



Región de Murcia

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, JUVENTUD Y DEPORTES

ORDEN DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, JUVENTUD Y DEPORTES POR LA QUE SE ESTABLECE EL CURRÍCULO DEL CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR CORRESPONDIENTE AL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL ÁMBITO DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA REGIÓN DE MURCIA.

El Estatuto de Autonomía de la Región de Murcia otorga a la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia las competencias de desarrollo legislativo y ejecución de la enseñanza en toda su extensión, niveles y grados, modalidades y especialidades, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 27 de la Constitución y las leyes orgánicas que conforme al apartado 1 del artículo 81 de la misma lo desarrollen, y sin perjuicio de las facultades que atribuye al Estado el número 30 del apartado 1 del artículo 149 y de la alta inspección para su cumplimiento y garantía.

El Decreto 72/2017, de 17 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen los Órganos Directivos de la Consejería de Educación, Juventud y Deportes en su artículo 1 establece que “La Consejería de Educación, Juventud y Deportes es el departamento de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia encargado de la propuesta, desarrollo y ejecución de las directrices generales del Consejo de Gobierno en las siguientes materias: educación reglada en todos sus niveles,..”.

La Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, de las Cualificaciones y de la Formación Profesional, establece los principios y fines del Sistema Nacional de Cualificaciones y Formación Profesional y define en el artículo 9 la Formación Profesional como un conjunto de acciones formativas que capacitan para el desempeño cualificado de las distintas profesiones, el acceso al empleo y la participación activa en la vida social, cultural y económica. En su artículo 10.1 dispone que los títulos y certificados de profesionalidad ofertados estarán referidos al Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.

Por otro lado, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, regula en su capítulo V del título I la Formación Profesional en el sistema educativo, disponiendo, en su artículo 39.4 que el currículo de estas enseñanzas se ajustará a las exigencias derivadas del Sistema Nacional de las Cualificaciones y a lo establecido en el apartado 4 del artículo 6 bis, de dicha Ley Orgánica; también en su artículo 39.6 establece, que el Gobierno, previa consulta a las Comunidades Autónomas, establecerá las titulaciones correspondientes a los estudios de Formación Profesional, así como los aspectos básicos del currículo de cada una de ellas.

En desarrollo de estos preceptos, el Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la Formación Profesional del sistema educativo, fija los principios y la estructura de los títulos de Formación Profesional, definiendo los elementos que deben especificar las normas que el Gobierno dicte para regular dichos títulos y establecer sus contenidos mínimos. Así mismo, dispone que sean las Administraciones educativas las que, respetando lo previsto en dicha norma y en las que regulen los títulos respectivos, establezcan los currículos correspondientes a las enseñanzas de Formación Profesional.

Con el desarrollo curricular de estas enseñanzas se pretende poner en marcha la nueva titulación, adaptándola a las peculiaridades de nuestro sistema productivo y dando cumplimiento al mismo tiempo a los requerimientos de flexibilidad en las vías para cursar estos estudios, de manera que se haga posible el aprendizaje a lo largo de la vida. Esta flexibilidad debe aplicarse tanto en la organización de las enseñanzas, adecuando el funcionamiento de los centros docentes a las necesidades de la población, como en los desarrollos curriculares, posibilitando una rápida adaptación de éstos a los cambios tecnológicos y a los sistemas de producción.

En la elaboración de este currículo la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia ha prestado especial atención a las áreas prioritarias definidas por la disposición adicional tercera de la Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, de las Cualificaciones y de la Formación Profesional mediante la incorporación del módulo de Inglés técnico para el ciclo formativo contenido en esta orden y la definición de contenidos de prevención de riesgos laborales, sobre todo en el módulo de Formación y orientación laboral, que permita que todos los alumnos puedan obtener el certificado de Técnico en Prevención de riesgos laborales, nivel básico, expedido de acuerdo con lo dispuesto en el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. Tal previsión plasma asimismo lo dispuesto por la disposición adicional tercera del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo. Este título se introduce en la oferta de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia en el curso 2018-2019, razón por la cual el desarrollo del currículo se inicia en dicho momento.

En el proceso de elaboración de este currículo, el Consejo Asesor Regional de Formación Profesional ha manifestado su parecer favorable al Proyecto.

En su virtud, **de acuerdo con/oído** el Consejo Jurídico de la Región de Murcia, y de conformidad con lo establecido en la disposición final 2ª, punto 1, de la Ley 13/2009, de 23 de diciembre, de medidas en materia de tributos cedidos, tributos propios y medidas administrativas para el año 2010,

DISPONGO

Artículo 1. Objeto y ámbito de aplicación.

1. La presente orden tiene por objeto establecer el currículo en la Región de Murcia de las enseñanzas de Formación Profesional correspondientes al título establecido por el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo, atendiendo a lo preceptuado por el artículo 8.2 del Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la Formación Profesional del sistema educativo.
2. El currículo desarrollado en la presente orden será de aplicación en todos los centros docentes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia que impartan estas enseñanzas.

Artículo 2. Referentes de la formación.

Los aspectos relativos a la identificación del título, el perfil y el entorno profesionales, la perspectiva del título en el sector, los objetivos generales, los accesos y vinculación con otros estudios, las convalidaciones y exenciones, la correspondencia de módulos profesionales con las unidades de competencia incluidas en el título, y las titulaciones equivalentes a efectos académicos, profesionales y de docencia, son los que se definen en el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo.

Artículo 3. Desarrollo curricular.

1. En el marco de lo establecido en la presente orden, los centros educativos dispondrán de la autonomía pedagógica necesaria para el desarrollo de las enseñanzas y su adaptación a las características concretas del entorno socioeconómico, cultural y profesional del mismo, con especial atención a las necesidades de aquellas personas que presenten una discapacidad.
2. Se realizarán las necesarias adaptaciones metodológicas en los procesos de evaluación a fin de garantizar la accesibilidad a las pruebas de evaluación al alumnado con discapacidad, el cual deberá alcanzar en todo caso los objetivos y los criterios de evaluación de cada uno de los módulos profesionales y los objetivos generales del ciclo formativo.
3. Se incorporará, en todos los módulos, el tratamiento transversal de las áreas prioritarias establecidas en la disposición adicional tercera de la Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, de las Cualificaciones y de la Formación Profesional: tecnologías de la información y la comunicación, idiomas de los países de la Unión Europea, trabajo en equipo, prevención de riesgos laborales así como aquellas que se contemplen dentro de las directrices marcadas por la Unión Europea.

Artículo 4. Módulos profesionales del ciclo formativo.

Los módulos profesionales que constituyen el ciclo formativo son:

1. Los incluidos en el artículo 10 del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo.
2. El siguiente módulo profesional propio de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia:
— M031 Inglés técnico para acondicionamiento físico.

Artículo 5. Currículo.

