

FAMILIA PROFESIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2023-2024

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE



I.E.S. MONTERROSO
Estepona (Málaga)

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

1. <i>Introducción</i>	3
2. <i>Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo</i>	4
3. <i>Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo</i>	5
4. <i>Relación de cualificaciones y unidades de competencia del catálogo nacional de cualificaciones profesionales con el módulo</i>	6
5. <i>Contenidos y Unidades de Trabajo</i>	7
6. <i>Resultados de aprendizaje (RA) asociados a unidades de trabajo (UT)</i>	10
7. <i>Temporalización</i>	12
8. <i>Evaluación y calificación</i>	14
9. <i>Organización de espacios</i>	24
10. <i>Aspectos metodológicos, materiales y recursos didácticos</i>	25
11. <i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	27
12. <i>Atención a pendientes y medidas de recuperación</i>	28

1. Introducción

Vivimos en una sociedad en la que la actividad física -un concepto diferente al del deporte o al del ejercicio físico- cobra cada vez más relevancia. Debemos entender la actividad física como el movimiento de nuestro sistema musculoesquelético que de alguna manera implica a nuestros sistemas energéticos, y aquí reside la clave, ya que a través de esta implicación se generan adaptaciones en el metabolismo que, con una estructura lógica y coherente, producen una mejora en nuestro sistema inmune que, a su vez, influye positivamente en la salud.

Con el paso de los años hemos ido avanzando hacia un escenario en el que la actividad física y la salud cada vez están más unidas y, en la actualidad, son un binomio prácticamente inseparable. Asimismo, está convirtiéndose en una alternativa muy interesante a los fármacos, ya que desde el ámbito sanitario cada vez se prescribe más actividad física como prevención de ciertas patologías o, incluso, como tratamiento. Para que nos hagamos una idea de la importancia de esta tendencia, el entrenamiento de fuerza se utiliza, por ejemplo, como método preventivo de la diabetes de tipo II, o incluso para tratar la diabetes, ya que la resistencia a la insulina puede reducirse por el simple hecho de practicar pesas. Por otro lado, también se ha demostrado que el entrenamiento de fuerza gracias a sus efectos en la preservación de la masa muscular, si se ejecuta dentro de los parámetros correctos durante un tratamiento de quimioterapia, puede reducir de forma considerable sus efectos secundarios.

Estamos, por lo tanto, ante una herramienta muy interesante para combatir algunas de las grandes preocupaciones de la sociedad moderna en el ámbito de la salud, como el síndrome metabólico, el primer responsable del incremento de ciertas patologías metabólicas (cáncer, diabetes de tipo II, hipertensión, arterioesclerosis, etc.).

Por otro lado, el sector del fitness crece muy rápidamente: se abren centros deportivos por toda la zona de la Costa del Sol para dar respuesta a la demanda generada por la evolución que ha presentado la práctica de la actividad física.

2. Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Contenidos y Unidades de Trabajo

UT1. La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.

- 1.1. Legislación y normativa. Normativa urbanística, aplicación de las normas de calidad y modelo de excelencia de la instalación.
- 1.2. Áreas de acondicionamiento. Tipologías y zonas. Zona cardiovascular, zona de musculación, zona de peso libre, zona para estiramientos y otras zonas. Dotación y distribución de máquinas y aparatos por zonas.
- 1.3. Accesos, flujos de desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.
- 1.4. Principios de la planificación de actividades en instalaciones de fitness.

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

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

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

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

- 3.1.15. La agenda de control de trabajo, histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes.
- 3.1.16. Plan de actuación anual, interpretación de las directrices a seguir durante el año.
- 3.1.17. Subplanes, formación y plan de riesgo.
- 3.1.18. Mantenimiento preventivo y correctivo, periodicidad y técnicos responsables.
- 3.1.19. Limpieza y desinfección, periodicidad y técnicos responsables.
- 3.2. Plan de calidad. Procedimientos de evaluación
 - 3.2.1. Normas UNE y UNE-EN
 - 3.2.2. Modelos existentes para la gestión de la calidad.
 - 3.2.3. Herramientas para mejorar la calidad

- UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.
 - 4.1. Conceptos básicos
 - 4.2. La carga y sus componentes.
 - 4.3. Principios del entrenamiento.
 - 4.4. Estructura de una sesión.
 - 4.5. Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness.
 - 4.6. Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos: Edad escolar, personas adultas, mayores de 65 años, colectivos especiales, preparación física específica, etc.

