

FAMILIA PROFESIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2024-2025

ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL



I.E.S. MONTERROSO
Estepona (Málaga)

ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO QUE PERMITE ALCANZAR EL MÓDULO	4
3.	COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES ASOCIADAS AL MÓDULO	5
4.	RELACIÓN DE CUALIFICACIONES Y UNIDADES DE COMPETENCIA DEL CATÁLOGO NACIONAL DE CUALIFICACIONES PROFESIONALES CON EL MÓDULO	7
5.	CONTENIDOS Y UNIDADES DE TRABAJO	8
6.	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RA) ASOCIADOS A UNIDADES DE TRABAJO (UT).....	12
7.	TEMPORALIZACIÓN	14
8.	EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN	16
9.	ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS.....	24
10.	ASPECTOS METODOLÓGICOS, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	25
11.	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	27
12.	ATENCIÓN A PENDIENTES Y MEDIDAS DE RECUPERACIÓN.....	28

1. Introducción

En el contexto nacional, según los datos emitidos por “Encuesta nacional de tendencias fitness para España 2023” sitúa en los tres primeros puestos las siguientes actividades fitness: entrenamiento funcional de fitness, entrenamiento de personas en grupos reducidos y entrenamientos personales. La necesidad del bienestar físico y mental a través de la actividad física es una realidad en auge. Como podemos comprobar, la garantía de contar con profesionales que den satisfacción a estas necesidades es uno de los requerimientos del presente módulo a través de actividades dirigidas en grupo con soporte musical, sin olvidar, las nuevas tendencias e incorporaciones tecnológicas al mundo del fitness.

La presente programación desarrolla los elementos del currículo para un segundo ciclo superior de Técnico de Acondicionamiento Físico en el módulo de Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.

A través del trabajo continuado y progresivo aplicado en las distintas actividades, ejercicios, tareas y proyectos se conseguirá la consecución de los cinco resultados de aprendizaje cualificando al alumnado para determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario, diseñar coreografías con los ejercicios y técnicas con afinidad musical, destinadas a la mejora de la condición física y bienestar del usuario, programar las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico, con ejercicios y técnicas con afinidad musical, de acuerdo a la programación general de referencia, dirigir programas y sesiones de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical y asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

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.
- e) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico.
- 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.
- q) Analizar y utilizar los recursos y oportunidades de aprendizaje relacionados con la evolución científica, tecnológica y organizativa del sector y las tecnologías de la información y la comunicación, para mantener el espíritu de actualización y adaptarse a nuevas situaciones laborales y personales.
- u) Aplicar estrategias y técnicas de comunicación, adaptándose a los contenidos que se van a transmitir, a la finalidad y a las características de los receptores, para asegurar la eficacia en los procesos de comunicación.
- w) Identificar y proponer las acciones profesionales necesarias, para dar respuesta a la accesibilidad universal y al «diseño para todas las personas».

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.
- 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.
- o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- p) Resolver situaciones, problemas o contingencias con iniciativa y autonomía en el ámbito de su competencia, con creatividad, innovación y espíritu de mejora en el trabajo personal y en el de los miembros del equipo.
- q) Organizar y coordinar equipos de trabajo con responsabilidad, supervisando el desarrollo de este, manteniendo relaciones fluidas y asumiendo el liderazgo, así como aportando soluciones a los conflictos grupales que se presenten.
- r) Comunicarse con sus iguales, superiores, clientes y personas bajo su responsabilidad, utilizando vías eficaces de comunicación, transmitiendo la información o conocimientos adecuados y respetando la autonomía y competencia de las personas que intervienen en el ámbito de su trabajo.

- s) Generar entornos seguros en el desarrollo de su trabajo y el de su equipo, supervisando y aplicando los procedimientos de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido por la normativa y los objetivos de la empresa.
- t) Supervisar y aplicar procedimientos de gestión de calidad, de accesibilidad universal y de «diseño para todas las personas», en las actividades profesionales incluidas en los procesos de producción o prestación de servicios.
- v) Ejercer sus derechos y cumplir con las obligaciones derivadas de su actividad profesional, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente, participando activamente en la vida económica, social y cultural.



