

# FAMILIA PROFESIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2024-2025

## *ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL AGUA*



I.E.S. MONTERROSO  
Estepona (Málaga)

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL AGUA

1.	<i>Introducción</i> .....	3
2.	<i>Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo</i> .....	4
3.	<i>Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo</i> .....	6
4.	<i>Relación de cualificaciones y unidades de competencia del catálogo nacional de cualificaciones profesionales con el módulo</i> .....	7
5.	<i>Contenidos y Unidades de Trabajo</i> .....	8
7.	<i>Temporalización</i> .....	14
8.	<i>Evaluación y calificación</i> .....	16
9.	<i>Organización de espacios</i> .....	28
10.	<i>Aspectos metodológicos, materiales y recursos didácticos</i> .....	29
11.	<i>Actividades complementarias y extraescolares</i> .....	32
12.	<i>Atención a pendientes y medidas de recuperación</i> .....	33
13.	<i>Bibliografía</i> .....	34

## 1. Introducción

El presente módulo resulta esencial para satisfacer las necesidades de la población española en materia de actividad física, de acuerdo con los datos recientes. Según la encuesta de hábitos deportivos en España de 2020, realizada por el Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Ministerio de Cultura y Deporte, “estar en forma” sigue siendo el principal motivo para la práctica deportiva, con un 28,3% de personas que lo declaran como su razón principal. Este porcentaje es ligeramente superior en mujeres (29,9%) frente a hombres (26,8%). En segundo lugar, los motivos de salud ganan relevancia, representando un 21,9% con un notable incremento de 7,1 puntos porcentuales respecto a 2015. Este motivo es también más frecuente en mujeres (25,3%) que en hombres (18,9%).

Asimismo, al analizar las modalidades deportivas practicadas en el último año, destacan los aumentos significativos en las actividades de gimnasia suave (gimnasios, piscinas, aire libre), con un 48% de la población que ha practicado este tipo de ejercicio, frente al 28,8% registrado en 2015.

La creciente demanda de profesionales capacitados que respondan a estas necesidades justifica la importancia de este módulo. Su desarrollo curricular busca asegurar que el alumnado adquiera la competencia general para programar, organizar, diseñar, dirigir y evaluar actividades de fitness acuático dirigidas a una amplia variedad de usuarios y orientadas a la mejora de la salud.

Las actividades profesionales asociadas a estas competencias se desarrollan en diversos contextos de acondicionamiento físico y bienestar corporal en el medio acuático, como piscinas convencionales, piscinas naturales, parques acuáticos, centros de SPA e instalaciones similares.

## 2. Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo

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

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

- 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 estos.
- d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.
- e) Programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en medio acuático, en función de las personas participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando los sistemas de entrenamiento más apropiados.
- f) Programar el acondicionamiento físico con soporte musical, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de actividades coreografiadas más apropiada.
- i) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones o actividades.
- l) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico con soporte musical, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.
- n) Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.
- ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.
- 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.

#### 4. Relación de cualificaciones y unidades de competencia del catálogo nacional de cualificaciones profesionales con el módulo

c) **Fitness acuático e hidrocinesia AFD511\_3** (Real Decreto 146/2011, de 4 de febrero por el que se complementa el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, mediante el establecimiento de doce cualificaciones profesionales de la Familia Profesional Actividades Físicas y Deportivas, y se actualizan determinadas cualificaciones profesionales de las establecidas en el Real Decreto 295/2004, de 20 de febrero, en el Real Decreto 1087/2005, de 16 de septiembre, y en el Real Decreto 1521/2007, de 16 de noviembre)

- 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.

Hay que aclarar que la **implantación de la Ley Orgánica 3-2022** de ordenación de la formación profesional se hace de forma gradual por lo que hasta que no desarrollen las diferentes normativas nos basamos en:

- Hasta que se proceda al desarrollo reglamentario de lo previsto en la presente ley en relación con el Catálogo Nacional de Estándares de Competencias Profesionales, mantendrá su vigencia la ordenación del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales recogida en el Real Decreto 1128/2003, de 5 de septiembre, por el que se regula el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.
- Hasta que se proceda al desarrollo reglamentario de lo previsto en la presente ley en relación con el Catálogo Modular de Formación Profesional, mantendrá su vigencia la ordenación de dicho catálogo recogida en el Real Decreto 1128/2003, de 5 de septiembre, por el que se regula el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.
- El Instituto Nacional de las Cualificaciones mantendrá la organización, estructura y funciones previstas en el Real Decreto 375/1999, de 5 de marzo, por el que se crea el Instituto Nacional de las Cualificaciones hasta que se proceda a la ordenación reglamentaria de dicho organismo en el marco de la presente ley.

El que un módulo profesional esté asociado o no a estándares de competencia no influye en nuestra programación. Según normativa, hay módulos profesionales que no tienen que estar asociados.



## 5. Contenidos y Unidades de Trabajo

### UT1. Fitness acuático

- 1.1. Fitness acuático: historia del fitness acuático y evolución hasta las tendencias actuales.
- 1.2. Actividades de fitness acuático:
  - 1.2.1. Fitness básico y avanzado. Modalidades de aguas profundas y no profundas.
  - 1.2.2. Movimientos específicos e influencia del soporte musical.
  - 1.2.3. Perfiles de participantes.
- 1.3. Ámbitos y modalidades de aplicación del fitness acuático.
- 1.4. Procesos de valoración y seguimiento de un usuario de fitness acuático.

### UT2. Elementos técnicos.

- 2.1. Elementos técnicos
  - 2.1.1. Remadas, batidas, tijeras y giros
  - 2.1.2. Planos y ejes. Alineación segmentaria y posturas
  - 2.1.3. La flotación: estática y dinámica
  - 2.1.4. Recuperación de posturas, cambios de dirección y material auxiliar
- 2.2. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos
- 2.3. Contraindicaciones absolutas o relativas en el fitness acuático

### UT3. El comportamiento del cuerpo en el agua.

- 3.1. Adaptaciones orgánicas al esfuerzo
- 3.2. Efectos de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático
- 3.3. Control de la intensidad del esfuerzo
- 3.4. Actividades de fitness acuático y mejora de la condición física y la salud
  - 3.4.1. Efectos particulares en el medio acuático
  - 3.4.2. La música en el fitness acuático: tipos y elementos básicos
- 3.5. Estabilización, desplazamiento y respiración asociada.
  - 3.5.1. Posiciones en suspensión, deslizamientos y propulsiones
  - 3.5.2. Principios o leyes
  - 3.5.3. Palancas
- 3.6. Variables de los movimientos que condicionan la intensidad.