- UT5. Entrenamiento y control de la fuerza
 - 5.1. Conceptos y características.
 - 5.2. Fundamentos fisiológicos.
 - 5.2.1. Tipos de contracción muscular.
 - 5.2.2. Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento de la fuerza.
 - 5.2.3. Musculatura tónica/fásica
 - 5.3. Manifestaciones de la fuerza. Activa y reactiva.
 - 5.4. Métodos de entrenamiento.

- UT6. Entrenamiento de la resistencia
 - 6.1. Conceptos y características
 - 6.2. Manifestaciones de la resistencia
 - 6.3. Capacidad y potencia. Factores de rendimiento.
 - 6.4. Fundamentos biológicos
 - 6.5. Métodos de entrenamiento
 - 6.6. Evaluación de la resistencia

- UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias
 - 7.1. Concepto y justificación
 - 7.2. Adaptaciones en función del tipo de entrenamiento
 - 7.3. Entrenamiento concurrente y la salud
 - 7.4. Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP.

UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.

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

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

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

UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness

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

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

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

UT12. Gestión y organización de eventos deportivos

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

UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.

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

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

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE		
RA1. Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos. UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP) UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	Actividad 1 Actividad 2 Actividad 5
RA2. Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos. UT5. Entrenamiento y control de la fuerza. UT6. Entrenamiento de la resistencia. UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias. UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT 10. Tendencias actuales en el ámbito fitness. UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	Actividad 3 Actividad 4
RA3. Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT5. Entrenamiento y control de la fuerza. UT6. Entrenamiento de la resistencia. UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento. UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento.	Actividad 4

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE		
RA4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP). Elementos muy específicos de las UT4, UT 5, UT 6, UT7 y UT 9.	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	Actividad 4
RA5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	Actividad 6
RA6. Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.		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"> <input type="checkbox"/> Fase inicial Dual: <ul style="list-style-type: none"> o del 15 de septiembre de 2023 al 8 de marzo de 2024 (1º TSAF). o del 15 de septiembre de 2023 al 20 de octubre de 2023 (2º TSAF). <input type="checkbox"/> Fase de alternancia: <ul style="list-style-type: none"> o del 11 de marzo de 2024 al 31 de mayo de 2024 (1º TSAF). o del 23 de octubre de 2023 al 8 de marzo de 2024 (2º TSAF). <input type="checkbox"/> Fase de formación en centro de trabajo (FCT): del 1 de abril al 7 de junio de 2024. <p>Fecha de actividades de evaluación-calificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Inicio de curso: 15 de septiembre de 2023. <input type="checkbox"/> Evaluación inicial: del 2 al 5 de octubre de 2023. <input type="checkbox"/> 1ª evaluación: 21 de diciembre de 2023. <input type="checkbox"/> 2ª evaluación: 21 de marzo de 2024. <input type="checkbox"/> 3ª evaluación: 31 de mayo de 2024. <input type="checkbox"/> Evaluación final: 24 de junio de 2024. 																																																																																				
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 style="background-color: red; color: white;">FSEP</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: red; color: white;">FSEP</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td></td> <td style="background-color: red; color: white;">FSEP</td> <td></td> <td style="background-color: red; color: white;">FSEP</td> <td style="background-color: red; color: white;">FSEP</td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: red; color: white;">FSEP</td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: red; color: white;">FSEP</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: red; color: white;">FSEP</td> <td></td> <td></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></td> <td style="background-color: red; color: white;">FSEP</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 style="background-color: red; color: white;">FSEP</td> <td></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></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª		FSEP				2ª				FSEP		3ª		FSEP		FSEP	FSEP	4ª					FSEP	5ª			FSEP			6ª			FSEP				Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª		FSEP				2ª						3ª		FSEP				4ª						5ª						6ª					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																																
1ª		FSEP																																																																																			
2ª				FSEP																																																																																	
3ª		FSEP		FSEP	FSEP																																																																																
4ª					FSEP																																																																																
5ª			FSEP																																																																																		
6ª			FSEP																																																																																		
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																																																
1ª		FSEP																																																																																			
2ª																																																																																					
3ª		FSEP																																																																																			
4ª																																																																																					
5ª																																																																																					
6ª																																																																																					