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

b) Acondicionamiento Físico en grupo con soporte musical AFD162_3 (Real Decreto 567/2020, de 16 de junio, por el que se establecen determinadas cualificaciones profesionales de la familia profesional Actividades Físicas y Deportivas, que se incluyen en el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, y se modifica el RD 1087/2005, de 16 de septiembre).

- UC0273_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.
- UC2366_3 - Diseñar coreografías con los ejercicios y técnicas con afinidad musical, destinadas a la mejora de la condición física y bienestar del usuario.
- UC2367_3 - Programar las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico, con ejercicios y técnicas con afinidad musical, de acuerdo a la programación general de referencia.
- UC2276_3 - Dirigir programas y sesiones de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- 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

UT 1: Nuevas tendencias del fitness e innovadoras propuestas de las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- Las nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Técnica específica. Exigencias fisiológicas y biomecánicas. Grados de dificultad. Síntomas de fatiga. Ejecuciones potencialmente lesivas. Contraindicaciones absolutas o relativas.
- Nuevas tendencias del fitness. Innovación en actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Diferencias entre las propuestas nuevas y las ya existentes.
- Foros autorizados, publicaciones, revistas y otras fuentes bibliográficas o en la red del ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Perfiles de personas usuarias y nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Equipos y materiales específicos para las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Parámetros de uso seguro.

UT 2: Programación de actividades y software específico.

- Métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades especializadas con soporte musical. Objetivos específicos.
- Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Adaptación de accesos y de espacios de práctica para todo tipo de usuarios en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Barreras arquitectónicas y su eliminación.
- Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación y procedimiento para la interpretación de resultados.
- Software específico para la programación de las actividades especializadas

UT 3: Actividades especializadas cíclicas con soporte musical.

- Variables de dificultad e intensidad en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Adaptación de las actividades especializadas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias.
- Soporte musical. Velocidad y estilo de la música en función de la fase de la sesión de actividades con máquinas cíclicas.
- Composición de secuencias de actividades de acondicionamiento físico con máquinas cíclicas. Variables que modulan la intensidad. Modificación de los movimientos y ritmos de ejecución a las diferentes intensidades: subidas, bajadas y llanos.
- Movimientos y ritmos de ejecución específicos de las actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un aparato a otro.

- Mantenimiento operativo de los aparatos propios de las actividades con máquinas cíclicas.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del cicloindoor, elíptica, el kranking y las modalidades afines. Pautas para detectarlos.
- Supervisión del uso de los materiales y aparatos.
- Estrategias de instrucción de actividades con máquinas cíclicas: cicloindoor, elíptica, kranking y modalidades afines.
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de las personas participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas.
- Modelo de enseñanza. Nuevas tendencias.

UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio.

- Variables de dificultad e intensidad en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Adaptación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias.
- Soporte musical. Velocidad y estilo en función del tipo de actividad especializada de acondicionamiento físico en grupo.
- Composición de coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Últimas tendencias.
- Estructura de la sesión en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Metodología específica de enseñanza de coreografías de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un estilo a otro.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Diseño de la evaluación de la sesión.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del aeróbic avanzado, el step, el aerobox, el hip hop. Pautas para detectarlos.
- Supervisión del uso de los materiales y aparatos.
- Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
 - Aeróbic avanzado, step, aerobox, hip hop y modalidades afines.
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de las personas participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas.

UT 5: Actividades especializadas con soporte musical de tonificación.

- Adaptación de las actividades especializadas de tonificación de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias.
- Soporte musical. Velocidad y estilo en función
- Composición de coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Últimas tendencias.
- Estructura de la sesión en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Metodología específica de enseñanza de coreografías de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un estilo a otro.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Diseño de la evaluación de la sesión.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del crosstraining y modalidades afines. Pautas para detectarlos.
- Supervisión del uso de los materiales y aparatos.
- Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
 - Crosstraining y modalidades afines.
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de las personas participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas.

UT 6: Actividades especializadas con soporte musical de relajación y equilibrio.