### UT4. Instalaciones acuáticas y sus características

- 4.1. Instalaciones para la práctica: las piscinas
  - 4.1.1. Tipos de piscinas
  - 4.1.2. Características de las piscinas
- 4.2. Barreras arquitectónicas y adaptaciones
- 4.3. Criterios para la optimización del uso
  - 4.3.1. Condiciones higiénico-sanitarias y seguridad
  - 4.3.2. Organización de los tiempos de práctica. Tipos de eventos



#### UT5. Materiales en las actividades acuáticas.

- 5.1. Material auxiliar para el desarrollo de eventos y actividades de fitness acuáticos
  - 5.1.1. Tipos de material
  - 5.1.2. Pautas para su utilización
- 5.2. Supervisión y mantenimiento
- 5.3. Puesto de salvamento: materiales de salvamento acuático
- 5.4. Indumentaria y accesorios para la práctica

#### UT6. Prevención y supervisión en las instalaciones acuáticas

- 6.1. Seguridad y criterios de prevención
- 6.2. Normativa
  - 6.2.1. Construcción y mantenimiento
  - 6.2.2. Seguridad y prevención de riesgos
- 6.3. Responsabilidades del técnico o socorrista

#### UT7. Programación del fitness acuático.

- 7.1. Elementos y técnicas
- 7.2. Programas de fitness acuático y factores de la condición física y motriz
- 7.3. Control y manipulación de la intensidad del ejercicio.
- 7.4. Técnicas recuperadoras: la relajación y la descarga articular.
- 7.5. Evaluación de programas de fitness acuático
  - 7.5.1. Metodología, técnicas e instrumentos
  - 7.5.2. Observación, recogida y análisis de datos

#### UT8. Organización y dinamización de eventos acuáticos.

- 8.1. Organización de recursos
- 8.2. Planificación y organización
  - 8.2.1. Recursos humanos: selección y estrategias de coordinación
  - 8.2.2. Promoción y difusión
  - 8.2.3. Dinamización del evento
  - 8.2.4. Medidas de seguridad y prevención.
- 8.3. Recursos informáticos: programación, entrenamiento y organización.

#### UT9. Fitness acuático y adaptaciones: diversidad funcional.

- 9.1. Fitness acuático y adaptaciones: grupos poblacionales
- 9.2. Tipos de disfuncionalidad e implicaciones en la práctica
- 9.3. Características psicoafectivas de personas con diversidad funcional
- 9.4. Factores limitantes según el tipo de discapacidad
- 9.5. Recursos de intervención: adaptación de medios, equipos y actividades

#### UT10. Diseño y metodología de sesiones de fitness acuático

- 10.1. Estructura de una sesión
  - 10.1.1. Fases y características
  - 10.1.2. Tipos de sesiones
- 10.2. Técnicas de representación gráfica y escrita
- 10.3. Composiciones coreográficas
- 10.4. La música en el fitness acuático
- 10.5. Metodología y técnicas de enseñanza en el fitness acuático
  - 10.5.1. Diversificación de niveles y adaptaciones
  - 10.5.2. Comunicación e interacción con usuarios
  - 10.5.3. Normas de seguridad y prevención de lesiones

#### UT11. Dirección y gestión de las actividades de fitness acuáticas.

- 11.1. Intervención en evento de promoción de fitness acuático
- 11.2. Modalidades y estrategias de diversificación para diferentes actividades y niveles.
- 11.3. Reproducción y adaptación de coreografías.
- 11.4. Metodología y estilos de enseñanza: individual o colectivo, tipos de ayudas.
- 11.5. Progresión para la enseñanza de series coreografiadas.
- 11.6. Utilización de diferentes códigos comunicativos
- 11.7. Detección de errores posturales y de ejecución
- 11.8. Sistemática de ejecución de movimientos: pasos, combinaciones y ejercicios.

#### UT12. Riesgos y lesiones en el medio acuático.

- 12.1. Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuáticos
- 12.2. Supervisión de la instalación acuática
- 12.3. Consideraciones y lesiones específicas en el medio acuático
  - 12.3.1. Lesiones por calor y frío
  - 12.3.2. Lesiones sobre la piel
  - 12.3.3. Lesiones por agua en mucosas

### UT13. Socorrismo y rescate acuático.

- 13.1. El socorrismo acuático
  - 13.1.1. Historia, datos de interés, normativa y márgenes de actuación
  - 13.1.2. Socorrista: perfil, actitudes y aptitudes
  - 13.1.3. Protocolos de actuación
  - 13.1.4. La vigilancia: puestos, normas y técnicas de vigilancia.
- 13.2. Organización del socorrismo: percepción, análisis, decisión y ejecución.
- 13.3. Técnicas específicas de rescate acuáticos
  - 13.3.1. De localización
  - 13.3.2. De entrada al agua
  - 13.3.3. Aproximación
  - 13.3.4. Contacto, control y valoración de la víctima
  - 13.3.5. De remolque
  - 13.3.6. Manejo de la víctima en el agua
  - 13.3.7. Extracción de la víctima
  - 13.3.8. Evacuación y coordinación con otros recursos
  - 13.3.9. Reanimación en el agua
  - 13.3.10. Manejo de material de rescate acuáticos
- 13.4. Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate
  - 13.4.1. Conducta de la persona que cree ahogarse y manejo de la situación
  - 13.4.2. Comunicación en situaciones de emergencia y técnicas de control de la ansiedad

