de referencia, para la fidelización de los clientes/usuarios y la promoción y captación de futuros clientes/usuarios en relación a las actividades ofertadas por la entidad.

CE1.2 Identificar las posibilidades de distintos tipos de instalaciones para la programación y desarrollo de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) del Fitness en seco y acuático.

CE1.3 Analizar e identificar distintos tipos de usuarios para determinar las estrategias de promoción de un evento específico.

CE1.4 Elaborar un fichero de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) después de analizar y diferenciar los tipos de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) más características del Fitness en seco y acuático, en función de los usuarios potenciales y de los objetivos marcados para la promoción de las actividades ofertadas por la entidad y la fidelización de los clientes.

CE1.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, diseñar e incluir en la programación de referencia:

- La planificación y organización de eventos, concursos y competiciones relativas al Fitness en seco y acuático.
- Los aspectos críticos y detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado.
- La forma de evaluar los eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) planificados.

C2: Organizar y concretar los tipos de eventos más característicos en el ámbito del Fitness en seco y acuático conforme a la programación de referencia.

CE2.1 En supuesto en el que se identifiquen el tipo de usuarios diana y las características y posibilidades de la instalación para la organización práctica de un tipo de evento suficientemente caracterizado y referenciado a la programación general:

- Concretar la fecha y horario más adecuado para el desarrollo del evento buscando la máxima aceptación del público que se pretende implicar en el mismo.

- Analizar el impacto promocional que supone el evento en sí mismo, tanto para la entidad como para las actividades de Fitness (ya sea en seco y/o acuático).
- Concretar el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a usuarios y no usuarios a participar o asistir al mismo.
- Analizar y adecuar el evento a las posibilidades que brinda la instalación para poder llevarlo a cabo.
- Prever la necesidad de medios materiales para la realización del evento.
- Proponer un cronograma pormenorizado y los actos protocolarios que se realizarán en las distintas fases del evento.
- Organizar, distribuir y asignar los materiales para favorecer el acceso y ubicación tanto del público como de los actores circunstanciales optimizando el desarrollo del evento.

CE2.2 En un supuesto práctico de organización de un evento debidamente caracterizado en cuanto a tipo, objetivos y medios disponibles:

- Identificar, en su caso, la normativa específica para la organización de este tipo de actos y conseguir todos los permisos necesarios.
- Confeccionar las listas de participación que permitan el seguimiento del evento o competición.
- Llevar a cabo las acciones de comunicación necesarias para la adecuada difusión de la competición, concurso o evento recreativo-deportivo entre los participantes potenciales.
- Identificar y establecer las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.
- Proponer y aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios
- Concretar el método e instrumentos de evaluación que pueden utilizarse para obtener una información fiable sobre el desarrollo y el resultado del evento.

C3: Dirigir y dinamizar eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático para diferentes tipos de usuarios.

CE3.1 En un supuesto práctico de supervisión directa del desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático debidamente caracterizado:

- Comprobar las medidas de seguridad y la idoneidad de la instalación.
- Identificar las necesidades de personal y ubicar a cada técnico en su área de responsabilidad.
- Elegir y utilizar los medios de comunicación más eficaces entre los distintos puntos de la instalación.
- Comprobar la operatividad de todos los recursos que se van a utilizar.

CE3.2 En un supuesto práctico de dinamización y participación directa en el desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático, debidamente caracterizado:

- Coordinar el funcionamiento de toda la organización en el transcurso del evento o competición, aplicando el protocolo establecido en función del tipo de actividad y de las características de los usuarios.
- Supervisar el desarrollo de las actividades recreativas o deportivas, corrigiendo deficiencias y atendiendo a las posibles contingencias que puedan producirse.
- Aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios

- Participar activamente en el desarrollo de las actividades programadas (actuando de presentador/a y/o ejecutante)
- Formalizar la documentación que se derive del desarrollo del acto.

Contenidos

1. Eventos característicos en Fitness seco y acuático.

- Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
- Clasificaciones y tipos de eventos:
 - Concursos.
 - Competiciones.
 - Exhibiciones.
 - Celebraciones.
 - Actividades y juegos de animación.
- Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
- Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
- Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
- Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

2. Planificación de eventos, competiciones y concursos en Fitness seco y acuático.

- Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
- Análisis del contexto de intervención:
 - Tipología y carácter de la entidad.
 - Tipología de los usuarios-clientes destinatarios.
- Mercadotecnia deportivo-recreativa:
 - Estudio de viabilidad.
 - Propuesta de actividades específicas a entidades y particulares.
 - Organización y gestión de los recursos.
 - Procedimientos administrativos básicos.
 - Técnicas de ofertas y difusión de eventos.
 - Acciones promocionales: instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del Fitness - métodos de control de las acciones promocionales.
- Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness:
 - Estructura anual de la Planificación de eventos.
 - Integración en la Programación General de la Entidad.
 - Tipos de Planificaciones de eventos en el ámbito del Fitness.
 - Planes alternativos.

3. Organización – dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático.

- Promoción e información:
 - Objetivos de la promoción.
 - Soportes comunes - Criterios de utilización.
 - Valoración económica.
 - Métodos de seguimiento y evaluación.
- Circulación de personas y materiales.
- Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
- 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 seco y acuático:
 - Los roles en las actividades recreativas: tipos y dinámica.
 - Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del Fitness (antes, durante y después).
 - Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
 - La presentación de actividades en el desarrollo eventos.
 - 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.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1712.	80	30
Unidad formativa 2 – UF1713.	90	40
Unidad formativa 3 – UF1709.	30	10

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 4

Denominación: PRIMEROS AUXILIOS.

Código: MF0272_2

Nivel de cualificación profesional: 2

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0272_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Duración: 40 horas

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Identificar las características de la asistencia como primer interviniente.

CE1.1 Definir los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe.

CE1.2 Explicar el concepto de sistema integral de urgencias y emergencias y describir la organización de los sistemas de emergencia.

CE1.3 Manejar la terminología médico-sanitaria elemental.

CE1.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, aplicar las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.

CE1.5 Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.

C2: Aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE2.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, acceder al accidentado:

- Identificando y justificando la mejor forma de acceso al accidentado.
- Identificando los posibles riesgos.
- Asegurando la zona según el procedimiento oportuno.
- Efectuando las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE2.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, seguir las pautas de actuación según protocolo para la valoración inicial de un accidentado.

CE2.3 Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

C3: Aplicar técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.

CE3.1 Describir los fundamentos de la reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental.

CE3.2 Describir las técnicas básicas de desobstrucción de la vía aérea.

CE3.3 Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.

CE3.4 Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.

C4: Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para las lesiones o patologías más frecuentes y aplicar las técnicas de primeros auxilios según los protocolos establecidos.

CE4.1 Indicar las lesiones, patologías o traumatismos más significativos y los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad precisando:

- Las causas que lo producen.
- Los síntomas y signos.
- Las pautas de actuación.

CE4.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE4.3 Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.

CE4.4 En diferentes situaciones de accidentes simulados donde se presenten diferentes tipos de lesiones, determinar:

- Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones.
- Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

C5: Aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado si fuese necesario.

CE5.1 Explicar y aplicar los métodos básicos para efectuar el rescate de un accidentado.

CE5.2 Explicar y aplicar los métodos de inmovilización aplicables cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE5.3 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir el método más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE5.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, explicar y aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE5.5 Explicar y aplicar las repercusiones que un traslado inadecuado puede tener en el accidentado.

CE5.6 Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

C6: Aplicar técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE6.1 Explicar los principios básicos de la comunicación con el accidentado.

CE6.2 Explicar los mecanismos de defensa de la personalidad y su aplicación práctica.

CE6.3 Enumerar los diferentes elementos de la comunicación.

CE6.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado, aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.

C7: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés.

CE7.1 Enumerar los factores que predisponen ansiedad en las situaciones de accidente o emergencia.

CE7.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado donde se especifican distintas situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo.
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia.
- Controlar situaciones de agresividad.

CE7.3 Ante un supuesto de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés de la persona que socorre e indicar las acciones para superar psicológicamente el fracaso.

Contenidos

1. Fundamentos de Primeros Auxilios.

- Conceptos:
 - Definiciones de accidente, urgencia y emergencia.
 - Definición de Primeros Auxilios.
- Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
- Aspectos ético-legales en el primer interviniente:
 - Perfil, competencias y actitudes.
 - Ética profesional y código deontológico.
 - Marco legal y responsabilidad: normas civiles, normas penales.
- Actuación del primer interviniente:
 - Riesgos en la intervención.
 - Seguridad y protección durante la intervención.
 - Prevención de contagios y enfermedades.

- Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios:
 - Conceptos básicos de anatomía y fisiología.
 - Sistemas: respiratorio, cardiocirculatorio, neurológico, digestivo, genito-urinario, endocrino, tegumentario, osteo-muscular.
 - Signos y síntomas.
 - Terminología básica médico-sanitaria.
- Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:
 - Principios de Psicología general.
 - Principios de la comunicación: canales y tipos de comunicación, comunicación entre primeros intervinientes, asistente-accidentado y asistente-familia.
 - Mecanismos de defensa de la personalidad.
 - Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional, comunicación operativa.
 - Perfil psicológico de la víctima.
 - Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad, ansiedad.
 - Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés:
 - Mecanismos de defensa.
 - Medidas, técnicas y estrategias de autocontrol emocional para superar situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés.
 - Afrontamiento y autocuidado.

2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.

- La cadena de supervivencia:
 - Activación precoz de la emergencia.
 - RCP básica precoz.
 - Desfibrilación precoz.
 - Cuidados avanzados precoces.
- RCP básica:
 - Comprobación del nivel de consciencia.
 - Apertura de la vía aérea.
 - Aviso al 112.
 - Inicio y continuidad en la RCP básica: masaje cardíaco, ventilaciones.
 - Utilización del Desfibrilador Externo Automático.
 - Posición lateral de seguridad.
- RCP básica en casos especiales:
 - Embarazadas.
 - Lactantes.
 - Niños.
- Obstrucción de vía aérea:
 - Víctima consciente.
 - Víctima inconsciente.
- Aplicación de oxígeno.

3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.

- El paciente traumático:
 - Valoración primaria.
 - Valoración secundaria.
 - Valoración del paciente traumático.
 - Traumatismos tóraco-abdominales.
 - Traumatismos cráneo-encefálicos.
 - Traumatismos de la columna vertebral.
 - Recursos materiales para realizar inmovilizaciones.
 - Inmovilizaciones.
 - Traslados.

- Traumatismos en extremidades y partes blandas:
 - Traumatismos en extremidades: abiertos, cerrado.
 - Traumatismos en partes blandas: contusiones, heridas.
- Trastornos circulatorios:
 - Síncope.
 - Hemorragias.
 - Shock.
- Lesiones producidas por calor o frío:
 - Lesiones producidas por calor: insolación, agotamiento por calor, golpe de calor, quemaduras.
 - Lesiones producidas por frío: hipotermia, congelaciones.
- Picaduras:
 - Picaduras por serpientes.
 - Picaduras por peces.
 - Picaduras por insectos.
 - Picaduras o mordeduras de otros animales.
- Urgencias médicas:
 - Generales.
 - Específicas: dificultad respiratoria, dolor torácico, alteración del estado mental, abdomen agudo, intoxicaciones (por inhalación, por absorción, por ingestión y por inyección), conductuales.
- Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático:
 - Ante ahogamientos de grado 1.
 - Ante ahogamientos de grado 2.
 - Ante ahogamientos de grado 3.
 - Ante ahogamientos de grado 4.
 - Ante ahogamientos de grado 5.
 - Ante posibles lesionados medulares.
- El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería:
 - Conservación y buen uso del botiquín.
 - Contenidos del botiquín.
 - Enfermería: características, recursos materiales en instrumental y fármacos básicos.

4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.

- Víctimas con necesidades especiales:
 - Niños.
 - Personas mayores.
 - Personas en situación de discapacidad: física, intelectual, sensorial, pluridiscapacidad.
- Sistemas de emergencia:
 - Sistemas integrales de urgencias.
 - Protección Civil.
 - Coordinación en las emergencias.
- Accidentes de tráfico:
 - Orden de actuación.
 - Clasificación de heridos en el accidente.
 - Recursos relacionados con la seguridad de la circulación.
- Emergencias colectivas y catástrofes:
 - Métodos de «triage».

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Módulo formativo	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Módulo formativo – MF0272_2.	40	10

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO DE PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

Código: MP0367

Duración: 120 horas

Capacidades y criterios de evaluación

C1 Analizar, asistir y aplicar la batería de pruebas, test y cuestionarios utilizados por la entidad para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del cliente-usuario.

CE1.1 Identificar los distintos test, pruebas y cuestionarios utilizados en la batería de valoración inicial, analizando la adecuación de los mismos así como su protocolo de aplicación a las diferentes tipologías de los clientes que asisten a la SEP y, en su caso, proponiendo alternativas de modificación o complemento.

CE1.2 Asistir al técnico de referencia y, en su caso, aplicar test, pruebas y cuestionarios para la valoración inicial y periódica del cliente-usuario utilizando con solvencia los instrumentos, máquinas y cuestionarios necesarios para tal fin.

CE1.3 Asistir e intervenir en la entrevista inicial del cliente-usuario, participando en la misma, aplicando cuestionarios e identificando el nivel de motivación, así como signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, aplicando estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

C2 Analizar y registrar los resultados obtenidos en una batería de test, pruebas y cuestionarios de determinación de la condición física, biológica y motivacional del cliente-usuario y redactar el informe correspondiente para la elaboración posterior del programa de entrenamiento personalizado al cliente-usuario objeto de dicha valoración inicial.

CE2.1 Efectuar los cálculos que sean necesarios y registrar los datos obtenidos en las fichas y cuestionarios utilizados por la entidad a tal efecto, de manera manual o telemática demostrando solvencia en el uso de recursos informáticos específicos.

CE2.2 Analizar los resultados obtenidos y redactar el informe de referencia para la elaboración de los distintos programas de entrenamiento, aplicando la normativa de protección de datos así como los criterios deontológicos profesionales al uso para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del cliente-usuario .

CE2.3 Identificar, a partir del protocolo práctico de aplicación de la batería de test, pruebas y cuestionarios y del análisis de los resultados, alteraciones significativas de la salud del cliente usuario y aplicar criterios de derivación hacia otros técnicos especialistas que certifiquen la posibilidad o no de que el cliente-usuario pueda seguir un programa de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness y las condiciones de hacerlo.

C3: Apoyar y colaborar en el diseño de la programación específica de una Sala de Entrenamiento Polivalente vinculada a la programación general de la entidad.

CE3.1 Asistir, analizar y elaborar las aportaciones que desde la perspectiva de la formación recibida se puedan añadir a la programación general de la entidad.

CE3.2 Identificar y describir el equipamiento de la Sala de Entrenamiento Polivalente y sus posibilidades de aplicación para el desarrollo de las distintas capacidades físicas.

CE3.3 Ayudar a elaborar un plan de coordinación con otros recursos humanos, espaciales y de estructura organizativa de la entidad teniendo en cuenta el plan de prevención de riesgos, el mantenimiento integral de la instalación y la optimización del rendimiento de la Sala de Entrenamiento Polivalente.

C4 Colaborar y, en su caso, elaborar programas de acondicionamiento físico individualizados, reflejando la metodología de aplicación, la progresión en las distintas fases de desarrollo y la periodicidad con que serán evaluados

CE4.1 Ayudar en la valoración de los datos obtenidos en las distintas pruebas de evaluación del usuario para determinar qué tipo de programa de acondicionamiento físico es el adecuado.

CE4.2 Elaborar programas individualizados de acondicionamiento físico teniendo en cuenta todos los principios y elementos que intervienen en su confección: características del usuario, necesidades, expectativas y los componentes del plan de trabajo: adaptación horaria, variables de carga, tipos de sesión, ejercicios y fases del entrenamiento.

CE4.3 Adaptar e Integrar un programa de entrenamiento personalizado elaborado para una Sala de Entrenamiento Polivalente con actividades de otras áreas de la entidad o instalación, como puedan ser actividades de Fitness colectivo con soporte musical o, en su caso, de Fitness acuático.

C5 Colaborar en la dirección, dinamización y organización de la sesión de entrenamiento, describiendo y demostrando tanto los ejercicios como de uso correcto de materiales y equipamiento, teniendo en cuenta el tipo de usuario, individual o colectivo, y combinarlo con la intervención en colectivos agrupados o no respetando el principio de calidad.

CE5.1 Asistir y colaborar en la discriminación del tipo de usuario para establecer estrategias de intervención individualizadas.

CE5.2 Ayudar en la organización temporal y espacial diaria de los usuarios en la Sala de Entrenamiento Polivalente, distinguiendo las actividades individuales de las realizadas por colectivos estructurados con intereses diversos.

CE5.3 Demostrar la forma de ejecución de los diferentes ejercicios, así como el uso y manejo óptimo de los aparatos y material tipo, aportando la información necesaria al usuario, estableciendo un criterio de atención a todos los usuarios de la sala y aportando correcciones individualizadas.

CE5.4 Colaborar en la dinamización de la sesión de acondicionamiento físico a través de la interrelación, la explicación, la demostración, la corrección y la evolución en el espacio de la Sala de Entrenamiento Polivalente, aplicando las directrices de la entidad en lo referente a su propia imagen personal, al trato y forma de comunicarse con el cliente-usuario y los parámetros de calidad del servicio que ha de prestarse.

C6 Analizar las instalaciones dentro de la entidad de referencia y aplicar el mantenimiento necesario del equipamiento y materiales específicos de la sala SEP.

CE6.1 Ayudar en el análisis de la instalación de la sala SEP y su equipamiento estableciendo las estrategias de utilización de espacios y usuarios y del mantenimiento preventivo de dicha instalación.

CE6.2 Participar en el mantenimiento operativo de la instalación y de los recursos materiales dentro de dicho espacio.

CE6.3 Asistir a la evaluación respecto al uso de la instalación y del equipamiento.

C7 Proponer hábitos, prácticas y medidas complementarias a programas de entrenamiento específicos priorizando su repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE7.1 Colaborar en el establecimiento de medidas complementarias al programa de entrenamiento realizando:

- El cálculo del aporte calórico de los alimentos propuestos.
- El cálculo del valor de la ingesta calórica diaria recomendable.
- La propuesta de unas pautas dietéticas específicas y equilibradas.

CE7.2 Ayudar en la selección de los suplementos ergogénicos necesarios en función de las necesidades y expectativas de los usuarios de la Sala de Entrenamiento Polivalente y colaborar y coordinar con otros especialistas las recomendaciones de su utilización.

CE7.3 Coordinar, asistir y dirigir las medidas de recuperación adecuadas al usuario en función de su programa de entrenamiento, de sus propias características y de su estilo de vida.

C8 Evaluar los procesos de la programación general y específica de la sala SEP.

CE8.1 Asistir en la evaluación de la programación general en su conjunto, ajustando programas de control a su secuencia temporal y elaborando propuestas de mejora.

CE8.2 Asistir y participar en la evaluación del programa de acondicionamiento físico dentro de la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente, interviniendo en su diseño, valorando el resultado y aplicando las medidas correctivas.

CE8.3 Participar directamente en los mecanismos de autoevaluación de la actuación como técnico en los distintos ámbitos de trabajo realizados a través de una ficha de evaluación y analizar los resultados obtenidos.

C9 Analizar y proponer acciones alternativas y /o complementarias, dentro del plan general de la entidad, a la programación y organización de eventos, competiciones y concursos, pormenorizando aquellos detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado así como aquellos que se dan durante el proceso y su posterior evaluación.

CE9.1 Participar en la elaboración de la programación de eventos dentro de la programación general de la entidad de referencia, proponiendo acciones alternativas y/o complementarias.

CE9.2 Asistir a la realización de actividades dentro de la organización de eventos interviniendo en su organización, control y puesta en práctica.

CE9.3 Colaborar en la evaluación de eventos, competiciones y concursos que se lleven a cabo en la SEP, valorando la calidad de la actividad en cuanto a satisfacción del usuario y consecución de objetivos específicos.

C10: Identificar los primeros auxilios necesarios para atender situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaborar en la aplicación de los mismos conforme a los protocolos establecidos.

