

FAMILIA PROFESIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2024-2025

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE



I.E.S. MONTERROSO
Estepona (Málaga)

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

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>	5
4. <i>Relación de cualificaciones y unidades de competencia del catálogo nacional de cualificaciones profesionales con el módulo</i>	6
5. <i>Contenidos y Unidades de Trabajo</i>	7
6. <i>Resultados de aprendizaje (RA) asociados a unidades de trabajo (UT)</i>	10
7. <i>Temporalización</i>	12
8. <i>Evaluación y calificación</i>	14
9. <i>Organización de espacios</i>	25
10. <i>Aspectos metodológicos, materiales y recursos didácticos</i>	26
11. <i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	29
12. <i>Atención a pendientes y medidas de recuperación</i>	30

1. Introducción

"En la sociedad actual, la actividad física –un concepto que se distingue del deporte o del ejercicio físico– cobra cada vez mayor relevancia. Debemos entender la actividad física como el movimiento del sistema musculoesquelético que, de una forma u otra, implica a nuestros sistemas energéticos. Este es el punto clave, ya que, mediante dicha implicación, se generan adaptaciones metabólicas que, cuando se estructuran de manera lógica y coherente, contribuyen a la mejora del sistema inmunológico, influyendo, en última instancia, de forma positiva en la salud.

A lo largo de los años, hemos avanzado hacia un panorama en el que actividad física y salud se encuentran cada vez más interrelacionadas, hasta el punto de que hoy en día forman un binomio prácticamente inseparable. Paralelamente, la actividad física se está consolidando como una alternativa eficaz a los fármacos, dado que en el ámbito sanitario se prescribe cada vez más como medio de prevención de ciertas patologías e, incluso, como tratamiento. Un ejemplo de esta tendencia es el entrenamiento de fuerza, empleado como método preventivo e incluso terapéutico para la diabetes tipo II, ya que se ha demostrado que la resistencia a la insulina puede disminuir con la simple práctica del levantamiento de pesas. Además, el entrenamiento de fuerza, ejecutado en parámetros correctos durante un tratamiento de quimioterapia, contribuye a preservar la masa muscular y ha mostrado ser capaz de reducir de manera significativa algunos de los efectos secundarios de dicho tratamiento.

Nos encontramos, por lo tanto, ante una herramienta de gran potencial para combatir algunas de las principales preocupaciones de salud de la sociedad moderna, como el síndrome metabólico, principal precursor de ciertas patologías metabólicas (cáncer, diabetes tipo II, hipertensión, arteriosclerosis, entre otras). Además, el papel de los profesionales del fitness es esencial para fomentar un estilo de vida activo y saludable, ayudando a mitigar riesgos asociados a la inactividad, el sedentarismo y el envejecimiento poblacional.

En este contexto, la práctica regular de actividad física impacta positivamente no solo en la salud individual, sino también en el entorno laboral y social, mejorando la calidad de vida y el rendimiento en diversos ámbitos. Esta tendencia está impulsando políticas de bienestar en empresas y comunidades, reforzando la relevancia del sector fitness en nuestra sociedad. En consecuencia, el sector del fitness se encuentra en pleno crecimiento, con la apertura de centros deportivos en la Costa del Sol para responder a la creciente demanda derivada de la evolución en la práctica de la actividad física.

Este módulo tiene como objetivo capacitar a los futuros profesionales en el diseño y supervisión de entrenamientos de fuerza y acondicionamiento físico en salas polivalentes, dotándoles de conocimientos prácticos y teóricos sobre el impacto de la actividad física en la salud y el bienestar general. Esto les permitirá aplicar estrategias de entrenamiento individualizadas, adecuadas a diversas necesidades y perfiles."

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.
- 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 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 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.

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

a) **Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente AFD097_3** (Real Decreto 295/2004, de 20 de febrero por el que se establecen determinadas cualificaciones profesionales que se incluyen en el Catálogo nacional de cualificaciones profesionales, así como sus correspondientes módulos formativos que se incorporan al Catálogo modular de formación profesional).

- UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.
- UC0274_3 Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.
- UC0275_3 Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).
- UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

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. La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.

- 1.1. Legislación y normativa. Normativa urbanística, aplicación de las normas de calidad y modelo de excelencia de la instalación.
- 1.2. 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.
- 1.3. Accesos, flujos de desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.
- 1.4. Principios de la planificación de actividades en instalaciones de fitness.

UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)

- 2.1. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo.
- 2.2. Mantenimiento de los equipos y materiales
 - 2.2.1. Peso libre.
 - 2.2.2. Máquinas de resistencia dinámica variable.
 - 2.2.3. Poleas.
 - 2.2.4. Máquinas neumáticas.
 - 2.2.5. Máquinas magnéticas.
 - 2.2.6. Máquinas isocinéticas e isoinerciales.
 - 2.2.7. Máquinas de entrenamiento cardiovascular (tapices rodantes, elípticas, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos, simuladores de esquiar, etc
 - 2.2.8. Materiales de entrenamiento (gomas, bandas elásticas, plataformas vibratorias, electro estimuladores, TRX o similares), y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías.

UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente.

- 3.1. Coordinación y gestión de las actividades en SEP
 - 3.1.1. Perfil de usuarios y adecuación de horarios.
 - 3.1.2. Coordinación de las distintas áreas/zonas de actividad.
 - 3.1.3. Integración de la oferta de actividades de Fitness en función de las expectativas y características de los usuarios individual y colectivamente.
 - 3.1.4. Gestión de espacios.
 - 3.1.5. Espacios de salas colectivas.
 - 3.1.6. Espacios de sala de fitness acuático.
 - 3.1.7. Zona limpia (recepción, accesos y oficina)
 - 3.1.8. Zona médica y otros espacios.
 - 3.1.9. Organización de los recursos humanos propios de la sala de entrenamiento polivalente: Gestión de los recursos
 - 3.1.10. Coordinación con los técnicos de las otras áreas de Fitness.
 - 3.1.11. Gestión de materiales y almacenes.
 - 3.1.12. Optimización del material de instalaciones de fitness.
 - 3.1.13. Confección y control de presupuestos.
 - 3.1.14. Control de mantenimiento.

- 3.1.15. La agenda de control de trabajo, histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes.
- 3.1.16. Plan de actuación anual, interpretación de las directrices a seguir durante el año.
- 3.1.17. Subplanes, formación y plan de riesgo.
- 3.1.18. Mantenimiento preventivo y correctivo, periodicidad y técnicos responsables.
- 3.1.19. Limpieza y desinfección, periodicidad y técnicos responsables.
- 3.2. Plan de calidad. Procedimientos de evaluación
 - 3.2.1. Normas UNE y UNE-EN
 - 3.2.2. Modelos existentes para la gestión de la calidad.
 - 3.2.3. Herramientas para mejorar la calidad
- UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.
 - 4.1. Conceptos básicos
 - 4.2. La carga y sus componentes.
 - 4.3. Principios del entrenamiento.
 - 4.4. Estructura de una sesión.
 - 4.5. Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness.
 - 4.6. Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos: Edad escolar, personas adultas, mayores de 65 años, colectivos especiales, preparación física específica, etc.
- UT5. Entrenamiento y control de la fuerza
 - 5.1. Conceptos y características.
 - 5.2. Fundamentos fisiológicos.
 - 5.2.1. Tipos de contracción muscular.
 - 5.2.2. Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento de la fuerza.
 - 5.2.3. Musculatura tónica/fásica
 - 5.3. Manifestaciones de la fuerza. Activa y reactiva.
 - 5.4. Métodos de entrenamiento.
- UT6. Entrenamiento de la resistencia
 - 6.1. Conceptos y características
 - 6.2. Manifestaciones de la resistencia
 - 6.3. Capacidad y potencia. Factores de rendimiento.
 - 6.4. Fundamentos biológicos
 - 6.5. Métodos de entrenamiento
 - 6.6. Evaluación de la resistencia
- UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias
 - 7.1. Concepto y justificación
 - 7.2. Adaptaciones en función del tipo de entrenamiento
 - 7.3. Entrenamiento concurrente y la salud
 - 7.4. Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP.

UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.

- 8.1. Conceptos y características
- 8.2. Factores condicionantes.
- 8.3. Manifestaciones de la ADM
- 8.4. Métodos de entrenamiento.
- 8.5. Evaluación de la ADM

UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.

- 9.1. Autocargas
- 9.2. Peso libre
- 9.3. Máquinas guiadas

UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness

- 10.1. Entrenamiento funcional
- 10.2. Calistenia.
- 10.3. Entrenamiento específico del CORE

UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.

- 11.1. Estrategias de instrucción y de comunicación: técnicas de intervención.
- 11.2. Medidas complementarias en función de las expectativas de diferentes perfiles de personas.
- 11.3. Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento.
- 11.4. Otros elementos tecnológicos.
- 11.5. Evaluación del programa de entrenamiento.
- 11.6. Fidelización y captación de nuevos cliente.
- 11.7. Plan de registro y control de máquinas.

UT12. Gestión y organización de eventos deportivos

- 12.1. Concepto y características.
- 12.2. Tipos de eventos en el ámbito fitness
- 12.3. Planificación de eventos, tipos y fichas.
- 12.4. Promoción del evento: Publicidad, redes sociales, etc.
- 12.5. Organización y gestión de los recursos (humanos, materiales, económicos, etc.)
- 12.6. Evaluación: Diseño de herramientas de control

UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.

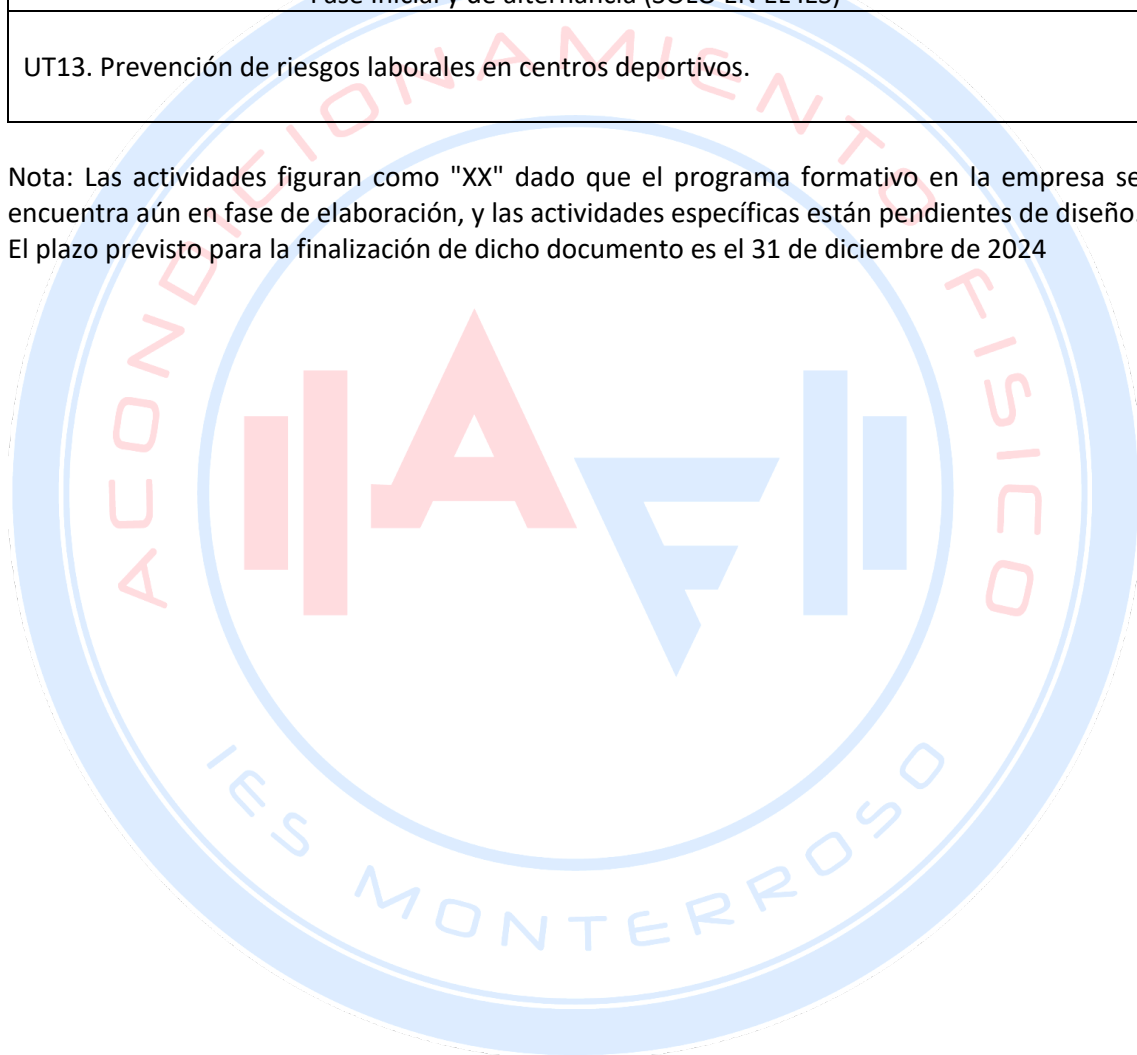
- 13.1. Prevención y seguridad
 - 13.1.1. Medidas de seguridad
 - 13.1.2. Tipos de riesgo
 - 13.1.3. Acciones preventivas
 - 13.1.4. Barreras arquitectónicas
 - 13.1.5. Tipos de seguridad
- 13.2. Plan de emergencia
 - 13.2.1. Tipos de emergencias
 - 13.2.2. Material de emergencias
 - 13.2.3. Plan de evacuación