## 6. Resultados de aprendizaje (RA) asociados a unidades de trabajo (UT)

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL AGUA		
RA1. Analiza las características de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 1: Fitness acuático. UT 2: Elementos técnicos UT 3: El comportamiento del cuerpo en el agua.		
RA2. Organiza los recursos implicados en los eventos y programas de fitness acuático y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 4: Instalaciones acuáticas y sus características. UT 5: Material en las actividades acuáticas. UT 6 : Prevención y supervisión en las instalaciones acuáticas.		Actividad 7 Actividad 18 Actividad 19
RA3. Programa actividades de fitness acuático, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los espacios de intervención.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 7: Programación del fitness acuático. UT 9: Fitness acuático y adaptaciones: diversidad funcional.	UT 8: Organización y dinamización de eventos acuáticos.	Actividad 6
RA4. Diseña sesiones de fitness acuático, adaptándolas a los objetivos de referencia y a los medios disponibles.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 10: Diseño y metodología de sesiones de fitness acuáticas.		Actividad 16

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL AGUA		
RA5. Dirige las actividades de fitness acuático, adaptando la intervención a la dinámica de la actividad y del grupo.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 11: Dirección y gestión de las actividades fitness acuáticas.		Actividad 17
RA6. Aplica técnicas específicas de rescate en el medio acuático en casos simulados de accidente o situación de emergencia, siguiendo protocolos de salvamento y rescate.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT12: Riesgos y lesiones en el medio acuático UT13: Socorrismo y rescate acuático	UT13: Socorrismo y rescate acuático	Actividad 7

## 7. Temporalización

Calendario

Clases lectivas: del 16 de septiembre de 2024 al 24 de junio de 2025.

Fase inicial Dual:

del 16 de septiembre de 2024 al 11 de febrero de 2025 (1º TSAF).

Fase de alternancia:

del 12 de febrero de 2025 al 31 de mayo de 2025 (1º TSAF).

Fecha de actividades de evaluación-calificación:

Inicio de curso: 16 de septiembre de 2024.

Evaluación inicial: del 7 al 14 de octubre de 2024.

1ª evaluación: 20 de diciembre de 2024.

2ª evaluación: 21 de marzo de 2025.

3º evaluación: 31 de mayo de 2025.

Evaluación final: 24 de junio de 2025.

Horario

FASE INICIAL DUAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª					AFA
2ª					AFA
3ª					
4ª		AFA		AFA	
5ª		AFA		AFA	
6ª					

FASE ALTERNANCIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª			Alternancia en empresa		
2ª					
3ª					
4ª		AFA			
5ª		AFA			
6ª					

Distribución UTS

UT	Fecha	Nº horas
1	septiembre	9
2	septiembre-octubre	9
3	octubre	14
4	octubre-noviembre	11
5	noviembre	10
6	noviembre-diciembre	12
10	diciembre	13
11	enero-febrero	18
9	febrero	10
12	febrero	7
13	febrero-marzo	17
13	abril	7
8	abril-mayo	4
7	mayo	7
Total Horas		148



## 8. Evaluación y calificación

### A. RELACIÓN DE LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

RA1. Analiza las características de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo.
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los aspectos de las actividades de fitness acuático.</li> <li>b) Se han descrito la técnica y los puntos clave para la realización de las actividades de fitness acuático.</li> <li>c) Se ha valorado el componente preventivo de los aspectos posturales de las actividades de fitness acuático.</li> <li>d) Se ha analizado la respuesta de los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico y musculoesquelético a los esfuerzos realizados en las actividades de fitness acuático.</li> <li>e) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.</li> <li>f) Se han analizado los riesgos y las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos.</li> <li>g) Se han relacionado las distintas actividades de fitness acuático con las posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales.</li> <li>h) Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de fitness acuático.</li> </ul>
RA2. Organiza los recursos implicados en los eventos y programas de fitness acuático y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Se ha relacionado la dotación del espacio acuático con los requerimientos de las actividades y los eventos de fitness y socorrismo acuático, a la luz de las últimas tendencias del sector.</li> <li>b) Se han definido criterios para la organización de horarios de eventos y actividades de fitness acuático y la coordinación con otras áreas y técnicos, garantizando la seguridad y la optimización del uso de los espacios y materiales.</li> <li>c) Se han previsto las gestiones para la celebración de eventos, competiciones, concursos y actividades de fitness acuático.</li> <li>d) Se han valorado las condiciones de accesibilidad al espacio acuático para que puedan participar en las actividades de fitness acuático personas con problemas de movilidad.</li> <li>e) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías en los elementos específicos de las actividades de fitness acuático en la dotación de espacio acuático.</li> <li>f) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático.</li> </ul>

RA3. Programa actividades de fitness acuático, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los espacios de intervención.

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

RA4. Diseña sesiones de fitness acuático, adaptándolas a los objetivos de referencia y a los medios disponibles.

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

RA5. Dirige las actividades de fitness acuático, adaptando la intervención a la dinámica de la actividad y del grupo.

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

RA6. Aplica técnicas específicas de rescate en el medio acuático en casos simulados de accidente o situación de emergencia, siguiendo protocolos de salvamento y rescate.

- a) Se han propuesto modificaciones para evitar o reducir los riesgos detectados en la aplicación del protocolo de supervisión de las posibilidades de peligro en una instalación acuática.
- b) Se han indicado las medidas que el socorrista debe adoptar ante las conductas potencialmente peligrosas de las personas usuarias de una instalación acuática.
- c) Se han definido los protocolos y las técnicas para el mantenimiento de las labores de vigilancia, prevención y actuación ante una modificación de las condiciones de salubridad del centro acuático y ante un accidente.
- d) Se ha diseñado el programa de ensayo y actuación de los protocolos de intervención ante diferentes tipos de víctimas, evacuación y otros.
- e) Se ha decidido la intervención y las maniobras que se han de realizar, valorando la situación de la supuesta persona accidentada, del resto de personas usuarias, de la instalación y de las propias condiciones.
- f) Se han utilizado los materiales adecuados al supuesto planteado en el desarrollo de las maniobras de entrada, aproximación, contacto, control, traslado y extracción.
- g) Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas:
  - Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua.
  - Técnicas natatorias de aproximación a la persona accidentada. Con y sin material de salvamento.
  - Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de un minuto y cincuenta segundos.
  - 300 metros de nado libre, vestido con pantalones y camiseta de socorrista, en un tiempo máximo de ocho minutos.
  - Mantenerse flotando de forma dinámica en el agua con los brazos alzados y con los codos por encima del agua, sin desplazarse al menos 30 segundos.
  - Aplicar adecuadamente las técnicas de zafaduras ante una persona en proceso de ahogamiento y técnicas de sujeción y remolque de la víctima, manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua.
  - Zambullida de cabeza, más cincuenta metros de nado libre, más inmersión a una profundidad mínima de dos metros y bucear durante 15 metros, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo, con una presa correcta, durante treinta y cinco metros, realizando todo ello en un tiempo máximo de 3 minutos.
  - Remolcar a una posible persona accidentada sin aletas, a lo largo de cien metros, realizando cuatro técnicas diferentes, en un tiempo máximo de 4 minutos.
  - Remolcar a una persona accidentada, de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de cien metros, utilizando una sola técnica libre, en un tiempo máximo de 3 minutos y 45 segundos.
  - Realizar la extracción del agua de una posible persona accidentada consciente o inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente, después de haberlo remolcado 100 metros.
  - Ante un supuesto, donde un compañero o una compañera simula ser una persona accidentada con afectación medular, realizar la extracción del sujeto, utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 ó 3 socorristas de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente.
- h) Se ha realizado el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.