1. La contribución a las competencias, los objetivos, los resultados de aprendizaje, los criterios de evaluación y las orientaciones pedagógicas de los módulos profesionales a que hace referencia el artículo 4.1 de esta orden, son los definidos en el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo.
2. Los contenidos de los módulos profesionales del artículo 4.1 anterior se incluyen en el anexo I de esta orden.
3. La contribución a las competencias, los objetivos, los contenidos, la metodología didáctica, los resultados de aprendizaje, los criterios de evaluación y las orientaciones pedagógicas del módulo profesional relacionado en el artículo 4.2 de esta orden son los que se especifican en el anexo II.

Artículo 6. Organización y distribución horaria.

Los módulos profesionales de este ciclo formativo se organizarán en dos cursos académicos. La distribución en cada uno de ellos, su duración y la asignación horaria semanal se concretan en el anexo III.

Artículo 7. Módulo profesional de Proyecto de acondicionamiento físico.

1. El módulo profesional de Proyecto de acondicionamiento físico tiene un carácter interdisciplinar e incorpora las variables tecnológicas y organizativas relacionadas con los aspectos esenciales de la competencia profesional del título de Técnico Superior en acondicionamiento físico.

2. El módulo profesional de Proyecto de acondicionamiento físico se desarrollará durante el mismo periodo que el módulo profesional de Formación en centros de trabajo, y sólo se podrá acceder a él después de haber superado el resto de módulos profesionales, a excepción del módulo profesional de Formación en centros de trabajo.
3. El desarrollo y seguimiento del módulo profesional de Proyecto de acondicionamiento físico deberá compaginar la tutoría individual y colectiva, de forma presencial y a distancia, utilizando las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

Artículo 8. Profesorado.

1. Las especialidades del profesorado de los Cuerpos de Catedráticos de Enseñanza Secundaria, de Profesores de Enseñanza Secundaria y de Profesores Técnicos de Formación Profesional, según proceda, con atribución docente en los módulos profesionales relacionados en el artículo 4.1, así como las titulaciones habilitantes a efectos de docencia son las establecidas en el anexo III A y III B del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo y se fijan los aspectos básicos del currículo. Las titulaciones requeridas al profesorado y las habilitantes de los centros de titularidad privada o de titularidad pública de otras Administraciones distintas de las educativas para impartir dichos módulos, son las que se concretan en el anexo III C y III D del referido Real Decreto.
2. Las especialidades y, en su caso, las titulaciones del profesorado con atribución docente en el módulo profesional incluido en el artículo 4.2 son las que se determinan en el anexo IV de esta orden.

Artículo 9. Espacios y equipamientos.

Los espacios y equipamientos que deben reunir los centros de Formación Profesional, para permitir el desarrollo de las actividades de enseñanza, son los establecidos en el anexo VI de esta orden y deberán cumplir lo establecido en el artículo 11 del Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, así como la normativa sobre igualdad de oportunidades, diseño universal o diseño para todas las personas y accesibilidad universal, prevención de riesgos laborales y seguridad y salud en el puesto de trabajo.

Artículo 10. Flexibilidad en la oferta de Formación Profesional.

1. Los módulos profesionales de este ciclo formativo asociados a unidades de competencia del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales podrán ser objeto de una oferta modular.
2. Esta formación se desarrollará con una metodología abierta y flexible, adaptada a las condiciones, capacidades y necesidades personales de los alumnos que les permita la formación permanente, la integración social y la inclusión de las personas adultas con especiales dificultades de inserción en el mercado de trabajo, cumpliendo lo previsto en el artículo 42, del Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la Formación Profesional del sistema educativo. Además, dicha formación será capitalizable para conseguir un título de Formación Profesional, para cuya obtención será necesario acreditar los requisitos de acceso establecidos.
3. Atendiendo a lo establecido en el artículo 6.2 del Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la Formación Profesional del sistema educativo, para promover la formación a lo largo de la vida, los órganos competentes en materia de Formación Profesional del sistema educativo podrán autorizar a los centros la oferta de módulos profesionales de menor duración organizados en unidades formativas. En este caso, cada resultado de aprendizaje, con sus criterios de evaluación y su correspondiente bloque de contenidos será la unidad mínima e indivisible de partición.

Disposición adicional única. Implantación de estas enseñanzas.

1. En el curso 2018-2019 se implantará el primer curso del ciclo formativo al que hace referencia el artículo 1 de la presente orden.
2. En el curso 2019-2020 se implantará el segundo curso del ciclo formativo al que hace referencia el artículo 1 de la presente orden.

Disposición transitoria única. Efectos retroactivos.

La presente orden surtirá efectos retroactivos a su entrada en vigor, siendo aplicable a partir del inicio del curso académico 2018/2019.

Disposición final única. Entrada en vigor

La presente orden entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el Boletín Oficial de la Región de Murcia.

La Consejera de Educación, Juventud y Deportes, Adela Martínez-Cachá Martínez.

ANEXO I

RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE LOS MÓDULOS PROFESIONALES DEL CURRÍCULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Módulo profesional: Habilidades sociales.

Código: 0017

Contenidos:

- a) Implementación de estrategias y técnicas que favorezcan la relación social y la comunicación:
- Habilidades sociales: conceptos afines, comportamiento adaptativo, competencia social y conducta asertiva.
 - Tipo de habilidades sociales que favorecen las relaciones y la comunicación con la familia, equipo de trabajo y otros profesionales.
 - Análisis de la relación entre comunicación y calidad de vida en los ámbitos de intervención.
 - Bases para establecer una buena comunicación en un equipo de trabajo. Ventajas de una adecuada comunicación dentro de los equipos de trabajo.
 - El proceso de comunicación. La comunicación verbal y no verbal.
 - Valoración comunicativa del contexto: facilitadores y obstáculos en la comunicación.
 - Valoración de la importancia de las actitudes en la relación de ayuda.
 - La inteligencia emocional. La educación emocional. Las emociones y los sentimientos.
 - Aplicaciones de la inteligencia emocional al trabajo en grupo: organización de equipos de trabajo, distribución de roles, resolución de conflictos, manejo de grupos.
 - Programas cognitivos-conductuales de adquisición y mejora de las habilidades sociales: entrenamiento en habilidades sociales y conductas asertivas. Otros enfoques.
 - Los mecanismos de defensa.
 - Programas y técnicas de comunicación y habilidades sociales.
 - Pautas para desarrollar la competencia social.
- b) Dinamización del trabajo engrupo:
- El grupo. Tipos y características. Desarrollo grupal.
 - Dinámica grupal y roles dentro del grupo.
 - Análisis de la estructura y procesos de grupos.
 - Técnicas para el análisis de los grupos.
 - Valoración de la importancia de la comunicación en el desarrollo del grupo.
 - La comunicación en los grupos. Estilos de comunicación. Comunicación verbal y gestual.
 - Otros lenguajes: icónico, audiovisual, las TICs (técnicas de información y comunicación). Obstáculos y barreras. Cooperación y competencia en los grupos.
 - Dinámicas de grupo. Fundamentos psicosociológicos aplicados a las dinámicas de grupo.
 - El equipo de trabajo. Estrategias de trabajo cooperativo. Organización y reparto de tareas.
 - El trabajo individual y el trabajo en grupo.
 - La confianza en el grupo.
 - Valoración del papel de la motivación en la dinámica grupal.