CE10.1 Ante situaciones de accidente, ayudar a aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE10.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente, por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE10.3 En diferentes situaciones de accidentes simulados/reales donde se presenten diferentes tipos de lesiones o accidentes, determinar:

Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones,

Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

CE10.4 En diferentes situaciones de accidentes en las que sea necesario inmovilizar y evacuar al accidentado:

Determinar el método de movilización e inmovilización más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes

Ayudar a aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado con seguridad y rapidez.

Aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE10.5 En diferentes situaciones de accidentes, observar y apoyar la aplicación de técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE10.6 En situaciones prácticas en las que existe tensión ambiental, poner en práctica las técnicas de autocontrol y utilizándolas para:

Controlar una situación de duelo,

Controlar situaciones de ansiedad y angustia.

C11: Participar en los procesos de trabajo de la empresa, siguiendo las normas e instrucciones establecidas en el centro de trabajo.

CE11.1 Comportarse responsablemente tanto en las relaciones humanas como en los trabajos a realizar.

CE11.2 Respetar los procedimientos y normas del centro de trabajo.

CE11.3 Empezar con diligencia las tareas según las instrucciones recibidas, tratando de que se adecuen al ritmo de trabajo de la empresa.

CE11.4 Integrarse en los procesos de producción del centro de trabajo.

CE11.5 Utilizar los canales de comunicación establecidos.

CE11.6 Respetar en todo momento las medidas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

Contenidos

1. Análisis, aplicación de la batería de tests, pruebas y cuestionarios utilizados por la entidad

- Aplicación de la batería de pruebas.
- Registro de los datos en la ficha del usuario.
- Análisis e interpretación de datos.
- Elaboración del informe personalizado.

2. Colaboración en la elaboración y aplicación del programa general y específico de una Sala de Entrenamiento Polivalente

- Análisis del contexto real donde se ubica la entidad.
- Selección de objetivos y contenidos de la programación general.
- Secuenciación de objetivos y contenidos en el tiempo.
- Evaluación del proceso y del producto.
- Intervención durante la programación: modificaciones durante el proceso.

3. Análisis de la instalación dentro de la entidad de referencia y aplicación de los distintos tipos de mantenimiento de dicha instalación

- Elaboración del plan estratégico de uso y equipamiento de la instalación.
- Participación en el mantenimiento preventivo y operativo de la instalación y equipamiento.
- Selección y aplicación de técnicas de evaluación del plan integral de uso y mantenimiento de la instalación.

4. Elaboración y diseño del programa de acondicionamiento físico individualizado en el marco de una Sala de Entrenamiento Polivalente

- Selección de los objetivos de entrenamiento adecuados al usuario.
- Diseño del programa de acondicionamiento físico personalizado.
- Aplicación del programa de acondicionamiento al usuario.
- Adaptación e Integración de programas de entrenamiento personalizados para una Sala de Entrenamiento Polivalente con otras actividades del ámbito del Fitness seco o acuático.

5. Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en Salas de Entrenamiento Polivalente

- Diferenciación de usuarios en la sala SEP. Individual y colectivo. Tipos de colectivos. El agrupamiento de usuarios en sala con intereses diferenciados.
- Organización espacial y temporal de usuarios en función de intereses, espacios y características particulares.
- Dinamización de la sesión de acondicionamiento físico en sala SEP.
- Control diario e individualizado de las distintas rutinas de entrenamiento.
- Demostración práctica, anticipación, detección y corrección de errores.

6. Análisis de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que inciden directamente sobre la salud y calidad de vida

- Cálculo de aporte calórico de alimentos propuestos.
- Cálculo del valor de ingesta calórica recomendable.
- Confección de una dieta equilibrada y adaptada al usuario.
- Recomendaciones sobre la utilización de suplementos ergogénicos.
- Selección de medidas de recuperación adecuadas.

7. Programación y dinamización de organización de eventos en el ámbito del Fitness

- Elaboración del plan estratégico en el que se ubique el evento .
- Elaboración y organización de las medidas de difusión previas.
- Organización y dinamización del evento. Coordinación de recursos y control de contingencias.
- Intervención directa en la actividad.
- Evaluación de proceso: elaboración de fichas de obtención de datos relacionados con la calidad de la actividad.
- Evaluación final: consecución de objetivos, propuestas de mejora.

8. Evaluación de la programación general y específica en Sala de Entrenamiento Polivalente

- Métodos y técnicas de evaluación.
- Evaluación de los procesos de la programación general. Elaboración de la ficha de evaluación.
- Evaluación de la programación específica. Planes y programas concretos.
- Evaluación del programas de acondicionamiento físico personalizados. Su importancia y aplicación real del análisis de resultados.

- Autoevaluación. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.
- Evaluación externa. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.

9. Identificación de los primeros auxilios necesarios en situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaboración en la aplicación de los mismos

- Utilización de las Técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido.
- Discriminación de la intervención o no en función de los casos.
- Priorización de la actuación.
- Determinación de las técnicas o métodos adecuados al caso.
- Selección de los métodos de inmovilización si son necesarios.
- Control psicológico del accidentado.

10. Integración y comunicación en el centro de trabajo

- Comportamiento responsable en el centro de trabajo.
- Respeto a los procedimientos y normas del centro de trabajo.
- Interpretación y ejecución con diligencia las instrucciones recibidas.
- Reconocimiento del proceso productivo de la organización.
- Utilización de los canales de comunicación establecidos en el centro de trabajo.
- Adecuación al ritmo de trabajo de la empresa.
- Seguimiento de las normativas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

IV. PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES

Módulos Formativos	Acreditación requerida	Experiencia profesional requerida en el ámbito de la unidad de competencia
MF0273_3: Valoración de las capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes. · Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año
MF0274_3: Programación específica SEP	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes. · Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año
MF0275_3: Actividades de acondicionamiento físico	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes. · Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes 	1 año
MF0272_2: Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado en medicina y cirugía o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. · Diplomado en enfermería o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año

V. REQUISITOS MÍNIMOS DE ESPACIOS, INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO

Espacio Formativo	Superficie m ² 15 alumnos	Superficie m ² 25 alumnos
Aula taller de actividades físico – deportivas	60	100
Taller para prácticas de primeros auxilios	60	100
Sala de Entrenamiento Polivalente	200	200
Almacén	20	20
*Vaso Acuático Climatizado	100	120

* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.

Espacio Formativo	M1	M2	M3	M4
Aula taller de actividades físico-deportivas.	X	X	X	X
Taller para prácticas de primeros auxilios.				X
Sala de Entrenamiento Polivalente.	X	X	X	X
Almacén.	X	X	X	X
Piscina climatizada de 25 metros de largo.	X			X

Espacio Formativo	Equipamiento
Aula taller de actividades físico-deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa y silla para el formador, mesa y sillas del alumnado, pizarra, rotafolios, equipos audiovisuales (DVD, cañón, portátil), material de aula, PCs instalados en red, conectados a Internet, estanterías con el material básico de primeros auxilios, camilla, aislantes para trabajar la práctica de los primeros auxilios básicos. - Hardware y Software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. - Medios y equipos de oficina - Hardware y Software específico de aplicación para elaborar programas de entrenamiento (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas) - Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, dinamómetros. - Material para registro fotográfico digital e impresión: cámara digital, trípode, impresora específica de fotografías, software de tratamiento de imágenes.

Espacio Formativo	Equipamiento
Taller para prácticas de primeros auxilios.	<p>Botiquín:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protector facial y mascarilla para RCP. - Apósitos adhesivos de distintos tamaños (tiritas). - Vendas 5X5 cm. y 10X10 cm. (elásticas, autoadhesivas, de crepé, rizadas, etc.). - Vendajes y pañuelos triangulares. - Vendas tubulares (elásticas y de gasa). - Parches de ojos. - Compresas de gasas estériles, pequeñas y grandes. - Guantes desechables. - Clips para vendas e imperdibles. - Termómetro irrompible. - Manta térmica plegada (más de una). - Compresas y vendas, que produzcan frío instantáneo, o que puedan congelarse previamente. - Vaselina. - Povidona yodada (Betadine). - Clorhexidina (Hibitane). - Agua oxigenada. - Jabón antiséptico. - Solución para lavado ocular. - Linterna. - Teléfono móvil. - Esparadrapo (normal e hipoalérgico). - Toallitas limpiadoras. - Algodón. - Tijeras, pinzas (de material esterilizable). - Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, preferentemente transparentes. - Collarines ajustables. - Alcohol de 90°. - Jeringas estériles de un solo uso, de 5 y de 10 cc para hacer lavados. <p>Material de enfermería:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partes de accidentes y libro de memorias. - Lavapiés. - Nevera. - Camillas fijas con fundas desechables (ideal: 2-3). - Camilla portátil plegable. - Camilla rígida de traslados con inmovilización. - Aspirador y catéteres. - Collarines cervicales rígidos (adulto/pediátrico, multitallas). - Férulas hinchables. - Tablero espinal - Colchón de vacío. - Camilla de palas. - Maniquí de R.C.P. - Equipo de oxigenoterapia. - Desfibrilador automático. - Carros de parada (adultos y pediátricos). - Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.). - Medicamentos de urgencia médica. - Dispensador de jabón. - Dispensador de papel. - Contenedor para residuos desechables peligrosos. - Cubo de pedal con bolsa de basura. - Sillas.

Espacio Formativo	Equipamiento
Sala de Entrenamiento Polivalente.	<p>Dotación para la zona cardiovascular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bicicletas estáticas. - Remos aeróbicos de banco móvil. - Tapiz rodante. - Simulador de subir escaleras. - Máquina cardiovascular elíptica. <p>Dotación para la zona de musculación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Máquina de extensiones de cuádriceps sentado, selectorizada. - Máquina para isquiotibiales sentado o tumbado boca abajo, selectorizada. - Máquina el tríceps sural en pie o sentado, selectorizada - Prensa de pierna, selectorizada. - Hack Squat de pierna, selectorizada. - Multicadera para abductores, adductores y glúteo, selectorizada. - Polea baja para remo, selectorizada. - Polea alta para jalones, selectorizada. - Torres de poleas para cruces y polivalencia de ejercicios, selectorizada. - Manerales individuales para polea. - Manerales dobles de remo para polea. - Barras de agarre abierto para polea. - Contráctor pectoral, selectorizado. - Máquina de press militar, para hombro, selectorizada. - Fondera. - Bancos de abdominales con apoyo de piernas para rectificación lumbar. - Soporte para dominadas. - Soga para trepas. <p>Dotación para la zona de peso libre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 1,25 kg hasta 10 kg - Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 15 kg hasta 20 kg - Barras olímpicas. - Barras «z» para bíceps y tríceps, de paso olímpico. - Juegos de parejas de mancuernas sucesivas desde 1 kg hasta 10 kg. - Juego de parejas de mancuernas sucesivas desde 12,5 kg hasta 40 kg. - Banco fijo. - Bancos articulados. - Banco con soportes incorporados para press de banca horizontal. - Máquina de palancas convergentes para press de banca superior. - Banco con soportes incorporados para press militar con respaldo vertical. - Jaula con soportes para sentadilla. - Banco predicador para bíceps. - Cinturones de protección lumbar de tallas diferentes.
	<p>Dotación para la zona de estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas de 2x1 m. - Máquina polivalente de estiramientos. - Balones de gran diámetro (entre 50 y 100 cm. de diámetro) - Espalderas. - Estanterías. - Maquinaria de transporte <p>Almacén.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dotación específica para pruebas de dominio en el medio acuático.

* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

El número de unidades que se deben disponer de los utensilios, máquinas y herramientas que se especifican en el equipamiento de los espacios formativos, será el suficiente para un mínimo de 15 alumnos y deberá incrementarse, en su caso, para atender a número superior.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

ANEXO III

I. IDENTIFICACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

Denominación: ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Código: AFDA0310

Familia Profesional: Actividades Físicas y Deportivas

Área Profesional: Actividades Físico-Deportivas Recreativas

Nivel de cualificación profesional: 3

Cualificación profesional de referencia:

AFD341_3 Actividades de Natación (R.D. 1521/2007, de 16 de noviembre; actualizado por R.D. 146/2011, de 4 de febrero).

Relación de unidades de competencia que configuran el certificado de profesionalidad:

UC0269_2: Ejecutar técnicas específicas de natación con eficacia y seguridad.

UC1084_3: Programar actividades de enseñanza y acondicionamiento físico básico relativas a actividades de natación.

UC1085_3: Dirigir el aprendizaje y el acondicionamiento físico básico en actividades de natación

UC1086_3: Organizar y colaborar en competiciones no oficiales de nivel básico o social y eventos lúdicodeportivos en el medio acuático

UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

UC0271_2: Rescatar personas en caso de accidente o situación de emergencia en instalaciones acuáticas.

Competencia general:

Programar, dirigir y dinamizar los procesos de enseñanza-aprendizaje, de acondicionamiento físico básico y competiciones y pequeños eventos relacionados con actividades de natación dirigidos a todo tipo de usuarios, con un enfoque recreativo y saludable, adaptándolas a las características de los participantes y del entorno, con el nivel óptimo de seguridad y calidad que permita conseguir la satisfacción del cliente/usuario en los límites del coste previsto.

Entorno Profesional:

Ámbito profesional:

Desarrolla su actividad profesional tanto en el ámbito público, ya sean administraciones generales, autonómicas o locales, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas que ofrezcan servicios de enseñanza, acondicionamiento físico y organización de competiciones y pequeños eventos de natación y actividades acuáticas para todo tipo de usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, entre otros). Su actividad se desarrolla en piscinas convencionales,

piscinas naturales, parques acuáticos, centros SPA en: ayuntamientos, empresas de servicios deportivos, empresas de turismo activo, empresas turísticas, hoteles, camping, balnearios, campamentos, empresas de mantenimiento de infraestructuras y/o gestión deportiva, federaciones deportivas, clubes y asociaciones deportivo-recreativas y de ocio, gimnasios, comunidades de vecinos, centros educativos e instalaciones afines.

Sectores productivos:

Deporte
Ocio y tiempo libre
Turismo

Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados:

Profesor/a de natación.
Coordinador/a de actividades en instalaciones acuáticas de empresas turísticas o entidades públicas y privadas.
Tutor/a deportivo/a en eventos y competiciones.
Animador/a de jornadas de recreación acuática.
Cronometradores, jueces y árbitros de competiciones no oficiales en natación.
Promotor/a deportivo/a de natación y de competiciones de nivel elemental o social y de eventos deportivos de nivel básico.

Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:

Los establecidos según la legislación vigente publicados en las normativas y decretos de cada una de las Comunidades Autónomas de España.

Duración de la formación asociada: 750 horas.

Relación de módulos formativos y de unidades formativas:

MF0269_2 (Trasversal): Natación (120 horas).

- UF0907: Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático (40 horas).
- UF0908: Técnicas específicas de nado en el medio acuático (80 horas).

MF1084_3: Programación de actividades de natación (130 horas)

- UF1714: Análisis diagnóstico y pruebas de nivel en actividades de natación (40 horas).
- UF1715: Programación didáctica en actividades de natación (90 horas).

MF1085_3: Metodología e instrucción de actividades de natación (150 horas)

- UF1716: Sesiones de entrenamiento en actividades de natación (60 horas).
- UF1717: Instrucción y dinamización de actividades de natación (90 horas).

MF1086_3: Eventos y competiciones lúdicas en el medio acuático (60 horas)

MF0272_2 (Transversal): Primeros auxilios (40 horas).

MF0271_2 (Transversal): Rescate de accidentados en instalaciones acuáticas (90 horas).

MP0368: Módulo de prácticas profesionales no laborales de actividades de natación (160 horas).

II. PERFIL PROFESIONAL DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

Unidad de competencia 1

Denominación: EJECUTAR TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NATACIÓN CON EFICACIA Y SEGURIDAD.

Nivel: 2

Código: UC0269_2

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Manejar las habilidades y destrezas básicas en el medio acuático para dominar las acciones acuáticas.

CR1.1 Las diferentes técnicas de zambullida utilizan de forma eficaz, alcanzando un avance significativo y manteniendo la orientación en el medio acuático.

CR1.2 La inmersión cuando lo requiere, se realiza con la profundidad necesaria para acceder al suelo de cualquier instalación acuática.

CR1.3 Las técnicas de flotación en el medio acuático se utilizan, alternándolas de forma fluida, permitiendo la observación y orientación en el entorno.

CR1.4 Los giros en los tres ejes dentro del medio acuático se realizan manteniendo la flotación, la orientación y permitiendo la observación del entorno.

RP2: Ejecutar las técnicas específicas de los diferentes estilos de nado para realizar intervenciones con seguridad y eficacia adaptándose a las condiciones del medio.

CR2.1 El material e indumentaria utilizados es el adecuado para las condiciones del medio acuático; temperatura, piscina, condiciones de las aguas, etc.

CR2.2 Las diferentes formas de desplazamiento en el medio acuático (estilo crol, espalda, braza y sus técnicas específicas), se realizan ajustándose a los modelos consiguiendo fluidez y eficacia.

CR2.3 Las diferentes formas de desplazamiento en el medio acuático (estilo crol, espalda, braza y sus técnicas específicas), se adaptan al uso de material auxiliar (aletas, palas, etc.).

CR2.4 La técnica de respiración se adapta a la forma de desplazamiento empleado, al material auxiliar (aletas, palas, etc.), al esfuerzo requerido y a las condiciones del medio acuático.

RP3: Ejecutar desplazamientos en el medio acuático con niveles de velocidad y resistencia adecuados que aseguren la eficiencia de la actuación en el agua.

CR3.1 La velocidad de nado se mantiene constante durante el desplazamiento a media y larga distancia en el medio acuático realizando 200 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de cuatro minutos quince segundos.

CR3.2 La eficacia y la velocidad del nado se mantienen durante el desplazamiento en larga distancia, a pesar de impedimentos tales como vestimenta, material auxiliar, condiciones de nado...

CR3.3 La eficacia en el desplazamiento y la orientación en el medio acuático se logran y mantienen en situaciones de apnea prolongada ya sea en la superficie o de forma sumergida.

Contexto profesional

Medios de producción

Instalación acuática. Materiales específicos: Bañador, gorro, trajes de neopreno, gafas, etc. Materiales de propulsión: aletas, palas, etc. Materiales específicos del aprendizaje y entrenamiento de la natación: Tablas, pulsómetro, cronómetro, etc.

Productos y resultados

Dominio del medio acuático con los diferentes estilos de nado completo. Dominio técnico de formas específicas de desplazamiento: Patada de braza, patada de mariposa y brazos de espalda. Nado en apnea. Resistencia en el nado. Resistencia en la intervención. Velocidad en el desplazamiento en el medio acuático. Economía en el desplazamiento en el medio acuático.

Información utilizada o generada

Manuales de entrenamiento. Manuales de natación. Visionado de modelos técnicos. Revistas y libros especializados.

Unidad de competencia 2

Denominación: PROGRAMAR ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO RELATIVAS A ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Nivel: 3

Código: UC1084_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Realizar el análisis diagnóstico de la realidad para desarrollar, optimizar y ajustar el programa de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades de natación: natación, waterpolo, sincronizada y saltos, entre otros).

CR1.1 La documentación para elaborar la programación se busca, recopila y se selecciona, utilizando las técnicas más adecuadas.

CR1.2 La programación general de la entidad, en caso de existir, se interpreta identificando las directrices expresadas en la misma para la elaboración de la programación específica.

CR1.3 Las características de los usuarios se determinan, identificando mediante las técnicas apropiadas y de forma diferenciada:

- Su nivel de desarrollo motor.
- Su nivel de destreza acuática.
- Su nivel de condición física.
- Su nivel de condición biológica.
- Sus intereses, motivaciones.
- Su grado de autonomía personal, especialmente si presentan alguna discapacidad.

CR1.4 Los recursos humanos, disposición horaria, instalaciones y medios se analizan definiendo sus posibilidades, límites y riesgos para el desarrollo de la actividad.

CR1.5 La información obtenida se procesa especificando de forma jerarquizada las referencias clave para el desarrollo del resto de los instrumentos programáticos.

CR1.6 Los resultados del análisis diagnóstico se registran en un soporte físico fácil de usar y que permita una óptima aplicación funcional de los mismos.

RP2: Definir y, en su caso, reorientar los objetivos de enseñanza y de acondicionamiento físico del programa para satisfacer las necesidades y expectativas de los usuarios-clientes destinatarios del mismo, conforme al carácter recreativo de las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios de forma específica.