## B. PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON LAS UINDADES DE TRABAJO

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT1. Fitness acuático	UT 2. Elementos técnicos.	UT 3. El comportamiento del cuerpo en el agua.	UT 4. Instalaciones acuáticas y sus características	UT 5. Materiales en las actividades acuáticas.	UT 6. Prevención y supervisión en las instalaciones acuáticas	UT 7. Programación del fitness acuático.	UT 8. Organización y dinamización de eventos acuáticos.	UT 9. Fitness acuático y adaptaciones: diversidad funcional.	UT 10. Diseño y metodología de sesiones de fitness acuático	UT 11. Dirección y gestión de las actividades de fitness acuáticas.	UT 12. Riesgos y lesiones en el medio acuático	UT 13. Socorismo y rescate acuático.
<b>RA1 16%</b>	a) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los aspectos de las actividades de fitness acuático.	0,15												
	b) Se han descrito la técnica y los puntos clave para la realización de las actividades de fitness acuático.		0,25											
	c) Se ha valorado el componente preventivo de los aspectos posturales de las actividades de fitness acuático.		0,15											
	d) Se ha analizado la respuesta de los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico y musculoesquelético a los esfuerzos realizados en las actividades de fitness acuático.			0,25										
	e) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.			0,15										
	f) Se han analizado los riesgos y las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos.		0,15											
	g) Se han relacionado las distintas actividades de fitness acuático con las posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales.	0,05		0,05										
	h) Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de fitness acuático.	0,05		0,35										
<b>PESO TOTAL 16%</b>		<b>0,25</b>	<b>0,55</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT1. Fitness acuático	UT 2. Elementos técnicos.	UT 3. El comportamiento del cuerpo en el agua.	UT 4. Instalaciones acuáticas y sus características	UT 5. Materiales en las actividades acuáticas.	UT 6. Prevención y supervisión en las instalaciones acuáticas	UT 7. Programación del fitness acuático.	UT 8. Organización y dinamización de eventos acuáticos.	UT 9. Fitness acuático y adaptaciones: diversidad funcional.	UT 10. Diseño y metodología de sesiones de fitness acuático	UT 11. Dirección y gestión de las actividades de fitness acuáticas.	UT 12. Riesgos y lesiones en el medio acuático	UT 13. Socorrismo y rescate acuático.
<b>RA2 13%</b>	a) Se ha relacionado la dotación del espacio acuático con los requerimientos de las actividades y los eventos de fitness y socorrismo acuático, a la luz de las últimas tendencias del sector.				0,1	0,1								
	b) Se han definido criterios para la organización de horarios de eventos y actividades de fitness acuático y la coordinación con otras áreas y técnicos, garantizando la seguridad y la optimización del uso de los espacios y materiales.				0,2									
	c) Se han previsto las gestiones para la celebración de eventos, competiciones, concursos y actividades de fitness acuático.				0,2									
	d) Se han valorado las condiciones de accesibilidad al espacio acuático para que puedan participar en las actividades de fitness acuático personas con problemas de movilidad				0,2									
	e) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías en los elementos específicos de las actividades de fitness acuático en la dotación de espacio acuático.					0,2	0,05							
	f) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático.						0,25							
	<b>PESO TOTAL 13%</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT1. Fitness acuático	UT 2. Elementos técnicos.	UT 3. El comportamiento del cuerpo en el agua.	UT 4. Instalaciones acuáticas y sus características	UT 5. Materiales en las actividades acuáticas.	UT 6. Prevención y supervisión en las instalaciones acuáticas	UT 7. Programación del fitness acuático.	UT 8. Organización y dinamización de eventos acuáticos.	UT 9. Fitness acuático y adaptaciones: diversidad funcional.	UT 10. Diseño y metodología de sesiones de fitness acuático	UT 11. Dirección y gestión de las actividades de fitness acuáticas.	UT 12. Riesgos y lesiones en el medio acuático	UT 13. Socorrismo y rescate acuático.
RA3 10%	a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa de fitness acuático y los medios disponibles.							0,1						
	b) Se han establecido los niveles de esfuerzo de los programas, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades de fitness acuático.							0,25						
	c) Se han previsto las ayudas necesarias para la participación de personas con discapacidad en actividades de fitness acuático.									0,2				
	d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios necesarios para el desarrollo de eventos y programas de fitness acuático, valorando los objetivos de cada actividad y garantizando las condiciones de seguridad.								0,2					
	e) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención a diferentes tipos de personas usuarias y la motivación.								0,05	0,1				
	f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de fitness acuático y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución.							0,15						
	g) Se han descrito los indicadores, los instrumentos y las técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio, tanto en el proceso como en el resultado.							0,1						
	h) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.									0,15				
	<b>PESO TOTAL 10%</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación												
	UT1. Fitness acuático	UT 2. Elementos técnicos.	UT 3. El comportamiento del cuerpo en el agua.	UT 4. Instalaciones acuáticas y sus características	UT 5. Materiales en las actividades acuáticas.	UT 6. Prevención y supervisión en las instalaciones acuáticas	UT 7. Programación del fitness acuático.	UT 8. Organización y dinamización de eventos acuáticos.	UT 9. Fitness acuático y adaptaciones: diversidad funcional.	UT 10. Diseño y metodología de sesiones de fitness acuático	UT 11. Dirección y gestión de las actividades de fitness acuáticas.	UT 12. Riesgos y lesiones en el medio acuático	UT 13. Socorrismo y rescate acuático.
<b>RA4 18%</b>	a) Se ha seleccionado el soporte musical que permite adaptar la realización de las actividades a los objetivos de la sesión de fitness acuático.									0,225			