- Toma de conciencia acerca de la importancia de respetar las opiniones no coincidentes con la propia.

c) Conducción de reuniones.

- La reunión como instrumento de trabajo en grupo.
- Tipos de reuniones y funciones.
- Etapas en el desarrollo de una reunión.
- Técnicas de moderación de reuniones.
- Identificación de la tipología de participantes en una reunión.
- Análisis de factores que afectan al comportamiento de un grupo: boicoteadores y colaboradores.

d) Implementación de estrategias de gestión de conflictos y toma de decisiones:

- Valoración del conflicto en las dinámicas grupales.
- Análisis de técnicas de resolución de problemas.
- Habilidades Sociales y resolución de conflictos.
- El proceso de toma de decisiones. Concepto, proceso y estrategias.
- Gestión de conflictos grupales. Negociación y mediación.
- Aplicación de las estrategias de resolución de conflictos grupales.
- Valoración del papel del respeto y la tolerancia en la resolución de problemas y conflictos.

e) Evaluación de la competencia social y los procesos de grupo:

- Recogida de datos. Técnicas.
- Evaluación de la competencia social.
- Evaluación de la estructura y procesos grupales.
- Aplicación de las técnicas de investigación social al trabajo con grupos.
- Análisis de estrategias e instrumentos para el estudio de grupos.
- Sociometría básica.
- Valoración de la autoevaluación como estrategia para la mejora de la competencia social.
- Análisis y proceso de formación inicial y a lo largo de la vida del técnico.
- Identificación de los factores de calidad en la toma de decisiones (apertura, participación, transparencia, legitimidad, apoyo social...).
- Instrumentos de evaluación de la competencia social.

Módulo profesional: Valoración de la condición física e intervención en accidentes.

Código: 1136

Contenidos:

a) Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:

- Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico:
 - Vertiente psicológica del concepto salud en acondicionamiento físico.
 - Vertiente social del concepto salud en acondicionamiento físico.
 - Vertiente orgánica del concepto salud en acondicionamiento físico. Salud percibida.
- Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud.

- Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física.
- Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico:
 - o Metabolismo energético. Sistemas de producción de energía. Utilización de los sistemas e intensidad del ejercicio físico. Los productos de desecho en los procesos de obtención de energía para el ejercicio físico.
 - o Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamiento y adaptaciones agudas y crónicas en diferentes tipos de ejercicio físico. Factores de la condición física relacionados con el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.
 - o Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico. Maduración hormonal e intensidad del ejercicio.
- La fatiga. Mecanismos de fatiga: aspectos hormonales, inmunitarios y patológicos de la fatiga. Percepción de la fatiga y percepción de la recuperación. Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas.
- El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico.
- Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático.

b) Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético: Sistema músculo-esquelético:

- Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular. Características mecánicas y funcionales de las articulaciones.
- Cadenas musculares y fascias. El músculo: tipos, elementos pasivos y activos. Funciones del músculo y del tendón.
- Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos.
- Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. Hipertrofia, hiperplasia, tonificación, distensibilidad muscular y movilidad articular, entre otros.
- Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético: Biomecánica de la postura y del movimiento. Tipos de contracción muscular y biomecánica de la contracción muscular. Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. Sistemas de palancas en el aparato locomotor. Descripción y demostración de los movimientos. Sistema de representación de los movimientos. Nomenclatura y terminología. Usos de las tecnologías en la representación de movimientos.
- Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con:
 - o Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Factores: postura global y segmentaria, acciones musculares y tipo de contracción durante las fases de ejecución, efecto de la acción de la gravedad sobre el tipo de contracción, ritmo, velocidad, amplitud y tipo de cargas.
 - o Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas.
 - o Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Factores: rango de amplitud de las articulaciones en cada plano o eje, tipo de ejercicio, acciones musculares durante las fases de ejecución, tiempo de mantenimiento de posturas, ritmo, velocidad y amplitud. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo.

c) Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:

- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo versus capacidad física y salud:
 - o Capacidad aeróbica y anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.
 - o Fuerza. Tipos de fuerza y sistemas orgánicos implicados en su desarrollo.
 - o Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular.
 - o Velocidad. Tipos.
 - o Capacidades perceptivo-motrices: propiocepción, esquema corporal, espacialidad, temporalidad, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación.
- Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. Efectos sobre la composición corporal.
- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.
- Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos continuos y métodos fraccionados. Márgenes de esfuerzo para la salud.
- Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos: intensivo, isométrico, isocinético y extensivo. Electroestimulación y vibraciones, entre otros. Márgenes de esfuerzo para la salud.
- Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos activos, pasivos y asistidos.
- Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
- Discapacidad. Clasificaciones médico-deportivas: tipos y características. Organización y adaptación de recursos. Consideraciones básicas para la adaptación de materiales. Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

d) Evaluación de la condición física y biológica:

- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el sexo. Ventajas y dificultades. Requisitos de los test de condición física. Cualidades de los datos obtenidos.
- Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico:
 - o Biotipología. Aplicación al ámbito de la actividad física. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas. Protocolos, mediciones e índices antropométricos y de robustez. Aplicación autónoma y colaboración con técnicos especialistas.
 - o Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de usuarios. Modelos de composición corporal. Composición corporal y salud: índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y patrón de distribución de la grasa corporal. Determinación de la composición corporal mediante pliegues cutáneos. Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los tests de percepción espacial, de percepción temporal, de

estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio.

- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas:
 - o Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y tests de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.
 - o Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación: tiempo de reacción, velocidad segmentaria y capacidad de aceleración.
 - o Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación de la fuerza máxima, la fuerza veloz y la fuerza resistencia.
 - o Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.
- Valoración postural:
 - o Alteraciones posturales más frecuentes: recuperables y patológicas.
 - o Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico: protocolos, aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.
- Historial y valoración motivacional. Historial médico y deportivo de la persona usuaria. Integración de datos.
- La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico:
 - o Cuestionarios para la valoración inicial: ámbito de aplicación, modelos y fichas de registro.
 - o Dinámica relacional entrevistador-entrevistado: técnicas de entrevista personal en acondicionamiento físico.
- La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.
- Normativa vigente de protección de datos. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

e) Análisis e interpretación de datos:

- Registro de resultados en la aplicación de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes.
 - o Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico:
 - o Software y hardware genérico y específico de valoración y registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Aplicación del análisis de datos. Modelos de análisis cuantitativos y cualitativos.
- Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos test y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables. Ordenación, representación gráfica, normalización e interpretación de datos. Índices de correlación. Inferencias.
- Análisis del cuestionario y del historial. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física. Elaboración del informe específico. Evaluación del estilo de vida de la persona usuaria. Evaluación de factores de riesgo. Información de fuentes externas y coordinación con otros especialistas.
- Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

f) Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:

- Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación.
- Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, de niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular.
- Medios y métodos de recuperación intra e intersesión: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros).
- Suplementos y fármacos. Ayudas psicológicas.
- Alimentación y nutrición:
 - Clasificación y grupos de los alimentos. Nutrientes. Composición de los alimentos y principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua.
 - Necesidades calóricas.
 - Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.
 - Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos. Ayudas ergogénicas, reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física y alimentos funcionales.
 - Ayudas para ganar y perder peso: dietas hipo e hipercalóricas. Consecuencias de una alimentación no saludable.
 - Trastornos alimentarios.

g) Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:

- Fundamentos de primeros auxilios: concepto de primeros auxilios, objetivos y límites. Principios generales.
- Urgencia, emergencia y accidente: sistemas de emergencia, sistemas integrales de urgencias y organización de sistemas.
- Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial del paciente, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada.
- Terminología médica o sanitaria de utilidad en primeros auxilios.
- Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). Perfil del primer interviniente. Competencias.
- Objetivos y límites de la actuación del primer interviniente. Principios generales. Riesgos y protección. Seguridad en la intervención. Prevención de enfermedades y contagios.
- Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital.
- Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional.
- El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos.

h) Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:

- La cadena de supervivencia. Eslabones de actuación
- Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente.
- Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas.

- Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria: masaje cardiaco y desfibrilación externa semiautomática. Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.
- Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas: adultos (inconsciente con signos de actividad cardiaca, en parada respiratoria y en parada cardio-respiratoria), colectivos especiales (lactantes, niños y embarazadas), muerte clínica y biológica y situaciones de ahogamiento.
- Atención inicial a emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención.
- Valoración primaria y secundaria del accidentado. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos: alteraciones de la consciencia, fiebre, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope, shock, dolor abdominal y vientre en tabla, dolor torácico y otros.
- Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas, signos y tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos (esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento y politraumatizados).
 - Vendajes:
 - Tipos de vendajes.
 - Reglas para la aplicación de vendajes.
- Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en la piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno- infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o por frío, picaduras.
- Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesionados medulares.

i) Métodos de movilización e inmovilización:

- Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada. Principios básicos para el rescate.
- Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología: posiciones de seguridad.
- Traslado de personas accidentadas: confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.
- Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro: técnicas de inmovilización y transporte de enfermos repentinos o accidentados utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna.
- Emergencias colectivas y catástrofes: métodos de triage simple y norias de evacuación.
- Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares:
 - La comunicación en situaciones de crisis. Canales y tipos de comunicación. Comunicación asistente-accidentado y asistente-familia. Perfil psicológico de la víctima.
 - Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional y comunicación operativa.
 - Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa. Medidas, técnicas y estrategias de superación de situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés. Afrontamiento y autocuidado.

Módulo profesional: Fitness en sala de entrenamiento polivalente.
Código: 1148

Contenidos:

- a) Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente:
- Instalaciones, máquinas, aparatos y elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente:
 - Requisitos básicos, legislación y normativa.
 - Áreas de acondicionamiento. Dotación y distribución de máquinas y aparatos por zonas:
 - Zona cardiovascular: características, distribución y máquinas específicas (motorizadas y manuales).
 - Zona de musculación: características, distribución y máquinas específicas (selectorizadas, neumáticas y otras).
 - Zona de peso libre: características, distribución y máquinas y aparatos específicos (barras, discos, halteras, soportes, máquinas de palancas convergentes, basculantes y otras).
 - Zona de estiramientos y calistenia: características, distribución y máquinas específicas.
 - Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.
 - Puesta a punto de la instalación y los medios. Reparto de espacios, accesos, flujos de desplazamientos Adecuación para personas con discapacidad: supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, control de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos.
 - Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo básico en: peso libre (barras, discos, mancuernas, soportes y bancos, entre otros), máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas, poleas, máquinas neumáticas, máquinas magnéticas, máquinas isocinéticas, máquinas de entrenamiento cardiovascular (tapices rodantes, elípticas, bicicletas estáticas, y remos entre otras), materiales de entrenamiento (gomas, bandas elásticas, trx o similares) y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías.
 - Planificación de actividades de fitness:
 - Principios de la planificación de actividades en instalaciones de fitness y componentes de la misma.
 - Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos: edad escolar, adultos hombres y mujeres, mayores de 50 años, colectivos especiales, personas con discapacidad y preparación física específica.
 - Gestión y coordinación de actividades de la sala de entrenamiento polivalente:
 - Interacción y coordinación de oferta de actividades: perfil de los usuarios y adecuación de horarios, coordinación de las distintas áreas/zonas de actividad.
 - Gestión de espacios: zonas deportivas de las áreas de acondicionamiento, espacios de clases colectivas, zona limpia: recepción, accesos, oficinas, zona médica: consultas, tratamientos y otros espacios.
 - Organización y gestión de los recursos: recursos humanos y materiales propios de la sala de entrenamiento polivalente y de las otras áreas de fitness.
 - Control del mantenimiento: la agenda de control del trabajo: histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes; plan de actuación anual: interpretación de las directrices a seguir durante el año. Subplanes: formación, presupuestos, plan de riesgo. Mantenimiento

preventivo y correctivo: periodicidad y técnicos responsables.
Limpieza y desinfección: periodicidad y técnicos responsables

- Plan de calidad. Aplicación de las normas de calidad. Procedimientos de evaluación.

b) Prescripción del ejercicio en una sala de entrenamiento polivalente.

- Organización y concreción de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia. Principios metodológicos fundamentales.
- Objetivos de mejora de la condición física relacionados con la edad.
- Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness: resistencia, fuerza, amplitud de movimiento y velocidad y sus diferentes manifestaciones.
- Integración de los métodos y factores específicos de mejora. Recursos. Métodos continuos y fraccionados para el desarrollo de la condición física. La carga de entrenamiento.
- Prescripción del ejercicio de fuerza en una sala de entrenamiento polivalente. Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del fitness.
 - o Conceptos relacionados: sobrecarga progresiva, especificidad, variación, impacto del aumento inicial de fuerza.
 - o Métodos de mejora de la fuerza. Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente. Medidas de adecuación de los medios de entrenamiento a los objetivos y la seguridad de los diferentes perfiles de usuarios. Valoración y eliminación de factores de riesgo.
 - o Desarrollo de los grandes grupos musculares, equilibrio entre músculos agonistas y antagonistas, balance postural.
- Métodos para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM) utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente.
- Métodos para la mejora de la capacidad aeróbica. Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente. Programas y niveles en las máquinas de entrenamiento cardiovascular.
- Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza y la amplitud de movimiento. Adecuación a los programas de entrenamiento de referencia y a diferentes perfiles de usuarios.
- Secuencias y rutinas de los ejercicios de resistencia, fuerza y amplitud de movimiento. Combinación de las cargas de trabajo con los periodos de recuperación de los esfuerzos.
- Estrategias de instrucción y de comunicación.
- Medidas complementarias en función de las expectativas de diferentes perfiles de usuarios de la sala de entrenamiento polivalente.
- Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en la sala de entrenamiento polivalente.
- Evaluación del programa de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. Actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. Uso de los datos de condición física en la redefinición de objetivos y en la reorientación de los programas.

c) Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente:

- Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente. Agarres y ayudas para optimizar la ejecución técnica. Precauciones en la colocación de la carga con respecto a la higiene de la columna vertebral: posiciones de seguridad, elementos y ayudas para prevenir daños o lesiones. Las cargas axiales. Errores de ejecución.