- Adaptación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias.
- Soporte musical. Velocidad y estilo en función del tipo de actividad especializada de acondicionamiento físico en grupo.
- Composición de coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Últimas tendencias.
- Estructura de la sesión en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Metodología específica de enseñanza de coreografías de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un estilo a otro.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Diseño de la evaluación de la sesión.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del yoga y modalidades afines. Pautas para detectarlos.
- Supervisión del uso de los materiales y aparatos.

- Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
 - Yoga y modalidades afines.
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de las personas participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas.

UT 7: Nuevas tendencias de actividades especializadas con soporte musical.

- Soporte musical. Velocidad y estilo en función del tipo de actividad especializada de acondicionamiento físico en grupo.
- Composición de coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Últimas tendencias.
- Estructura de la sesión.
- Metodología específica de enseñanza de coreografías.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Diseño de la evaluación de la sesión.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución.
- Defectos y errores más comunes en los gestos de estas nuevas tendencias (Jump, Bungee...). Pautas para detectarlos.
- Supervisión del uso de los materiales y aparatos.
- Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
 - Nuevas modalidades (Jump, bungee...).
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de las personas participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas.

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

ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL		
RA1. Analiza las características de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 1: Nuevas tendencias del fitness e innovadoras propuestas de las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.		
RA2. Programa actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los elementos específicos de cada actividad.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 2: Programación de actividades y software específico.	UT 2: Programación de actividades y software específico.	Actividad 23 Actividad 24 Actividad 29
RA3. Diseña coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, en función de diferentes niveles de personas usuarias y del estilo de cada modalidad.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio.	UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio. UT 5: Actividades especializadas con soporte musical de tonificación. UT 6: Actividades especializadas con soporte musical de relajación y equilibrio. UT 7: Nuevas tendencias de especializadas con soporte musical.	Actividad 27 Actividad 28

RA4. Diseña secuencias de actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, en función de diferentes niveles de personas usuarias y del estilo de cada modalidad.

Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 3: Actividades especializadas cíclicas con soporte musical.		Actividad 27 Actividad 28

RA5. Dirige sesiones de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, demostrando las técnicas de ejecución seleccionadas.

Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
<p>UT 3: Actividades especializadas cíclicas con soporte musical.</p> <p>UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio.</p>	<p>UT 3: Actividades especializadas cíclicas con soporte musical.</p> <p>UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio.</p> <p>UT 5: Actividades especializadas con soporte musical de tonificación.</p> <p>UT 6: Actividades especializadas con soporte musical de relajación y equilibrio.</p> <p>UT 7: Nuevas tendencias de especializadas con soporte musical.</p>	<p>Actividad 30</p>

7. Temporalización

Calendario	<p>Clases lectivas: del 16 de septiembre de 2024 al 24 de junio de 2025.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase inicial Dual: <ul style="list-style-type: none"> ○ del 16 de septiembre de 2024 al 24 de noviembre de 2024 (2º TSAF). • Fase de alternancia: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <p>Fecha de actividades de evaluación-calificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 																																																																												
Horario	<p>FASE INICIAL DUAL</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lunes</th> <th>Martes</th> <th>Miércoles</th> <th>Jueves</th> <th>Viernes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª</td> <td></td> <td>MUS 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td></td> <td></td> <td>MUS 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td>MUS 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>MUS 2</td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td>MUS 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>MUS 2</td> </tr> </tbody> </table> <p>FASE ALTERNANCIA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lunes</th> <th>Martes</th> <th>Miércoles</th> <th>Jueves</th> <th>Viernes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª</td> <td colspan="2" rowspan="6">Alternancia en Empresa</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td>MUS 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>MUS 2</td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>MUS 2</td> </tr> </tbody> </table>		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª		MUS 2				2ª						3ª			MUS 2			4ª						5ª	MUS 2				MUS 2	6ª	MUS 2				MUS 2		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª	Alternancia en Empresa					2ª				3ª	MUS 2			4ª				5ª				MUS 2	6ª				MUS 2
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																								
1ª		MUS 2																																																																											
2ª																																																																													
3ª			MUS 2																																																																										
4ª																																																																													
5ª	MUS 2				MUS 2																																																																								
6ª	MUS 2				MUS 2																																																																								
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																								
1ª	Alternancia en Empresa																																																																												
2ª																																																																													
3ª			MUS 2																																																																										
4ª																																																																													
5ª						MUS 2																																																																							
6ª						MUS 2																																																																							

