

# FAMILIA PROFESIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2023-2024

## *ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL AGUA*



I.E.S. MONTERROSO  
Estepona (Málaga)

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL AGUA

1.	<i>Introducción</i> .....	3
2.	<i>Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo</i> .....	4
3.	<i>Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo</i> .....	6
4.	<i>Relación de cualificaciones y unidades de competencia del catálogo nacional de cualificaciones profesionales con el módulo</i> .....	7
5.	<i>Contenidos y Unidades de Trabajo</i> .....	8
7.	<i>Temporalización</i> .....	14
8.	<i>Evaluación y calificación</i> .....	16
9.	<i>Organización de espacios</i> .....	27
10.	<i>Aspectos metodológicos, materiales y recursos didácticos</i> .....	28
11.	<i>Actividades complementarias y extraescolares</i> .....	30
12.	<i>Atención a pendientes y medidas de recuperación</i> .....	31
13.	<i>Bibliografía</i> .....	32

## 1. Introducción

El presente módulo es fundamental para cubrir las necesidades de la población española según los siguientes datos: - Estar en forma sigue siendo el principal motivo manifestado para hacer deporte, 28,3% en el total y en mayor proporción entre las mujeres, 29,9%, frente al 26,8% observado en los hombres. Le siguen por orden de importancia motivos de salud, 21,9% con un ascenso notable de 7,1 puntos porcentuales respecto a 2015 y presentando las mujeres mayor porcentaje que los hombres, 25,3% y 18,9% respectivamente. (CSD-Ministerio de Cultura y Deporte, encuesta de hábitos deportivos en España 2020).

Además, si se analizan las modalidades deportivas practicadas en el último año se observan ascensos muy significativos en gimnasia suave (gimnasios, piscinas, aire libre...) con un 48% de la población que practicó deporte en el último año, frente al 28,8% registrado en 2015.

Como podemos comprobar, la garantía de contar con profesionales que den satisfacción a estas necesidades es uno de los requerimientos del presente módulo. Su desarrollo curricular ha de garantizar que el alumnado adquiera la competencia general de programar, organizar, diseñar, dirigir y evaluar las actividades de fitness acuático para todo tipo de personas usuarias y enfocadas a la salud.

Las actividades profesionales asociadas a estas funciones se aplican en contextos de práctica de servicios de acondicionamiento físico y cuidado corporal en el medio acuático. Su actividad se desarrolla en piscinas convencionales, piscinas naturales, parques acuáticos, centros SPA e instalaciones afines.

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

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

- p) Aplicar procedimientos de intervención y administración de primeros auxilios en caso de accidente, utilizando los protocolos establecidos para proporcionar la atención básica a las personas participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades.
  
- v) Evaluar situaciones de prevención de riesgos laborales y de protección ambiental, proponiendo y aplicando medidas de prevención personales y colectivas, de acuerdo con la normativa aplicable en los procesos de trabajo, para garantizar entornos seguros.



### 3. Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo

- a) Elaborar planes de acondicionamiento físico acordes a las características de los grupos de población demandantes, incorporando las últimas tendencias de este campo profesional, así como, en su caso, las propuestas de mejora extraídas del seguimiento de otros proyectos anteriores y aprovechando las convocatorias institucionales.
- b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los planes de acondicionamiento físico, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- c) Gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico, organizando los recursos y las acciones necesarias para la promoción, desarrollo y supervisión de estos.
- d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.
- e) Programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en medio acuático, en función de las personas participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando los sistemas de entrenamiento más apropiados.
- f) Programar el acondicionamiento físico con soporte musical, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de actividades coreografiadas más apropiada.
- i) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones o actividades.
- l) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico con soporte musical, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.
- n) Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.
- ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.
- o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- s) Generar entornos seguros en el desarrollo de su trabajo y el de su equipo, supervisando y aplicando los procedimientos de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido por la normativa y los objetivos de la empresa.

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

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

- UC0273\_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.
- UC1663\_3 Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático.
- UC1664\_3 Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático.
- UC1665\_3 Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia. UC0272\_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

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

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

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

## 5. Contenidos y Unidades de Trabajo

### UT1. Fitness acuático

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

### UT2. Elementos técnicos.

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

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

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

### UT4. Instalaciones acuáticas y sus características

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



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

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

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

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

#### UT7. Programación del fitness acuático.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## UT13. Socorrismo y rescate acuático.