- Localizaciones y funciones musculares en las fases del ejercicio; músculos implicados, funciones (agonista, antagonista, fijador o sinergista) y tipos de contracción.
- Adaptaciones en los ejercicios de acondicionamiento físico y en el uso de máquinas y materiales de la sala de entrenamiento polivalente para personas con discapacidad.
- Ejecución, ejercicios tipo y variantes. Uso de los materiales y las máquinas y errores y peligros más frecuentes en su utilización. Criterios de ejecución.
 - Ejercicios de musculación, autocarga, pequeños aparatos o medios auxiliares con máquinas y con peso libre.
 - Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, activos y pasivos; estáticos, dinámicos y combinados.
 - Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas.
- Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una sala de entrenamiento polivalente:
 - Síntomas y signos de fatiga general y localizada.
 - La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.

d) Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente:

- Procedimientos de mantenimiento operativo de las máquinas, los equipos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente.
- Componentes del servicio para la captación y la fidelización de los usuarios. Técnicas específicas para fidelizar a los usuarios de una sala de entrenamiento polivalente.
- Procedimientos de control del uso de las máquinas y materiales de una sala de entrenamiento polivalente:
 - Estrategias de sensibilización de los usuarios frente a los factores de riesgo en el uso de las máquinas y de los materiales.
 - Polarización de la atención del técnico hacia los usos potencialmente peligrosos de máquinas y materiales.
- Técnicas de intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente:
 - Recursos y métodos para dinamizar la sesión.
 - Estrategias de motivación, establecimiento de metas y empatía: refuerzos de la percepción de logros y automotivación, la música en las sesiones de fitness.
- Técnicas de comunicación ante distintos perfiles de usuarios. Comunicación verbal y no verbal.
- Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente:
 - Control del uso del espacio.
 - Control de los puntos clave de la ejecución de los ejercicios que pueden suponer un peligro para los usuarios.
 - Utilización de los refuerzos informativos y de las técnicas para proporcionar el feed back externo.
- Demostración como recurso didáctico. Demostración aislada y asociada a la explicación de los ejercicios y a la corrección de la técnica de ejecución.

e) Organización y dinamización de eventos en el ámbito del fitness:

- Planificación de eventos, competiciones y concursos en fitness.

- Eventos en el ámbito del fitness: concursos, competiciones, exhibiciones, celebraciones, actividades y juegos de animación. Características, objetivos, funciones y momento de aplicación de los distintos tipos de eventos.
- Integración del evento en la programación general de la entidad. Análisis del contexto de intervención, adecuación de los distintos tipos de eventos a la edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes de los grupos, entre otros.
- Acciones promocionales de los eventos de acondicionamiento físico.
 - o Objetivos de las acciones promocionales. Impacto de la promoción y valoración económica.
 - o Soportes comunes de promoción de eventos. Instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del fitness, criterios de utilización. Técnicas de ofertas y difusión de eventos
 - o Métodos de control de las acciones promocionales. Métodos de seguimiento y evaluación.
- Organización y gestión de los recursos:
 - o Procedimientos administrativos básicos. Permisos, coordinación con servicios auxiliares. Habilitación de instalaciones y gestión de recursos humanos y materiales.
 - o Espacios y tiempos de las actividades. Previsión y procedimientos de supervisión y control.
 - o Circulación de personas y materiales. Previsiones y procedimientos de supervisión y control.
- Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del fitness: estrategias y técnicas de selección, estrategias y técnicas de coordinación.
- Dinamización de eventos en el ámbito del fitness:
 - o Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
 - o Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del fitness.
 - o La presentación y la conducción de actividades en el desarrollo de eventos y la representación actuación.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación: Metodología, Instrumentos y técnicas.
 - o Observación y recogida de datos: registros y escalas. Evaluación de la actividad: análisis de datos.
- Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del fitness: control de contingencias, medidas de intervención.

f) Seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente:

- El plan de emergencia:
 - o Objetivos del plan de emergencia. Principios de la efectividad del plan.
 - o Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). Soportes informativos.
 - o Coordinación con otros u otras profesionales y servicios. Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción al personal de la instalación, designación de funciones del plan de emergencia entre los profesionales de la sala.
 - o Tipos de evacuación en función de la tipología de los usuarios, medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación.
 - o Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia. Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales (extintores, BIES).

- Evaluación del plan de emergencia
- Prevención y seguridad:
 - Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente.
 - Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de entrenamiento polivalente.
 - Tipos de riesgos presentes en la sala de entrenamiento polivalente: tecnológicos, causados por las personas, laborales, causados por el uso de los servicios deportivos, causados por uso incorrecto de los medios de entrenamiento, desinformación.
 - Normativa de aplicación en materia de seguridad en sala de entrenamiento polivalente.
 - Medidas de prevención de riesgos, en instalaciones deportivas. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de entrenamiento polivalente.
 - El plan de mantenimiento preventivo, la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad, el diagnóstico de las situaciones anómalas.
 - Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral.

Módulo profesional: Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.
Código 1149

Contenidos:

a) Actividades básicas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Elementos técnicos de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical: pasos básicos, enlaces, movimientos de brazos, ejercicios. Ejecución técnica, alineación segmentaria, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del aeróbic básico, los ejercicios de tonificación, los ritmos latinos, los gestos técnicos derivados del entorno de la danza y las modalidades afines. Pautas para detectarlos. Efectos patológicos de las incorrecciones de determinadas posturas y ejercicios.
- Efecto de las distintas actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical sobre la mejora de la condición física y la salud.
- Las actividades básicas en grupo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico. Historia del aeróbic y su evolución. Tendencias actuales.
- Evolución de los perfiles de los usuarios.
- Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades básicas con soporte musical. Aeróbic básico, tonificación, ritmos latinos, gestos técnicos derivados del entorno de la danza y modalidades afines. Series coreografiadas.
- Contraindicaciones absolutas o relativas en la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Impacto articular y biomecánica postural adecuada.
- Variables de las actividades coreografiadas que condicionan la intensidad: velocidad de la música, velocidad y amplitud del movimiento, grupos musculares implicados, desplazamiento y movimientos de brazos, entre otros. Soporte musical y variables del acondicionamiento físico.
- Criterios de seguridad para la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- Espacios, equipamiento, indumentaria, otros.

b) Programación de actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Elementos de la programación. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (fitness).
- Programas específicos de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical: elaboración progresión secuencial. Recursos informáticos aplicados a las actividades físicas y deportivas. Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Ofimática adaptada.
- Combinación de las variables de dificultad e intensidad; nivel de las coreografías atendiendo a criterios de intensidad y de dificultad coordinativa, adecuación a los perfiles tipo de los usuarios.
- Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas.
- Adaptación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de los usuarios. Adecuación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiales.
- Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación y procedimiento para la interpretación de resultados.