UT	Fecha	Nº horas
1	Septiembre	6
2	Septiembre	6
3	Septiembre, octubre	6
4	Octubre	30
5	Noviembre	30
6	Noviembre, diciembre	12
7	Diciembre, enero	20
8	Enero	6
13	Enero	4
9	Enero, febrero, marzo	40
10	Marzo, abril	14
11	Abril, mayo	10
12	Mayo	6
	TOTAL HORAS	190

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	4	6	6	6	6	2	6	6	78	Valoración
8	8	8	6	8	8	6	8	8	8	8	4	8	8	104	Fitness	
7	7	7	5	7	7	6	7	7	7	7	3	7	7	91	Musica I	
6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	2	6	6	78	Agua	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	39	FOL	
30	30	30	24	30	30	24	30	30	30	30	12	30	30	390	TOTAL	

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	54	Valoración	
8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	2	2	68	Fitness	
7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	2	2	60	Musica I	
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	30	FOL	
30	30	30	30	30	30	30	30	0	30	12	12	0	284	TOTAL

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	6	Valoración	
										6	6	12	Fitness	
										5	5	10	Musica I	
										4	4	8	Agua	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	18	0	36	TOTAL

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	
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0	0	0	108	TOTAL

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	
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	0	0	0	162	TOTAL

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
TOTAL	390	30	372	19,5789474	762	198	10,4210526	960

8. Evaluación y calificación

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

<p>RA1. Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.</p>
<ul style="list-style-type: none">a) Se ha valorado la dotación de la sala de entrenamiento polivalente, analizando los requerimientos de las actividades y los eventos de acondicionamiento físico a la luz de las últimas tendencias del sector.b) Se han definido criterios para organizar la oferta de las actividades de acondicionamiento físico y de los eventos en una sala de entrenamiento polivalente.c) Se han determinado las gestiones para la organización de eventos, competencias y concursos en la sala de entrenamiento polivalente.d) Se ha diseñado un plan para la coordinación con las diferentes áreas y técnicos implicados en el uso de una sala de entrenamiento polivalente.e) Se han valorado las condiciones de accesibilidad a la sala de entrenamiento polivalente para que puedan participar en las actividades de acondicionamiento físico personas con problemas de movilidad.f) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías de los elementos específicos en la dotación de una sala de entrenamiento polivalente.g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de entrenamiento polivalente.
<p>RA2. -Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.</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 y los medios disponibles.b) Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.c) Se han pautado la frecuencia, el volumen y la intensidad de la carga de trabajo en función de los objetivos formulados en el programa de acondicionamiento físico.d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para el programa de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente y en condiciones de seguridad.e) Se han establecido las medidas complementarias en función del tipo de programa de acondicionamiento físico y de los intereses de la persona usuaria.f) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la motivación y la atención a diferentes tipos de personas usuarias.g) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.h) Se ha definido el procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico desarrollado en la sala de entrenamiento polivalente.

<p>RA3. Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.</p>
<ul style="list-style-type: none">a) Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.b) Se han descrito y demostrado ejercicios de mejora de la capacidad aeróbica y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.c) Se han descrito y demostrado ejercicios de amplitud de movimientos y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.d) Se han demostrado el uso y manejo de los aparatos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.e) Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas por usuarios con dificultades en el agarre, en el equilibrio o con movilidad reducida.
<p>RA4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.</p>
<ul style="list-style-type: none">a) Se han revisado la funcionalidad y las condiciones de seguridad de los equipamientos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente.b) Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias.c) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente por parte de las personas usuarias y las cargas movilizadas.d) Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta.e) Se han adaptado los parámetros de las actividades que pudieran suponer una dificultad en la ejecución a las personas con discapacidad.f) Se han aplicado estrategias de intervención que favorecen la participación y la desinhibición de los participantes en las actividades de la sala de entrenamiento polivalente.g) Se han indicado las medidas complementarias que la persona usuaria puede seguir para optimizar los resultados de su programa de acondicionamiento físico.h) Se han valorado el proceso y los resultados que se han ido alcanzando, interpretando los datos de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de acondicionamiento físico.
<p>RA5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.</p>
<ul style="list-style-type: none">a) Se han elaborado programas de eventos de acondicionamiento físico para diferentes tipologías de instalaciones y diferentes perfiles de personas usuarias.b) Se ha valorado el impacto promocional de los diferentes tipos de eventos, tanto para la entidad como para las actividades de acondicionamiento físico y para los patrocinadores.c) Se han propuesto el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a personas usuarias o no a participar o asistir al mismo.d) Se han organizado y distribuido los materiales para favorecer el acceso, la ubicación y la participación, tanto del público como de los participantes.e) Se ha establecido el procedimiento para la supervisión y el control de los diferentes aspectos del evento de acondicionamiento físico.f) Se han previsto las vías de comunicación con los servicios auxiliares y las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.g) Se han propuesto y aplicado las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de las personas participantes.