- 13.1. El socorrismo acuático
  - 13.1.1. Historia, datos de interés, normativa y márgenes de actuación
  - 13.1.2. Socorrista: perfil, actitudes y aptitudes
  - 13.1.3. Protocolos de actuación
  - 13.1.4. La vigilancia: puestos, normas y técnicas de vigilancia.
- 13.2. Organización del socorrismo: percepción, análisis, decisión y ejecución.
- 13.3. Técnicas específicas de rescate acuáticos
  - 13.3.1. De localización
  - 13.3.2. De entrada al agua
  - 13.3.3. Aproximación
  - 13.3.4. Contacto, control y valoración de la víctima
  - 13.3.5. De remolque
  - 13.3.6. Manejo de la víctima en el agua
  - 13.3.7. Extracción de la víctima
  - 13.3.8. Evacuación y coordinación con otros recursos

- 13.3.9. Reanimación en el agua
- 13.3.10. Manejo de material de rescate acuáticos
- 13.4. Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate
  - 13.4.1. Conducta de la persona que cree ahogarse y manejo de la situación
  - 13.4.2. Comunicación en situaciones de emergencia y técnicas de control de la ansiedad



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

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

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

## 7. Temporalización

Calendario	<p>Clases lectivas: del 15 de septiembre de 2023 al 24 de junio de 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fase inicial Dual:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o del 15 de septiembre de 2023 al 8 de marzo de 2024 (1º TSAF).</li> <li>o del 15 de septiembre de 2023 al 20 de octubre de 2023 (2º TSAF).</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Fase de alternancia:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o del 11 de marzo de 2024 al 31 de mayo de 2024 (1º TSAF).</li> <li>o del 23 de octubre de 2023 al 8 de marzo de 2024 (2º TSAF).</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Fase de formación en centro de trabajo (FCT): del 1 de abril al 7 de junio de 2024.</li> </ul> <p>Fecha de actividades de evaluación-calificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Inicio de curso: 15 de septiembre de 2023.</li> <li><input type="checkbox"/> Evaluación inicial: del 2 al 5 de octubre de 2023.</li> <li><input type="checkbox"/> 1ª evaluación: 21 de diciembre de 2023.</li> <li><input type="checkbox"/> 2ª evaluación: 21 de marzo de 2024.</li> <li><input type="checkbox"/> 3ª evaluación: 31 de mayo de 2024.</li> <li><input type="checkbox"/> Evaluación final: 24 de junio de 2024.</li> </ul>																																																																					
Horario	<p><b>FASE INICIAL DUAL</b></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></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>AFA</b></td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>AFA</b></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>AFA</b></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>AFA</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>AFA</b></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>AFA</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>FASE ALTERNANCIA</b></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></td> <td colspan="3" rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Alternancia en empresa</td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>AFA</b></td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>AFA</b></td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª					<b>AFA</b>	2ª					<b>AFA</b>	3ª						4ª		<b>AFA</b>		<b>AFA</b>		5ª		<b>AFA</b>		<b>AFA</b>		6ª							Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª			Alternancia en empresa			2ª			3ª			4ª		<b>AFA</b>	5ª		<b>AFA</b>	6ª		
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																	
1ª					<b>AFA</b>																																																																	
2ª					<b>AFA</b>																																																																	
3ª																																																																						
4ª		<b>AFA</b>		<b>AFA</b>																																																																		
5ª		<b>AFA</b>		<b>AFA</b>																																																																		
6ª																																																																						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																	
1ª			Alternancia en empresa																																																																			
2ª																																																																						
3ª																																																																						
4ª		<b>AFA</b>																																																																				
5ª		<b>AFA</b>																																																																				
6ª																																																																						

Distribución UTS

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

**Curso Primero - 1º Trimestre (Horas Formación Inicial Dual)**

sept-23		oct-23				nov-23				dic-23				Total horas trimestre	Módulo Profesional	
Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4			
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	78	Valoración
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	104	Fitness
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	91	Musica I
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	78	Agua
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	FOL
<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>390</b>	<b>TOTAL</b>

**Curso Primero - 2º Trimestre (Horas Formación inicial / alternancia en Centro)**

ene-24				feb-24				mar-24				Total horas trimestre	Módulo Profesional	
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4			
6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	54	Valoración
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	2	2	68	Fitness
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	2	2	60	Musica I
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	2	52	Agua
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	FOL
<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>264</b>	<b>TOTAL</b>

**Curso Primero - 2º Trimestre (HORAS alternancia en Empresa)**

ene-24				feb-24				mar-24				Total horas trimestre	Módulo Profesional	
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4			
										3	3	3	6	Valoración
										6	6	6	12	Fitness
										5	5	5	10	Musica I
										4	4	4	8	Agua
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>TOTAL</b>