c) Diseño de coreografías:

- Música en las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Estructura de la música. Acentos o beats débiles y fuertes. Frases y series musicales. Adaptaciones del ritmo natural. Lagunas musicales. Velocidad de la música en función del estilo y modalidad. Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado.
- Estructura de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical. Progresión coreografiada en la estructura de la sesión: calentamiento, núcleo principal (secuencias y composiciones coreográficas) y vuelta a la calma.
- Ejercicios de tonificación y ejercicios de estiramientos.
- Estrategias metodológicas específicas: técnicas de demostración y de comunicación con uso de espejo.
- Estructura de progresiones coreografiadas relacionadas con la tonificación: intervalos, circuitos. Sesiones específicas: tren superior, tren inferior, gap y abdomen. Últimas tendencias.
- Gestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves.
- Composición de coreografías, estilos y modalidades. Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Uso y aplicación. Variaciones y combinaciones con los pasos básicos: orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, giros y movimientos de brazos. Estilos y modalidades. Elementos coreográficos: enlaces entre elementos, tipo de impacto, opción simple, opción doble, opción múltiple por series o por frases.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías.
- Diseño de la evaluación de la sesión.

d) Dirección de sesiones:

- Mantenimiento operativo de instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Procedimientos de verificación de condiciones de seguridad y de utilización.
- Ejecución de los elementos técnicos de las actividades coreografiadas: pasos básicos y variantes del aeróbic, ritmos latinos, gestos técnicos derivados del entorno de la danza y modalidades afines, secuencias de ejercicios de tonificación y ejercicios de estiramiento, entre otros.
- Supervisión del uso de aparatos y materiales.
- Proceso y estrategias de instrucción en las actividades rítmicas: diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación, modelos de interacción con los usuarios, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y los resultados.
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de la ejecución de otros, la detección de errores y la comunicación de consignas.
- Estrategias para adaptar la intensidad de la ejecución de la secuencia coreografiada.
- Sistemas de comunicación específicos en la dirección de actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. Lenguaje gestual, refuerzos verbales.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución.
- Metodología específica de aprendizaje de secuencias y composiciones coreográficas: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, nuevas tendencias.
- Registros de evaluación de los elementos de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical.

e) Organización de actividades de la sala de aeróbic:

- Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Puesta a punto de la instalación y los medios.
- Adecuación para personas con movilidad reducida: supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, eliminación de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos.
- Interacción y coordinación de oferta de eventos y actividades:
 - o Perfil de participantes y adecuación de horarios de las actividades.
 - o Los eventos promocionales en la planificación de actividades. Fases y trámites en la organización de eventos.
- Organización y gestión de los recursos:
 - o Coordinación y gestión de los equipos, los materiales y los almacenes.
 - o Coordinación de uso de los espacios comunes en instalaciones con varios espacios de práctica (vestuarios, saunas, zona limpia y zona médica, entre otros).
 - o Coordinación con los técnicos de las otras áreas de fitness.
- Control y mantenimiento:
 - o Mantenimiento preventivo y correctivo: periodicidad y técnicos responsables.
 - o Limpieza y desinfección: periodicidad y técnicos responsables.
- Aplicación de las normas de calidad. Modelo de excelencia de la instalación. Procedimientos de evaluación.

f) Seguridad y prevención en la sala de aeróbic:

- El plan de emergencia:
 - Tipos de emergencia.
 - Objetivos del plan de emergencia. Principios de la efectividad del plan.
 - Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia. Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales (extintores, BIES).
 - Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción al personal de la instalación, designación de funciones del plan de emergencia entre los profesionales de la sala de aeróbic.
 - Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). Soportes informativos.
 - Tipos de evacuación en función de la tipología de los usuarios, medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación.
 - Coordinación con otros profesionales y servicios. Evaluación del plan de emergencia.
- Prevención y seguridad:
 - Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de aeróbic.
 - Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de aeróbic.
 - Tipos de riesgos presentes en la sala de aeróbic: tecnológicos, causados por las personas, laborales, causados por el uso de los servicios deportivos, causados por uso incorrecto de los medios de entrenamiento y desinformación.
 - Normativa de aplicación en materia de seguridad en salas de aeróbic.
 - Medidas de prevención de riesgos, en instalaciones deportivas. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de aeróbic.
 - El plan de mantenimiento preventivo, la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad, el diagnóstico de las situaciones anómalas.
 - Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral.

**Módulo profesional: Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.
Código 1150**

Contenidos:

a) Actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Nuevas tendencias del fitness. Foros autorizados, publicaciones, revistas y otras fuentes bibliográficas o en la red del ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Organizaciones de referencia en el ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Eventos, convenciones, congresos y encuentros nacionales e internacionales más representativos en el ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Innovación en actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Diferencias entre las propuestas nuevas y las ya

existentes. Elementos técnicos de las distintas especialidades. Estilos del soporte musical en cada especialidad.

- Perfiles de usuarios y nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Cicloindoor, crosstraining, aerobio avanzado y steps, entre otros. Aspectos motivacionales aportados por las nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Exigencias fisiológicas y biomecánicas de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Grados de dificultad. Técnica específica y ejecuciones potencialmente lesivas. Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Síntomas de fatiga.
- Equipos y materiales específicos para las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Parámetros de uso seguro.
- Condicionantes para la práctica de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

b) Programación de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades especializadas con soporte musical. Objetivos específicos.
- Criterios para la inclusión de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en la oferta del centro de trabajo.
- Variables de dificultad e intensidad en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Adaptación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de los usuarios. Adecuación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiales.
- Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas y con máquinas cíclicas.
- Adaptación de accesos y de espacios de práctica para todo tipo de participantes en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Barreras arquitectónicas y su eliminación.
- Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación, procedimiento para la interpretación de resultados.
- Software específico para la programación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

c) Diseño de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Soporte musical. Velocidad y estilo en función del tipo de actividad especializada de acondicionamiento físico en grupo.
- Composición de coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Últimas tendencias.
- Estructura de la sesión en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Diseño de sesiones

propias de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Modificación de coreografías para su adecuación al calentamiento, al núcleo principal de la sesión o a la vuelta a la calma.