RA6. Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.

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

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

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.	UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)	UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.	UT5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT6. Entrenamiento de la resistencia.	UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias.	UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más	UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.
RA1 10%	a) Se ha valorado la dotación de la sala de entrenamiento polivalente, analizando los requerimientos de las actividades y los eventos de acondicionamiento físico a la luz de las últimas tendencias del sector.	0,1	0,1											
	b) Se han definido criterios para organizar la oferta de las actividades de acondicionamiento físico y de los eventos en una sala de entrenamiento polivalente.	0,1		0,1										
	c) Se han determinado las gestiones para la organización de eventos, competiciones y concursos en la sala de entrenamiento polivalente.												0,1	
	d) Se ha diseñado un plan para la coordinación con las diferentes áreas y técnicos implicados en el uso de una sala de entrenamiento polivalente.			0,1										
	e) Se han valorado las condiciones de accesibilidad a la sala de entrenamiento polivalente para que puedan participar en las actividades de acondicionamiento físico personas con problemas de movilidad.	0,1												
	f) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías de los elementos específicos en la dotación de una sala de entrenamiento polivalente.		0,15											
	g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de entrenamiento polivalente.			0,15										
	PESO TOTAL 10%	0,3	0,25	0,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación																		
RA2 30%	a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa y los medios disponibles.				0,3														
	b) Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.					0,3	0,1	0,1	0,05			0,15							
	c) Se han pautado la frecuencia, el volumen y la intensidad de la carga de trabajo en función de los objetivos formulados en el programa de acondicionamiento físico.				0,25	0,25	0,1	0,05	0,05										
	d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para el programa de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente y en condiciones de seguridad.					0,25	0,15	0,1	0,1										
	e) Se han establecido las medidas complementarias en función del tipo de programa de acondicionamiento físico y de los intereses de la persona usuaria				0,25				0,1				0,1	0,1					
	f) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la motivación y la atención a diferentes tipos de personas usuarias														0,05				
	g) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas														0,05				
	h) Se ha definido el procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico desarrollado en la sala de entrenamiento polivalente														0,05				
	PESO TOTAL 30%	0	0	0	0,8	0,8	0,35	0,35	0,2	0	0,25	0,25	0	0					

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.	UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)	UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.	UT5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT6. Entrenamiento de la resistencia.	UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias.	UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.	UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.	
RA3 30%	a) Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica					0,4				0,6					
	b) Se han descrito y demostrado ejercicios de mejora de la capacidad aeróbica y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica						0,3			0,2					
	c) Se han descrito y demostrado ejercicios de amplitud de movimientos y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica									0,3	0,3				
	d) Se han demostrado el uso y manejo de los aparatos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos										0,5				
	e) Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas por usuarios con dificultades en el agarre, en el equilibrio o con movilidad reducida										0,4				
	PESO TOTAL 30%		0	0	0	0	0,4	0,3	0	0,3	2	0	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación																
	UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.	UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)	UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.	UT5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT6. Entrenamiento de la resistencia.	UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias.	UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.	UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.				
RA4 20%	a) Se han revisado la funcionalidad y las condiciones de seguridad de los equipamientos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente.	0,20															
	b) Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias.										0,20						
	c) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente por parte de las personas usuarias y las cargas movilizadas.								0,20								
	d) Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta.						0,20	0,20	0,20								
	e) Se han adaptado los parámetros de las actividades que pudieran suponer una dificultad en la ejecución a las personas con discapacidad.			0,40								0,10					
	f) Se han aplicado estrategias de intervención que favorecen la participación y la desinhibición de los participantes en las actividades de la sala de entrenamiento polivalente.											0,10					
	g) Se han indicado las medidas complementarias que la persona usuaria puede seguir para optimizar los resultados de su programa de acondicionamiento físico.									0,10							
	h) Se han valorado el proceso y los resultados que se han ido alcanzando, interpretando los datos de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de acondicionamiento físico.											0,10					
	PESO TOTAL 20%	0	0,2	0	0,4	0	0,2	0,2	0	0,5	0	0,5	0	0	0	0	0