Distribución UTS

UT	Fecha	Nº horas
1-4	septiembre	12
2-3-4-7	octubre	30
2-3-4-7	noviembre	21
4-7	diciembre	7
5-6	enero	12
6	febrero	9
7	marzo	12
		103



8. Evaluación y calificación

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

<p>RA1. Analiza las características de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo.</p>
<ul style="list-style-type: none">a) Se han valorado los aspectos técnicos y los efectos de las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.b) Se ha analizado la dificultad de ejecución de las técnicas propias de cada actividad especializada para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.c) Se han analizado las adaptaciones fisiológicas al trabajo realizado en las actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.d) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.e) Se han enumerado las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de diferentes modalidades y estilos.f) Se han relacionado las distintas actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical con posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales.g) Se han definido los parámetros de seguridad en el uso de los equipos y materiales y en la ejecución de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
<p>RA2. Programa actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los elementos específicos de cada actividad.</p>
<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 de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los medios disponibles.b) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para garantizar la seguridad y desarrollar los eventos y programas de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.c) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.d) Se han establecido series de coreografiadas por niveles de intensidad y de dificultad, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.e) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención y la motivación a diferentes tipos de personas.f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución.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.

<p>RA3. Diseña coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, en función de diferentes niveles de personas usuarias y del estilo de cada modalidad.</p>
<ul style="list-style-type: none">a) Se ha seleccionado el soporte musical que se adecua al estilo, a la intensidad y a la duración de la secuencia o composición coreográfica y de la sesión.b) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en las secuencias de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión.c) Se han combinado los pasos básicos y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones coreográficas de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica.e) Se ha determinado la metodología que se emplea en la enseñanza de las coreografías.f) Se han establecido los materiales en función de las características de cada actividad específica de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.g) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.
<p>RA4. Diseña secuencias de actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, en función de diferentes niveles de personas usuarias y del estilo de cada modalidad.</p>
<ul style="list-style-type: none">a) Se ha seleccionado el soporte musical que se adecua al estilo, a la intensidad y a la duración de cada fase y de la sesión con máquinas cíclicas.b) Se han establecido los movimientos y las posiciones asociados a los niveles de intensidad y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones con máquinas cíclicas.c) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia con máquinas cíclicas, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión.d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica.e) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.
<p>RA5. Dirige sesiones de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, demostrando las técnicas de ejecución seleccionadas.</p>
<ul style="list-style-type: none">a) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en condiciones de seguridad.b) Se ha informado acerca del desarrollo de la sesión, la utilización de aparatos y material y los requerimientos de vestimenta y complementos.c) Se ha supervisado la indumentaria y complementos de los participantes para garantizar la funcionalidad, el confort y la seguridad.d) Se ha demostrado y explicado la técnica correcta de los diferentes ejercicios, así como los errores más comunes de su ejecución.e) 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.f) Se han detectado los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga y los errores en la ejecución de los pasos y se han dado las indicaciones oportunas para su corrección.g) Se ha demostrado y supervisado la utilización de los aparatos y del material, detectando las incidencias producidas.h) Se han utilizado los códigos gestuales o verbales para transmitir las indicaciones a los componentes del grupo, sin interrumpir el desarrollo de la sesión.