- Metodología específica de enseñanza de coreografías de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un estilo a otro.
- Variaciones y combinaciones específicas de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Diseño de la evaluación de la sesión.

d) Diseño de secuencias con máquinas cíclicas:

- Soporte musical. Velocidad y estilo de la música en función de la fase de la sesión de actividades con máquinas cíclicas.
- Composición de secuencias de actividades de acondicionamiento físico con máquinas cíclicas. Variables moduladores de la intensidad. Modificación de los movimientos y ritmos de ejecución a las diferentes intensidades: subidas, bajadas y llanos.
- Modificación de las ejecuciones para su adecuación al calentamiento, al núcleo principal de la sesión o a la vuelta a la calma.
- Movimientos y ritmos de ejecución específicos de las actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Variaciones y combinaciones específicas de las actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un aparato a otro.

e) Dirección de sesiones de actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical:

- Mantenimiento operativo de los aparatos propios de las actividades con máquinas cíclicas.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución. Ejercicios de autocarga y con implementos, ejercicios de estiramiento y movilidad articular con aparatos, actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios. Contraindicaciones.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del aeróbic avanzado, el step, el aerobox, el hip hop, el cicloindoor, el kranking, el crosstraining y las modalidades afines. Pautas para detectarlos.
- Supervisión del uso de los materiales y aparatos.
- Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:
Cicloindoor, kranking, crosstraining y modalidades afines.
Aeróbic avanzado, step, aerobox, hip hop y modalidades afines.
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de la ejecución técnica de los participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas.
- Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Modelos complejos. Modelos avanzados. Nuevas tendencias.
- Autonomía personal. Técnicas de comunicación.

**Módulo profesional: Acondicionamiento físico en el agua.
Código: 1151**

Contenidos:

a) Actividades de fitness acuático:

- Fitness acuático y actividades afines: historia del fitness acuático y su evolución (tendencias actuales).
- Fitness acuático básico y avanzado. Modalidades o tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas. Movimientos específicos. Influencia del soporte musical. Perfiles de participantes.
- Elementos técnicos de las actividades de fitness acuático, sus variantes y actividades afines. Remadas, batidas, tijeras, giros y márgenes de adaptación a distintos perfiles de participantes:
 - Técnicas de suspensión y desplazamiento. Ejecución y alineación segmentaria, postura, en flotación y en apoyo, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas, cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal y posición corporal.
 - Recuperación de posiciones básicas y cambios de dirección.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades de fitness acuático. Signos de fatiga. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios.
- Adaptaciones orgánicas al esfuerzo en el medio acuático. Efectos de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud, (resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, coordinación y relajación en el medio acuático).
- Medio acuático y movimiento. Efectos en las actividades de fitness acuático: flotación, resistencia al movimiento y termorregulación.
- Estabilización y desplazamientos en el medio acuático y respiración asociada: posiciones en suspensión, deslizamiento, propulsiones, longitud y posición de las palancas, elementos facilitadores y dificultadores, movimientos y momentos para la respiración.
- Variables de los movimientos que condicionan la intensidad: superficies de empuje, velocidad de ejecución, postura de trabajo (rebote, neutra, suspendida), amplitud del movimiento segmentario, planos de ejecución, desplazamiento por el espacio.
- Valoración de la intensidad del esfuerzo en el medio acuático: indicadores de la intensidad en el medio acuático. Relación de la frecuencia cardiaca con la intensidad en el medio acuático.

b) Organización de actividades de fitness acuático:

- Instalaciones y materiales para la práctica de fitness acuático y para el socorrismo acuático:
 - Instalaciones: tipos y características. Funcionalidad, temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros.
 - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.
 - Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas.
- Criterios para la optimización del uso y disfrute de las instalaciones acuáticas en condiciones de máxima seguridad. Organización, de los tiempos de práctica y de los espacios. Eventos, competiciones y concursos para la

promoción y la difusión de las actividades de fitness acuático y requisitos de realización.

- Material auxiliar para el desarrollo de eventos y actividades de fitness acuático: de flotación individual (cinturones, cilindros y chalecos, entre otros) de inmersión (aros, picas y anillas, entre otros), de lastre (tobilleras, cinturones), de resistencia (bandas elásticas, manoplas, planchas y halteras, entre otros), steps, bicicletas estáticas materiales hinchables y aletas, entre otros.
 - Pautas de utilización del material y los aparatos de fitness acuático y actividades afines.
 - Precauciones que se deben tener en cuenta en la utilización de los aparatos y el material tipo y los errores de manipulación más frecuentes.
- Supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de fitness acuático y en socorrismo acuático. Inventario. Ubicación de los materiales; condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo. Proceso para su detección y corrección.
- El puesto de salvamento. Materiales de salvamento acuático: de comunicación, de alcance, de contacto, de apoyo, de extracción y evacuación. Mantenimiento.
- Indumentaria y accesorios necesarios para una práctica segura y confortable de las actividades de fitness acuático y del socorrismo acuático.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas:
 - Criterios básicos de prevención y seguridad aplicables en las actividades de fitness acuático. Riesgos asociados a las conductas de las personas en la práctica de actividades en el medio acuático.
 - Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas. Requisitos de seguridad básicos que deben cumplir los espacios para la realización de actividades de fitness acuático.
- Responsabilidades del técnico y del socorrista: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.

c) Programación en actividades de fitness acuático:

- Organización de recursos en fitness acuático. Interacción y coordinación de oferta de actividades de fitness acuático. Zonas de servicios auxiliares, zonas de trabajo secas y vasos.
- Elementos de la programación, técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático. La funcionalidad como factor de programación.
- Evaluación de los programas de fitness acuático.
- Programas de fitness acuático. Programas de mejora de la resistencia con y sin aparatos, con y sin soporte musical; programas de mejora del tono y la fuerza muscular; programas de mejora de la amplitud de movimiento, programas mixtos: elaboración y progresión secuencial.
- Manipulación de variables de intensidad en los programas de fitness acuático.
- Medidas complementarias al programa de fitness acuático: técnicas recuperadoras en el medio acuático. La relajación y la descarga articular.
- Planificación y organización de eventos de fitness acuático: tipos de eventos característicos en el fitness acuático.
- Recursos informáticos aplicados a las actividades físicas y deportivas, software específico de acondicionamiento físico. Programas de mejora de la condición física aplicados al fitness acuático. Adaptaciones. Ofimática adaptada.

- Fitness acuático y necesidades especiales. Tipos de disfuncionalidad asumibles en actividades de fitness acuático. Adaptación de las actividades, contraindicaciones, factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad y posibilidades de participación en actividades de fitness acuático.
- Características psicoafectivas de personas con discapacidad: motora, psíquica y sensorial.
- Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático: orientaciones generales para la adaptación de medios y equipos, adaptación de juegos y actividades recreativas.

d) Diseño de sesiones en fitness acuático:

- La sesión de fitness acuático. Estructura: calentamiento, núcleo principal (ejercicios, secuencias y composiciones coreográficas), vuelta a la calma.
 - Características de las fases de la sesión en fitness acuático y variantes: Calentamiento: tareas de activación, estructura y progresión.
- Aspectos clave en la prevención de lesiones.
- Representación gráfica y escrita. Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita para transcribir pasos, movimientos de brazos, giros, orientación, desplazamientos y composiciones del fitness acuático y sus actividades afines. Modelos y soportes más adecuados.
- Dificultad coordinativa y niveles de intensidad de los ejercicios y las coreografías en el fitness acuático:
 - Número de elementos o series de las secuencias de ejercicios y las coreografías de una sesión.
 - Uso de materiales.
- Composiciones coreográficas:
 - Variaciones y combinaciones con los ejercicios, pasos, enlaces y movimientos básicos.
 - Variaciones en la profundidad, la orientación, los desplazamientos, los cambios de ritmo, los giros, los movimientos de brazos, el uso de apoyos a la flotación, la longitud de palancas y la superficie de empuje, entre otros.
- La música en el fitness acuático. Estilos, cadencias adaptadas al trabajo en el agua. Variaciones en función de la profundidad.
- Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado.
- Metodología de enseñanza de secuencias/composiciones coreográficas. Técnicas, métodos y estilos de enseñanza en fitness acuático: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, modelos complejos, modelos avanzados y nuevas tendencias.
- Proceso de instrucción-enseñanza en actividades de fitness acuático: diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación, modelos de interacción con la persona usuaria, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y de los resultados. Adaptaciones para personas con discapacidad.
- Normas básicas de seguridad a tener en cuenta en las sesiones de fitness acuático. Posición de los participantes y distancias entre ellos en cada ejercicio, posibles incidencias en los materiales y equipamientos.