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

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE		
RA1. 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.		
Fase Inicial y de alternancia (SOLO EN EL IES)		
UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos. UT 2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP) UT 3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP). UT 12. Gestión y organización de eventos deportivos		
RA2. 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.		
Fase Inicial y de alternancia (SOLO EN EL IES)		
UT 4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos. UT 5. Entrenamiento y control de la fuerza. UT 6. Entrenamiento de la resistencia. UT 7. Entrenamiento concurrente: Interferencias. UT 8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento. UT 10. Tendencias actuales en el ámbito fitness. UT 11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.		
RA3. 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.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 5. Entrenamiento y control de la fuerza. UT 6. Entrenamiento de la resistencia.	UT 8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento. UT 9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.	Actividad XX Actividad XX
RA4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
Elementos muy específicos de las UT 2, UT 3, UT 4, UT 5, UT 6, UT 7 y UT 9.	UT 11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	Actividad XX Actividad XX

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE	
RA5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.	
Fase Inicial y de alternancia (SOLO EN EL IES)	
UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	
RA6. Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.	
Fase Inicial y de alternancia (SOLO EN EL IES)	
UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.	

Nota: Las actividades figuran como "XX" dado que el programa formativo en la empresa se encuentra aún en fase de elaboración, y las actividades específicas están pendientes de diseño. El plazo previsto para la finalización de dicho documento es el 31 de diciembre de 2024



7. Temporalización

Calendario

Horario

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).

del 16 de septiembre de 2024 al 24 de noviembre de 2024 (2º TSAF).

Fase de alternancia:

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

del 25 de noviembre de 2024 al 9 de marzo de 2024 (2º TSAF).

Fase de formación en centro de trabajo (FCT): del 10 de marzo al 31 de mayo de 2025.

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.

3ª evaluación: 31 de mayo de 2025.

Evaluación final: 24 de junio de 2025.