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación	UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.	UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)	UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.	UT5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT6. Entrenamiento de la resistencia.	UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias.	UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.	UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.	
RA5 5%	a) Se han elaborado programas de eventos de acondicionamiento físico para diferentes tipologías de instalaciones y diferentes perfiles de personas usuarias.												0,08		
	b) Se ha valorado el impacto promocional de los diferentes tipos de eventos, tanto para la entidad como para las actividades de acondicionamiento físico y para los patrocinadores.													0,065	
	c) Se han propuesto el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a personas usuarias o no a participar o asistir al mismo.													0,08	
	d) Se han organizado y distribuido los materiales para favorecer el acceso, la ubicación y la participación, tanto del público como de los participantes.													0,08	
	e) Se ha establecido el procedimiento para la supervisión y el control de los diferentes aspectos del evento de acondicionamiento físico.													0,065	
	f) Se han previsto las vías de comunicación con los servicios auxiliares y las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.													0,065	
	g) Se han propuesto y aplicado las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de las personas participantes.													0,065	
PESO TOTAL 5%		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	

Resultados de aprendizaje (%)	Criterios de evaluación													
	UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.	UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)	UT3. Gestión de un centro de portivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.	UT5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT6. Entrenamiento de la resistencia.	UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias.	UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.	UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.	UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness	UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	UT12. Gestión y organización de eventos deportivos	UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.	
RA6 5%	a) Se han identificado y descrito los planes de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de entrenamiento polivalente en particular.													0,08
	b) Se han establecido procedimientos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.													0,07
	c) Se han inventariado los medios materiales necesarios en un plan de emergencia para una sala de entrenamiento polivalente.													0,07
	d) Se han relacionado la asignación de funciones y las instrucciones al personal de una instalación deportiva en general y de la sala de entrenamiento polivalente en particular.													0,06
	e) Se han dirigido situaciones simuladas de evacuación de una sala de entrenamiento polivalente.													0,07
	f) Se ha relacionado la legislación básica sobre seguridad y salud laboral con el ejercicio profesional en las actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.													0,07
	g) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.													0,08
	PESO TOTAL 5%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Unidades de trabajo	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13	
PESO TOTAL EN EL CICLO	0,3	0,45	0,35	1,2	1,2	0,85	0,55	0,5	2,5	0,25	0,75	0,6	0,5	

C. EVALUACIÓN INICIAL.

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

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

9. Organización de espacios

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

- Aula específica de acondicionamiento físico.
- Sala específica de máquinas guiadas en el Pabellón del Carmen (previa petición).
- Sala de peso libre en el estadio de Atletismo.

Sala de Entrenamiento del Estadio de Atletismo (Peso Libre)					1º TSAF
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Del 15 de septiembre al 8 de marzo de 2024					
8:15 – 9:15		1º TSAF		1º TSAF	
9:15 – 10:15				1º TSAF	
10:15 – 11:15		1º TSAF			1º TSAF
11:45 – 12:45					1º TSAF
12:45 – 13:45			1º TSAF		
13:45 – 14:45			1º TSAF		
Del 11 de marzo al 24 de junio de 2024					
8:15 – 9:15		1º TSAF	Alternancia en empresa		
9:15 – 10:15					
10:15 – 11:15		1º TSAF			
11:45 – 12:45					
12:45 – 13:45					
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

- Charlas y prácticas de nuevas técnicas, entrenamiento o maquinaria de fitness en centros deportivos de la localidad. Visita a centros deportivos de la localidad para recibir formación específica en cuanto a técnicas, estrategias, metodología, material, aparatos, etc. que tengan relación directa con alguno de los módulos del ciclo.
- Visita a futuras ferias del fitness e instalaciones deportivas.
- Participación en organización de eventos:
 - o Carreras solidarias.
 - o Media maratón de Estepona.
 - o Jornadas de juegos populares (programa de transición)
 - o Otros eventos susceptibles a participar en la localidad
- Visita al INEF de Granada.
- Visita a un Centro de Alto Rendimiento. (CAR)
- Colaboraciones con actividades propuestas por el IES Monterroso, colegios adscritos y/o Ayuntamiento de Estepona.
- Organización de una sesión de actividades en residencia de mayores / hospital.
- 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%.