	b) Se han aplicado los recursos específicos del fitness acuático para obtener variantes a partir de los pasos básicos, teniendo en cuenta los principios hidrodinámicos.									0,225			
	c) Se han aplicado criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones y en la dinámica de la carga de cada fase de la sesión.									0,225			
	d) Se han definido los objetivos, el material, los canales de comunicación y la metodología de la sesión, de acuerdo con la programación general.									0,225			
	e) Se han establecido progresiones y adaptaciones de las secuencias coreografiadas y los pasos, movimientos y ejercicios, en función de la dificultad y de las características de las personas participantes.									0,225			
	f) Se han previsto adaptaciones en los materiales y accesos a las zonas de trabajo para favorecer la participación de personas con discapacidad.									0,225			
	g) Se han utilizado técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar pasos, movimientos, ejercicios y composiciones de la sesión de fitness acuático.									0,225			
	h) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.									0,225			
<b>PESO TOTAL 18%</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT1. Fitness acuático	UT 2. Elementos técnicos.	UT 3. El comportamiento del cuerpo en el agua.	UT 4. Instalaciones acuáticas y sus características	UT 5. Materiales en las actividades acuáticas.	UT 6. Prevención y supervisión en las instalaciones acuáticas	UT 7. Programación del fitness acuático.	UT 8. Organización y dinamización de eventos acuáticos.	UT 9. Fitness acuático y adaptaciones: diversidad funcional.	UT 10. Diseño y metodología de sesiones de fitness acuático	UT 11. Dirección y gestión de las actividades de fitness acuáticas.	UT 12. Riesgos y lesiones en el medio acuático	UT 13. Socorrismo y rescate acuático.
RA5 20%	a) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de fitness acuático.											0,2		
	b) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades de fitness acuático en condiciones de seguridad.											0,2		
	c) Se ha proporcionado la información adaptada a cada momento del desarrollo de la actividad de fitness acuático y a cada perfil de participante, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso.											0,25		
	d) Se han demostrado las actividades propuestas, aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y las distintas secuencias y composiciones coreográficas.											0,25		
	e) Se han corregido los errores detectados en los movimientos o las posturas, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.											0,25		
	f) Se han aplicado estrategias de intervención en las actividades de fitness acuático que favorecen la participación y la desinhibición de las personas participantes.											0,25		
	g) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes, variando los espacios, el material, la música y la información que se transmite.											0,25		
	h) Se ha controlado el uso de los materiales y de los equipamientos y se han resuelto las contingencias surgidas.											0,2		
	i) Se han aplicado los instrumentos de evaluación de la sesión.											0,15		
<b>PESO TOTAL 20%</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT1. Fitness acuático	UT 2. Elementos técnicos.	UT 3. El comportamiento del cuerpo en el agua.	UT 4. Instalaciones acuáticas y sus características	UT 5. Materiales en las actividades acuáticas.	UT 6. Prevención y supervisión en las instalaciones acuáticas	UT 7. Programación del fitness acuático.	UT 8. Organización y dinamización de eventos acuáticos.	UT 9. Fitness acuático y adaptaciones: diversidad funcional.	UT 10. Diseño y metodología de sesiones de fitness acuático	UT 11. Dirección y gestión de las actividades de fitness acuáticas.	UT 12. Riesgos y lesiones en el medio acuático	UT 13. Socorrismo y rescate acuático.
RA6 20%	a) Se han propuesto modificaciones para evitar o reducir los riesgos detectados en la aplicación del protocolo de supervisión de las posibilidades de peligro en una instalación acuática.												0,1	
	b) Se han indicado las medidas que el socorrista debe adoptar ante las conductas potencialmente peligrosas de las personas usuarias de una instalación acuática.												0,1	
	c) Se han definido los protocolos y las técnicas para el mantenimiento de las labores de vigilancia, prevención y actuación ante una modificación de las condiciones de salubridad del centro acuático y ante un accidente.												0,1	
	d) Se ha diseñado el programa de ensayo y actuación de los protocolos de intervención ante diferentes tipos de víctimas, evacuación y otros.													0,15
	e) Se ha decidido la intervención y las maniobras que se han de realizar, valorando la situación de la supuesta persona accidentada, del resto de personas usuarias, de la instalación y de las propias condiciones.													0,15
	f) Se han utilizado los materiales adecuados al supuesto planteado en el desarrollo de las maniobras de entrada, aproximación, contacto, control, traslado y extracción.													0,1
	g) Se han realizado con seguridad y eficacia diferentes técnicas de nado y socorrismo.													1,1
	h) Se ha realizado el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.													0,2
	<b>PESO TOTAL 20%</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>
	<b>Unidades de trabajo</b>	<b>UT1</b>	<b>UT2</b>	<b>UT3</b>	<b>UT4</b>	<b>UT5</b>	<b>UT6</b>	<b>UT7</b>	<b>UT8</b>	<b>UT9</b>	<b>UT10</b>	<b>UT11</b>	<b>UT12</b>	<b>UT13</b>
	<b>PESO TOTAL EN EL CICLO</b>	<b>0,25</b>	<b>0,55</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,45</b>	<b>1,8</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>

C. PONDERACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE ENTRE CENTRO DOCENTE Y EMPRESA

En el apartado 6 de esta programación (página 10) se presenta la distribución y temporalización de las unidades de trabajo entre el centro docente y la empresa. A continuación, se detallan los criterios de evaluación y los resultados de aprendizaje que se abordarán en el entorno empresarial.

**RA5.** Dirige las actividades de fitness acuático, adaptando la intervención a la dinámica de la actividad y del grupo.

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

#### D. EVALUACIÓN INICIAL.

Se realizará una evaluación inicial en la primera semana de curso, que consistirá en unas preguntas sobre los contenidos principales de este módulo.