CR2.1 La información obtenida inicial y periódicamente en el análisis diagnóstico se utiliza como premisa en la determinación, secuenciación, ajuste y/o redefinición de los objetivos a alcanzar por el usuario.

CR2.2 Los objetivos del programa y los de cada una de las sesiones son realistas y permiten:

- Dar respuesta a los intereses del usuario teniendo en cuenta sus necesidades y posibles limitaciones.
- Orientar el programa hacia el desarrollo integral de la persona pensando en su salud y calidad de vida.

CR2.3 Los objetivos de enseñanza y de acondicionamiento físico se discriminan y diferencian claramente pero estableciendo una relación de interdependencia que permita, según necesidades, integrarlos de forma polarizada:

- Hacia el rendimiento físico (cuando la excelencia técnica esté al servicio del acondicionamiento físico).

- Hacia la enseñanza-aprendizaje (cuando el desarrollo de las capacidades físicas básicas y específicas se utilicen como un instrumento de facilitación para el aprendizaje de los estilos, salidas y virajes en natación).

CR2.4 Las prioridades y la secuencia temporal de los objetivos se reflejan en el programa actividades de natación para diferentes tipos de usuarios de forma específica.

RP3: Seleccionar las actividades de enseñanza y de acondicionamiento físico y establecer la temporalización de los mismos.

CR3.1 Las actividades de enseñanza y los sistemas de entrenamiento se eligen teniendo en cuenta los objetivos propuestos en las distintas actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CR3.2 Las actividades, tareas y ejercicios se seleccionan y/o diseñan de forma que:

- Sean compatibles con las características psicosomáticas del usuario.

- Se adecuen a las necesidades y expectativas del mismo.

- No supongan ningún riesgo por ser, en su caso, congruentes y adaptadas a las posibles prescripciones médicas y/o posibles discapacidades del usuario.

- Sean significativas para los usuarios y promuevan su satisfacción.

- Se puedan realizar en las instalaciones, en el tiempo programado y con los medios materiales disponibles.

- Se minimicen las posibilidades de riesgo, realizándose en unas condiciones de máxima seguridad.

CR3.3 La dificultad objetiva de la tarea se identifica estableciendo las distintas progresiones a partir de las posibilidades de asimilación, la motivación y la capacidad de evolución personal del usuario.

CR3.4 La distribución cronológica de las actividades se pormenoriza en cada sesión considerando aspectos relativos a:

- El tiempo para la consecución de los objetivos.

- El efecto acumulativo que está previsto obtener por la interacción adaptativa producida en cada una de las sesiones según el principio de supercompensación (volumen-intensidad-frecuencia).

- La frecuencia mínima que garantice una retención y/o evolución significativa en el aprendizaje.

CR3.5 Las actividades alternativas se prevén para dar solución a posibles contingencias en relación a las personas, recursos y el medio.

RP4: Determinar la metodología didáctica y de acondicionamiento físico más adecuadas para alcanzar los objetivos previstos, en función de las características de los usuarios y de la disposición de medios y materiales.

CR4.1 Los criterios de afinidad en el ámbito motor, motivacional y relacional se utilizan para distribuir a los usuarios en los distintos tramos horarios en los que se desarrollan las actividades de la instalación acuática, estructurando los grupos de la forma más homogénea posible y respetando las ratios más adecuadas alumnos/profesor.

CR4.2 Las pautas metodológicas para el desarrollo de las diferentes tareas y/o actividades se determinan comprobando que:

- Están contrastadas y son coherentes con los principios didácticos de la enseñanza de la natación y/o del entrenamiento deportivo recreativo.

- Facilitan la consecución de los objetivos previstos.

- Se adecuan a la naturaleza de los contenidos.
- Se adecuan a la disposición de medios y recursos.
- Se adecuan a las características del grupo, de los distintos usuarios que lo componen y a su grado de autonomía personal.
- Permiten solucionar las posibles contingencias en relación con las personas, medios y recursos.
- Permiten optimizar espacios y tiempos disponibles.

CR4.3 Las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean e incluyen en la programación.

CR4.4 Las estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en la programación específica para que sirvan de referencia durante el desarrollo de las sesiones.

RP5: Determinar la metodología de evaluación del proceso y los resultados que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios y globales para valorar, en su momento, la calidad del servicio.

CR5.1 La evaluación del progreso en el aprendizaje técnico y la evolución en rendimiento físico se establecen de forma que permita discriminar aspectos relativos a:

- La mejora de nivel en el dominio técnico de los estilos de natación, salidas y virajes.
- La identificación de los errores de ejecución técnica y sus causas.
- La mejora global de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- La adecuación de métodos y estrategias tanto de enseñanza-aprendizaje como de entrenamiento y mejora de la condición física.

CR5.2 La instalación, medios, prestaciones, horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos se valoran como indicadores fiables a considerar en la determinación global de la calidad del servicio.

CR5.3 Los instrumentos, materiales y técnicas para el seguimiento y evaluación se eligen en congruencia con lo estipulado en la programación y permiten obtener una información objetiva sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CR5.4 La secuencia temporal de evaluación se determina concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.

CR5.5 La forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se prevé haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CR5.6 La información obtenida periódicamente a través del análisis diagnóstico se utiliza como un indicativo fiable más para la evaluación del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

RP6: Documentar la programación y gestionar a su nivel, los medios, recursos y materiales para su desarrollo.

CR6.1 Los elementos que configuran la programación de natación se expresan y se registran de forma estructurada en soporte/s físico/s para su consulta y utilización por los técnicos y operarios implicados en la misma.

CR6.2 Los gastos se calculan y se ajustan al presupuesto disponible y, en su caso, se justifica y gestiona la derrama ocasionada.

CR6.3 Las gestiones relativas a contratación de servicios, instalaciones y permisos entre otras se realizan con la suficiente anticipación para que permita el desarrollo del programa.

CR6.4 Los medios y materiales se concretan y, en su caso, se gestiona su adquisición, en función de la disposición de los mismos, de los objetivos definidos,

de los contenidos seleccionados, de las estrategias didáctico-metodológicas previstas y del proceso de evaluación.

CR6.5 Los recursos humanos y la estructura funcional para el desarrollo del programa se determinan optimizando y racionalizando los medios y recursos disponibles.

CR6.6 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones en el vaso, accesos, salas, vestuarios, duchas, aseos, entre otros, se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

CR6.7 El proceso de mantenimiento preventivo se concreta, describiendo quién, cómo y con qué frecuencia debe realizarse para asegurar el funcionamiento de los elementos de la instalación acuática que afecten al programa, de forma que se reduzca al máximo el riesgo de accidentes y/o situaciones peligrosas.

CR6.8 La promoción del programa se realiza utilizando los canales, medios y soportes que permitan la difusión del mismo entre los agentes y colectivos afectados.

Contexto profesional

Medios de producción

Equipos informáticos con «software» específico de aplicación (periodización del acondicionamiento físico y de la enseñanza, programación, agenda, cronogramas). Sistemas de protección de datos. Medios y equipos de oficina.

Productos y resultados

Programa de enseñanza de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades de natación: natación, waterpolo, sincronizada y saltos, entre otros). Planes de mejora de la condición física utilizando los diferentes estilos y pruebas combinadas. Progresiones didácticas de enseñanza y perfeccionamiento técnico. Sesiones registradas en distintos soportes. Adaptación de los sistemas de acondicionamiento físico a los objetivos fijados. Procedimientos de evaluación del proceso y de los resultados: fichas o cuestionarios de evaluación, listas de control, estadillos, cuestionarios, otros.

Información utilizada o generada

«Software» de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Bibliografía especializada. Legislación básica, documentos oficiales. Medios y equipos de oficina.

Unidad de Competencia 3

Denominación: DIRIGIR EL APRENDIZAJE Y EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO EN ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Nivel: 3

Código: UC1085_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Asegurar la disponibilidad e idoneidad de la instalación y de los medios materiales para realizar las actividades en consonancia con el programa y en condiciones de máxima seguridad, comprobando los valores de los parámetros de uso.

CR1.1 Las gestiones para el uso puntual de las instalaciones y/o material, en caso necesario, se realizan comprobando su disponibilidad.

CR1.2 Las instalaciones se revisan antes de su utilización, comprobando que se encuentra en las condiciones previstas para su utilización, identificando los peligros y tomando las medidas necesarias para su solución o prevención.

CR1.3 Las dificultades que para algunos participantes con discapacidad pueden representar el mobiliario y el material a utilizar durante las sesiones se detectan y corrigen o, en su caso, se proponen las acciones para su corrección.

CR1.4 El material para realizar las actividades:

- Se revisa comprobando que está en perfectas condiciones para su uso.
- Se organiza la colocación y distribución antes del comienzo de cada sesión.
- Se organiza la recogida y colocación después de su uso en los lugares indicados asegurando su conservación y seguridad.

CR1.5 Los medios auxiliares de comunicación se comprueba que están operativos y accesibles para poder solicitar ayuda inmediata en caso de suceder alguna situación de emergencia.

CR1.6 La vestimenta y materiales personales para el desarrollo de la actividad se comprueba que son los apropiados y que se encuentran en condiciones de uso.

RP2: Atender al usuario para garantizar su satisfacción utilizando las técnicas de comunicación y atención más apropiadas en cada momento, según los procedimientos establecidos por la entidad.

CR2.1 El comportamiento del técnico se ajusta en todo momento a los criterios establecidos por la organización, dando una imagen acorde con el contexto y con las directrices marcadas por la entidad.

CR2.2 La información sobre las normas de utilización y disfrute de la instalación y la oferta de actividades es clara y concreta, escogiendo el canal de comunicación y propiciando la confianza del usuario desde el primer momento.

CR2.3 Las reclamaciones presentadas por los clientes son atendidas con una postura segura, actitud positiva y estilo asertivo según los criterios y procedimientos establecidos, informando al cliente del proceso de reclamación.

CR2.4 La satisfacción del usuario se consigue a través del clima creado y de la propia la dinámica y la consecución del resultado de cada una de las sesiones.

CR2.5 La recepción y despedida del usuario se realizan de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que a relación sea espontánea y natural.

RP3: Adaptar el programa de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades de natación: natación, waterpolo, sincronizada y saltos, entre otros) a la realidad de cada una de las sesiones, optimizando del mismo, atendiendo a las características puntuales del grupo y a la evolución de sus componentes.

CR3.1 Las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades se identifican y tienen en cuenta, especialmente en aquellos que presenten alguna discapacidad y/o necesidades específicas, y realizando un seguimiento individualizado de cada uno de los componentes del grupo.

CR3.2 Las actividades de enseñanza-aprendizaje y de acondicionamiento físico se personalizan y adaptan al nivel, características, necesidades y expectativas del usuario y del grupo, en función de los objetivos previstos, de las directrices marcadas en la programación y de las circunstancias que puntualmente concurren en cada una de las sesiones.

CR3.3 La metodología para el desarrollo de las actividades se concreta eligiendo las estrategias didácticas y de aprendizaje adecuadas para los objetivos a conseguir y para solucionar las posibles contingencias en cada una de las sesiones.

CR3.4 Los soportes y medios gráficos de refuerzo informativo se habilitan, en caso necesario, en cada sesión de acuerdo a un criterio de adecuación a la finalidad prevista en base a que sus características:

- Permiten la exposición secuencial de todos los ejercicios y actividades programadas para las distintas sesiones.
- Se pueden ubicar con facilidad en el borde del vaso de la instalación acuática en el que se desarrolla la sesión.
- Son accesibles para que el técnico pueda exponer y/o corregir con facilidad las instrucciones secuenciales en ellos expresadas.
- Permitan a los usuarios consultar con facilidad las instrucciones en ellos expresadas sin necesidad de salir del agua.

RP4: Conseguir el aprendizaje de los estilos de natación y de las habilidades acuáticas para diferentes tipos de usuarios y una mejora de la condición física, dirigiendo y supervisando las actividades expresadas en la programación.

CR4.1 El programa se explica al usuario, tanto en su finalidad como en su desarrollo, informándole además sobre:

- La utilización del material y los equipos.
- Las tareas a realizar y su finalidad.
- Las necesidades de hidratación.
- Las pausas de recuperación.
- Las condiciones para la seguridad.
- En su caso, el uso de los soportes informativos que se encuentren ubicados al borde del vaso de la instalación acuática.

CR4.2 La realización de los ejercicios y la utilización de los materiales se demuestran aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles más importantes, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son comprendidas.

CR4.3 La estructura técnica, el ritmo y la intensidad de cada ejercicio, así como la utilización de equipos y materiales se comprueba que es adecuada detectando los posibles errores cometidos, analizando la causa de estos y dando, en caso necesario, las indicaciones para su corrección o elaborando tareas específicas para ello.

CR4.4 La ubicación del profesor durante toda la actividad le permite controlar visualmente a todo el grupo y dar las instrucciones con claridad a todos los usuarios, consiguiendo:

- La comprensión de las indicaciones por parte de cada usuario, en cada momento.
- Mantener la seguridad de la actividad, anticipándose a las posibles contingencias.
- Una eficiencia óptima en sus intervenciones.

CR4.5 La dinámica relacional en el desarrollo de la actividad se controla detectando los posibles inconvenientes e/o inhibiciones que perturben las relaciones interpersonales del grupo, poniendo en acción las estrategias para corregirlos, y promoviendo entre sus componentes la cordialidad, desinhibición y participación.

CR4.6 La comunicación se realiza con respeto y tacto, adaptada a las posibilidades de percepción e interpretación del usuario, captando su interés hacia las actividades a través de las explicaciones que se le facilitan, dando la información necesaria durante el proceso para que éste se encuentre seguro y motivado.

CR4.7 La seguridad se observa durante el desarrollo de las actividades velando por preservar la integridad física de los usuarios de cualquier riesgo potencial, poniendo atención a los síntomas de fatiga que puedan presentarse entre los componentes del grupo.

CR4.8 El uso y control de los recursos en el transcurso de la sesión se optimiza consiguiendo una distribución temporal de la misma y un uso de los medios materiales acordes con los objetivos de la programación.

CR4.9 Las conductas inadecuadas en la actividad se analizan y corrigen aplicando las técnicas adecuadas según la gravedad o peligrosidad de la conducta y siguiendo las directrices de la organización.

CR4.10 Las normas de la organización se hacen cumplir, utilizando las técnicas acordes a cada situación, siguiendo los procedimientos que se hayan establecido, coordinando a los técnicos de apoyo y concienciando a los usuarios del valor del respeto a las personas y a las instalaciones.

RP5: Evaluar el proceso interactivo de enseñanza-acondicionamiento físico y los resultados obtenidos para su comparación con los objetivos previstos en la programación.

CR5.1 Los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en la programación.

CR5.2 El grado de aprendizaje, la mejora de la condición física y el grado de satisfacción del usuario se evalúan de forma diferenciada.

CR5.3 La información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación se analiza y presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la programación.

RP6: Actuar de acuerdo al plan de emergencia de la entidad, llevando a cabo acciones preventivas, correctivas y de mejora al nivel de sus atribuciones.

CR6.1 Los derechos y deberes del empleado y de la entidad se identifican en lo que se refiere a seguridad.

CR6.2 Los equipos y medios de prevención se identifican y se mantienen operativos.

CR6.3 Las zonas de trabajo se mantienen en condiciones de limpieza, orden y seguridad.

CR6.4 El entrenamiento de intervención en casos de emergencia se mantiene, así como la responsabilidad de actuación, procedimientos de paro de máquinas y de instalaciones y criterios de evacuación según el plan de emergencia de la entidad.

Contexto profesional

Medios de producción

Instalación acuática. Equipos informáticos con «software» específico de aplicación. Medios y equipos de oficina. Sistemas de protección de datos. Vestuario específico para la intervención en el medio acuático y material auxiliar convencional (flotación, propulsión, recreación, entre otros).

Productos y resultados

Grado de aprendizaje de la natación de diferentes tipos de usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades de natación: natación, waterpolo, sincronizada y saltos, entre otros). Nivel de condición física adquirido por el usuario. Evaluación del proceso y del resultado. Fichas e informes. Rescate del accidentado en el medio acuático. Motivación y animación de los usuarios.

Información utilizada o generada

«Software» de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Bibliografía especializada. Programación. Fichas de las sesiones. Informes. Evaluación del proceso y del resultado. Protocolos de salvamento acuático elementales.

Unidad de Competencia 4

Denominación: ORGANIZAR Y COLABORAR EN COMPETICIONES NO OFICIALES DE NIVEL BÁSICO O SOCIAL Y EVENTOS LÚDICO-DEPORTIVOS EN EL MEDIO ACUÁTICO

Nivel: 3

Código: UC1086_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Determinar-concretar un programa de competiciones no oficiales de nivel básico o social y eventos lúdico-deportivos siguiendo los preceptos establecidos por la entidad demandante del servicio.

CR1.1 Las competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos se incorporan a la programación explicitando el calendario de forma que se acentúe la intención intrínseca de motivación que tiene este tipo de actividades por su ubicación cronológica dentro del programa.

CR1.2 Las necesidades de recursos humanos y de medios materiales se prevén, explicitando las funciones de cada uno de los técnicos auxiliares y operarios implicados en el evento.

CR1.3 Los horarios, ceremonias, tipos de participantes y colectivos hacia los que se dirige el evento-competición se definen pormenorizando todos los detalles logísticos.

CR1.4 Las normas del evento-competición y/o los aspectos reglamentarios se definen para asegurar una conducta previsible tanto en espectadores como en participantes.

CR1.5 Las medidas de seguridad se prevén y se define su implementación.

CR1.6 Los procedimientos de promoción-difusión se determinan y utilizan de acuerdo con la campaña que se pretende y el público al que va dirigido.

CR1.7 Los procedimientos de evaluación del proceso y del resultado se prevén para obtener datos suficientes que sirvan en futuras programaciones.

RP2: Determinar y gestionar los medios, recursos y materiales para desarrollar el programa elaborado de competición o evento.

CR2.1 Los medios y materiales se concretan y, en su caso, se gestiona su adquisición, en función de la disposición de los mismos, de los objetivos definidos y de los contenidos seleccionados.

CR2.2 Los medios de comunicación de la instalación se concretan para poder informar a los usuarios.

CR2.3 El proceso de mantenimiento preventivo se concreta para asegurar el funcionamiento de los elementos de la instalación acuática, de forma que se reduzca al máximo el riesgo de accidentes y/o situaciones peligrosas.

CR2.4 La documentación necesaria se prevé y se tramita para la participación en el evento o competición.

CR2.5 Las normas de los eventos o competiciones y los aspectos reglamentarios se definen para asegurar una conducta previsible tanto en participantes como en espectadores.

RP3: Organizar, a su nivel, competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos dirigiéndolos directamente y/o acompañando y dirigiendo la participación, con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

CR3.1 La documentación para la organización-participación en el evento y el uso de las instalaciones se gestiona atendiendo a los requerimientos expresados en la programación.

CR3.2 La dotación de la instalación se prevé que se adecue a las características del evento que se organiza y se comprueba que el material se encuentre en condiciones de uso.

CR3.3 La participación de otras personas, en su caso, se gestiona en la organización y desarrollo del evento y se comprueba su presencia durante el mismo.

CR3.4 Los equipos, horarios y ceremonias se organizan y se gestiona la obtención de trofeos.

CR3.5 La presencia de todos los participantes se identifica y se comprueba.

CR3.6 Las normas que regirán el evento se comunican a todos los interesados y se comprueba que son seguidas y respetadas por todos.

CR3.7 Las medidas de seguridad previstas en la programación se cumplen.

CR3.8 El evento se controla según los objetivos y directrices marcados.

CR3.9 Las técnicas de animación se utilizan durante el desarrollo del evento buscando la implicación en el mismo de los participantes y del público asistente.

RP4: Controlar el desarrollo de acontecimientos, eventos y competiciones deportivas procurando que se cumplan las normativas en vigor.

CR4.1 Los medios materiales para el arbitraje y el control se comprueban para garantizar su funcionamiento.

CR4.2 Los recursos humanos se ubican en la instalación en las zonas necesarias para garantizar el cumplimiento de todas las normas establecidas.

CR4.3 Las técnicas de arbitraje y control se aplican siguiendo las pautas marcadas por el reglamento y por los organismos competentes.

CR4.4 Los resultados obtenidos se registran siguiendo, en su caso, el protocolo habitual en el modelo y soporte físico más adecuados.

