MATERIA: FSEP **NIVEL:** 1º TSAF **CURSO:** 2023/2024

0.- CONTEXTUALIZACIÓN DEL MÓDULO Y RELACIÓN CON EL PLAN DE CENTRO.

ANÁLISIS DEL ALUMNADO	
Número de alumnos	18
Estudios Previos	C.F.G.M. (Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre): 3 C.F.G.M. de F.P. Específica (Conduc. Activ. Físico-Deport. en el Medio Natural): 2 C.F.G.M. (Emergencias y Protección Civil): 1 C.F.G.M. (Sist. Microinf. Redes): 1 C.F.G.M. (Emergencias Sanit.): 1 C.F.G.S. (Marketing y Publicidad): 1 BACHILLERATO: 9
Otros aspectos de interés (Alumnado NEAE, repetidores, etc.)	- Un alumno con TDAH y repetidor del curso pasado. - Un alumno repetidor por absentismo. - Un alumno repetidor por problemas de salud el curso pasado.
VINCULACIÓN CON EL PLAN DE CENTRO	
Proyectos y Planes educativos del centro	Dentro de las características de nuestro ciclo los proyectos y planes que intentaremos llevar a cabo son: Plan de Igualdad de Género en Educación, Aula de Emprendimiento y Forma Joven en el ámbito educativo.

1.- PRESENTACIÓN DEL MÓDULO.

Ciclo Formativo:	Técnico Superior en Acondicionamiento Físico
Módulo Profesional:	Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente
Grupo:	1º TSAF
Horas del Módulo:	Nº horas totales: 250 anuales (8 horas semanales)
Ud. Competencia asociadas	**1. CUALIFICACIONES PROFESIONALES COMPLETAS:** **Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente AFD097_3** UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario. UC0274_3 Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) 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. **Acondicionamiento Físico en grupo con soporte musical AFD162_3** 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 **Fitness acuático e hidrocinesia AFD511_3** UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario. UC1663_3 Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático. UC1664_3 Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático. UC1665_3 Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia. UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia
Normativa que regula el título	Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo. Orden EFP/923/2019, de 4 de septiembre, por la que se establece el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico. Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico. Corrección de errores de la Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.
Profesor	Especialidad: Educación Física (017) (590) Nombre: Manuel Callejas Ruiz

2.- OBJETIVOS GENERALES RELACIONADOS CON EL MÓDULO

Tal y como recoge la Orden de 16 de julio por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico, la formación del módulo contribuye a alcanzar los siguientes objetivos generales del ciclo que se relacionan a continuación:

a) Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de acondicionamiento físico, justificando la congruencia entre ellos para elaborar planes de acondicionamiento físico.

b) Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculadas con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.

c) Determinar los instrumentos y la secuencia de aplicación en la evaluación de los planes de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación en el tratamiento de las variables para desarrollar y registrar el plan de evaluación.

d) Secuenciar las actuaciones que deben realizarse en la puesta en marcha de un proyecto, organizando los recursos necesarios y su forma de obtención para gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico.

f) Establecer los elementos de la programación, los recursos y los sistemas de entrenamiento, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.

i) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.

m) Aplicar la metodología más adecuada, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas, para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.

o) Determinar las intervenciones de los miembros de un equipo de trabajo, analizando las funciones de los mismos y los requerimientos de las actividades, para coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y los programas de acondicionamiento físico.

v) Evaluar situaciones de prevención de riesgos laborales y de protección ambiental, proponiendo y aplicando medidas de prevención, personales y colectivas, de acuerdo con la normativa aplicable en los procesos de trabajo, para garantizar entornos seguros.