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

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Nuevas tendencias del fitness e innovadoras propuestas de las actividades especializadas para el AF en grupo con soporte musical.	UT 2: Programación de actividades y software específico	UT 3: Actividades especializadas cíclicas con soporte musical.	UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio.	UT 5: Actividades especializadas con soporte musical de tonificación.	UT 6: Actividades especializadas con soporte musical de relajación y equilibrio.	UT 7: Nuevas tendencias de actividades especializadas con soporte musical.
RA1 10%	a) Se han valorado los aspectos técnicos y los efectos de las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.	0,15						
	b) Se ha analizado la dificultad de ejecución de las técnicas propias de cada actividad especializada para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.	0,15						
	c) Se han analizado las adaptaciones fisiológicas al trabajo realizado en las actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical	0,15						
	d) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.	0,15						
	e) Se han enumerado las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de diferentes modalidades y estilos.	0,10						
	f) Se han relacionado las distintas actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical con posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales.	0,15						
	g) Se han definido los parámetros de seguridad en el uso de los equipos y materiales y en la ejecución de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.	0,15						
	PESO TOTAL 10%	1	0	0	0	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Nuevas tendencias del fitness e innovadoras propuestas de las actividades especializadas para el AF en grupo con	UT 2: Programación de actividades y software específico	UT 3: Actividades especializadas cíclicas con soporte musical.	UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio.	UT 5: Actividades especializadas con soporte musical de tonificación.	UT 6: Actividades especializadas con soporte musical de relajación y equilibrio.	UT 7: Nuevas tendencias de actividades especializadas con soporte musical.
RA2 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 actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los medios disponibles.	0,1						
	b) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para garantizar la seguridad y desarrollar los eventos y programas de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.	0,1						
	c) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.	0,2						
	d) Se han establecido series de coreografiadas por niveles de intensidad y de dificultad, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.			0,1	0,1			
	e) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención y la motivación a diferentes tipos de personas.			0,1	0,1			
	f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución.	0,1						
	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						
	PESO TOTAL	10%	0	0,6	0,2	0,2	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Nuevas tendencias del fitness e innovadoras propuestas de las actividades especializadas para el AF en grupo con soporte musical.	UT 2: Programación de actividades y software específico	UT 3: Actividades especializadas cíclicas con soporte musical.	UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio.	UT 5: Actividades especializadas con soporte musical de tonificación.	UT 6: Actividades especializadas con soporte musical de relajación y equilibrio.	UT 7: Nuevas tendencias de actividades especializadas con soporte musical.
RA3 32%	a) Se ha seleccionado el soporte musical que se adecua al estilo, a la intensidad y a la duración de la secuencia o composición coreográfica y de la sesión.				0,05	0,05	0,05	0,05
	b) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en las secuencias de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión.				0,15	0,15	0,15	0,15
	c) Se han combinado los pasos básicos y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones coreográficas de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.				0,2	0,2	0,2	0,2
	d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica.				0,125	0,125	0,125	0,125
	e) Se ha determinado la metodología que se emplea en la enseñanza de las coreografías.				0,175	0,175	0,175	0,175
	f) Se han establecido los materiales en función de las características de cada actividad específica de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.				0,05	0,05	0,05	0,05
	g) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.				0,05	0,05	0,05	0,05
	PESO TOTAL 32%	0	0	0	0,8	0,8	0,8	0,8

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación									
RA4 15%	a) Se ha seleccionado el soporte musical que se adecua al estilo, a la intensidad y a la duración de cada fase y de la sesión con máquinas cíclicas.	UT 1: Nuevas tendencias del fitness e innovadoras propuestas de las actividades especializadas para el IAF en grupo con soporte musical.	UT 2: Programación de actividades y software específico	UT 3: Actividades especializadas cíclicas con soporte musical.	UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio.	UT 5: Actividades especializadas con soporte musical de tonificación.	UT 6: Actividades especializadas con soporte musical de relajación y equilibrio.	UT 7: Nuevas tendencias de actividades especializadas con soporte musical.		
	b) Se han establecido los movimientos y las posiciones asociados a los niveles de intensidad y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones con máquinas cíclicas.			0,3						
	c) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia con máquinas cíclicas, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión.			0,3						
	d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica.			0,3						
	e) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.			0,3						
	PESO TOTAL 15%	0	0	1,5	0	0	0	0	0	