RP5: Aplicar los procesos de evaluación definidos para la valoración de los acontecimientos y competiciones para que sirvan en el proceso de retroalimentación de futuras programaciones.

CR5.1 Los métodos de evaluación definidos con anterioridad en el programa de eventos y competiciones se aplican y se analizan los resultados obtenidos, comprobando que la dinámica de la actividad se desarrolla según lo previsto y, en caso contrario, se destacan aquellos aspectos que hayan incidido negativamente.

CR5.2 Los datos obtenidos se organizan siguiendo los criterios marcados en la programación de forma que sirvan para valorar:

- La eficacia de las actividades con relación a los objetivos pretendidos es aceptable.

- La evolución de los usuarios en la actividad.

- El grado de disfrute y satisfacción de los clientes.

- El nivel y la calidad de la participación.

- Las demandas y sugerencias de los usuarios.

- El nivel alcanzado por los participantes y competidores.

CR5.3 Los datos relevantes del proceso evaluativo se registran en la ficha técnica o dossier correspondiente en un soporte físico de fácil consulta y utilización para que sirvan de referencia en la programación de futuras competiciones, concursos o eventos de las mismas características.

Contexto profesional

Medios de producción

Instalaciones acuáticas recreativas y de rendimiento. Medios y sistemas de comunicación. Equipos informáticos con software específico de aplicación. Medios y equipos de oficina. Protección de datos. Materiales y equipos para el arbitraje.

Productos y resultados

Programas de competiciones y eventos adaptados a diferentes tipos de usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades de natación: natación, waterpolo, sincronizada y saltos, entre otros). Gestión de medios, recursos y materiales vinculados a las competiciones y eventos. Evaluación del proceso y del resultado. Fichas e informes. Resultados obtenidos.

Información utilizada o generada

Clasificaciones y estadísticas de las competiciones. Resultados e informes del proceso de evaluación. Elaboración de ranking. Bibliografía especializada. Manuales y reglamentos deportivos. Normativas. Reglamentos arbitrales.

Unidad de Competencia 5

Denominación: ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Nivel: 2

Código: UC0272_2

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos como primer interviniente.

CR1.1 Se establece comunicación con el accidentado, si es posible, para recabar información sobre su estado y las causas del accidente.

CR1.2 Se interroga a las personas del entorno con deferencia y respeto, para completar la información sobre el suceso.

CR1.3 La permeabilidad de la vía aérea, ventilación, circulación y nivel de conciencia se comprueban.

CR1.4 El servicio de atención de emergencias, en caso de necesidad, es informado de los resultados del chequeo realizado, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

CR1.5 Los mecanismos de producción del traumatismo se analizan para buscar las posibles lesiones asociadas.

CR1.6 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

RP2: Aplicar técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según el protocolo establecido.

CR2.1 La apertura y limpieza de la vía aérea se realizan mediante las técnicas manuales adecuadas o aspirador.

CR2.2 La permeabilidad de la vía aérea se mantiene en accidentados inconscientes mediante la técnica postural apropiada.

CR2.3 Las técnicas manuales de desobstrucción se aplican cuando existe una obstrucción de la vía aérea.

CR2.4 El balón resucitador autohinchable se utiliza para dar soporte ventilatorio al accidentado que lo precise.

CR2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican ante una situación de parada cardio-respiratoria.

CR2.6 El oxígeno se aplica en caso de necesidad según los protocolos establecidos.

CR2.7 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza adecuadamente conforme a las normativas y protocolos establecidos.

CR2.8 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican de forma adecuada.

CR2.9 El tratamiento postural adecuado se aplica cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de «shock».

RP3: Prestar los cuidados básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria según protocolo establecido.

CR3.1 El servicio de atención de emergencias es avisado y consultado sobre las medidas a aplicar como respuesta a la situación concreta que se esté produciendo.

CR3.2 La atención inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio se presta adecuadamente.

CR3.3 La atención inicial a personas en situación de compromiso cardiocirculatorio se realiza correctamente.

CR3.4 Los cuidados a accidentados que han sufrido lesiones por agentes físicos y/o químicos se aplican convenientemente.

CR3.5 Se presta la atención y los cuidados adecuados a la mujer en situación de parto inminente.

CR3.6 Las personas con crisis convulsivas reciben la atención inicial oportuna.

CR3.7 La persona accidentada es colocada en la posición y en el entorno más adecuado en función de su estado y de la situación de emergencia.

CR3.8 En situaciones de emergencias colectivas y catástrofes se colabora en la atención inicial y en la primera clasificación de los pacientes conforme a criterios elementales.

RP4: Generar un entorno seguro en situaciones de emergencia.

CR4.1 La señalización y el balizamiento de la zona se realizan utilizando los elementos necesarios.

CR4.2 Al accidentado se le coloca en un lugar seguro.

CR4.3 Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.

CR4.4 Los medios y equipos de protección personal se usan para prevenir riesgos y accidentes laborales.

RP5: Apoyar psicológicamente al accidentado y familiares en situaciones de emergencias sanitarias.

CR5.1 Las necesidades psicológicas del accidentado se detectan y se aplican técnicas de soporte psicológico básicas para mejorar su estado emocional.

CR5.2 La comunicación con el accidentado y su familia se establece de forma fluida desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a todos sus requerimientos.

CR5.3 Se infunde confianza y optimismo al accidentado durante toda la actuación.

CR5.4 Se facilita la comunicación de la persona accidentada con sus familiares.

CR5.5 Los familiares de los accidentados son atendidos, brindándoles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

Contexto profesional

Medios de producción

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. Material fungible. Botiquín. Equipo de oxigenoterapia. Desfibrilador semiautomático. Equipo de protección individual. Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección. Técnicas de comunicación. Técnicas de información. Técnicas de observación y valoración.

Productos y resultados

Valoración inicial del accidentado. Aplicación de técnicas de soporte vital básico. Aplicación de cuidados básicos a las emergencias más frecuentes. Clasificación básica de accidentados en emergencias colectivas y catástrofe. Generación de un entorno seguro para la asistencia a la persona. Inmovilización preventiva de las lesiones. Movilización con las técnicas adecuadas. Evacuación desde el lugar del suceso hasta un lugar seguro. Traslado en la posición anatómica más adecuada a las necesidades del accidentado. Protocolos de actuación. Informe de asistencia. Conocimiento de las necesidades psicológicas del accidentado. Seguridad al accidentado ante la asistencia. Canalización de los sentimientos de los familiares. Aplacamiento de las situaciones de irritabilidad colectiva.

Información utilizada o generada

Manuales de primeros auxilios. Revistas y bibliografía especializada. Protocolos de actuación. Informes.

Unidad de competencia 6

Denominación: RESCATAR PERSONAS EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA EN INSTALACIONES ACUÁTICAS.

Nivel: 2

Código: UC0271_2

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Analizar las condiciones de la situación, para decidir la intervención a realizar de acuerdo con los planes de emergencia establecidos.

CR1.1 Los signos de tener problemas para nadar y/o mantenerse a flote se reconocen en las personas, así como las circunstancias en las que se ha originado el accidente o situación de emergencia.

CR1.2 Las distintas posibilidades de actuación se valoran en función de la instalación o zonas acuáticas naturales y situación percibida.

CR1.3 Los distintos medios materiales disponibles para realizar la intervención se seleccionan según la situación, valorando la oportunidad e idoneidad de su empleo.

CR1.4 Los accidentes o situaciones de emergencia se comunican, siguiendo las pautas de aviso y comunicación establecidos en los protocolos de actuación y planes de emergencia.

CR1.5 La decisión se toma con presteza y diligencia, tras analizar la situación globalmente, teniendo en cuenta los recursos disponibles, solicitando cuantas ayudas sean necesarias ante una situación de emergencia.

CR1.6 Las indicaciones sobre las acciones y el comportamiento a seguir en situaciones de emergencia, se transmiten a los usuarios de forma clara y precisa, proporcionando confianza, seguridad y desdramatizando la situación.

RP2: Realizar la puesta en acción, aproximación, control y remolque de la víctima de acuerdo con la situación del medio, del accidentado y de sí mismo.

CR2.1 Los medios de rescate se seleccionan y utilizan adecuadamente de acuerdo a la eventualidad y al accidentado, facilitando su traslado y la aplicación de los primeros auxilios durante el mismo.

CR2.2 El lugar y la forma de entrada al agua se realizan teniendo en cuenta:

- La accesibilidad.
- La proximidad a la persona a rescatar.
- Las características del medio acuático (visibilidad y profundidad).

CR2.3 Las técnicas de aproximación a la víctima se aplican en función del entorno y de las condiciones del medio acuático, portando el material específico o auxiliar elegido, llevando vestimenta o no, sin perder de vista al accidentado, y accediendo a él reduciendo el riesgo del accidentado y del rescatador.

CR2.4 El contacto con el accidentado se realiza evitando la posibilidad de agarre de la víctima, y si es necesario utilizando técnicas de zafaduras apropiadas sin golpear ni dañar.

CR2.5 El accidentado es tranquilizado transmitiéndole ánimo y seguridad y dándole instrucciones para que no dificulte su rescate.

CR 2.6 Las acciones de buceo se realizan, recuperando al accidentado y sacándole a la superficie, sin ponerse en peligro a sí mismo.

CR 2.7 Las técnicas de control y traslado de la víctima se aplican manteniéndole las vías respiratorias fuera del agua y en función de la propia víctima, el material específico y/o auxiliar.

CR2.8 La información, emisión de instrucciones y asignación de tareas (en su caso) se dan al público utilizando las técnicas de comunicación más adecuadas, adaptando los mensajes a los receptores de los mismos, de forma que se tenga controlado al público y no interfieran en la atención al accidentado.

CR2.9 La comunicación y actuación de los miembros del equipo de trabajo se realiza de manera coordinada entre ellos y con el resto de trabajadores de la entidad, así como también con aquellos equipos externos que intervengan en situaciones de emergencia para evacuar o atender a los accidentados.

CR2.10 Las técnicas específicas para el accidentado con lesión de columna se utilizan de forma preventiva y con la debida precaución en el caso de que la víctima sea traumática o se sospeche que pueda tener lesión de columna.

RP3: Extraer al accidentado en función de la estimación de las características del mismo y las condiciones ambientales presentes.

CR3.1 La extracción del accidentado del agua se realiza en función de sus características, las del entorno y las del rescatador.

CR3.2 Las técnicas de extracción se adaptan y los medios adecuados se eligen, cuando se detecta una posible dolencia en la columna vertebral, realizándose la extracción de forma coordinada por el equipo de socorristas o equipo de emergencias, mostrando un claro compromiso con la seguridad de la víctima.

CR3.3 La comunicación con el accidentado se establece de forma persuasiva y tranquilizadora, obteniendo información sobre la causa del accidente y las consecuencias (signos y síntomas), informándole de las técnicas de intervención que se realizan.

CR3.4 La comunicación con los acompañantes del accidentado se establece tranquilizándoles e informándoles de su estado y evolución, informando en caso de traslado de la forma y destino del mismo.

Contexto profesional

Medios de producción

Medios de socorro profesionales. Materiales específicos y de auxiliares para el control y traslado en el agua del accidentado. Materiales auxiliares para inmovilizar y transportar al accidentado. Botiquín. Medios y sistemas de comunicación.

Productos y resultados

Organización del rescate y/o evacuación con medios propios o ajenos. La aproximación al accidentado. El control del accidentado. El traslado del accidentado en el medio acuático. La valoración del estado de gravedad del accidentado. La inmovilización del accidentado. La extracción del accidentado. Tolerancia al estrés.

Información utilizada o generada

Protocolos de socorrismo acuático. Manuales de socorrismo acuático. Normativa sobre responsabilidad civil. Bibliografía específica. Revistas especializadas. Informes o partes de actuación.

III. FORMACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

MÓDULO FORMATIVO 1

Denominación: NATACIÓN

Código: MF0269_2

Nivel de cualificación profesional: 2

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0269_2: Ejecutar técnicas específicas de natación con eficacia y seguridad.

Duración: 120 horas

UNIDAD FORMATIVA 1

Denominación: HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO.

Código: UF0907

Duración: 40 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Aplicar habilidades y destrezas básicas en el medio acuático.

CE1.1 Mantenerse en flotación dinámica durante 30 segundos:

- Realizando dos giros completos (uno a cada lado) alrededor del eje longitudinal del cuerpo.
- Con los brazos elevados por encima de la superficie del agua a la altura de los codos.

CE1.2 Realizar dos giros consecutivos alrededor del eje transversal del cuerpo, manteniendo la cabeza dentro del agua.

CE1.3 Realizar una inmersión a recoger un objeto situado a 2 metros de profundidad.

CE1.4 Situado en la orilla de la piscina realizar la entrada en el agua:

- De pie controlando la profundidad que se alcanza durante la zambullida.
- De pie sin hundir la cabeza manteniendo la orientación, flotación y permitiendo la observación del entorno.
- De cabeza controlando la profundidad que se alcanza durante la zambullida.

C2: Dominar las acciones básicas de respiración, flotación y propulsión, en aguas profundas y no profundas, demostrando capacidad de combinación de las mismas para reproducir acciones integrales en el medio acuático.

CE2.1 Realizar un recorrido con cambios de dirección a través de un desplazamiento global, utilizando la posición ventral y dorsal, efectuando un giro transversal después de 6 brazadas hasta un total 10 secuencias.

CE2.2 Realizar desplazamientos en posición vertical, con patada alternativa de braza en sentido frontal y lateral con cambios de dirección cada 10 metros.

CE2.3 Realizar desplazamientos alternando la posición horizontal con la posición vertical, incluyendo en esta posición una acción de subida del cuerpo.

CE2.4 Realizar un recorrido diseñado donde se combinen: desplazamiento ventral, posición vertical, salto, desplazamiento dorsal, posición vertical, giro longitudinal y desplazamiento lateral.

CE2.5 Realizar remadas estándar en posición dorsal manteniendo el cuerpo horizontal cerca de la superficie durante 20 segundos.

CE2.6 Realizar 25 metros de desplazamientos en posición dorsal con remadas estándar.

Contenidos

1. Adaptación al medio acuático. Ejecución de habilidades y destrezas básicas.

- La respiración y las apneas:
 - Adaptación de la respiración a los movimientos dentro del agua.
- La flotación:
 - Flotaciones parciales con elementos auxiliares.
 - Flotaciones con ayuda.
 - Flotaciones globales con elementos auxiliares.
 - Flotaciones en apnea.
 - Flotaciones variando la posición del cuerpo.
 - Flotaciones variando el volumen pulmonar.
- La propulsión:
 - Propulsiones parciales con material auxiliar.
 - Propulsiones globales.
 - Propulsiones básicas basadas en los estilos de nado.
- La entrada al agua:
 - De pie.
 - De cabeza.
- Los giros en el agua:
 - En flotaciones.
 - En desplazamiento.
 - Sobre los tres ejes.

2. Dominio del medio acuático. Ejecución de habilidades y destrezas básicas combinadas.

- Desplazamientos:
 - Combinado las superficies propulsoras.
 - Realizando cambios de sentido y de dirección.

- Nados alternos.
- Nados simultáneos.
- Combinado giros.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NADO EN EL MEDIO ACUÁTICO

Código: UF0908

Duración: 80 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP2 y con la RP3.

Capacidades y criterios de evaluación

- C1: Dominar las técnicas específicas de nado en el medio acuático.
- CE1.1 Realizar 200 metros de nado alternando los estilos de braza, crol espalda y movimiento ondulatorio de nado completo realizando un mínimo de 50 metros a cada estilo, realizando la respiración por los dos lados de forma alternativa en el estilo crol y nadando de forma continua y fluida.
 - CE1.2 Realizar 300 metros de nado con aletas, de forma continua y fluida, coordinando correctamente la respiración y los movimientos de brazos y piernas.
 - CE1.3 Realizar 100 metros de nado con material auxiliar, alternando los movimientos aislados de brazos de espalda, piernas de braza y piernas de mariposa durante al menos 25 metros consecutivos cada uno de ellos.
- C2: Dominar las técnicas específicas de volteo y viraje aplicadas a cada especialidad.
- CE2.1 Sobre una distancia de 50 metros, realizar el volteo de crol después de cada distancia de nado de 25 metros
 - CE2.2 Sobre una distancia de 50 metros, realizar el viraje de espalda después de cada distancia de nado de 25 metros
 - CE2.3 Sobre una distancia de 50 metros, realizar los virajes de braza y mariposa después de cada distancia de nado de 25 metros.
 - CE2.4 Sobre una distancia de 100 metros realizar cada 25 metros de nado los virajes especiales para cambiar de un estilo a otro.
- C3: Realizar el desplazamiento en el medio acuático con niveles de velocidad y resistencia adecuados.
- CE3.1 Realizar 200 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de cuatro minutos quince segundos.
 - CE3.2 Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de un minuto cincuenta segundos.
 - CE3.3 Realizar 50 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de 55 segundos.
 - CE3.4 Realizar 300 metros de nado con aletas en un tiempo máximo de cinco minutos y treinta segundos.
 - CE3.5 Zambullirse desde el poyete y bucear una distancia de veinticinco metros (apnea continua), recogiendo diez aros del fondo, distribuidos en zig-zag a lo largo de una calle de la piscina, a partir de cinco metros de la salida.

Contenidos**1. Dominio de los estilos de nado ventrales.**

- El estilo crol, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica:
 - Posición del cuerpo.
 - Acción de los brazos.
 - Acción de las piernas.
 - Respiración.
 - Coordinación.
- El estilo braza, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica:
 - Posición del cuerpo.
 - Acción de los brazos
 - Acción de las piernas
 - Respiración.
 - Coordinación.
- El estilo mariposa, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica:
 - Posición del cuerpo.
 - Acción de los brazos.
 - Acción de las piernas
 - Respiración.
 - Coordinación.

2. Dominio de los estilos de nado dorsales.

- El estilo espalda, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica:
 - Posición del cuerpo.
 - Acción de los brazos.
 - Acción de las piernas.
 - Respiración.
 - Coordinación.

3. Virajes en las competiciones de natación.

- Virajes y ejes de giro, conocimiento, ejercicios de aplicación y ejecución práctica.
- Fases en la ejecución de los virajes, conocimiento, ejercicios de aplicación y ejecución práctica.

4. Aplicación práctica de los estilos de nado.

- Para el desarrollo de la resistencia de nado requerida.
- Para el desarrollo de la velocidad de nado requerida.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades Formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF0907.	40	0
Unidad formativa 2 – UF0908.	80	0

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 2

Denominación: PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Código: MF1084_3

Nivel de cualificación profesional: 3

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC1084_3: Programar actividades de enseñanza y acondicionamiento físico básico relativas a actividades de natación.

Duración: 130 horas

UNIDAD FORMATIVA 1

Denominación: ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y PRUEBAS DE NIVEL EN ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Código: UF1714

Duración: 40 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 y RP2 en lo relativo a integrar los datos obtenidos en el análisis diagnóstico para el establecimiento de objetivos operativos en la programación de actividades de natación.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Definir y aplicar pruebas para la determinación del nivel de destreza acuática, el nivel de condición física, el nivel de condición biológica, intereses, motivaciones y grado de autonomía personal de los distintos usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades de natación: natación, waterpolo, sincronizada y saltos, entre otros).

CE1.1 Definir los parámetros básicos susceptibles de aportar información sobre la condición física, aptitud biológica y nivel de destreza acuática de una persona de una tipología dada.

CE1.2 Demostrar y explicar el procedimiento de realización y campo de aplicación de diferentes tests, pruebas y cuestionarios, así como las características y uso del material para realizarlos.

CE1.3 Describir tests de aptitud física y biológica, pruebas de nivel de destreza acuática y cuestionarios en número y variedad suficientes.

CE1.4 En un supuesto práctico, confeccionar una batería de pruebas seleccionando las más adecuadas a los parámetros a medir, a la tipología del usuario y a los medios disponibles.

CE1.5 En un supuesto práctico, aplicar los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlo.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.

- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
 - Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
 - Registrando el resultado obtenido en el modelo y soporte establecido.
- CE1.6 Explicar e identificar los fenómenos fisiológicos y los signos de fatiga que pueden ocurrir durante la ejecución de los tests y pruebas.

C2: Describir y realizar el análisis diagnóstico de la realidad previa obtención, integración y procesado de los distintos tipos de información para realizarlo con objetividad.