3.- COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES

Según indica la Orden de 16 de julio por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico, la formación del módulo contribuye a alcanzar las competencias profesionales, personales y sociales de este título que se relacionan a continuación:

a) Elaborar planes de acondicionamiento físico acordes a las características de los grupos de población demandantes, incorporando las últimas tendencias de este campo profesional, así como, en su caso, las propuestas de mejora extraídas del seguimiento de otros proyectos anteriores y aprovechando las convocatorias institucionales.

b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los planes de acondicionamiento físico, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.

c) Gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico, organizando los recursos y las acciones necesarias para la promoción, desarrollo y supervisión de los mismos.

e) Programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en medio acuático, en función de las personas participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando los sistemas de entrenamiento más apropiados.

h) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones.

k) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.

n) Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.

o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RELACIONADAS CON EL MÓDULO)//CRITERIOS DE EVALUACIÓN

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RELACIONADAS CON EL MÓDULO)	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** *(Enumerarlos estableciendo un order*
1. Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.	a) Se ha valorado la dotación de la sala de entrenamiento polivalente, analizando los requerimientos de las actividades y los eventos de acondicionamiento físico a la luz de las últimas tendencias del sector. b) Se han definido criterios para organizar la oferta de las actividades de acondicionamiento físico y de los eventos en una sala de entrenamiento polivalente. c) Se han determinado las gestiones para la organización de eventos, competiciones y concursos en la sala de entrenamiento polivalente. d) Se ha diseñado un plan para la coordinación con las diferentes áreas y técnicos implicados en el uso de una sala de entrenamiento polivalente. e) Se han valorado las condiciones de accesibilidad a la sala de entrenamiento polivalente para que puedan participar en las

	actividades de acondicionamiento físico personas con problemas de movilidad. f) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías de los elementos específicos en la dotación de una sala de entrenamiento polivalente. g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de entrenamiento polivalente.
2. Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.	a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa y los medios disponibles. b) Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo. c) Se han pautado la frecuencia, el volumen y la intensidad de la carga de trabajo en función de los objetivos formulados en el programa de acondicionamiento físico. d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para el programa de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente y en condiciones de seguridad. e) Se han establecido las medidas complementarias en función del tipo de programa de acondicionamiento físico y de los intereses de la persona usuaria. f) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la motivación y la atención a diferentes tipos de personas usuarias. g) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas. h) Se ha definido el procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico desarrollado en la sala de entrenamiento polivalente.

3. Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.	a) Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica. b) Se han descrito y demostrado ejercicios de mejora de la capacidad aeróbica y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica. c) Se han descrito y demostrado ejercicios de amplitud de movimientos y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica. d) Se han demostrado el uso y manejo de los aparatos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos. e) Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas por usuarios con dificultades en el agarre, en el equilibrio o con movilidad reducida.
4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.	a) Se han revisado la funcionalidad y las condiciones de seguridad de los equipamientos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente. b) Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias. c) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente por parte de las personas usuarias y las cargas movilizadas. d) Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta. e) Se han adaptado los parámetros de las actividades que pudieran suponer una dificultad en la ejecución a las personas con discapacidad. f) Se han aplicado estrategias de intervención que favorecen la participación y la desinhibición de los participantes en las actividades de la sala de entrenamiento polivalente.

	g) Se han indicado las medidas complementarias que la persona usuaria puede seguir para optimizar los resultados de su programa de acondicionamiento físico. h) Se han valorado el proceso y los resultados que se han ido alcanzando, interpretando los datos de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de acondicionamiento físico.
5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.	a) Se han elaborado programas de eventos de acondicionamiento físico para diferentes tipologías de instalaciones y diferentes perfiles de personas usuarias. b) Se ha valorado el impacto promocional de los diferentes tipos de eventos, tanto para la entidad como para las actividades de acondicionamiento físico y para los patrocinadores. c) Se han propuesto el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a personas usuarias o no a participar o asistir al mismo. d) Se han organizado y distribuido los materiales para favorecer el acceso, la ubicación y la participación, tanto del público como de los participantes. e) Se ha establecido el procedimiento para la supervisión y el control de los diferentes aspectos del evento de acondicionamiento físico. f) Se han previsto las vías de comunicación con los servicios auxiliares y las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias. g) Se han propuesto y aplicado las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de las personas participantes.
6. Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.	a) Se han identificado y descrito los planes de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de entrenamiento polivalente en particular.