FASE INICIAL DUAL

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

FASE ALTERNANCIA

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

Distribución Unidades de Trabajo

UT	Fecha	Nº horas
1	Septiembre	4
2	Septiembre	4
3	Septiembre, octubre	4
4	Octubre	27
5	Noviembre	27
6	Noviembre, diciembre	12
13	Diciembre	2
7	Enero	6
8	Enero	4
9	Enero, febrero, marzo	40
10	Marzo, abril	4
11	Abril, mayo	2
12	Mayo	4
	TOTAL HORAS	140

8. Evaluación y calificación

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

RA1. 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.
<ul style="list-style-type: none">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.
RA2. -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.
<ul style="list-style-type: none">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.

<p>RA3. 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.</p>
<ul style="list-style-type: none"> 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.
<p>RA4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.</p>
<ul style="list-style-type: none"> 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.
<p>RA5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.</p>
<ul style="list-style-type: none"> 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.

RA6. 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.

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

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.	UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)	UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.	UT5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT6. Entrenamiento de la resistencia.	UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias.	UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más	UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.
RA1 10%	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.	0,1	0,1											
	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.	0,1		0,1										
	c) Se han determinado las gestiones para la organización de eventos, competiciones y concursos en la sala de entrenamiento polivalente.												0,1	
	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.			0,1										
	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.	0,1												
	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.		0,15											
	g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de entrenamiento polivalente.			0,15										
PESO TOTAL 10%		0,3	0,25	0,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.	UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)	UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.	UT5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT6. Entrenamiento de la resistencia.	UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias.	UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más	UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.
RA2 30%	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.				0,3									
	b) Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.					0,3	0,1	0,1	0,05		0,15			
	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.				0,25	0,25	0,1	0,05	0,05					
	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.					0,25	0,15	0,1	0,1					
	e) Se han establecido las medidas complementarias en función del tipo de programa de acondicionamiento físico y de los intereses de la persona usuaria				0,25			0,1			0,1	0,1		
	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											0,05		
	g) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas											0,05		
	h) Se ha definido el procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico desarrollado en la sala de entrenamiento polivalente											0,05		
	PESO TOTAL 30%	0	0	0	0,8	0,8	0,35	0,35	0,2	0	0,25	0,25	0	0

Resultados de aprendizaje (%)		Criterios de evaluación														
RA3 30%	a) Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica						0,4					0,6				
	b) Se han descrito y demostrado ejercicios de mejora de la capacidad aeróbica y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica							0,3				0,2				
	c) Se han descrito y demostrado ejercicios de amplitud de movimientos y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica										0,3	0,3				
	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											0,5				
	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											0,4				
	PESO TOTAL 30%	0	0	0	0	0	0,4	0,3	0	0,3	2	0	0	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación														
RA4 20%	a) Se han revisado la funcionalidad y las condiciones de seguridad de los equipamientos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente.		0,20												
	b) Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias.												0,20		
	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.										0,20				
	d) Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta.						0,20	0,20		0,20					
	e) Se han adaptado los parámetros de las actividades que pudieran suponer una dificultad en la ejecución a las personas con discapacidad.				0,40								0,10		
	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.												0,10		
	g) Se han indicado las medidas complementarias que la persona usuaria puede seguir para optimizar los resultados de su programa de acondicionamiento físico.										0,10				
	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.												0,10		
	PESO TOTAL 20%		0	0,2	0	0,4	0	0,2	0,2	0	0,5	0	0,5	0	0