CE2.1 En un supuesto práctico, a partir del resultado ficticio de la aplicación de una batería de pruebas, tests y cuestionarios determinar las características, necesidades, intereses y expectativas de distintos usuarios y la forma de utilizar esta información de forma preferente en el análisis diagnóstico).

CE2.2 Identificar y aplicar la normativa vigente en materia de seguridad y prevención de riesgos relacionada con las instalaciones acuáticas y las actividades que en ellas se realizan.

CE2.3 Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar ante el desarrollo de actividades en instalaciones acuáticas y la forma de detectarlas.

CE2.4 Identificar y describir el equipamiento básico y material auxiliar para el desarrollo de este tipo de actividades.

CE2.5 Identificar las condiciones de temperatura y profundidad comparándolas con los parámetros de uso.

CE2.6 En supuesto práctico, describir y optimizar las posibilidades operativas de utilización de los recursos materiales y humanos:

- Estableciendo la ratio más adecuada.
- Distribuyendo el material disponible en función de las necesidades que imponen las características de los usuarios y los programas de formación-acondicionamiento físico de natación y actividades de natación.
- Elaborando un plan de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad.

CE2.7 En un supuesto práctico, elaborar un análisis diagnóstico a partir de las distintas fuentes de información propuestas, registrándolo en la forma y soporte más adecuados para ser utilizado como punto de partida en la realización de un programa de enseñanza-acondicionamiento físico relativo a actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

C3. Determinar las pautas y orientaciones que permitan concretar los objetivos operativos de los programas de actividades de natación a partir de la información disponible y de la programación general de referencia.

CE3.1 En un supuesto práctico de programación general de una entidad ficticia, identificar los niveles de concreción que se establecen en lo relativo a objetivos, consignas y cuanta información sea de relevancia para la elaboración de un programa de enseñanza/acondicionamiento físico relativo a actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE3.2 En un supuesto práctico de análisis diagnóstico previamente efectuado, integrar la información obtenida con las directrices establecidas en la programación general de referencia proponiendo orientaciones concretas para el establecimiento de los objetivos operativos de las actividades de natación.

Contenidos

1. Normativa, espacios y recursos en el ámbito de las actividades de natación.

- Normativa específica relativa a instalaciones acuáticas:
 - Instalaciones.

- Materiales.
- Recursos humanos.
- Organización y estructura de las entidades que ofertan actividades de natación:
 - Niveles, áreas y departamentos.
 - Puestos de trabajo.
- Público, entidades, empresas y organismos demandantes de actividades de natación:
 - Sector de actividad.
 - Público al que va dirigido: tipologías.
 - Actividades más demandadas.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas:
 - Normativa vigente.
 - Detección y prevención de situaciones de riesgo.
- Tipos de instalaciones acuáticas y usos:
 - Condiciones de temperatura y profundidad.
- Equipamiento y material auxiliar en las actividades acuáticas.
- Optimización de recursos humanos y materiales:
 - Ratio profesor- alumnos.
 - Distribución eficiente del material.
 - Coordinación de recursos humanos.

2. Análisis deportivo-acuático del cliente-usuario.

- Aspectos básicos de aplicación:
 - Demostración y ayudas.
 - Normas de seguridad, riesgos y síntomas de fatiga.
 - Adaptación a las tipologías de usuarios.
 - Contraindicaciones.
- Pruebas de nivel de destreza acuática:
 - Factores básicos de progresión en el medio acuático: Flotación – Respiración – Propulsión.
 - Dominio básico del medio: Saltos y zambullidas – Giros – Desplazamientos – Equilibrios - Lanzamientos y recepciones.
- Medidas antropométricas:
 - Parámetros básicos.
 - Instrumentos y Procedimiento de aplicación.
 - Interpretación de información.
- Pruebas biológico-funcionales:
 - Parámetros básicos.
 - Instrumentos y Procedimiento de evaluación.
 - Interpretación de información.
- Pruebas de análisis postural:
 - Parámetros básicos.
 - Instrumentos y Procedimiento de aplicación.
 - Herramientas de recogida de la información.
 - Interpretación de información.
- Pruebas de valoración de la condición física para las actividades en el medio acuático:
 - Parámetros básicos.
 - Instrumentos y Procedimiento de aplicación.
 - Herramientas de recogida de la información.
 - Interpretación de información.
- Detección de rasgos significativos de la personalidad, motivaciones e intereses:
 - Instrumentos y procedimiento de aplicación: la entrevista personal.
 - Historial médico-deportivo.
 - Herramientas de recogida de la información.

3. Análisis diagnóstico previo a la programación de actividades de natación.

- Interpretación de la Programación General de la Entidad:
 - Estructura del programa.
 - Modelos de programa.
 - Programas alternativos.
- Recogida de datos e información:
 - Tipos de usuarios y clientes.
 - Infraestructura.
 - Espacios y materiales a utilizar.
 - Recursos humanos.
- Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.
- Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General:
 - Metodología.
 - Objetivos a cumplir.
 - Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda.
- Integración y tratamiento de la información obtenida:
 - Modelos de documentos.
 - Registro físico.
 - Soportes y recursos informáticos.
 - Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Código: UF1715

Duración: 90 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, RP3, RP4, RP5 y RP6.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Definir las capacidades condicionales y coordinativas, y aplicar los criterios y procedimientos de intervención para su desarrollo y mejora, relacionando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de dichas capacidades con la elaboración de los programas de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios

CE1.1 Definir las diferentes capacidades condicionales y coordinativas indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE1.2 Explicar la evolución natural de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género, identificando sus fases más sensibles y su repercusión en la forma de desarrollarlas.

CE1.3 Describir los métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en el medio acuático.

CE1.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular para su aplicación en la elaboración de los programas de acondicionamiento físico en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.8 Explicar los fundamentos del trabajo de la velocidad aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.9 Explicar los fundamentos del trabajo de las capacidades coordinativas aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

C2: Analizar y definir los procesos de adaptación fisiológica del organismo a la actividad física en el medio acuático

CE2.1 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE2.2 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE2.3 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y la mejora de la condición física.

CE2.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica.

CE2.5 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE2.6 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE2.7 En un supuesto práctico, a partir de modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

- Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
- Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

C3: Analizar y describir la influencia que tiene la práctica de actividad física en el medio acuático en la mejora de la calidad de vida y el bienestar

CE3.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.

CE3.2 Clasificar las actividades en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control de peso.

CE3.3 Enumerar los factores que condicionan un nivel de condición física saludable.

CE3.4 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de o en la práctica de diferentes actividades acuáticas explicando sus causas limitantes.

CE3.5 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés entre otros) sobre el nivel de salud.

C4: Analizar y describir la complejidad de ejecución de los diversos tipos de habilidades motrices en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, proponiendo las estrategias didáctico-metodológicas para facilitar su aprendizaje.

CE4.1 Explicar y contrastar métodos y estilos de enseñanza en natación y habilidades acuáticas.

CE4.2 Describir los mecanismos que intervienen en el proceso de realización de las tareas motrices: percepción, decisión y ejecución.

CE4.3 Explicar los factores que más influyen en la dificultad de una tarea motriz y la intervención de los mecanismos perceptivo, decisional y efector en la realización de la misma.

CE4.4 Exponer los sistemas de clasificación de las acciones motrices en función de sus exigencias de aprendizaje en el medio acuático.

CE4.5 En los estilos de natación, salidas, virajes y las habilidades acuáticas relacionadas con todas las anteriores:

- Identificar los factores que, en la percepción, toma de decisiones y/o ejecución, dificultan la realización o el aprendizaje de las mismas.
- Elaborar un perfil de dificultad en el que se jerarquicen los factores/elementos/componentes de dificultad.
- A partir del perfil de dificultad de ejecución proponer justificadamente secuencias, progresiones de enseñanza y estrategias en la práctica que la reduzcan y optimicen su aprendizaje.
- Seleccionar y desarrollar juegos que contribuyan a su aprendizaje.
- Programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

C5: Elaborar programas de enseñanza-acondicionamiento físico para actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, personalizándolos para un trabajo individual o en grupo con un enfoque recreativo y saludable.

CE5.1 Identificar teorías y métodos de planificación y programación de actividades de enseñanza y acondicionamiento físico en el medio acuático.

CE5.2 En un supuesto práctico, utilizar el análisis diagnóstico como punto de partida para la elaboración del programa actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE5.3 Describir el material, los aparatos, los ejercicios y las tareas que se prevén utilizar en el programa de natación, en función de las características y necesidades de los usuarios y de las habilidades-capacidades a desarrollar.

CE5.4 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.

CE5.5 En supuestos prácticos en los que se identifique a un usuario o grupo de usuarios, formular los objetivos operativos en función de sus características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible, de forma que sean verificables, medibles, realizables, precisos y motivantes, exponiendo las directrices y criterios para:

- Asignar actividades a cada uno de los objetivos propuestos.
- Secuenciar las acciones para ejecutar el programa.
- Temporalizar las actividades del programa.
- Seleccionar los métodos y procedimientos a utilizar.
- Seleccionar los recursos y medios materiales a utilizar.

CE5.6 En diferentes supuestos prácticos donde se reconozcan los objetivos operativos y, por lo tanto, las expectativas y las características de los usuarios, elaborar un programa actividades de natación para diferentes tipos de, determinando:

- El tipo de sesiones describiendo la metodología de instrucción, las progresiones de enseñanza y la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
- Las fases que debe tener la sesión de entrenamiento y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de los ejercicios que se utilizan.
- Los ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.
- El material necesario.

- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de los ejercicios en función de las características y las necesidades del usuario.
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE5.7 En un supuesto práctico de programación, justificar la selección de las metodologías didácticas y de las estrategias de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas, explicitando como recursos didáctico-metodológicos:

- La caracterización del juego y su utilización para la consecución de los objetivos propuestos, con especial referencia al aprendizaje de las habilidades acuáticas y a la optimización de lo afectivo-relacional en el seno de los grupos.
- La naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE5.8 Utilizar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo en la forma y soporte más adecuados.

C6: Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas para actividades de natación.

CE6.1 En un supuesto práctico, de programa de actividades de natación, debidamente caracterizado, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE6.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de actividades de natación, debidamente caracterizado, valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE6.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de actividades de natación, debidamente caracterizado, determinar los instrumentos, materiales y técnicas de evaluación en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE6.4 En un supuesto práctico, de programa de actividades de natación, debidamente caracterizado, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario/cliente discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud
- El dominio técnico sobre la ejecución de las habilidades específicas relacionadas con las técnicas acuáticas.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida
- El grado de satisfacción de las expectativas del usuario/cliente
- El grado de adecuación de la metodología de entrenamiento utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.
- El grado de adaptación necesario en los instrumentos y técnicas habituales para personas con discapacidad que participen en las sesiones.

Contenidos

1. Estructuras y funciones orgánicas relacionadas con las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

- Aparato locomotor:
 - Sistema óseo.
 - Sistema muscular.
 - Sistema articular.

- Aparato respiratorio.
- Aparato circulatorio:
 - El corazón.
 - La circulación.
 - La sangre.
- Sistema nervioso.
- Metabolismo energético:
 - Concepto y utilización de la energía.
 - Sistemas de producción de energía.

2. Principios generales del acondicionamiento físico en el medio acuático.

- Concepto de acondicionamiento, forma física y rendimiento.
- Principios generales del acondicionamiento físico.
- Capacidades condicionales y coordinativas:
 - Concepto, criterios de clasificación y factores determinantes: Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad.
 - Fases sensibles. Evolución en función de la edad, del género.
 - Métodos para el desarrollo de las capacidades en el medio acuático.
 - Test específicos de condición física.

3. Adaptación funcional. Respuesta saludable a la actividad física.

- Los procesos adaptativos en las actividades de natación:
 - Ajuste, huella y adaptación funcional: Adaptación aguda y adaptación crónica.
 - Síndrome General de Adaptación.
 - Umbral de estimulación.
 - Supercompensación.
 - Fatiga y recuperación.
- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del sistema respiratorio.
- Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
- Adaptación del sistema músculo-esquelético.

4. Actividad física y salud.

- Concepto de salud y su relación con la actividad física.
- Efectos de la actividad física sobre la salud y la calidad de vida.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividades acuáticas.
- Higiene corporal y postural a través de las actividades acuáticas.
- Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición física saludable.

5. Actividades de natación aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.

- Discapacidad: concepto, tipos y características.
- Clasificaciones médico-deportivas:
 - Proceso de adaptación al esfuerzo y contraindicaciones.
 - Factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
 - Consideraciones básicas en el mantenimiento del material protésico y ortésico.
 - Tests específicos y valoración funcional.
 - Organización y adaptación de recursos.
 - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

6. Programación en el ámbito de las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

- Fundamentos - Marco teórico:

- Programación de las actividades de natación específicas de sus distintos ámbitos: gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades natación (natación, waterpolo, sincronizada y saltos), otros.
 - Organización y gestión de los recursos: recursos humanos.
 - Tipos y características de las instalaciones acuáticas.
 - Confección y control de presupuestos; gestión de materiales y almacenes.
 - Optimización del material en instalaciones acuáticas.
 - Legislación sobre prevención de riesgos en instalaciones acuáticas.
 - Criterios de seguridad a tener en cuenta en el diseño del programa.
- Objetivos:
- Diseño de objetivos operativos a partir del análisis diagnóstico.
 - Metodología.
 - Técnicas de enseñanza.
 - Estilos didácticos de enseñanza en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.
 - Factores que dificultan el aprendizaje motriz.
 - Clasificación de las habilidades motrices en el medio acuático.
 - Diseño de progresiones y tareas motrices jugadas según el proceso de adquisición de la habilidad motriz y los factores que dificultan el aprendizaje.
 - Secuenciación y Temporalización de las actividades.
 - Progresiones de aprendizaje.
 - Recursos materiales en función de las características de los usuarios y las capacidades a desarrollar.
 - Recursos didácticos. Símbolos y esquemas gráficos.
 - Estructura de la sesión.
 - Técnicas de motivación.
- Actividades:
- Selección de actividades en función de los objetivos establecidos.
 - Posibles adaptaciones a las características de los usuarios.
 - Actividades alternativas adecuadas a los usuarios con menor grado de autonomía personal.

7. Procesos y periodicidad en la evaluación.

- Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
- El diseño de los procesos de la evaluación:
 - Objetivos, indicadores, técnicas para la recogida de datos.
 - Instrumentos y métodos para la recogida de datos.
 - Procesamiento de la información.
 - Análisis e interpretación de la información.
 - Establecimiento de medidas correctoras.
- Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
- Periodicidad de la evaluación.

8. Tratamiento y registro de programaciones de actividades de natación.

- Estadística aplicada a la elaboración de programas de natación:
 - Nociones generales.
 - Ordenación de datos.
 - Representación gráfica.
 - Normalización de datos.
- Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de natación:
 - «Software» específico de entrenamiento, elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física.
 - Ofimática adaptada.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades Formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1714.	40	20
Unidad formativa 2 – UF1715.	90	40

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 3**Denominación:** METODOLOGÍA E INSTRUCCIÓN DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN**Código:** MF1085_3**Nivel de cualificación profesional:** 3**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC1085_3: Dirigir el aprendizaje y el acondicionamiento físico básico en actividades de natación.

Duración: 150 horas**UNIDAD FORMATIVA 1****Denominación:** SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN ACTIVIDADES DE NATACIÓN**Código:** UF1716**Duración:** 60 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, RP3 y con la RP6.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar y describir instalaciones acuáticas, según sus diferentes tipologías y el material de uso más frecuente en las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades de natación: natación, waterpolo, sincronizada y saltos, entre otros), para asegurar su disponibilidad e idoneidad.

CE1.1 En un supuesto práctico, identificar y describir las características de distintas instalaciones acuáticas:

- Determinando el equipamiento específico y las posibles aplicaciones del mismo para el desarrollo de programas actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.
- Analizando los factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas en la instalación.
- Proponiendo las adaptaciones que son necesarias realizar para que el desarrollo de las distintas actividades se realice con total seguridad y se adecuen a las características y necesidades de personas con discapacidad.

CE1.2 Describir el material y equipo más utilizado en los programas de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, concretando su utilidad y aplicación tanto para el desarrollo de la condición física como para la evolución en el aprendizaje de las habilidades acuáticas.

CE1.3 Describir las precauciones a tener en cuenta en la utilización del material y equipo tipo y los errores de uso y/o manipulación más frecuentes.

CE1.4 Enumerar las anomalías más frecuentes del material y equipo tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE1.5 Identificar las adaptaciones que son necesarias realizar en el material y equipo tipo para poder ser utilizadas por usuarios con algún tipo de discapacidad.

C2: Concretar, en cada una de las sesiones, las actividades, metodologías y recursos materiales en función de las contingencias que pueden aparecer en los grupos de usuarios-clientes que siguen un programa relacionado con las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE2.1 En un supuesto práctico de un programa de natación ficticio, identificar los objetivos didácticos, metodologías, contenidos, recursos a utilizar y cuanta información sea relevante para el desarrollo del mismo, comprobando su adecuación para atender a las necesidades y expectativas del grupo para el que ha sido elaborado.

CE2.2 Explicar y contrastar métodos y estilos de enseñanza de actividades físico-deportivas en el medio acuático, su flexibilidad de aplicación, alternativas y situaciones en las que se pueden intercambiar.

CE2.3 En un supuesto práctico, habilitar y utilizar con soltura los medios de refuerzo informativo, video, proyecciones, soportes informáticos y otros destinados a facilitar el desarrollo y adaptación de las distintas sesiones de forma que:

- Permiten la exposición secuencial de todos los ejercicios y actividades programadas para las distintas sesiones.
- Se pueden ubicar con facilidad en el borde del vaso de la instalación acuática en el que se desarrolla la sesión.
- Son accesibles para que el técnico pueda exponer y/o corregir con facilidad las instrucciones secuenciales en ellos expresadas.
- Facilitan a los usuarios consultar las instrucciones en ellos expresadas sin necesidad de salir del agua.

CE2.4 Analizar todas las posibilidades de los materiales para plantear variantes y adaptaciones de ejercicios, aplicando en cada caso la más adecuada.

CE2.5 Identificar las características y expectativas de los usuarios reflejadas en el programa a partir del análisis diagnóstico y detectar aquellas variaciones significativas y la adecuación o no del ritmo de evolución de los componentes del grupo a la que estaba prevista en el programa para establecer las adaptaciones en el desarrollo de los programas de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

C3: Analizar hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE3.1 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos.
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable.
- Confeccionar una dieta equilibrada.

CE3.2 Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor otros.

CE3.3 Explicar el método o procedimiento a seguir y las medidas preventivas a tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE3.4 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de automasaje de recuperación.

C4: Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE4.1 Identificar y describir los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE4.2 Dirigir situaciones simuladas de evacuación a sus compañeros, que se comportan como usuarios ficticios de la instalación.

CE4.3 Revisar periódicamente la legislación básica sobre seguridad y salud laboral.

Contenidos

1. Instalaciones acuáticas - tipologías y dotación.

- Criterios de clasificación de las instalaciones acuáticas.
- Normativa actual de construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas.
- La accesibilidad en las instalaciones acuáticas: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.
- Descripción de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas.
- Sistemas de seguridad de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas.
- Descripción de los materiales habituales para el desarrollo de las actividades de natación:
 - Prescripciones de uso de los diferentes materiales, errores de uso más frecuentes.
 - Adaptación de los materiales a los diferentes tipos de usuarios: bebés, gestantes, matronatación, edad escolar, adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, discapacitados.
- Plan de mantenimiento de las instalaciones acuáticas, sus equipamientos, equipos y materiales:
 - El mantenimiento de los espacios deportivos y auxiliares: preventivo y correctivo.
 - El mantenimiento de los equipamientos y equipos: preventivo y correctivo.
 - EL mantenimiento de los materiales habituales: preventivo y correctivo.
- Confort ambiental y medidas de ahorro.

2. Metodología de enseñanza y aprendizaje aplicada a las actividades de natación.

- Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor:
 - Elementos del proceso de enseñanza.
 - Proceso de adquisición de la habilidad motriz en el medio acuático: percepción, decisión, ejecución, feedback.