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

4.- RELACIÓN DE UNIDADES DE TRABAJO CON BLOQUES TEMÁTICOSY TEMPORALIZACIÓN

	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DE TRABAJO	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
1ª EVALUACIÓN	1	1	Organización de actividades en sala polivalente	24
	1	2	Medidas de seguridad y factores de riesgo en la sala de entrenamiento polivalente.	8
	2	3	Ejercicios de acondicionamiento físico en SEP: técnica, ejecución y adaptaciones.	64
	PRÁCTICAS: 64			
2ª EVALUACIÓN	2	4	Programas de acondicionamiento físico: planificación y variables del entrenamiento.	60
	1	5	Eventos en el ámbito del acondicionamiento físico	20
	PRÁCTICAS: 60			
3ª EV AL	3	6	El técnico de acondicionamiento físico en sala polivalente: dirección de actividades.	74

	PRÁCTICAS: 65	
	TOTAL HORAS:	250

5.- DESARROLLO DE UNIDADES DE TRABAJO Y CONTENIDOS. (Se Incluyen las Prácticas en los módulos que correspondan). Y SU RELACIÓN CON LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE, OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO Y COMPETENCIA PROFESIONAL

MATERIA: FSEP **NIVEL:** 1º TSAF **CURSO:** 2023/2024

	RA	CE
1.- Organización de actividades en sala polivalente. (Objetivos: a, b, f, o; Competencias: a, b, n)	**1** **10%**	**a, b, c, d, e, f, g.**

Contenidos que se abordan en la unidad:

- El fitness en la sociedad actual.
- Características del técnico de fitness.
- La salud, la actividad física y el bienestar (wellness).
- Instalaciones, máquinas, aparatos y elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente.
- Legislación y normativa. Normativa urbanística, aplicación de las normas de calidad y modelo de excelencia de la instalación.
- Áreas de acondicionamiento. Tipologías y zonas. Zona cardiovascular, zona de musculación, zona de peso libre, zona para estiramientos y otras zonas. Dotación y distribución de máquinas y aparatos por zonas.
- Accesos, flujos de desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.
- Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo básico en peso libre (máquinas de palancas convergentes, máquinas basculantes, barras, discos, mancuernas, soportes, bancos y otros), máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas, poleas, máquinas neumáticas, máquinas magnéticas, máquinas isocinéticas, máquinas isoinerciales, máquinas de entrenamiento cardiovascular (tapices rodantes, elípticas, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos, simuladores de esquiar entre otros), materiales de entrenamiento (gomas, bandas elásticas, plataformas vibratorias, electroestimuladores, trx o similares), y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías.
- Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos, edad escolar, personas adultas (hombres o mujeres), mayores de 50 años, colectivos especiales, personas con discapacidad y preparación física específica.
- 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.
- 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 de la sala de entrenamiento polivalente.
- Espacios de salas colectivas.
- Zona limpia (recepción, accesos y oficina).
- Zona médica y otros espacios.
- 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.
- Gestión de materiales y almacenes.
- Optimización del material en instalaciones de Fitness.
- Confección y control de presupuestos.
- Control del mantenimiento.
- La agenda de control del trabajo, histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes.
- Plan de actuación anual, interpretación de las directrices a seguir durante el año.
- Subplanes, formación, presupuestos y plan de riesgo.
- Limpieza y desinfección, periodicidad y técnicos responsables.