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: Nuevas tendencias del fitness e innovadoras propuestas de las actividades especializadas para el AF en grupo con soporte musical.	UT 2: Programación de actividades y software específico	UT 3: Actividades especializadas cíclicas con soporte musical.	UT 4: Actividades especializadas con soporte musical coreografiadas de cardio.	UT 5: Actividades especializadas con soporte musical de tonificación.	UT 6: Actividades especializadas con soporte musical de relajación y equilibrio.	UT 7: Nuevas tendencias de actividades especializadas con soporte musical.
RA5 33%	a) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en condiciones de seguridad.			0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
	b) Se ha informado acerca del desarrollo de la sesión, la utilización de aparatos y material y los requerimientos de vestimenta y complementos.			0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
	c) Se ha supervisado la indumentaria y complementos de los participantes para garantizar la funcionalidad, el confort y la seguridad.			0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
	d) Se ha demostrado y explicado la técnica correcta de los diferentes ejercicios, así como los errores más comunes de su ejecución.			0,26	0,26	0,26	0,26	0,26
	e) 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.			0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
	f) Se han detectado los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga y los errores en la ejecución de los pasos y se han dado las indicaciones oportunas para su corrección.			0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
	g) Se ha demostrado y supervisado la utilización de los aparatos y del material, detectando las incidencias producidas.			0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
	h) Se han utilizado los códigos gestuales o verbales para transmitir las indicaciones a los componentes del grupo, sin interrumpir el desarrollo de la sesión.			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	PESO TOTAL 33%		0	0	0,66	0,66	0,66	0,66
Unidades de trabajo		UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7
PESO TOTAL EN EL CICLO		1,0	1,0	2,4	0,9	1,6	1,6	1,6

C. 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.

CUESTIONARIO- EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:

DATOS DE INTERÉS

1. ¿En qué ciudad o lugar tienes establecido tu domicilio?
2. ¿Tienes vehículo para desplazarte?
3. ¿Qué expectativas tienes de este módulo: actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical?
4. ¿Cuál es tu objetivo al terminar este ciclo?
5. Actualmente, ¿estás trabajando?, si la respuesta es sí, ¿te importaría indicarme si tiene relación con las salidas profesionales de este ciclo?
6. ¿Has trabajado durante el verano en algún gimnasio o algo relacionado con la actividad física?
7. Tras el primer año cursando este ciclo, ¿te importaría indicarme si eras consciente a lo que te enfrentabas o es diferente a la idea que tenías de este ciclo? Por favor justifica tu respuesta.

CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE 2º AEAFSM- PUNTO DE PARTIDA

1. ¿Qué son los beats de una canción?
2. ¿Qué es una frase musical, una secuencia musical, bloque musical y segmento musical?
3. Nombra 5 pasos de aeróbic e indica cuántos tiempos ocupa, la marcha y el ST no puedes incluirlos.
4. ¿Qué significa que un movimiento es de alto impacto?
5. ¿Qué elementos pueden incrementar la intensidad de una coreografía? (NO PUEDES PONER AUMENTAR EL NÚMERO DE BEATS POR MINUTO)
6. Indica la velocidad de la siguiente canción:
7. Escribe la estructura musical de esta canción: "Nochentera".
8. Metodología de enseñanza de las coreografías: suma, pirámide invertida y progresión.
9. ¿Qué estrategias de comunicación recuerdas?
10. Indica 15 elementos propios a utilizar en una clase de tonificación.
11. ¿Qué diferencia hay entre una clase llamada "Body pump" y otra "total body"?
12. Transcribe una combinación de step teniendo en cuenta los pasos que cambian de pie y los que no.
13. Dime aspectos básicos de seguridad en una sala de ABAFSM

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		* 03/12 día discapacidad (no gym)
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	

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 1º Bach AB CÉSAR 1º Bach AB JAVI 2ºAF-HISS	ANDRÉS 1ºBach C ANA 1ºBach EF (bil) CÉSAR 1º Bach EF **CRISTÓBAL 1ºE *JAVI 1ºAF-FSEP JULIO 2ºAF-TH
09:15 10:15	ANDRÉS 3ºC CRISTÓBAL 2ºAF-CP 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 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 3ºA JULIO 1ºAF-AFA
12:45 13:45	ANDRÉS 2ºBach BCF *JAVIER 2ºBach AE *CARMEN 2ºAF-MÚS ANA 2ºBach D	ANA 1ºBach AB ISMAEL 1º Bach AB CÉSAR 1ºBach AB CRISTÓBAL 2ºAF-CP JULIO 1ºAF-AFA	ANDRÉS 1ºBach C CÉSAR 1º Bach 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 tendrá lugar a través de las sesiones de tipo teórico y práctico desarrolladas en el aula y en las distintas instalaciones deportivas del centro (aulas polivalentes, gimnasio, pistas, etc.) y como se detallará más adelante, en distintas instalaciones municipales y privadas. Hay que señalar que en algunas ocasiones se adaptará el uso de determinadas instalaciones convencionales del centro (espacios exteriores anexos a los distintos edificios del centro, aulas, etc.) para su uso en el desarrollo de actividades físico-deportivas