- Proceso básico de adquisición de las habilidades motrices.
- Condiciones de práctica.
- Los estilos de enseñanza: adaptación a las actividades de natación para los diferentes tipos de usuarios.
- Diseño y desarrollo de la sesión de actividades de natación, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada tipo de usuario:
 - Identificación de las necesidades de cada tipo de usuario.
 - Establecimiento de los objetivos didácticos.
 - Establecimiento de los contenidos a desarrollar en las diferentes sesiones de actividades de natación.
 - Metodología a utilizar en el desarrollo de las sesiones de actividades de natación.
 - Descripción de los recursos humanos y materiales necesarios para el desarrollo de la sesión en condiciones de seguridad y su adecuación a las necesidades del usuario.
- La intervención docente en la sesión de actividades de natación:
 - La estructura de la sesión.
 - Control básico del desarrollo de la sesión, adaptada las necesidades de cada tipo de usuario: grupo de trabajo; ubicación y desplazamiento del profesor y del grupo; utilización y disposición del material.
 - Interacción técnico-usuario.
 - Soportes y medios gráficos de refuerzo informativo durante el desarrollo de la sesión.
- Control, seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de usuarios:
 - Control de la participación de los usuarios.
 - Control de las contingencias y previsión de incidencias.
 - Control del uso del material.

3. Hábitos y prácticas complementarias a la actividad física: salud y calidad de vida.

- El estilo de vida. Concepto y tipos.
- Estilo de vida y salud: Concepto y componentes de la salud.
- Higiene individual y colectiva.
- Ejercicio físico.
- Aspectos determinantes para una alimentación saludable:
 - Conceptos básicos de alimentación y nutrición.
 - Los nutrientes: clasificación, origen y funciones.
 - Parámetros para la elaboración de una dieta equilibrada.
- Composición corporal, balance energético y control del peso:
 - Identificación del somatotipo.
 - Índice de masa corporal.
 - Metabolismo basal y necesidades energéticas de cada uno de los tipos de usuarios, en función de la actividad.
- Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud:
 - Tabaco, alcohol, drogas.
 - Sedentarismo.
- Medidas y técnicas recuperadoras:
 - Descripción de las diferentes técnicas: beneficios.
 - Aplicación de las técnicas: medidas de prevención y contraindicaciones.
 - Metodología de aplicación: masaje, sauna, baños de vapor y baños termales.

4. Seguridad y prevención de riesgos laborales y accidentes en las instalaciones acuáticas.

- Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas:
 - Trabajadores: prevención de riesgos laborales y normativa aplicable.
 - Normativa básica sobre la autoprotección individual de los trabajadores: EPI's.
 - Usuarios: prevención de riesgos y accidentes y normativa aplicable.
 - Equipamientos, equipos y materiales: prevención de riesgos, normas de utilización y normativa aplicable.
- Plan de autoprotección de la instalación acuática: simulaciones ficticias con personal de instalación.
- Plan de evacuación de la instalación acuática: simulaciones ficticias con personal e usuario de la instalación.
- Riesgos característicos en el uso de las instalaciones acuáticas: procedimientos operativos más comunes.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: INSTRUCCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Código: UF1717

Duración: 90 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, RP4 y RP5.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Identificar y/o deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al cliente.

CE1.1 Enumerar las características de las etapas del desarrollo humano.

CE1.2 Analizar y aplicar las bases psicológicas de la formación y el desarrollo de la personalidad al contacto con el cliente usuario.

CE1.3 En supuestos prácticos, identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE1.4 Explicar las características comunes y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

CE1.5 Especificar el tipo de relación que debe establecerse entre el técnico y el usuario cuando llega a la instalación en función de las características del mismo.

CE1.6 Identificar el tipo de comunicación utilizado en diferentes mensajes y las estrategias empleadas para conseguir una buena comunicación.

CE1.7 Describir los elementos y el funcionamiento del proceso de comunicación en el seno de los grupos, clasificando y caracterizando sus distintas etapas e identificando los obstáculos, barreras u otros elementos críticos que habitualmente lo dificultan.

CE1.8 Identificar las características de las diferentes poblaciones en el ámbito psico-social.

CE1.9 Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.

C2: Dirigir sesiones de enseñanza y acondicionamiento físico en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, aplicando la correspondiente metodología.

CE2.1 Demostrar la forma de ejecución de los diferentes ejercicios, así como el uso y manejo de los aparatos y material tipo.

CE2.2 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

- Uso y utilidad de los equipos y material de apoyo.
- Requerimientos de indumentaria y complementos en función de los objetivos de la sesión.
- Forma de realizar los diferentes ejercicios.

CE2.3 Determinar las actitudes y los comportamientos a adoptar ante diferentes tipologías de usuario.

CE2.4 Indicar las estrategias que se pueden utilizar para motivar a la persona y al grupo participante.

CE2.5 Analizar los recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de los ejercicios y actividades del programa: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE2.6 Indicar las dificultades de ejecución en los diferentes ejercicios y las estrategias para reducirlas, así como los errores de ejecución más frecuentes, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE2.7 Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

CE2.8 En diferentes situaciones simuladas de instrucción, entre otras:

- Dar información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el tipo de lenguaje o en cada caso (verbal, gestual y otros).
- Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca la comunicación.
- Adoptar la actitud idónea que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido.
- Observar las evoluciones de los participantes e informarles sobre sus progresos o errores.
- Utilizar los medios y soportes de refuerzo informativo.
- Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación de cada usuario.
- Detectar los errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas, teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo.
- Dar las indicaciones para corregir los errores.
- Proponer acciones para optimizar la motivación y fidelidad del cliente usuario.
- Identificar las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas.

CE2.9 En un supuesto práctico de ejercicios de suplantación de un perfil de usuario, participar de forma activa en programas específicos de enseñanza-acondicionamiento físico de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, previamente establecidos, vivenciando de forma reflexiva el efecto y la experiencia de participar en los mismos.

C3: Analizar y definir los movimientos característicos en natación y habilidades acuáticas relacionadas desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la eficiencia de nado, así como su posible aplicación para el desarrollo de la condición física y los posibles procesos de adaptación que provocan en el organismo.

CE3.1 Relacionar los tipos de palancas y su participación en los movimientos del cuerpo humano.

CE3.2 Clasificar los principales movimientos del cuerpo humano en función de:

- Los planos y ejes del espacio.
- El tipo de contracción muscular.
- El tipo de fuerza que los produce.

CE3.3 Analizar los movimientos técnicos característicos de los cuatro estilos de natación, salidas, virajes y todas las habilidades acuáticas relacionadas, identificando los aspectos críticos para conseguir una eficiencia óptima de desplazamiento en el medio acuático.

CE3.4 Relacionar la dependencia que existe entre la eficiencia de desplazamiento en el medio acuático y principios elementales de la física relativos a la hidrodinámica, resistencia y flotabilidad y, por extensión, también con aspectos básicos de biotipología y composición corporal.

CE3.5 En diversos supuestos prácticos de observación de nadadores:

- Relacionar los diferentes tipos de fuerzas generados con los desplazamientos que producen o modifican, describiendo los mecanismos de acción que interviene.
- Descubrir los posibles errores de ejecución, tomando como referencia un modelo biomecánicamente correcto y proponer las acciones necesarias para corregirlos.

CE3.6 Describir la respuesta de los sistemas cardio-respiratorio, metabólico y muscular al desarrollo de resistencia aeróbica y anaeróbica, de fuerza, de flexibilidad y de velocidad dentro del agua.

CE3.7 Enumerar los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga en este tipo de actividades.

CE3.8 Enumerar las contraindicaciones absolutas y relativas en la práctica de las diferentes actividades acuáticas.

CE3.9 Interpretar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo relacionados con la actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

C4: Analizar y llevar a cabo el proceso de evaluación de la enseñanza-aprendizaje y del acondicionamiento físico en natación y actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE4.1 Indicar los tipos de evaluación y los aspectos que se deben evaluar en enseñanza y en el acondicionamiento físico en natación y las habilidades acuáticas relacionadas.

CE4.2 Identificar los métodos de evaluación de los aprendizajes realizados en natación actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE4.3 Ejecutar el proceso de evaluación de natación y de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, en programas desarrollados y debidamente caracterizados, simulando que los compañeros son usuarios, según las directrices dadas.

CE4.4 Dominar las técnicas estadísticas elementales que ayuden a la hora de procesar los resultados de la evaluación.

CE4.5 Interpretar los datos obtenidos para aplicarlos en la mejora de futuros programas.

Contenidos

1. Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

- Desarrollo evolutivo.
- Características de las distintas etapas en relación con la participación.
- Bases de la personalidad.
- Psicología de grupo.

- Individuo y grupo.
- Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
- Calidad de vida y desarrollo personal.
- Necesidades personales y desarrollo personal.
- Motivación.
- Actitudes.
- Sociología del ocio y la actividad física deportiva.
- Procesos de adaptación social y situaciones de inadaptación.

2. Comunicación en las actividades de natación.

- Teoría de la comunicación.
- Comunicación interna.
- Comunicación externa.
- Proceso de comunicación:
 - Fases.
 - Barreras y elementos críticos que dificultan la comunicación.

3. Dirección e intervención en el ámbito de las actividades de natación para los diferentes tipos de usuarios.

- Teoría y fundamentos de la dirección y dinamización de actividades de natación:
 - La dirección-dinamización según las distintas tipologías de actividades de natación.
- Dirección y dinamización de actividades de natación para los diferentes tipos de usuarios:
 - Gestantes.
 - Matronatación.
 - Bebés.
 - Edad escolar.
 - Adultos.
 - Mayores de 65 años.
 - Colectivos de población especial.
 - Discapacitados: integración y normalización.
- Dinámica de grupos en las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios:
 - Papel del técnico en el desarrollo adecuado de la actividad.
 - Procesos y metodología de intervención en las actividades de natación.
 - Modelos de animación.
 - Resolución de conflictos.
- Técnicas de comunicación en las actividades de natación:
 - Factores que favorecen la comunicación en las relaciones interpersonales.
 - Modelos, normas y estilos de comunicación.
 - Utilización del lenguaje en las actividades de natación: lenguaje icónico y audiovisual.

4. Normalización e integración de las personas con discapacidad en las actividades de natación.

- Los diferentes tipos de discapacidad:
 - Definición y características.
 - Clasificaciones médico-deportivas.
 - Características psico-afectivas: discapacidad motora; discapacidad psíquica; discapacidad sensorial.
- Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de natación:
 - Adaptación al esfuerzo.
 - Factores limitantes del movimiento.

- Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de natación a las diferentes capacidades.
- Tests específicos y de valoración funcionales adaptados a cada tipo de discapacidad.
- Consideraciones generales de mantenimiento de los material protésico y ortésico.
- Criterios para la organización de las actividades de natación adaptadas a las diferentes discapacidades:
 - Adaptación de la organización general de la actividad: profesor y grupo.
 - Adaptación de la metodología de instrucción y comunicación interpersonal.
 - Adaptación de los recursos materiales y soportes de refuerzo a la instrucción.
 - Adaptación de las actividades de enseñanza, juegos y recreativas.
- Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de natación para personas con diferentes tipos de discapacidades.
- Organismos y entidades a nivel local, autonómico, nacional e internacional, relacionadas con las personas con discapacidad.

5. Fundamentos biomecánicos del movimiento humano aplicados a las actividades de natación.

- Conceptos básicos y enfoques de la biomecánica.
- Nociones elementales de la mecánica:
 - Magnitudes, unidades básicas y vectores.
 - Cinemática del movimiento: Tipos de movimiento, magnitudes y ecuaciones del movimiento.
 - Estática: Equilibrio mecánico y Resolución de un sistema de fuerzas.
 - Dinámica: Leyes de Newton, impulso mecánico y cantidad de movimiento.
- Biomecánica de las técnicas acuáticas - Fuerzas en los desplazamientos acuáticos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones:
 - Planos corporales, ejes del cuerpo, puntos del cuerpo, definiciones de direcciones y sistemas de referencias.
 - Condiciones de equilibrio en flotación: flotación estática, flotación dinámica y flotación asistida.
 - Fuerzas de Resistencia al avance.
 - Fuerzas propulsivas generadas por los miembros superiores e inferiores.
 - Fuerzas aplicadas durante el impulso y movimientos en la fase aérea de los saltos.
 - Giros en el medio acuático: ejes de rotación, giros y combinaciones alrededor de uno o varios ejes.
 - La combinación de impulsos parciales y la transmisión de fuerzas en lanzamientos y recepciones.
- Nomenclatura, representación gráfica y simbología habitual para representar movimientos y ejercicios tipo.

6. Desarrollo de la condición física en el medio acuático.

- Teoría y bases del entrenamiento:
 - Concepto de acondicionamiento físico, forma física y rendimiento deportivo.
 - Principios generales del entrenamiento.
- Los sistemas de energía en natación:
 - El sistema anaeróbico de producción de energía: láctico y aláctico.
 - El sistema aeróbico de producción de energía.
- Desarrollo de la Resistencia Aeróbica y Anaeróbica en el medio acuático:
 - Objetivos.
 - Métodos y sistemas básicos de entrenamiento.
- Desarrollo de la Fuerza en el medio acuático:
 - Objetivos.

- Manifestaciones de la Fuerza: Fuerza Máxima, Fuerza Velocidad y Fuerza Resistencia.
- Métodos y sistemas básicos de entrenamiento.
- Desarrollo de la Velocidad:
 - Objetivos.
 - Tipologías y clasificación en función de diferentes factores.
 - Métodos y sistemas básicos de entrenamiento.
- Desarrollo de la Flexibilidad:
 - Objetivos.
 - Concepto de Movilidad Articular y Elasticidad Muscular.
 - Métodos y sistemas básicos de entrenamiento.
- Principios generales para la utilización de los diferentes sistemas adaptados a las necesidades de los diferentes tipos de usuarios.
- Criterios de adaptación de la metodología de entrenamiento, a los diferentes tipos de usuarios:
 - Edad escolar.
 - Jóvenes.
 - Mayores de 65 años.
 - Colectivos especiales.
 - Personas con discapacidad.

7. Teoría y práctica de las actividades de natación.

- Natación deportiva:
 - Descripción de las habilidades específicas de natación: los estilos de natación.
 - Salidas y virajes.
 - Errores más frecuentes en la ejecución de los estilos: ejercicios de corrección.
- Natación sincronizada:
 - Descripción de las habilidades específicas de natación sincronizada: posiciones básicas.
 - El apoyo musical: coreografías.
 - Errores más frecuentes en la ejecución de las diferentes posiciones: ejercicios de corrección.
- Waterpolo:
 - Descripción de las habilidades específicas de waterpolo: sin y con balón.
 - Desplazamientos y lanzamientos.
 - El portero de waterpolo.
 - Errores más frecuentes en la ejecución de las diferentes técnicas: ejercicios de corrección.

8. Evaluación operativa de programas de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

- Aspectos elementales de la evaluación:
 - Objetivos.
 - Evaluación de programas.
 - Evaluación del aprendizaje.
 - Proceso de la evaluación.
 - Medidas correctoras atendiendo a la evaluación.
 - Herramientas de observación, control y evaluación.
- Control básico del desarrollo de la sesión.
- Control de la participación.
- Control de la contingencia y previsión de incidencias.
- Control del uso de la instalación, su equipamiento, equipos y materiales.

- Registro, tratamiento e interpretación de datos.
- Confección de memorias.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades Formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1716.	60	20
Unidad formativa 2 – UF1717.	90	30

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 4

Denominación: EVENTOS Y COMPETICIONES LÚDICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO.

Código: MF1086_3

Nivel de cualificación profesional: 3

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC1086_3 Organizar y colaborar en competiciones no oficiales de nivel básico o social y eventos lúdicodeportivos en el medio acuático.

Duración: 60 horas

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Definir la normativa por la que se rige el evento o competición, aplicando el reglamento dentro de las funciones asignadas por la organización.

CE1.1 Reconocer y aplicar la normativa general y el reglamento de la competición o evento a controlar.

CE1.2 Identificar y utilizar los instrumentos para el control y arbitraje de la competición o el evento.

CE1.3 Comprobar la operatividad de todos los recursos y del sistema de comunicación.

CE1.4 Adoptar actitudes de comunicación con los participantes acordes con el nivel de responsabilidad asignado por la organización en el control y arbitraje.

CE1.5 Aplicar el protocolo establecido para desarrollo de la competición y el registro de los resultados.

C2: Elaborar programas de competiciones no oficiales y eventos propios de las actividades de natación en función de una programación dada, para diferentes tipos de usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, entre otros).

CE2.1 Analizar y diferenciar los tipos de competiciones, concursos y eventos recreativo-deportivos más característicos en función de los potenciales usuarios y de los objetivos marcados para la promoción de la actividad física en el medio acuático y la fidelización de los clientes.

CE2.2 Identificar las posibilidades de cada tipo de instalación para la programación de eventos recreativos y competiciones deportivas.

CE2.3 En un supuesto práctico, concretar la organización de acontecimientos, eventos deportivos y competiciones en el medio acuático.

CE2.4 Incluir el evento, acontecimiento o competición dentro de un contexto global de actividades aunque con fines propios.

CE2.5 Identificar los beneficios que proporciona la participación en acontecimientos y eventos recreativos en el medio acuático a los distintos tipos de poblaciones.

CE2.6 Identificar los beneficios que produce la participación en competiciones de base en el proceso de enseñanza-aprendizaje y de participación social.

CE2.7 Analizar la repercusión que tienen los distintos tipos de eventos y competiciones en la difusión y promoción de las actividades en el medio acuático.

CE2.8 Prever la forma de evaluar el evento o competición.

C3: Organizar los recursos disponibles para el funcionamiento del evento.

CE3.1 En un supuesto práctico de organización debidamente caracterizado en cuanto a tipo, objetivos y medios disponibles:

- Reconocer la normativa específica para la organización de este tipo de actos y conseguir todos los permisos necesarios.
- Determinar con criterios de eficacia y rentabilidad y de acuerdo con los medios disponibles y los recursos humanos y materiales mínimos para el correcto desarrollo del acto.
- Constatar, con carácter previo al inicio de las actividades, que las características, condiciones de los espacios y los recursos humanos y materiales se ajustan a lo planificado.
- Programar y establecer la secuencia de las tareas que se deban ejecutar, estableciendo las fechas límite para su realización.
- Confeccionar las listas de participación que permitan el seguimiento del evento o competición.
- Concretar el calendario y cronograma/s y el número máximo de usuarios por actividad.
- Llevar a cabo las acciones de comunicación necesarias para la adecuada difusión de la competición, concurso o evento recreativo-deportivo entre los participantes potenciales.
- Planificar las medidas de seguridad adecuadas para cada tipo de evento, previendo cualquier tipo de contingencia.

CE3.2 En un supuesto práctico de competición deportiva:

- Reconocer las normativas y reglamentos específicos de cada prueba, así como los criterios y la documentación necesaria.
- Elegir a los componentes del equipo más adecuados a cada prueba.
- Concretar la estrategia de competición a utilizar.
- Reconocer las técnicas de comunicación y animación necesarias para mantener la motivación de los participantes.
- Recoger los datos y los resultados obtenidos en la competición.

C4: Dirigir acontecimientos, eventos y competiciones de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE4.1 Comprobar las medidas de seguridad y la idoneidad de la instalación.

CE4.2 Concretar las distintas áreas y responsabilidades de cada una de ellas.

CE4.3 Identificar las necesidades de personal y ubicar a cada técnico en su área de responsabilidad.

CE4.4 Elegir y utilizar los medios de comunicación más eficaces entre los distintos puntos de la instalación.

CE4.5 Comprobar la operatividad de todos los recursos que se van a utilizar.

CE4.6 Coordinar el funcionamiento de toda la organización en el transcurso del evento o competición, aplicando el protocolo establecido en función del tipo de actividad y de las características de los usuarios.

CE4.7 Supervisar el desarrollo de las actividades recreativas o deportivas, corrigiendo deficiencias y atendiendo a las posibles contingencias que puedan producirse.

CE4.8 Formalizar la documentación que se derive del desarrollo del acto.

C5: Acompañar a deportistas en grupo o de forma individual a competiciones deportivas.

CE5.1 Concretar los medios de transporte necesarios para el desplazamiento.

CE5.2 Reconocer y gestionar la documentación necesaria y comprobar que la tramitación de la misma se ha realizado correctamente.

CE5.3 Utilizar las estrategias de motivación y los sistemas de comunicación para optimizar la implicación del competidor en la prueba.

CE5.4 Seleccionar a los participantes y paliar las posibles ausencias con los cambios necesarios.