1. ¿QUÉ ENTIENDES POR FITNESS ACUÁTICO?
2. ¿CONOCES SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE?
3. ¿QUÉ TIPO DE PISCINAS PODEMOS ENCONTRAR SEGÚN LA FINALIDAD DEL VASO?
4. ¿CUÁL ES LA TEMPERATURA IDÓNEA PARA REALIZAR UNA SESIÓN DE FITNESS ACUÁTICO?
5. ¿QUÉ ES UNA BATIDA?
6. ¿TIENES EXPERIENCIA EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO? EN CASO AFIRMATIVO, DESCRIBE O DIBUJA TRES EJERCICIOS DE ALGUNA DE LAS SESIONES.
7. DIME 3 MATERIALES AUXILIARES QUE AYUDEN A LA FLOTABILIDAD.
8. DIME 3 MATERIALES AUXILIARES QUE AUMENTEN LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO.
9. ¿QUÉ ACTIVIDADES ACUÁTICAS CONOCES QUE SE PUEDEN DESARROLLAR CON MÚSICA?
10. ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL?
11. SI ORGANIZARAS EN TU PUESTO DE TRABAJO UN EVENTO DEPORTIVO, ¿QUÉ ÁREAS TENDRIAS QUE TENER EN CUENTA?
12. ¿QUÉ AFIRMA EL PRINCIPIO DE ARQUÍMEDES?
13. DIBUJA O DESCRIBE TRES EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL TREN SUPERIOR EN EL AGUA.
14. INDICA UNA LESIÓN ESPECÍFICA DEL MEDIO ACUÁTICO.
15. ¿CUÁNTOS GRADOS DE AHOGAMIENTO EXISTEN?
16. ¿CONOCES ALGUNA TÉCNICA DE RESCATE ACUÁTICO?



## 9. Organización de espacios

Para este curso lectivo 2024-2025 disponemos de las siguientes instalaciones:

- Aula específica de acondicionamiento físico.
- Sala específica de máquinas guiadas en el Pabellón del Carmen (previa petición).
- Gimnasio del IES Monterroso.

El uso de las instalaciones del centro están encuadradas dentro del sistema de rotaciones que organiza el departamento de educación física.

\* Las semanas que tienen algún día menos

SEMANAS	SANFER	PISTA 1 Aula Magna	PISTA 2 Baloncesto	GYM	PISTA 3 Ari	TRIMESTRE
30-04 Oct 07-11 Oct 14-18 Oct	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	CÉSAR	1º
21-25 Oct 28-31 Oct* 04-08 Nov	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	
11-15 Nov 18-22 Nov 25-29 Nov	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	
02-05 Dic* 10-13 Dic* 16-20 Dic	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS*	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	
07-10 Ene*	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS*	"	
13-17 Ene 20-24 Ene 27-31 Ene	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	¿2º?
03-07 Feb 10-14 Feb 17-21 Feb	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	CÉSAR	
03-07 Mar 10-14 Mar 17-21 Mar	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	
24-28 Mar 31-04 Abr 07-11 Abr	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	
21-25 Abr 28-02 May* 05-09 May	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	
12-16 May* 19-23 May 26-30 May	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	3º

Aquí quedan 3 semanas, una de las cuales es casi inexistente por la Pau. Podrían quedarse dos semanas

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2024-2025**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:15	ANDRÉS 3ºE *CRISTÓBAL 1ºG ISMAEL 3ºG JAVI 2ºAF-HISS *JULIO 2ºA	ANDRÉS 3ºF CARMEN 2ºAF-MÚS CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ANA 4ºE ISMAEL 3ºD CÉSAR 1ºBach D	ANDRÉS 3ºB **CARMEN 1ºD **CRISTÓBAL 1ºG CÉSAR 2ºG *JAVI 1ºAF-FSEP JULIO 2ºAF-TH	ANDRÉS 3ºE CARMEN 1ºAF-MÚS ANA 1ºBach AB ISMAEL 1ºBach AB CÉSAR 1ºBach AB JAVI 2ºAF-HISS	ANDRÉS 1ºBach C ANA 1ºBach EF (bil) CÉSAR 1ºBach EF **CRISTÓBAL 1ºE *JAVI 1ºAF-FSEP JULIO 2ºAF-TH
09:15	ANDRÉS 3ºC CRISTÓBAL 2ºAF-CF ANA 2ºD CÉSAR 2ºC JAVI 1ºAF-FSEP	ANDRÉS 1ºF CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ANA 2ºE ISMAEL 3ºA CÉSAR 4ºC JULIO 2ºAF-TH	ANDRÉS 3ºC **CRISTÓBAL 1ºE ISMAEL 2ºBach A..E CÉSAR 2ºC *JAVI 1ºAF-FSEP JULIO 2ºAF-TH	ANDRÉS 3ºF CARMEN 1ºAF-MÚS ANA 2ºE ISMAEL 3ºD CÉSAR 4ºC JAVI 2ºAF-HISS	ANDRÉS 3ºB CARMEN 1ºD CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ISMAEL 1ºC CÉSAR 1ºBach D JULIO 2ºAF-HLC
10:15	ANDRÉS 1ºA CARMEN 1ºAF-MÚS CRISTÓBAL 2ºAF-CF ISMAEL 1ºB	ANDRÉS 1ºA *CARMEN 1ºD *CRISTÓBAL 1ºE JULIO 2ºAF-TH	*CARMEN 2ºAF-MÚS CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ANA 4ºB ISMAEL 3ºH CÉSAR 4ºA **JULIO 2ºE-A	**CRISTÓBAL 1ºG ANA 4ºE ISMAEL 3ºG CÉSAR 4ºD *JAVI 1ºAF-FSEP JULIO 2ºAF-HLC	ANDRÉS 1ºF CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ANA 4ºB ISMAEL 1ºB
11:45	CARMEN 1ºAF-MÚS CRISTÓBAL 2ºAF-CF ISMAEL 3ºH CÉSAR 2ºB	CARMEN 1ºH CRISTÓBAL 2ºAF-CF ANA 2ºF ISMAEL 1ºC CÉSAR 4ºD	ANDRÉS 2ºBach BCF JAVIER 2ºBach AE CRISTÓBAL 1ºAF-VAL ISMAEL 1ºC CÉSAR 2ºB	ANDRÉS 1ºF ANA 2ºF ISMAEL 1ºB CRISTÓBAL 2ºAF-CF JAVI 1ºAF-FSEP	CARMEN 1ºH ANA 4ºF ISMAEL 2ºBach A..E CÉSAR 4ºA JULIO 1ºAF-AFA
12:45	ANDRÉS 2ºBach BCF *JAVIER 2ºBach AE *CARMEN 2ºAF-MÚS ANA 2ºBach D	ANA 1ºBach AB ISMAEL 1ºBach AB CÉSAR 1ºBach AB CRISTÓBAL 2ºAF-CF JULIO 1ºAF-AFA	ANDRÉS 1ºBach C CÉSAR 1ºBach EF ANA 1ºBach EF (bil) CARMEN 1ºAF-MÚS JULIO 2ºAF-HLC	CARMEN 1ºH CRISTÓBAL 2ºAF-CF JULIO 1ºAF-AFA	ANDRÉS 1ºA CARMEN 2ºAF-MÚS ANA 2ºBach D ISMAEL 3ºA JULIO 1ºAF-AFA
13:45	CARMEN 2ºAF-MÚS ANA 4ºF CÉSAR 2ºG	JAVI 2ºAF-HISS JULIO 1ºAF-AFA	CARMEN 1ºAF-MÚS ANA 2ºD JAVI 2ºAF-HISS	JULIO 1ºAF-AFA	CARMEN 2ºAF-MÚS JAVI 1ºAF-FSEP