Resultados de aprendizaje (%)		Criterios de evaluación												
RA5 5%	a) Se han elaborado programas de eventos de acondicionamiento físico para diferentes tipologías de instalaciones y diferentes perfiles de personas usuarias.	UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.	UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)	UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.	UT5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT6. Entrenamiento de la resistencia.	UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias.	UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.	UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.
	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.												0,08	
	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.												0,065	
	d) Se han organizado y distribuido los materiales para favorecer el acceso, la ubicación y la participación, tanto del público como de los participantes.												0,08	
	e) Se ha establecido el procedimiento para la supervisión y el control de los diferentes aspectos del evento de acondicionamiento físico.												0,065	
	f) Se han previsto las vías de comunicación con los servicios auxiliares y las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.												0,065	
	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.												0,065	
	PESO TOTAL 5%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.	UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)	UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.	UT5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT6. Entrenamiento de la resistencia.	UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias.	UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.	UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.
RA6 5%	a) Se han identificado y descrito los planes de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de entrenamiento polivalente en particular.													0,08
	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.													0,07
	c) Se han inventariado los medios materiales necesarios en un plan de emergencia para una sala de entrenamiento polivalente.													0,07
	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.													0,06
	e) Se han dirigido situaciones simuladas de evacuación de una sala de entrenamiento polivalente.													0,07
	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.													0,07
	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.													0,08
	PESO TOTAL 5%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5
	Unidades de trabajo	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13
	PESO TOTAL EN EL CICLO	0,3	0,45	0,35	1,2	1,2	0,85	0,55	0,5	2,5	0,25	0,75	0,6	0,5

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.

- **RA3:** 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.
 - 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.
- **RA4:** 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
 - g) Se han indicado las medidas complementarias que la persona usuaria puede seguir para optimizar los resultados de su programa de acondicionamiento físico.

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?
2. ¿QUÉ ES UNA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE?
3. ¿QUÉ ZONAS DE TRABAJO PUEDE HABER EN UN CENTRO DE ENTRENAMIENTO?
4. ENUMERA, SI CONOCES, ALGÚN TIPO DE MÁQUINA DE SALA DE ENTRENAMIENTO.
5. ¿TIENES EXPERIENCIA EN ACTIVIDADES FITNESS EN SALA? EN CASO AFIRMATIVO EXPLICA QUE EXPERIENCIA.
6. DESCRIBE O DIBUJA TRES EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL PECTORAL MAYOR.
7. ¿SABRÍAS DECIR TRES ERRORES A LA HORA DE REALIZAR UN PESO MUERTO?
8. ¿QUÉ SON LOS MÚSCULOS AGONISTAS Y ANTAGONISTAS?
9. ¿QUÉ TIPOS DE FUERZA CONOCES?
10. ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL?
11. SI ORGANIZARAS EN TU EMPRESA UN EVENTO DEPORTIVO, ¿QUÉ ÁREAS O ASPECTOS TENDRÍAS QUE TENER ENCUESTA?
12. ENUMERA AL MENOS 4 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO.
13. DIBUJA O DESCRIBE DOS EJERCICIOS PARA ESTIRAR EL GLÚTEO MEDIO.
14. ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL? Y EL ¿HIIT?
15. DIFERENCIA ENTRE TRABAJO AERÓBICO Y ANAERÓBICO.
16. ¿QUÉ ES LA CARGA DE UN EJERCICIO?
17. PARA AUMENTAR LA INTENSIDAD DE UNA SENTADILLA; ¿CÓMO LO HARÍAS?

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 la 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*	*	2º?
13-17 Ene 20-24 Ene 27-31 Ene	Javi-Javier Cristóbal- Carmen-Julio	ISMAEL	ANA	CÉSAR	ANDRÉS	
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	3º
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	

Aquí quedan 3 semanas, una de las cuales es casi inexistente por la Pau. Podrían quedarse dos semanas abiertas para recuperaciones y según necesidades (una real, porque la última ya sabemos cómo es...)

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2024-2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:15 09:15	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 10:15	ANDRÉS 3ºC CRISTÓBAL 2ºAF-CP ANA 2ºD 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 11:15	ANDRÉS 1ºA CARMEN 1ºAF-MÚS CRISTÓBAL 2ºAF-CP 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 12:45	CARMEN 1ºAF-MÚS CRISTÓBAL 2ºAF-CP ISMAEL 3ºH CÉSAR 2ºB	CARMEN 1ºH CRISTÓBAL 2ºAF-CP 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-CP JAVI 1ºAF-FSEP	CARMEN 1ºH ANA 4ºF ISMAEL 2ºBach A..E CÉSAR 4ºA JULIO 1ºAF-AFA
12:45 13:45	ANDRÉS 2ºBach BCF *JAVIER 2ºBach AE *CARMEN 2ºAF-MÚS ANA 2ºBach D	ANA 1ºBach AB ISMAEL 1ºBach AB CÉSAR 1ºBach AB CRISTÓBAL 2ºAF-CP JULIO 1ºAF-AFA	ANDRÉS 1ºBach C CÉSAR 1ºBach EF ANA 1ºBach EF (bil) CARMEN 1ºAF-MÚS JULIO 2ºAF-HLC	CARMEN 1ºH CRISTÓBAL 2ºAF-CP JULIO 1ºAF-AFA	ANDRÉS 1ºA CARMEN 2ºAF-MÚS ANA 2ºBach D ISMAEL 3ºA JULIO 1ºAF-AFA
13:45 14:45	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.