CE5.5 Mantener una dinámica grupal positiva al margen de los resultados obtenidos.

CE5.6 Recoger los datos que puedan ser relevantes para la evaluación en el transcurso de la competición.

C6: Describir y aplicar métodos e instrumentos de evaluación sobre el desarrollo y resultado del evento o la competición, utilizando los resultados obtenidos para posteriores acontecimientos, eventos o competiciones deportivas.

CE6.1 Recoger todos los datos susceptibles de ser utilizados para la evaluación a lo largo del evento o la competición, así como las marcas y resultados obtenidos.

CE6.2 Identificar y valorar-baremar los parámetros que son susceptibles de evaluar y que servirán para posteriores competiciones o eventos.

CE6.3 Dominar las técnicas estadísticas que ayuden a la hora de procesar y registrar los resultados de la competición.

CE6.4 Interpretar los datos obtenidos para aplicarlos en la mejora de futuras planificaciones.

Contenidos

1. Planificación y organización de actividades lúdico-recreativas, eventos y competiciones en el medio acuático.

- Análisis descriptivo de los diferentes tipos de acontecimientos y eventos de actividades de natación, adaptados a cada uno de los tipos de usuarios:

- Actividades continuadas.
- Manifestaciones de carácter esporádico y/o puntual: pequeñas, medianas y grandes.
- Los Juegos: tradicionales; modernos; alternativos; adaptaciones a los colectivos especiales y discapacitados.
- Competiciones y eventos deportivos.

- Adecuación de las características de las actividades, juegos y eventos, según el tipo de instalación.
- Adecuación de las características de las actividades, juegos y eventos, según el ámbito territorial.
- Adecuación de las características de las actividades, juegos y eventos, según las características y necesidades de los usuarios a los que va dirigida.
- Fases de la organización de un evento – actividad lúdico-recreativa – competición:
 - Planificación del evento.
 - Desarrollo de la estructura organizativa: funciones y responsabilidades.
 - Proceso de organización: definición de las áreas de responsabilidad.
 - Dirección y control del evento y/o actividad lúdica-recreativa acorde al programa elaborado para el desarrollo del mismo: control de contingencias y previsión de imprevistos.
- Área de operaciones y servicios:
 - Planificación de los RRHH necesarios: funciones y responsabilidades.
 - Planificación de los RRMM necesarios.
 - Acreditaciones de los diferentes RRHH relacionados con la organización, el desarrollo y la participación en el evento.
 - Medidas de seguridad y control de la organización y desarrollo del evento.
 - Gestión del voluntariado.
- Área de infraestructuras:
 - Acondicionamiento e idoneidad de las instalaciones y equipamientos deportivos para el desarrollo del evento y/o actividad lúdica-recreativa.
 - Estudio, organización y previsión de accesos, vías de comunicación y aparcamientos en la instalación sede del evento.
- Área de organización deportiva:
 - Programa deportivo del evento.
 - Relación con otras entidades colaboradoras y/o participantes.
 - Material y equipamientos deportivo necesarios: fases de ubicación, utilización, seguridad, reposición y almacenaje.
- Área de medios informativos:
 - Medios de comunicación: presentación y difusión.
- Área de relaciones públicas y comercialización:
 - Relaciones públicas: protocolos, ceremonias de inauguración y clausura, entrega de trofeos u obsequios.
 - Comercialización: merchandising, entradas, publicidad.
 - Mercado de la comunicación: descripción del evento, emplazamiento, programa-participantes, difusión, promoción, patrocinio.
- Administración:
 - Procedimientos administrativos básicos.
 - Resumen de ingresos y gastos.

2. Normativa, reglamentos, arbitrajes y control de los eventos y competiciones de actividades de natación.

- Elaboración de la normativa general de uso de la instalación en la que se desarrollará el evento y/o actividad lúdico-recreativa.
- Elaboración de la normativa específica del evento y/o actividad lúdico-recreativa:
 - Cronograma de la actividad.
 - Reglamento del evento en función de los tipos de participantes, categorías, características de la actividad.
 - Reglamento de arbitraje del desarrollo de la actividad.
 - Herramientas informáticas y mecanismos que facilitarán el arbitraje de la actividad: normas de utilización.

- Elaboración del programa de control de la participación y desarrollo del evento y/o actividad lúdica-recreativa en el medio acuático:

- Fases del programa del control.
- Principales elementos del evento y/o actividad a controlar.
- La seguridad como elemento fundamental en el desarrollo de un evento y/o actividad lúdica-recreativa en el medio acuático.

3. Nuevas tecnologías aplicadas a la evaluación y gestión de resultados de los eventos de actividades de natación.

- Metodología de evaluación en los eventos y/o actividades deportivas en el medio acuático:

- Objetivos y beneficios de la evaluación.
- Parámetros a evaluar en el evento y/o actividad lúdico-recreativa en el medio acuático.
- Instrumentos y herramientas con soporte informático para la evaluación de eventos y/o actividades lúdico-recreativa en el medio acuático.
- Proceso de aplicación de los instrumentos y programas de evaluación definidos en la planificación del evento y/o actividad en el medio acuático.

- Metodología y procesos de gestión y aplicación de los datos obtenidos a través de los sistemas de control y evaluación del evento y/o actividad lúdico-recreativa en el medio acuático:

- Objetivos y beneficios de la gestión, tratamiento y aplicación de datos.
- Elaboración de memoria del evento y/o actividad lúdico-recreativa.

4. La figura del profesor y/o entrenador en el ámbito de las competiciones regladas.

- Planificación del calendario de eventos y competiciones:

- Criterios de valoración de las diferentes eventos en función de sus características: categoría, fecha de celebración, lugar e instalación sedes, adecuación a los objetivos programados para el desarrollo de la actividad de natación concreta.
- Cronograma de eventos, competiciones y pruebas.
- Adecuación de la planificación de participación en eventos, a las características y necesidades de los diferentes tipos de usuarios y/o deportistas.

- Programación de la asistencia a los eventos con sede diferente a la de origen:

- Gestión de los recursos necesarios para la participación en el evento: transporte, documentación, listados de asistencia.
- Proceso de comunicación a los participantes en los eventos deportivos planificados en el cronograma de pruebas.

- El entrenador como elemento canalizador de los beneficios de la participación en eventos deportivos y competiciones de las actividades de natación:

- Desarrollo evolutivo.
- Características de las distintas etapas en relación con la participación.
- Bases de la personalidad.
- Psicología de grupo.
- Individuo y grupo.
- Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
- Calidad de vida y desarrollo personal.
- Necesidades personales y desarrollo personal.
- Motivación.
- Actitudes.

- Sociología del ocio y la actividad física deportiva.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Módulo formativo	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Módulo formativo - MF1086_3.	60	20

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 5**Denominación:** PRIMEROS AUXILIOS.**Código:** MF0272_2**Nivel de cualificación profesional:** 2**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC0272_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Duración: 40 horas**Capacidades y criterios de evaluación**

C1: Identificar las características de la asistencia como primer interviniente.

CE1.1 Definir los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe.

CE1.2 Explicar el concepto de sistema integral de urgencias y emergencias y describir la organización de los sistemas de emergencia.

CE1.3 Manejar la terminología médico-sanitaria elemental.

CE1.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, aplicar las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.

CE1.5 Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.

C2: Aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE2.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, acceder al accidentado:

- Identificando y justificando la mejor forma de acceso al accidentado.
- Identificando los posibles riesgos.
- Asegurando la zona según el procedimiento oportuno.
- Efectuando las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE2.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, seguir las pautas de actuación según protocolo para la valoración inicial de un accidentado.

CE2.3 Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

- C3: Aplicar técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.
- CE3.1 Describir los fundamentos de la reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental.
 - CE3.2 Describir las técnicas básicas de desobstrucción de la vía aérea.
 - CE3.3 Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.
 - CE3.4 Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.
- C4: Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para las lesiones o patologías más frecuentes y aplicar las técnicas de primeros auxilios según los protocolos establecidos.
- CE4.1 Indicar las lesiones, patologías o traumatismos más significativos y los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad precisando:
 - Las causas que lo producen.
 - Los síntomas y signos.
 - Las pautas de actuación.
 - CE4.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.
 - CE4.3 Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.
 - CE4.4 En diferentes situaciones de accidentes simulados donde se presenten diferentes tipos de lesiones, determinar:
 - Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones
 - Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.
- C5: Aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado si fuese necesario.
- CE5.1 Explicar y aplicar los métodos básicos para efectuar el rescate de un accidentado.
 - CE5.2 Explicar y aplicar los métodos de inmovilización aplicables cuando el accidentado tiene que ser trasladado.
 - CE5.3 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir el método más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.
 - CE5.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, explicar y aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.
 - CE5.5 Explicar y aplicar las repercusiones que un traslado inadecuado puede tener en el accidentado.
 - CE5.6 Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.
- C6: Aplicar técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.
- CE6.1 Explicar los principios básicos de la comunicación con el accidentado.
 - CE6.2 Explicar los mecanismos de defensa de la personalidad y su aplicación práctica.
 - CE6.3 Enumerar los diferentes elementos de la comunicación.
 - CE6.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado, aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.

C7: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés.

CE7.1 Enumerar los factores que predisponen ansiedad en las situaciones de accidente o emergencia.

CE7.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado donde se especifican distintas situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia
- Controlar situaciones de agresividad.

CE7.3 Ante un supuesto de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés de la persona que socorre e indicar las acciones para superar psicológicamente el fracaso.

Contenidos

1. Fundamentos de Primeros Auxilios.

- Conceptos:
 - Definiciones de accidente, urgencia y emergencia.
 - Definición de Primeros Auxilios.
- Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
- Aspectos ético-legales en el primer interviniente:
 - Perfil, competencias y actitudes.
 - Ética profesional y código deontológico.
 - Marco legal y responsabilidad: normas civiles, normas penales.
- Actuación del primer interviniente:
 - Riesgos en la intervención.
 - Seguridad y protección durante la intervención.
 - Prevención de contagios y enfermedades.
- Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios:
 - Conceptos básicos de anatomía y fisiología.
 - Sistemas: respiratorio, cardiocirculatorio, neurológico, digestivo, genito-urinario, endocrino, tegumentario, osteo-muscular.
 - Signos y síntomas.
 - Terminología básica médico-sanitaria.
- Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:
 - Principios de Psicología general.
 - Principios de la comunicación: canales y tipos de comunicación, comunicación entre primeros intervinientes, asistente-accidentado y asistente-familia.
 - Mecanismos de defensa de la personalidad.
 - Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional, comunicación operativa.
 - Perfil psicológico de la víctima.
 - Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad, ansiedad.
 - Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés:
 - Mecanismos de defensa.
 - Medidas, técnicas y estrategias de autocontrol emocional para superar situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés.
 - Afrontamiento y autocuidado.

2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.

- La cadena de supervivencia:
 - Activación precoz de la emergencia.
 - RCP básica precoz.

- Desfibrilación precoz.
- Cuidados avanzados precoces.
- RCP básica:
 - Comprobación del nivel de consciencia.
 - Apertura de la vía aérea.
 - Aviso al 112.
 - Inicio y continuidad en la RCP básica: masaje cardíaco, ventilaciones.
 - Utilización del Desfibrilador Externo Automático.
 - Posición lateral de seguridad.
- RCP básica en casos especiales:
 - Embarazadas.
 - Lactantes.
 - Niños.
- Obstrucción de vía aérea:
 - Víctima consciente.
 - Víctima inconsciente.
- Aplicación de oxígeno.

3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.

- El paciente traumático:
 - Valoración primaria.
 - Valoración secundaria.
 - Valoración del paciente traumático.
 - Traumatismos tóraco-abdominales.
 - Traumatismos cráneo-encefálicos.
 - Traumatismos de la columna vertebral.
 - Recursos materiales para realizar inmovilizaciones.
 - Inmovilizaciones.
 - Traslados.
- Traumatismos en extremidades y partes blandas:
 - Traumatismos en extremidades: abiertos, cerrado.
 - Traumatismos en partes blandas: contusiones, heridas.
- Trastornos circulatorios:
 - Síncope.
 - Hemorragias.
 - Shock.
- Lesiones producidas por calor o frío:
 - Lesiones producidas por calor: insolación, agotamiento por calor, golpe de calor, quemaduras.
 - Lesiones producidas por frío: hipotermia, congelaciones.
- Picaduras:
 - Picaduras por serpientes.
 - Picaduras por peces.
 - Picaduras por insectos.
 - Picaduras o mordeduras de otros animales.
- Urgencias médicas:
 - Generales.
 - Específicas: dificultad respiratoria, dolor torácico, alteración del estado mental, abdomen agudo, intoxicaciones (por inhalación, por absorción, por ingestión y por inyección), conductuales.
- Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático:
 - Ante ahogamientos de grado 1.
 - Ante ahogamientos de grado 2.
 - Ante ahogamientos de grado 3.

- Ante ahogamientos de grado 4.
- Ante ahogamientos de grado 5.
- Ante posibles lesionados medulares.
- El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería:
 - Conservación y buen uso del botiquín.
 - Contenidos del botiquín.
 - Enfermería: características, recursos materiales en instrumental y fármacos básicos.

4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.

- Víctimas con necesidades especiales:
 - Niños.
 - Personas mayores.
 - Personas en situación de discapacidad: física, intelectual, sensorial, pluridiscapacidad.
- Sistemas de emergencia:
 - Sistemas integrales de urgencias.
 - Protección Civil.
 - Coordinación en las emergencias.
- Accidentes de tráfico:
 - Orden de actuación.
 - Clasificación de heridos en el accidente.
 - Recursos relacionados con la seguridad de la circulación.
- Emergencias colectivas y catástrofes:
 - Métodos de «triage».

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Módulo formativo	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Módulo formativo - MF0272_2.	40	10

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO FORMATIVO 6

Denominación: RESCATE DE ACCIDENTADOS EN INSTALACIONES ACUÁTICAS

Código: MF0271_2

Nivel de cualificación profesional: 2

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0271_2. Rescatar a personas en caso de accidente o situación de emergencia en instalaciones acuáticas.

Duración: 90 horas

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Valorar situaciones de emergencia en la instalación acuática, estableciendo los procedimientos a seguir en caso de ser necesario el rescate acuático.

CE1.1 Describir las conductas de la persona que cree ahogarse, estableciendo las consecuencias de esa conducta.

CE1.2 Dado un supuesto de situación de emergencia en el que se define suficientemente el contexto físico, la actividad y la conducta de los usuarios, identificar y describir las pautas a seguir para optimizar la seguridad, tanto del accidentado como del resto de los usuarios.

CE1.3 En un supuesto bien definido de situación en la que hay que intervenir, analizar la situación y determinar los materiales que pueden utilizarse como medios de apoyo para el socorro de personas en peligro: boyas, brazos de rescate, aros de rescate, determinando los pros y los contras de las posibilidades.

CE1.4 En una situación simulada donde se requiere el rescate acuático de una o más personas:

- Analizar las características de la instalación acuática natural o artificial que puedan ser causa de riesgo: corriente, temperatura, obstáculos, etc.
- Identificar la zona por dónde pasar y el lugar de entrada y salida del agua.
- Establecer la comunicación más adecuada a las características de la situación (con el compañero, con los usuarios de alrededor, con los medios de socorro, etc.).
- Seleccionar las técnicas para realizar el rescate acuático (entrada, aproximación, toma de contacto y control, traslado en el medio acuático y extracción), en función de las características del supuesto.

CE1.5 Realizar el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.

C2: Ejecutar con seguridad y eficacia las maniobras de entrada, aproximación, control y traslado en el medio acuático, adaptándolas a diferentes situaciones.

CE2.1 Ejecutar entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua, ejecutándolas correctamente.

CE2.2 Ejecutar correctamente las técnicas natatorias de aproximación al accidentado.

CE2.3 Realizar 25 m. de rescate de maniquí con la vestimenta propia del socorrista en un tiempo máximo de 45 segundos, cumpliendo la siguiente secuencia: posición de partida de pie, tras la señal entrar en el agua, realizar 12,5 metros de nado libre, recoger el maniquí del fondo de la piscina en su parte más profunda y remolcarlo 12,5 metros sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias.

CE2.4 Describir las normas a seguir en el control de la persona consciente en proceso de ahogarse, describiendo y demostrando correctamente las técnicas de zafaduras.

CE2.5 Mantenerse en el agua en situación de equilibrio y con la cabeza fuera, con movimientos de piernas y/o brazos, sin desplazamiento.

CE2.6 Explicar y aplicar las técnicas de sujeción y traslado de la víctima en el medio acuático, manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua y ejecutando la técnica idónea.

CE2.7 Ante un supuesto de un accidentado consciente/inconsciente, realizar la aproximación, control y traslado del accidentado en el medio acuático, utilizando diferentes materiales y técnicas, realizando un análisis crítico y evaluación de

cada uno de los supuestos realizados y estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.

CE2.8 Realizar 50 metros de rescate de maniquí en un tiempo máximo de 1 minuto 10 segundos, cumpliendo la siguiente secuencia: posición de partida de pie, tras la señal entrar en el agua, realizar 25 metros de nado libre, recoger el maniquí del fondo de la piscina en su parte más profunda y remolcarlo 25 metros sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias.

CE2.9 Realizar 75 metros con desplazamiento terrestre y material de rescate en un tiempo máximo de 1 minuto 30 segundos, cumpliendo la siguiente secuencia: posición de partida de pie, con bañador, camiseta de manga corta y chancas; después de la señal realizar 12,5 metros en desplazamiento terrestre, recoger el material de rescate determinado previamente, que estará colgado a una altura normal (entre 1,5 y 2 metros), o bien colocado verticalmente en el suelo, realizar los restantes 12,5 metros de desplazamiento terrestre con material, entrar en el agua de forma correcta con el mismo, realizar 25 metros de nado libre, recoger correctamente a una persona que finge inconsciencia (en la superficie y de espaldas al alumno) y remolcarla 25 metros utilizando el material de forma correcta, sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias.

CE2.10 Realizar 100 metros de rescate de maniquí con aletas en un tiempo máximo de 2 minutos, cumpliendo la siguiente secuencia: posición de partida de pie con aletas en la mano; después de la señal colocarse las aletas, entrar en el agua, realizar 50 metros de nado libre con aletas, recoger el maniquí del fondo de la piscina en su parte más profunda y remolcarlo 50 metros sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias.

C3: Realizar las maniobras de extracción del medio acuático de un posible accidentado con seguridad y eficacia.

CE3.1 Realizar la extracción del agua de un posible accidentado consciente/inconsciente y sin afectación medular conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente.

CE3.2 Describir las características de un posible accidentado medular en el medio acuático.

CE3.3 Describir las consecuencias de una manipulación incorrecta en un afectado medular.

CE3.4 Enumerar y describir la forma de uso de los materiales que pueden utilizarse para la extracción del medio acuático de un posible afectado medular.

CE3.5 Ante un supuesto, donde un compañero simula ser un accidentado con afectación medular, realizar la extracción del sujeto utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 y/o 3 socorristas de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente.

CE3.6 Realizar el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.

C4: Gestionar la información al accidentado o acompañantes en función de la situación de emergencia.

CE4.1 Describir las pautas en la comunicación con el accidentado durante el momento del control en el agua.

CE4.2 Describir las pautas de comunicación y el mensaje al accidentado durante el traslado en el medio acuático y en la extracción del mismo.

CE4.3 Ante una situación simulada de rescate, donde se prevén las condiciones ambientales, los medios materiales y humanos y la conducta de los usuarios, realizar las siguientes acciones:

- Establecer comunicación con un posible accidentado con talante tranquilizador y cordial, a la vez que se realiza la intervención sobre el supuesto accidentado.

- Establecer comunicación con los otros usuarios, informándoles clara y tajantemente de la conducta que deben realizar para evitar que empeore la situación o solicitando colaboración para realizar alguna maniobra.
- Establecer comunicación con los supuestos familiares del accidentado, tranquilizándoles e informándoles de su estado y evolución.

C5: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de emergencia.

CE5.1 Describir las técnicas de autocontrol en la resolución de situaciones de emergencia.

CE5.2 Ante un supuesto donde se determinen las condiciones de la intervención: características del accidentado, lugar de la intervención y distancia hasta el accidentado, describir las técnicas de control de la ansiedad que puede utilizar el socorrista durante las maniobras de rescate acuático y elaborar una propuesta concreta de las mismas para utilizar durante la supuesta intervención.