## 10. Aspectos metodológicos, materiales y recursos didácticos

### Metodología

La organización y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje se llevará a cabo mediante sesiones teóricas y prácticas en el aula y en diversas instalaciones deportivas del centro (aulas polivalentes, pistas, etc.), y, como se detallará posteriormente, en instalaciones municipales y privadas. En ocasiones, se adaptarán ciertos espacios convencionales del centro (zonas exteriores anexas a los edificios del centro, aulas, etc.) para el desarrollo de actividades físico-deportivas.

Se aplicarán **metodologías activas** de enseñanza, tales como el aprendizaje cooperativo, los equipos ágiles, la gamificación, el aprendizaje-servicio, el aprendizaje basado en proyectos (ABP), el aprendizaje basado en problemas (ABP), el aprendizaje basado en retos, la clase invertida y el Design Thinking, de acuerdo con las necesidades formativas y los objetivos del alumnado. Asimismo, se adaptarán los estilos de enseñanza en función de diversos factores (grado de autonomía del alumnado, complejidad de los contenidos, etc.), priorizando siempre la consecución de aprendizajes significativos y fomentando la participación activa de los estudiantes.

El alumnado deberá mostrar una actitud receptiva y participativa en todas las clases, contribuyendo a un clima óptimo para el aprendizaje.

### **Inclusión del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)**

Para garantizar el acceso y la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus necesidades o estilos de aprendizaje, la programación se basará en los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Esta metodología permite crear entornos de aprendizaje más inclusivos, diversificando las formas de representación, expresión y compromiso del alumnado.

Siguiendo el marco DUA, se adoptarán las siguientes estrategias:

- **Diversificación en la presentación de la información:** Se ofrecerán múltiples medios de representación de los contenidos, como el uso de recursos audiovisuales, gráficos, mapas conceptuales, resúmenes visuales y textos adaptados. Estas herramientas permiten que los estudiantes puedan acceder a la información en el formato que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias, facilitando la comprensión y la retención de los contenidos.
- **Variación en las formas de expresión y acción:** Se proporcionarán distintas vías para que el alumnado pueda demostrar su conocimiento y competencias. Esto incluye actividades orales, escritas y prácticas, así como el uso de proyectos en equipo, experimentación en el aula y actividades de análisis colectivo. A través de estas opciones, se favorece la autogestión del aprendizaje y el desarrollo de habilidades de planificación y ejecución de tareas en función de sus fortalezas personales.
- **Fomento de la implicación y motivación del alumnado:** Se implementarán estrategias motivacionales, como la gamificación y los retos basados en intereses reales del alumnado, para mantener un alto nivel de compromiso. Igualmente, se ofrecerán opciones de trabajo en equipo, promoviendo un ambiente de aprendizaje inclusivo y colaborativo que respete la diversidad de cada estudiante.



Durante las sesiones, los contenidos de enseñanza y aprendizaje se desarrollarán a través de las siguientes **actividades**:

**a) En el aula:**

- Exposiciones teóricas y conceptuales a cargo tanto del docente como del alumnado.
- Experimentación y práctica de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y actividades necesarias para el desarrollo de habilidades específicas.
- Situaciones de reflexión y análisis colectivo sobre temas relacionados con los contenidos del módulo.
- Preparación y exposición de temas, apuntes y materiales diversos, a cargo de los estudiantes, dirigidos a sus compañeros y compañeras.
- Búsqueda de información, investigación en línea y consulta de fuentes bibliográficas.
- Debates y discusiones grupales sobre los contenidos del módulo.
- Actividades de práctica docente, en las que un alumno o alumna imparte una sesión de clase preparada previamente, bajo la supervisión del docente, y que pueden realizarse con otros estudiantes del centro o con miembros de la comunidad educativa.
- Otras actividades pertinentes para el adecuado desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

**b) En instalaciones deportivas (cuando sea posible):**

- Presentación, explicación, demostración y ejecución de tareas motrices destinadas al aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades motoras.
- Experimentación y práctica de ejercicios, circuitos, progresiones y planificaciones de entrenamiento y de técnicas deportivas.
- Realización de pruebas físicas específicas.
- Diseño, análisis, experimentación, organización y dirección de actividades físicas a cargo del alumnado, con el objetivo de fomentar el aprendizaje de habilidades de gestión y liderazgo deportivo.
- Análisis y reflexión sobre las prácticas realizadas.
- Debates y discusiones grupales sobre los contenidos del módulo.
- Propuestas de situaciones de enseñanza recíproca y coevaluación.
- Práctica docente en la que el alumnado realiza una sesión preparada previamente bajo la supervisión del profesorado.
- Observación y corrección de actividades motrices.