MATERIA: FSEP **NIVEL:** 1º TSAF **CURSO:** 2023/2024

	RA	CE
2.- Medidas de seguridad y factores de riesgo en la sala de entrenamiento polivalente. (Objetivos: v; Competencias: s)	**6** **5 %**	**a, b, c, d, e, f, g**

Contenidos que se abordan en la unidad:

- El plan de emergencia.
- Objetivos del plan de emergencia.
- Principios de la efectividad del plan.
- Tipos de emergencia.
- Inventario de medios materiales.
- Relación de recursos humanos implicados en el plan de emergencia. Instrucción al personal de la instalación. Designación de funciones.
- Coordinación con otros u otras profesionales y servicios.
- Plan de evacuación.
- Tipos de evacuación en función de la tipología del usuario.
- Diseño y puesta en práctica (simulacros).
- Soportes informativos.
- Evaluación del plan de emergencia.
- Prevención y seguridad.
- Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente.
- Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de entrenamiento polivalente.
- Tipos de riesgo presente en la instalación.
- Otros factores: desinformación.
- Medidas de prevención de riesgos en instalaciones deportivas. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de entrenamiento polivalente.

	RA	CE
3.- Ejercicios de acondicionamiento físico en SEP: técnica, ejecución y adaptaciones. (Objetivos: b, d, f, i, m, v; Competencias: a, b, e, s)	**3** **25%**	**a, b, c, d, e**

Contenidos que se abordan en la unidad:

- Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.
- Posición en/con/sobre las distintas máquinas, aparatos y elementos auxiliares.
- El ritmo de ejecución: la respiración, la fase concéntrica vs. la fase excéntrica.
- Precauciones en la colocación de la carga con respecto a la higiene de la columna vertebral. Posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones, carga axial.
- Agarres y ayudas auxiliares para optimizar la ejecución técnica.
- Errores de ejecución. Descripción de errores y peligros más frecuentes en la utilización de las distintas máquinas, aparatos y materiales de entrenamiento en una SEP.
- Localizaciones y funciones musculares en las fases del ejercicio; músculos implicados, funciones y tipos de contracción.
- Origen, inserción y función de los principales músculos.

- Ejecución, ejercicios tipo y variantes. Uso de los materiales y las máquinas y errores y peligros más frecuentes en su utilización.
- Ejercicios de musculación. Autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre.
- Ejercicios de estiramiento y movilidad articular. Calisténicos, con máquinas y con aparatos.
- Rutinas de entrenamiento de HIIT y actividades de tonificación.
- Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas.
- Adaptaciones en los ejercicios de acondicionamiento físico y en el uso de máquinas y materiales de la sala de entrenamiento polivalente para personas con discapacidad.

	RA	CE
4.- Programas de acondicionamiento físico: planificación y variables del entrenamiento. (Objetivos: b, c, d, f, i, m, v; Competencias: a, b, h, o)	**2** **25%**	**a, b, c, d, e, f, g**

Contenidos que se abordan en la unidad:

- Organización y concreción de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia. Principios metodológicos fundamentales.
- Diferenciar las partes de la sesión.
- Elaborar ejercicios adecuados a cada una de las partes de la sesión.
- Conocer la metodología fundamental para las sesiones de fitness en SEP.
- Objetivos de mejora de la condición física relacionados con la edad.
- Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness. Fuerza, resistencia y amplitud de movimiento. Integración de los métodos y factores específicos de mejora. Recursos. 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.
- Prescripción del ejercicio de fuerza en una SEP.
- Conceptos relacionados: sobrecarga progresiva, especificidad, variación e impacto del aumento inicial de fuerza.
- Métodos de mejora de la fuerza. Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente además de otros métodos y materiales de entrenamiento típicos de entrenamientos funcionales u otras disciplinas novedosas dentro del mundo fitness.
- Medidas de adecuación de los medios de entrenamiento a los objetivos y a la seguridad de los diferentes perfiles de personas usuarias. Valoración y eliminación de factores de riesgo.
- Desarrollo de los grandes grupos musculares, equilibrio del binomio agonista antagonista y balance postural, utilizando elementos de la SEP.
- Métodos para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).
- Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente.
- Métodos para la mejora de la capacidad aeróbica. Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente. Programas y niveles en las máquinas de entrenamiento cardiovascular.
- Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza y la amplitud de movimiento. Adecuación a los programas de entrenamiento de referencia y a diferentes perfiles de personas usuarias.
- Secuencias y rutinas de los ejercicios de resistencia, fuerza y amplitud de movimiento. Combinación de las cargas de trabajo con los periodos de recuperación de los esfuerzos.
- Técnicas de intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.