CE5.3 En un supuesto práctico donde sea preciso trasladar a un accidentado, aplicar técnicas de control cognitivo, físico ó conductual para el control de la ansiedad durante el traslado.

Contenidos

1. Buceo básico.

- Nociones físicas aplicadas al buceo:
 - La presión hidrostática.
 - La Ley de Boyle – Mariotte.
 - El principio de Arquímedes.
- Buceo con equipo subacuático sencillo: aletas, gafas y tubo:
 - Principios para la práctica del buceo.
 - Buceo y rastreo en la búsqueda de accidentados.
- Modificaciones de la visión:
 - Modificaciones acústicas: la reflexión de la luz, la refracción, la absorción y la difusión.
 - Cambios térmicos.

2. Intervención en el socorrismo acuático.

- Características del agua y consideraciones relativas a ropa y calzado.
- Organización del salvamento y socorrismo.
- La percepción del problema: elementos esenciales en la percepción.
- El análisis de la situación.
- La toma de decisiones.
- Ejecución de las acciones de rescate.

3. Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas.

- De localización, puntos de referencia y composición de lugar.
- La utilización del material como medio auxiliar de rescate acuático:
 - El aro salvavidas.
 - El tubo de rescate.
 - La boya torpedo.
- Técnicas de entradas al agua:
 - Sin material.
 - Con material.
- Técnicas de aproximación al accidentado:
 - Los estilos de nado adaptados al salvamento.
 - El estilo crol y sus adaptaciones.
 - El estilo braza y la patada de braza invertida.
 - El estilo de espalda y su adaptación al remolque.

- La patada de mariposa y sus aplicaciones.
- Técnicas de aproximación con material de salvamento.
- Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima:
 - Consciente: Las zafaduras: definición y tipos.
 - Inconsciente.
- Técnicas de traslado de accidentados:
 - Sin material.
 - Con material.
- Técnicas de extracción del accidentado:
 - Sin material.
 - Con material.
- El accidentado con lesión medular o politraumatizado:
 - Entrada al agua, aproximación, control y extracción.
- La evacuación del accidentado:
 - Coordinación con otros recursos.
- Técnicas de reanimación en el agua.

4. Estrategias de conducta, aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate.

- Conducta de la persona que cree ahogarse.
- Actitudes y respuesta del socorrista.
- Manejo de la situación.
- Técnicas de control de la ansiedad para el propio socorrista:
 - A nivel cognitivo.
 - A nivel fisiológico.
 - A nivel conductual.

5. Comunicación aplicada a situaciones de emergencia.

- Técnicas de comunicación verbal y no verbal:
 - Con el accidentado.
 - Con los compañeros o auxiliares accidentales.
 - Con el resto de usuarios/publico.
- Habilidades sociales.
- Comunicación en situaciones conflictivas durante el rescate y resolución de conflictos.

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Módulo formativo	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Módulo formativo - MF0271_2.	90	30

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

MÓDULO DE PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Código: MP0368

Duración: 160

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar, asistir y aplicar la batería de pruebas, test y cuestionarios utilizados por la entidad para la determinación de la condición física, biológica, nivel de destreza acuática, intereses, motivaciones y grado de autonomía de los distintos usuarios.

CE1.1 Identificar los distintos test, pruebas y cuestionarios utilizados en la batería de valoración inicial, analizando la adecuación de los mismos así como su protocolo de aplicación a las diferentes tipologías de los usuarios de las actividades de natación, y en su caso, proponiendo alternativas de modificación o complemento.

CE1.2 Aplicar los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlo.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Registrando el resultado obtenido en el modelo y soporte establecido.

CE1.3 Determinar las características, necesidades, intereses y expectativas de distintos usuarios y la forma de utilizar esta información de forma preferente en el análisis diagnóstico.

CE1.4 Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar ante el desarrollo de actividades en instalaciones acuáticas y la forma de detectarlas.

CE1.5 Describir y optimizar las posibilidades operativas de utilización de los recursos materiales y humanos:

- Estableciendo la ratio más adecuada.
- Distribuyendo el material disponible en función de las necesidades que imponen las características de los usuarios y los programas de formación-acondicionamiento físico de natación y actividades de natación.
- Elaborando un plan de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad.

C2: Colaborar en el diseño y concreción de los objetivos operativos de los programas de actividades de natación, a partir de la información disponible y la programación general de referencia.

CE2.1 Describir el material, los aparatos, los ejercicios y las tareas que se prevén utilizar en el programa de natación, en función de las características y necesidades de los usuarios y de las habilidades-capacidades a desarrollar, así como los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad del programa.

CE2.2 Formular los objetivos operativos en función de sus características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible, de forma que sean verificables, medibles, realizables, precisos y motivantes.

C3: Ayudar y colaborar en la elaboración de un programa actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, a partir de los objetivos operativos, expectativas y características de los usuarios.

CE3.1 Identificar y describir las características de la instalación acuática, materiales, y equipos más utilizados, así como las precauciones a tener en cuenta y las posibles adaptaciones en su utilización.

CE3.2 Justificar la selección de las metodologías didácticas y de las estrategias de instrucción.

CE3.3 Elaborar un programa de actividades de natación, determinando:

- El tipo de sesiones describiendo la metodología de instrucción, las progresiones de enseñanza y la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
- Las fases que debe tener la sesión de entrenamiento y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de los ejercicios que se utilizan.
- Los ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.
- El material necesario.
- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de los ejercicios en función de las características y las necesidades del usuario.
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

C4: Colaborar en la dirección, dinamización y organización de la sesión, describiendo y demostrando tanto los ejercicios como de uso correcto de materiales y equipamiento, teniendo en cuenta el tipo de usuario, individual o colectivo, y combinarlo con la intervención en colectivos agrupados o no respetando el principio de calidad.

CE4.1 Asistir y colaborar en la discriminación del tipo de usuario para establecer estrategias de intervención individualizadas

CE4.2 Ayudar en la organización temporal y espacial diaria de los usuarios distinguiendo las actividades individuales de las realizadas por colectivos estructurados con intereses diversos.

CE4.3 Demostrar la forma de ejecución de los diferentes ejercicios, así como el uso y manejo óptimo del material tipo, aportando la información necesaria al usuario, estableciendo un criterio de atención a todos los usuarios y aportando correcciones individualizadas.

CE4.4 Colaborar en la dinamización de la sesión a través de la interrelación, la explicación, la demostración, la corrección, aplicando las directrices de la entidad en lo referente a su propia imagen personal, al trato y forma de comunicarse con el cliente-usuario y los parámetros de calidad del servicio que ha de prestarse.

C5: Ayudar y asistir en la elaboración, organización y dirección de acontecimientos, eventos y competiciones en los programas de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE5.1 Incluir el evento, acontecimiento o competición dentro de un contexto global de actividades.

CE5.2 Definir la normativa por la que se rige el evento o competición, aplicando el reglamento dentro de las funciones asignadas por la organización.

CE5.3 Organizar los recursos disponibles para el funcionamiento del evento.

CE5.4 Coordinar el funcionamiento de toda la organización en el transcurso del evento o competición, aplicando el protocolo establecido en función del tipo de actividad y de las características de los usuarios.

CE5.5 Describir y aplicar métodos e instrumentos de evaluación sobre el desarrollo y resultado del evento o competición, utilizando los resultados obtenidos para posteriores acontecimientos, eventos o competiciones deportivas.

C6: Analizar hábitos y practicas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE6.1 Teniendo en cuenta las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos.
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable.
- Confeccionar una dieta equilibrada.

CE6.2 Explicar el método o procedimiento a seguir y las medidas preventivas a tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE6.3 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de automasaje de recuperación.

C7: Analizar y llevar a cabo el proceso de evaluación de la enseñanza-aprendizaje y del acondicionamiento físico en natación y actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE7.1 Asistir en la evaluación de la programación general en su conjunto, ajustando programas de control a su secuencia temporal y elaborando propuestas de mejora

CE7.2 Asistir y participar en la evaluación del programa de acondicionamiento físico dentro de la programación específica de las actividades de natación, interviniendo en su diseño, valorando el resultado y aplicando las medidas correctivas

CE7.3 Participar directamente en los mecanismos de autoevaluación de la actuación como técnico en los distintos ámbitos de trabajo realizados a través de una ficha de evaluación y analizar los resultados obtenidos.

C8: Realizar las maniobras de extracción del medio acuático de un posible accidentado con seguridad y eficacia.

CE8.1 Realizar el rescate con material de uno o más accidentados ficticios:

- Analizar las características de la instalación que puedan ser causa de riesgo: características de los vasos, características del agua, medios materiales y humanos, etc.
- Identificar la zona valorando la forma más eficiente para realizar el rescate.
- Seleccionar las técnicas más adecuadas para realizar el salvamento acuático (entrada, aproximación, toma de contacto y control, remolque, y extracción), en función de las características del supuesto.
- -Iniciar la cadena de supervivencia teniendo en cuenta las características de la situación.

CE8.2 Realizar la extracción de una persona que simula ser un accidentado con afectación medular, utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 y/o 3 socorristas, teniendo en cuenta:

- Los protocolos de seguridad y aplicando las técnicas correctamente.
- La gestión de la información que se ofrece al accidentado o acompañantes y al resto de los usuarios de la instalación, en función de la situación de emergencia.
- Las técnicas a utilizar para controlar la ansiedad en la intervención.
- Las técnicas de control cognitivo, físico o conductual para el control de la ansiedad durante el traslado.

C9: Identificar los primeros auxilios necesarios para atender situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaborar en la aplicación de los mismos conforme a los protocolos establecidos.

CE9.1 Ante situaciones de accidente, ayudar a aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE9.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente, por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE9.3 En diferentes situaciones de accidentes simulados/reales donde se presenten diferentes tipos de lesiones o accidentes, determinar:

- Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones,
- Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

CE9.4 En diferentes situaciones de accidentes en las que sea necesario inmovilizar y evacuar al accidentado:

- Determinar el método de movilización e inmovilización más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes
- Ayudar a aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado con seguridad y rapidez.
- Aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE9.5 En diferentes situaciones de accidentes, observar y apoyar la aplicación de técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE9.6 En situaciones prácticas en las que existe tensión ambiental, poner en práctica las técnicas de autocontrol y utilizándolas para:

- Controlar una situación de duelo,
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia.

C10: Participar en los procesos de trabajo de la empresa, siguiendo las normas e instrucciones establecidas en el centro de trabajo.

CE10.1 Comportarse responsablemente tanto en las relaciones humanas como en los trabajos a realizar.

CE10.2 Respetar los procedimientos y normas del centro de trabajo.

CE10.3 Empezar con diligencia las tareas según las instrucciones recibidas, tratando de que se adecuen al ritmo de trabajo de la empresa.

CE10.4 Integrarse en los procesos de producción del centro de trabajo.

CE10.5 Utilizar los canales de comunicación establecidos.

CE10.6 Respetar en todo momento las medidas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

Contenidos

1. Análisis, aplicación de la batería de tests, pruebas y cuestionarios utilizados por la entidad.

- Aplicación de la batería de pruebas.
- Registro de los datos en la ficha del usuario.
- Análisis e interpretación de datos.
- Elaboración del informe personalizado.

2. Diseño de los objetivos y elaboración del programa de actividades de natación.

- Análisis del contexto real donde se ubica la entidad.
- Formulación de los objetivos operativos.
- Selección de las metodologías didácticas y estrategias de instrucción.
- Secuenciación de objetivos y contenidos en el tiempo.
- Descripción del material y aparatos a utilizar.
- Adaptación y adecuación de actividades alternativas para usuarios con menor grado de autonomía personal.
- Evaluación del proceso y del producto.
- Intervención durante la programación: modificaciones durante el proceso.

3. Dirección y dinamización de la sesión de entrenamiento respetando el principio de calidad.

- Diferenciación de usuarios en la instalación acuática. Individual y colectivo. Tipos de colectivos. El agrupamiento de usuarios con intereses diferenciados.
- Organización espacial y temporal de usuarios en función de intereses, espacios y características particulares.
- Dinamización de la sesión de actividades de natación.
- Demostración práctica, anticipación, detección y corrección de errores.

4. Elaboración, organización y dirección de eventos y competiciones en los programas de actividades de natación.

- Inclusión de los eventos y competiciones en el contexto global de las actividades.
- Elaboración de normativas y reglamentos.
- Organización de los recursos materiales y humanos necesarios en el evento o competición.
- Aplicación de los protocolos establecidos y coordinación del desarrollo del evento o competición.
- Evaluación del proceso y resultado.

5. Análisis de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que inciden directamente sobre la salud y calidad de vida.

- Cálculo de aporte calórico de alimentos propuestos.
- Cálculo del valor de ingesta calórica recomendable.
- Confección de una dieta equilibrada y adaptada al usuario.
- Selección de medidas de recuperación adecuadas. Tipos de medidas de recuperación.
- Aplicación de maniobras básicas de automasaje y recuperación.

6. Evaluación de la programación general y específica de las actividades de natación.

- Métodos y técnicas de evaluación.
- Evaluación de los procesos de la programación general. Elaboración de la ficha de evaluación.
- Evaluación de la programación específica. Planes y programas concretos.
- Evaluación del programa de acondicionamiento físico. Su importancia y aplicación real del análisis de resultados.
- Autoevaluación. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.

7. Aplicación de las técnicas de rescate en instalaciones acuáticas en función de:

- Características del entorno.
- Situación del accidentado.
- Posición del accidentado.
- Estado del accidentado.
- Aplicación de las técnicas de control de la ansiedad para el propio socorrista: A nivel cognitivo, fisiológico y conductual.

8. Asistencia en primeros auxilios.

- Aplicación de técnicas de valoración inicial del accidentado: localización de las formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona, ejecución de maniobras de acceso.
- Atención inicial a emergencias más frecuentes: determinación de las pautas de intervención y discriminación de casos para la no intervención.
- Recogida, traslado y transporte de accidentados: movilización e inmovilización, práctica de la posición lateral de seguridad, uso de posiciones de espera no lesivas o seguras.

- Apoyo psicológico del accidentado mediante la aplicación de técnicas apropiadas.
- Aplicación de las técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: afrontamiento y autocuidado.

9. Integración y comunicación en el centro de trabajo.

- Comportamiento responsable en el centro de trabajo.
- Respeto a los procedimientos y normas del centro de trabajo.
- Interpretación y ejecución con diligencia las instrucciones recibidas.
- Reconocimiento del proceso productivo de la organización.
- Utilización de los canales de comunicación establecidos en el centro de trabajo.
- Adecuación al ritmo de trabajo de la empresa.
- Seguimiento de las normativas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

IV. PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES

Módulos Formativos	Acreditación requerida	Experiencia profesional requerida en el ámbito de la unidad de competencia	
		Con acreditación	Sin acreditación
MF0269_2: Natación.	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, ingeniero, arquitecto o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. · Diplomado, ingeniero técnico, arquitecto técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes · Técnico Superior de la familia profesional de Actividades físicas y deportivas. · Técnico Deportivo Superior en las modalidades deportivas afines a este Módulo Formativo. · Certificados de Profesionalidad de nivel 3 de la familia profesional de Actividades físicas y deportivas. 	1 año	3 años
MF1084_3: Programación de actividades de natación.	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes. · Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año	Imprescindible acreditación
MF1085_3: Metodología e instrucción de actividades de natación.	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes. · Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año	Imprescindible acreditación
MF1086_3 Eventos y competiciones lúdicas en el medio acuático.	<ul style="list-style-type: none"> · Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes. · Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año	Imprescindible acreditación

Módulos Formativos	Acreditación requerida	Experiencia profesional requerida en el ámbito de la unidad de competencia	
		Con acreditación	Sin acreditación
MF0272_2: Primeros auxilios.	<ul style="list-style-type: none"> Licenciado en medicina y cirugía o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. Diplomado en enfermería o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. 	1 año	Imprescindible acreditación
MF0271_2: Rescate de accidentados en instalaciones acuáticas.	<ul style="list-style-type: none"> Licenciado, ingeniero, arquitecto o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. Diplomado, ingeniero técnico, arquitecto técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes Técnico Superior de la familia profesional de Actividades físicas y deportivas. Técnico Deportivo Superior en las modalidades deportivas afines a este Módulo Formativo. Certificados de Profesionalidad de nivel 3 de la familia profesional de Actividades físicas y deportivas. 	1 año	3 años

V. REQUISITOS MÍNIMOS DE ESPACIOS, INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO

Espacio Formativo	Superficie m ² 15 alumnos	Superficie m ² 25 alumnos
Aula taller de actividades físico – deportivas	60	100
Taller para prácticas de primeros auxilios	60	100
Piscina climatizada de 25 metros de largo	120	120
Almacén	20	20

Espacio Formativo	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Aula taller de actividades físico-deportivas.	X	X	X	X	X	X
Taller para prácticas de primeros auxilios.					X	
Piscina climatizada de 25 metros de largo.	X		X	X	X	X
Almacén.	X		X	X	X	X

Espacio Formativo	Equipamiento
Aula taller físico-deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa y silla para el formador, mesa y sillas del alumnado, pizarra, rotafolios, equipos audiovisuales (DVD, cañón, portátil), material de aula, PCs instalados en red, conectados a Internet, estanterías con el material básico de primeros auxilios, camilla, aislantes para trabajar la práctica de los primeros auxilios básicos. - Hardware y Software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. - Medios y equipos de oficina - Hardware y Software específico de aplicación para elaborar programas de entrenamiento (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas) - Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, dinamómetros.
Piscina climatizada de 25 metros de largo.	<ul style="list-style-type: none"> - Corcheras divisorias de carriles de 25 metros de largo. - Tablas de flotación grandes. - Tablas de flotación medianas. - Tablas de flotación pequeñas. - Pull-boys. - Churros de flotación. - Conectores simples. - Conectores doble. - Tapices de flotación de diferentes tamaños. - Cinturones de flotación. - Pelotas. - Balones de waterpolo. - Aros flotantes. - Aros semiflotantes. - Aros sumergibles pequeños. - Bastones sumergibles. - Manoplas o palas de natación.

Espacio Formativo	Equipamiento
Taller para prácticas de primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> - Botiquín: - Protector facial y mascarilla para RCP. - Apósitos adhesivos de distintos tamaños (tiritas). - Vendas 5X5 cm. y 10X10 cm. (elásticas, autoadhesivas, de crepé, rizadas, etc.). - Vendajes y pañuelos triangulares. - Vendas tubulares (elásticas y de gasa). - Parches de ojos. - Compresas de gasas estériles, pequeñas y grandes. - Guantes desechables. - Clips para vendas e imperdibles. - Termómetro irrompible. - Manta térmica plegada (más de una). - Compresas y vendas, que produzcan frío instantáneo, o que puedan congelarse previamente. - Vaselina. - Povidona yodada (Betadine). - Clorhexidina (Hibitane). - Agua oxigenada. - Jabón antiséptico. - Solución para lavado ocular. - Linterna. - Teléfono móvil. - Esparadrapo (normal e hipoalérgico). - Toallitas limpiadoras. - Algodón. Tijeras, pinzas (de material esterilizable). - Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, preferentemente transparentes. - Collarines ajustables. - Alcohol de 90°. - Jeringas estériles de un solo uso, de 5 y de 10 cc para hacer lavados. - Material de enfermería. - Partes de accidentes y libro de memorias. - Lavapiés. - Nevera. - Camillas fijas con fundas desechables (ideal: 2-3). - Camilla portátil plegable. - Camilla rígida de traslados con inmovilización. - Aspirador y catéteres. - Collarines cervicales rígidos (adulto/pediátrico, multitallas). - Férulas hinchables. - Tablero espinal - Colchón de vacío. - Camilla de palas. - Maniquí de R.C.P. - Equipo de oxigenoterapia. - Desfibrilador automático. - Carros de parada (adultos y pediátricos). - Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.). - Medicamentos de urgencia médica. - Dispensador de jabón. - Dispensador de papel. - Contenedor para residuos desechables peligrosos. - Cubo de pedal con bolsa de basura. - Sillas.
Almacén	<ul style="list-style-type: none"> - Estanterías. - Elementos de transporte.

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

El número de unidades que se deben disponer de los utensilios, máquinas y herramientas que se especifican en el equipamiento de los espacios formativos, será el suficiente para un mínimo de 15 alumnos y deberá incrementarse, en su caso, para atender a número superior.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.