**Tipología de actividades:**

1. **Iniciales:** debates, visionado de vídeos, pruebas diagnósticas, juegos y dinámicas de grupo.
2. **De desarrollo:**
  - **De demostración:** docencia directa, intervenciones de expertos, visionado de vídeos y asistencia a conferencias.
  - **De investigación:** búsqueda de información en la web, lectura de artículos y obras especializadas.
  - **De aplicación:** actividades en clase, trabajos prácticos, proyectos en grupo y prácticas docentes.
3. **De refuerzo y ampliación:** actividades de recuperación, trabajos alternativos, técnicas de estudio, programas de formación en línea (MOOC) y programas individualizados.
4. **Complementarias y extraescolares:** semanas temáticas, prácticas en centros deportivos concertados y colaboraciones externas.
5. **De evaluación:** pruebas teóricas y prácticas, test físicos, exposiciones orales, archivo de actividades, trabajos y prácticas docentes.

## Materiales

Para el desarrollo de estas actividades se contará con los siguientes recursos:

- **Material didáctico:**
  - **Audiovisual:** ordenadores, proyectores, tabletas digitales y teléfonos móviles.
  - **Material impreso:** libros de texto, artículos de revistas especializadas y plantillas para ejercicios prácticos.
  - **Deportivo:** materiales específicos de entrenamiento y educación física.
  - **TIC:** Google G-Suite y aplicaciones móviles de apoyo.
- **Material curricular:**
  - **Bibliografía de consulta:** obras especializadas de referencia.
  - **Recursos digitales específicos:** páginas web de formación profesional y de entrenamiento deportivo.
  - **Apuntes propios elaborados por el docente.**



## 11. Actividades complementarias y extraescolares

Desde el departamento, y en cada uno de los módulos que lo conforman, se han diseñado diversas actividades complementarias para enriquecer la formación impartida en las clases. A continuación, se presenta una serie de actividades extraescolares y complementarias programadas para el curso escolar, sujetas a posibles modificaciones según circunstancias administrativas ajenas a nuestro control.

### Posibles actividades

- **Participación en la organización de eventos:**
  - Carreras solidarias.
  - Media maratón de Estepona.
  - Jornadas de juegos populares (programa de transición).
  - Otros eventos relevantes de la localidad.
  - Intercambio escolar con otros países.
- **Visitas formativas:**
  - Visita al Instituto Nacional de Educación Física (INEF) de Granada.
  - Visita a un Centro de Alto Rendimiento (CAR).
- **Colaboración en actividades organizadas** por el IES Monterroso, colegios adscritos y/o el Ayuntamiento de Estepona.
- **Charlas y/o demostraciones** para el alumnado del IES (temas como socorrismo, relajación, control postural, etc.).
- **Organización de una jornada de actividades** en una residencia de mayores o en un hospital.
- **Circuito termal.**
- **Participación en el encuentro anual de ciclos formativos** (feria de FP).
- **Visita a centros deportivos de la localidad** para recibir formación específica en técnicas, estrategias, metodología, material, aparatos, entre otros, en relación con los módulos del ciclo.
- **Colaboraciones voluntarias en actividades de empresas o entidades públicas**, en eventos especiales organizados en horario de tarde o fin de semana.
- **Viaje de estudios** para el alumnado de 2º curso de TSAF.

### Efemérides a conmemorar durante el curso lectivo

- Día del Flamenco: 16 de noviembre.
- Día de la Constitución: 6 de diciembre.
- Día de la Hispanidad: 12 de octubre.
- Día Internacional de la Familia: 15 de mayo.
- Día de Europa: 9 de mayo.
- Día de la Educación Física en la Calle: pendiente de confirmación.

## 12. Atención a pendientes y medidas de recuperación

### Medidas de atención a la diversidad

Las medidas de atención a la diversidad pasan por la adaptación de los contenidos teórico-prácticos a los alumnos que lo necesiten. En este curso 23-24 no tenemos detectado ningún caso que necesite medidas de adaptación curricular.

### Proceso de recuperación trimestral durante el curso.

El proceso de recuperación trimestral durante el curso incluirá una Propuesta de recuperación que contendrá la descripción “esquemática” de la propuesta de actividades de recuperación y/o examen de recuperación (en su caso), la vía de comunicación, plazos y condiciones de entrega, fecha y hora del examen de recuperación (en su caso) y ámbito de ésta (1er, 2º y/o 3er Trimestre). Siendo prescriptivo la comunicación al alumnado y a las familias, a través de la intranet del IES Monterroso y/o mediante correo electrónico.

Concreción de las actividades de recuperación:

- Prueba escrita de los contenidos no superados
- Entrega de las actividades no realizadas durante el trimestre correspondiente o subsanación de las no realizadas correctamente.
- Realización de una prueba/as prácticas en el caso de que éstas no hubieran sido superadas con éxito.

De este modo, el alumnado contará con una oportunidad única y concentrada en junio para demostrar la adquisición de los aprendizajes esenciales, cumpliendo con los objetivos de recuperación y, en su caso, de mejora de la nota final.

### Enseñanzas de FP. Programa de refuerzo para la recuperación de aprendizajes no adquiridos (PRANA).

En función de los resultados de aprendizaje no superados se establecerán una serie de actividades relacionadas con cada uno de ellos;

- Prueba escrita de los contenidos no superados.
- Entrega de actividades bien no realizadas o de refuerzo para consolidar conocimientos.
- Realización de prueba/as prácticas que complementen los aspectos teóricos.

La calificación en este caso corresponde al porcentaje establecido en los mapas curriculares para cada resultado de aprendizaje.

### 13. Bibliografía

Cuadrado Ortega, JF. (2021) Acondicionamiento Físico en el agua, Ed. Arán

Colado Sánchez, JC (2004) Acondicionamiento físico en el medio acuático ed Paidotribo

Colado S. (2001) Fitness acuático, Ed Inde

[www.rfen.es](http://www.rfen.es)

[www.rfess.es](http://www.rfess.es)

[www.fanddi.com](http://www.fanddi.com)

*Decreto 485/2019, de 4 de junio, por el que se aprueba el Reglamento Técnico- Sanitario de las Piscinas en Andalucía.*