**Curso Primero - 3º Trimestre (Horas alternancia en Centro)**

abr-24				may-24				jun-24				Total horas trimestre	Módulo Profesional	
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27	Valoración
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18	Fitness
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18	Musica I
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18	Agua
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27	FOL
<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>TOTAL</b>

**Curso Primero - 3º Trimestre (HORAS alternancia en Empresa)**

abr-24				may-24				jun-24				Total horas trimestre	Módulo Profesional	
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27	Valoración
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54	Fitness
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				45	Musica I
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36	Agua
<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>162</b>	<b>TOTAL</b>

Módulo Profesional	TOTAL HORAS INICIAL	HORAS/SEM INICIAL	TOTAL HORAS ALTERNANCIA	HORAS/SEM CENTRO	TOTAL HORAS CENTRO	TOTAL HORAS EMPRESA	HORAS/SEM EMPRESA	TOTAL HORAS 1º CURSO
Valoración	78	6	81	4,26315789	159	33	1,73684211	192
Fitness	104	8	86	4,52631579	190	66	3,47368421	256
Musica I	91	7	78	4,10526316	169	55	2,89473684	224
Agua	78	6	70	3,68421053	148	44	2,31578947	192
FOL	39	3	57	3	96	0	0	96
<b>TOTAL</b>	<b>390</b>	<b>30</b>	<b>372</b>	<b>19,5789474</b>	<b>762</b>	<b>198</b>	<b>10,4210526</b>	<b>960</b>

## 8. Evaluación y calificación

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

### C. EVALUACIÓN INICIAL.

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

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

## 9. Organización de espacios

Para este curso lectivo 2023-2024 disponemos de las siguientes instalaciones:

- Aula específica de acondicionamiento físico.
- Piscina del centro deportivo de Cancelada los martes de 11:30 a 13:00 horas
- Aula Magna del instituto.

<b>Aula Específica / Piscinas de Cancelada</b>					
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Del 15 de septiembre al 8 de marzo de 2024</b>					
8:15 – 9:15					<b>AFA</b>
9:15 – 10:15					<b>AFA</b>
10:15 – 11:15					
11:45 – 12:45		<b>AFA</b>		<b>AFA</b>	
12:45 – 13:45		<b>AFA</b>		<b>AFA</b>	
13:45 – 14:45					
<b>Del 11 de marzo al 24 de junio de 2024</b>					
8:15 – 9:15			<b>Alternancia en empresa</b>		
9:15 – 10:15					
10:15 – 11:15					
11:45 – 12:45		<b>AFA</b>			
12:45 – 13:45		<b>AFA</b>			
13:45 – 14:45					

## 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

- Sesiones prácticas de natación y fitness acuático en espacios naturales de la localidad o municipios cercanos (playas de la localidad, piscinas, ríos o pozas naturales)
- Organización, dinamización y dirección de evento de juegos y actividades acuáticas en la piscina de Cancelada con alumnado del IES Monterroso
- Jornada polideportiva y de juegos y actividades acuáticas en la playa con alumnado del IES Monterroso
- Charlas y prácticas de nuevas técnicas, entrenamientos o equipamientos de fitness acuático en centros deportivos de la localidad. Visita a centros deportivos de la localidad para recibir formación específica en cuanto a técnicas, estrategias, metodología, material, equipamientos, etc. que tengan relación directa con alguno de los módulos del ciclo.
- Visita a futuras ferias del fitness acuático e instalaciones deportivas.
- Participación en organización de eventos:
  - Carreras solidarias.
  - Media maratón de Estepona.
  - Jornadas de juegos populares (programa de transición)
  - Otros eventos susceptibles a participar en la localidad
- Visita a facultad de CCAFD.
- Visita a un Centro de Alto Rendimiento. (CAR)
- Colaboraciones con actividades propuestas por el IES Monterroso, colegios adscritos y/o Ayuntamiento de Estepona.
- Actividades de colaboración con empresas o estamentos públicos de participación voluntaria en algún evento especial de tarde o en fin de semana.

## 12. Atención a pendientes y medidas de recuperación

Medidas de atención a la diversidad

### La forma de atención a la diversidad del alumnado.

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.

### 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.

### Enseñanzas de FP. Programa de Mejora de las competencias (PMC)

- La realización de un examen global de todos los resultados de aprendizaje del módulo correspondiente. 40%
- Exposición de presentaciones o realización de mapas conceptuales de los contenidos del módulo. 30%
- Realización práctica de sesiones de entrenamiento de mayor nivel o complejidad 30%.

### 13. Bibliografía

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

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

Colado S. (2001) Fitness acuático, Ed Inde

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

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

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

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