- Recursos y métodos para dinamizar la sesión.
- Estrategias de motivación. Refuerzos de la percepción de logros y automotivación.
- Empatía y establecimiento de metas. La música en las sesiones de fitness.
- Técnicas de comunicación ante distintos perfiles de personas usuarias.
- Comunicación verbal y gestual.

	RA	CE
5.- Eventos en el ámbito del acondicionamiento físico (Objetivos: b, d, i, o, v; Competencias: c, o, s)	**5** **5%**	**a, b, c, d, e, f, g**

Contenidos que se abordan en la unidad:

- Concepto, características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del fitness.
- Eventos en el ámbito del fitness: concursos, competiciones exhibiciones, celebraciones, actividades y juegos de animación.
- Planificación de eventos, competiciones y concursos en fitness.
- Estructura anual de la Planificación de eventos.
- Tipos de Planificaciones de eventos en el ámbito del Fitness.
- Planes alternativos.
- Integración del evento en la programación general de la entidad. Adecuación de los distintos tipos de eventos a la edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes de los grupos, entre otros.
- Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
- Acciones promocionales de los eventos de acondicionamiento físico.
- Objetivos de las acciones promocionales. Impacto de la promoción y valoración económica.
- Soportes comunes de promoción de eventos. Instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del fitness criterios de utilización. Técnicas, de ofertas y difusión de eventos.
- Métodos de control de las acciones promocionales. Métodos de seguimiento y evaluación.
- Organización y gestión de los recursos.
- Procedimientos administrativos básicos. Permisos y coordinación con servicios auxiliares.
- Espacios y tiempos de las actividades. Previsión y procedimientos de supervisión y control.
- Circulación de personas y materiales. Previsiones y procedimientos de supervisión y control.
- Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del fitness.
- Estrategias y técnicas de selección.
- Estrategias y técnicas de coordinación.
- Dinamización de eventos en el ámbito del fitness.
- Los roles en las actividades recreativas: tipos y dinámica.
- Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
- Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del fitness.
- La presentación de actividades y la conducción de eventos.
- 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.

MATERIA: FSEP **NIVEL:** 1º TSAF **CURSO:** 2023/2024

	RA	CE
6.- El técnico de acondicionamiento físico en sala polivalente: dirección de actividades. (Objetivos: a, b, c, e, m, v; Competencias: k, o ,s)	**4** **30 %**	**a, b, c, d, e, f, g, h**

Contenidos que se abordan en la unidad:

- Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente.
- Control del uso del espacio.
- Control de los puntos clave de la ejecución de los ejercicios que pueden suponer un peligro para el usuario. Errores más frecuentes.
- Utilización de los refuerzos informativos y de las técnicas para proporcionar el feedback externo.
- Demostración como recurso didáctico. Demostración aislada y asociada a la explicación de los ejercicios y a la corrección de la técnica de ejecución.
- Componentes del servicio para la captación y la fidelización de las personas usuarias. Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo.
- Procedimientos de mantenimiento operativo de las máquinas, los equipos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente.
- Componentes del servicio para la captación y la fidelización de las personas usuarias. Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo.
- Procedimientos de control del uso de máquinas y materiales de una sala de entrenamiento polivalente.
- Estrategias de sensibilización de las personas usuarias frente a los factores de riesgo en el uso de las máquinas y de los materiales.
- Polarización de la atención del técnico hacia los usos potencialmente peligrosos de máquinas y materiales.

6.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS (Incluir los instrumentos de evaluación que se utilizarán).