Se utilizarán distintos estilos de enseñanza en función de determinados condicionantes (mayor o menor autonomía del alumnado, dificultad de los contenidos, etc.), aunque siempre se intentará la consecución de aprendizajes significativos y de la participación activa del alumnado. El alumno/a deberá mostrar una actitud receptiva y de participación en todas las clases, intentando crear un ambiente idóneo para el aprendizaje.

En las sesiones de clase los contenidos de enseñanza y aprendizaje se desarrollarán entre otras, a través de los siguientes tipos de actividades:

a) En el aula:

- Exposiciones de tipo teórico-conceptual por parte del profesor, así como del alumnado
- Experimentación y práctica de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y todo tipo de actividades necesarias para el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los trabajados.
- Situaciones de reflexión y análisis colectivo de cuestiones relativas a los contenidos del módulo.
- Preparación y exposición de temas, apuntes, diferentes materiales etc. por parte de los alumnos/as a sus compañeros y compañeras de clase.
- Búsqueda de información, etc.
- Debates o discusiones en grupo sobre contenidos del módulo.
- Situaciones de práctica docente (un alumno o alumna desarrolla una sesión de clase preparada previamente por encargo del profesor o profesora), que pueden ser desarrollados con alumnado del propio instituto o de la comunidad educativa de la localidad.
- Todas actividades que sean necesarias para el adecuado desarrollo del proceso de enseñanza- aprendizaje

b) En cualquiera de las instalaciones deportivas antes descritas:

- Presentación, explicación, demostración y realización de tareas motrices para el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los contenidos trabajados.
- Experimentación y práctica de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y todo tipo de actividades necesarias para el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los contenidos trabajados.
- Realización de pruebas específicas de carácter físico
- Elaboración, análisis, exposición, experimentación, organización, puesta en práctica, dirección por parte de los alumnos/as de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y todo tipo de

actividades necesarias para el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los contenidos trabajados.

- Análisis y reflexión sobre las prácticas realizadas.
- Debates o discusiones en grupo sobre contenidos del módulo.
- Planteamiento de situaciones de enseñanza recíproca y de coevaluación.
- Situaciones de práctica docente (un alumno o alumna desarrolla una sesión de clase preparada previamente por encargo del profesor o profesora).
- Situaciones de observación y corrección.

Tipos de actividades

- ✓ Iniciales: debates, visionado de vídeos, pruebas iniciales, juegos y dinámicas de grupo.
- ✓ De desarrollo:
 - De demostración: docencia directa, visita de expertos, visionado de vídeos y asistencia a conferencias.
 - De investigación: búsqueda en la web, lectura de artículos y libros específicos.
 - De aplicación: actividades de clase, trabajos prácticos, proyectos de grupo y prácticas docentes.
- ✓ De refuerzo y ampliación: actividades de recuperación, trabajos alternativos, técnicas de estudio, MOOC y programas individualizados.
- ✓ Complementarias y extraescolares: semanas temáticas, prácticas en centros deportivos concertados y colaboraciones externas.
- ✓ De evaluación: pruebas teóricas y prácticas, test físicos, exposiciones orales, fichero de actividades, trabajos y prácticas docentes.

Materiales

- Didácticos:
 - Audiovisual: ordenadores, proyector, tableta digital y teléfono móvil.
 - Didáctico impreso: libros de texto, artículos de revistas especializadas y plantillas para prácticas.
 - Deportivo: específico de entrenamiento y Educación Física.
 - TIC: Google G-Suite, App de móviles
- Curriculares:
 - Bibliografía especializada de consulta.
 - Material curricular existente en páginas web específicas de Formación profesional y de entrenamiento deportivo.
 - Apuntes elaborados por el profesor

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.