Plan de Recuperación para alumnos con el módulo pendiente de años anteriores

Los objetivos principales a lograr son:

- Conseguir que el alumno logre los resultados de aprendizaje del módulo.
- Fomentar la adquisición de competencias teórico-prácticas esenciales en planificación, ejecución y evaluación de programas de acondicionamiento físico.
- Guiar el autoaprendizaje a través de materiales de estudio específicos y tareas prácticas aplicables a la formación en fitness.

Estructura del Plan

Este plan se divide en tres fases que abarcan las principales áreas de contenido del módulo: *conocimiento teórico, competencias prácticas y evaluación final*.

Fase 1: Estudio Teórico de los Contenidos Principales

- **Duración estimada:** 6 semanas
 - *Anatomía y fisiología aplicada al entrenamiento físico:* Principios básicos del sistema muscular, respiratorio y cardiovascular. Principios del entrenamiento.
 - *Fundamentos del acondicionamiento físico:* Tipos de fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación, con enfoque en sala de entrenamiento polivalente.
 - *Planificación y periodización del entrenamiento:* Criterios de programación de rutinas y fases del entrenamiento, adecuación de cargas y descansos.
 - *Seguridad y prevención de lesiones:* Normas de seguridad en la sala y técnicas para minimizar riesgos durante el entrenamiento.

Fase 2: Práctica Autónoma de Competencias Prácticas en Fitness

- **Duración estimada:** 6 semanas
 - **Diseño de un programa de entrenamiento** adaptado a una necesidad o perfil específico (ej. programa para mejorar la resistencia en usuarios principiantes).
 - **Experimentación y práctica individual** de ejercicios básicos en instalaciones personales o municipales:
 - Ejercicios de fuerza, resistencia, y sesiones de cardio adaptadas.
 - Circuitos de entrenamiento que incluyan progresiones y modificaciones.
 - **Puesta en práctica** con diferentes grupos en el IES.
 - **Registro de cada sesión de práctica en un diario de entrenamiento**, detallando los objetivos, duración, carga y autoevaluación de la efectividad.

Fase 3: Evaluación Final y Recuperación

Periodo: del 1 al 20 de junio de 2025

- **Examen teórico:** basado en los temas estudiados en la Fase 1, respetando los contenidos que ya tiene superados del curso anterior.
- **Entrega de proyecto práctico:** desarrollo completo del programa de entrenamiento propuesto en la Fase 2, con todas las sesiones registradas en el diario de entrenamiento. El proyecto debe incluir la justificación de las elecciones de ejercicios, frecuencia, volumen e intensidad.
- **Prueba práctica individual (en caso de ser posible):** realización y grabación de una rutina de entrenamiento diseñada por el propio alumno, donde se observen tanto las técnicas correctas como las progresiones seguras y adecuadas. El video puede presentarse en el formato solicitado por el departamento para su evaluación final.

Criterios de Evaluación

- **Examen teórico:** 30% de la calificación total.
- **Proyecto práctico:** 40% de la calificación total, evaluando la planificación, adecuación de los contenidos y coherencia del diseño con los objetivos del módulo.
- **Prueba práctica (opcional):** 30% de la calificación total, centrada en la ejecución técnica, seguridad y aplicación de la metodología de entrenamiento adecuada.