6.1.- Aportación al Proyecto Lingüístico del centro (PLC)

Promoción de lecturas vinculadas al módulo a modo de actividades de clase y/o de evaluación. Por su parte, el desarrollo de los propios contenidos y resultados de aprendizaje del módulo fomentan las buenas prácticas comunicativas.

6.2.- Estrategias Metodológicas

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

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

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

- Estudio práctico y adaptación de los ejercicios y las actividades de acondicionamiento físico desarrollados con los medios propios de la sala de entrenamiento polivalente, de modo que sean congruentes con las posibles prescripciones médicas o posibles discapacidades.

- Elaboración de la programación específica de la sala de entrenamiento polivalente a partir de la programación general.

- Elaboración de programas de mejora de la condición física, adaptados a las posibilidades e intereses de las personas usuarias, a los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente y a las necesidades detectadas en el análisis inicial, estableciendo la dosis de entrenamiento adecuada respecto a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados en cuanto a: frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.

- Puesta en práctica de las metodologías específicas adecuadas para la consecución de los objetivos y para la solución de contingencias.

- Experimentación con los materiales propios de la sala de entrenamiento polivalente, así como con el uso de materiales no específicos.

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

En cuanto al proceso de evaluación se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

- Rúbricas.
- Registro Anecdótico.
- Listas de control.
- Escalas de observación.
- Pruebas teóricas y/o prácticas.

7.- MATERIALES DIDÁCTICOS.

<u>Instalaciones y espacios formativos:</u>

- Aula de teoría.
- Instalaciones deportivas municipales.
- Parque periurbano.
- Biblioteca del Centro.

<u>Materiales didácticos:</u>

- Bibliografía del departamento.
- Bibliografía de la biblioteca del centro.
- Material propio del Departamento de Actividades Físicas y Deportivas.
- Material solicitado al SMD.

MATERIA: FSEP **NIVEL:** 1º TSAF **CURSO:** 2023/2024

8.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, PONDERACIÓN DE RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y RECUPERACIÓN.

8.1. Criterios de calificación

- La calificación de cada trimestre será la suma de las calificaciones ponderadas de los distintos resultados de aprendizaje trabajados, calculada sobre 10 puntos.

- La calificación final de la materia quedará determinada por la nota media ponderada de todos los resultados de aprendizaje, calculada sobre 10 puntos.

- Para superar la materia hay que obtener como mínimo un 50% de la máxima puntuación, es decir, una nota de 5 puntos. En caso de no llegar a los 5 puntos se llevará a cabo una recuperación del módulo en la convocatoria ordinaria pertinente.

- Igualmente, para superar el módulo será imprescindible no dejar abandonados los RA 2, 3 y 4. Se considerará abandonado un RA cuando su calificación sea menor de 2 puntos.

- La calificación de los diferentes resultados de aprendizaje se obtendrá a través de las rúbricas correspondientes, las cuales tendrán el siguiente formato:

	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
Resultado aprendizaje	Se cumplen todos los indicadores del resultado de aprendizaje a evaluar según las tareas propuestas	No se cumple uno de los indicadores del resultado de aprendizaje a evaluar según las tareas propuestas	No se cumplen dos de los indicadores del resultado de aprendizaje a evaluar según las tareas propuestas	No se cumplen 3 de los indicadores del resultado de aprendizaje a evaluar según las tareas propuestas	No se desarrollan o no se trabajan algunos de los indicadores del resultado de aprendizaje	No se desarrolla o no se trabaja ninguno de los indicadores del resultado de aprendizaje

El número de columnas con su correspondiente puntuación vendrá determinado por el número de indicadores que se evaluará según cada resultado de aprendizaje en función de lo trabajado en cada Unidad Didáctica.

8.2.- Ponderación de los Resultados de Aprendizaje y/o de los Criterios de evaluación

Resultado Aprendizaje	**Criterios de Evaluación**	**Ponderación sobre la nota final**	**Unidades de trabajo**	**Evaluación**
RA 1	a, b, c, d, e, f, g	**10%**	1	1º Eval
RA 2	a, b, c, d, e, f, g, h	**25%**	4	2º Eval
RA 3	a, b, c, d, e,	**25%**	3	1º Eval

RA 4	a, b, c, d, e, f, g, h	**30 %**	6	3º Eval
RA 5	a, b, c, d, e, f, g	**5%**	5	2º Eval
RA 6	a, b, c, d, e, f, g	**5%**	2	1º Eval

8.3- Medidas de Recuperación

Los diferentes RAs no superados podrán recuperarse en la convocatoria ordinaria oficial del mes de junio. También, cualquier alumno/a tendrá la opción de subir nota en dicha convocatoria. Para ello se plantearán pruebas y/o trabajos en función de los contenidos asociados a los resultados de aprendizaje en los que quieran mejorar sus calificaciones.

9.- INDICADORES DE LOGRO SOBRE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y PRÁCTICA DOCENTE.

Indicadores enseñanza:

Se miden mediante los siguientes parámetros, una vez por trimestre y, en función de su resultado, se adoptan las medidas correctivas adecuadas:

.- **Programación impartida**: este indicador mide en porcentaje el número de unidades impartidas en el trimestre con respecto al número que se había previsto impartir en el mismo. Tiene que ser superior al 85%.

.- **Horas impartidas**: este indicador mide en porcentaje el número de horas impartidas en el trimestre con respecto al número de horas que se habían previsto durante el mismo. Tiene que ser superior al 90%.

.- **Asistencia del alumnado:** este indicador también se expresa en porcentaje. Se calcula el número de faltas totales del grupo (justificadas o no) del alumnado que asiste regularmente a clase, y se divide entre el número de horas totales que se han impartido en el trimestre. La cantidad que se obtiene se detrae del 100%. Tiene que ser superior al 90%.

.- **Alumnado aprobado**: también se expresa en porcentaje. Es la división entre el número de alumnos aprobados en el grupo en cada trimestre, entre el número total de alumnos que componen el grupo y asisten regularmente a clase. Tiene que ser superior al 70 %.

Indicadores de la práctica docente:

Otro aspecto a evaluar es la propia práctica docente. Como ejemplos de estos indicadores están los siguientes.

.- **Uso de las TIC en el aula:** este indicador mide el número de veces que se hace uso de las TICs en el aula, tanto por parte del alumnado, como por el profesorado. Se acuerda en el departamento hacer uso de las TIC, siendo habitual el uso de las mismas, especialmente en el caso del presente curso en el que cabe la posibilidad de adoptar un sistema de trabajo a distancia debido a la situación de emergencia sanitaria.

.- **Actividades motivadoras:** este indicador mide el número de veces que se realizan actividades *distintas* a las habituales de enseñanza-aprendizaje, (tales como dinámicas de grupo, debates, trabajos de investigación, etc), que hacen que el desarrollo del módulo se haga distinto y

motivador para el alumnado. Se acuerda en el departamento realizar actividades motivadoras, siendo habitual el uso de las mismas.

10- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

.- DETECCIÓN, ACTUACIONES Y EVALUACIÓN

Se detectará al alumnado con necesidades educativas a través de la información recibida en la evaluación inicial por el tutor, además de las necesidades y particularidades que se detecten a lo largo del curso durante el desarrollo del módulo.

Se adaptará el proceso de enseñanza-aprendizaje a cada alumno/a según sus circunstancias particulares, tanto la metodología, actividades de clase, materiales didácticos empleados o proceso de evaluación.

11.- EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

En el Centro hay establecidos unos controles que permiten al profesorado evaluar la propia programación y hacer cambios en la misma cuando se detectan carencias, desajustes o necesidades. Así, los indicadores de logro descritos en el apartado 9 de la presente programación resultan mecanismos útiles para una evaluación de la misma.