e) Dirección de actividades de fitness acuático:

- Ajuste de actividades a los diferentes niveles. Estrategias de diversificación de actividades dentro del grupo.
- Reproducción y adaptación de coreografías. Adecuación a diferentes profundidades. Versatilidad, orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, intensidad y estilos. Distribución de encadenamientos. Uso de materiales, variaciones de velocidad de la música, profundidad y situación de apoyo o suspensión/flotación.
- Técnicas de instrucción de fitness acuático. Aplicación en situaciones de atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas, entre otros.
- Progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Enseñanza mediante adición, bloques, patrón complementario, pirámide, variación y sustitución, entre otros.
- Utilización de diferentes códigos comunicativos. Códigos verbales y gestuales.
- Localización de errores posturales y de ejecución. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones. Aportación de información sobre la ejecución.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución.
- Sistemática de ejecución de los movimientos, pasos y combinaciones de fitness acuático. Ejercicios de tonificación, (auto-carga y con implementos), ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos y con aparatos, actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular en el medio acuático.

f) Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas:

- Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático:
 - o Prácticas de riesgo: conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos, juegos descontrolados y otras posibles.
 - o Rescates sin conocimientos ni recursos suficientes.
 - o Incumplimiento de normas e indicaciones del servicio de socorrismo.
 - o Ausencia de protección y vigilancia.
- Protocolos de supervisión de la instalación acuática: elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y jerarquización de los riesgos.
- Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático:
 - o Lesiones específicas en el medio acuático: lesiones producidas por calor y por frío, traumatismos en el medio acuático., heridas y otras lesiones producidas por el agua en piel, ojos, oídos, nariz y boca.
 - o Ropa y calzado en el medio acuático: temperatura, pesos y tiempos. Improvisación de flotadores con ropa. Técnicas para quitarse la ropa y el calzado en el medio acuático. Ropa y calzado específicos y adecuados para el trabajo en el medio acuático.
- El socorrismo acuático:
 - o Objetivos, posibilidades y límites de actuación.
 - o Socorrista: perfil, actitudes y aptitudes, funciones. Responsabilidad civil y penal. Coordinación con otros u otras profesionales. Normativas de referencia. Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos.
 - o Protocolos de actuación y planes de emergencia: de vigilancia, de comunicación, de traslado, de evacuación.
 - o La vigilancia. Puestos, normas y técnicas de vigilancia. Ubicación del puesto, vigilancia estática y/o dinámica, técnicas de vigilancia acuática, estrategias de control de la zona, turnos de vigilancia, aspectos psicológicos (estrés y desgaste psíquico, estrategias de control del estrés).

- Organización del socorrismo: percepción del problema (elementos esenciales en la percepción), análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención prehospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares.
- Técnicas específicas de rescate acuático en diferentes circunstancias:
 - o De localización, puntos de referencia y composición de lugar. De entrada en el agua, técnicas.
 - o De aproximación a la víctima.
 - o De toma de contacto, control y valoración de la víctima. De traslado en el medio acuático.
 - o De manejo de la víctima traumática en el agua. De extracción de la víctima.
 - o De evacuación. Coordinación con otros recursos. De reanimación en el agua.
 - o Manejo del material de rescate acuático.
- Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático.
- Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate:
 - o Conducta de la persona que cree ahogarse. Actitudes y respuesta del socorrista.
 - o Manejo de la situación.
- Pautas para la evaluación de las acciones de salvamento y rescate.

Módulo profesional: Técnicas de hidrocinesia.
Código: 1152

Contenidos:

a) Análisis de los movimientos de hidrocinesia:

- Programas de hidrocinesia: vinculación con las aplicaciones terapéuticas, jerarquía de responsabilidades. Condiciones de desenvolvimiento en el medio para la práctica en hidrocinesia. Adquisición y recuperación de las capacidades condicionales y coordinativas en hidrocinesia. La respuesta sistémica en los programas de hidrocinesia.
- Fundamentos de hidrocinesia: campo de aplicación y contraindicaciones. Efectos de las actividades de hidrocinesia sobre las capacidades físicas y perceptivo-motrices. Uso específico de las propiedades del medio acuático en los programas de hidrocinesia.
 - o La temperatura del agua como fuente de sensaciones de bienestar y grado de relajación.
 - o La presión hidrostática, la viscosidad y el estímulo hidrocínético como fuentes de mejora del retorno venoso, sensaciones de descarga articular, estimulación, facilitación o resistencia de movimientos.
- Técnica de los movimientos característicos de hidrocinesia. Aspectos clave: localización muscular, fases, amplitud, dirección, ritmo, intensidad.
- Movimientos activos y pasivos. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos.
- Fatiga en las actividades y ejercicios propios de la hidrocinesia. Síntomas y signos de fatiga general y localizada. La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.
- Condiciones de seguridad.
- Colectivos diana en las actividades de hidrocinesia: mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afecciones del raquis y post rehabilitación, entre otros. Características y disfunciones habituales. Desarrollo, evolución e involución motriz y orgánica.

- Fundamentos de psicología y de sociología en hidrocinesia: necesidades de atención especiales; motivación, interacción y evolución de la actitud en actividades de hidrocinesia; agua y salud mental.
- Cuidado corporal a través del agua: termalismo, medio acuático y necesidad humana de movimiento.
- Técnicas y aplicaciones complementarias en los protocolos de hidrocinesia:
 - Tipos de baños.
 - Tipos de duchas.
 - Tipos de chorros.
 - Tipos de envolturas.

b) Supervisión y preparación de instalaciones y recursos en hidrocinesia:

- Espacio acuático para las actividades de hidrocinesia. Accesibilidad y funcionalidad. Requisitos de seguridad. Adaptación de espacios acuáticos convencionales. Temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros.
- Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos.
- Recursos y materiales específicos y de apoyo complementario:
 - Accesorios que aumentan la flotabilidad: burbujas de corcho, manguitos, boyas, tablas de natación, flotadores cervicales, churros, barras-boya y flotamanos, entre otros.
 - Accesorios que generan resistencia por su flotabilidad: las aletas, los guantes de natación, las paletas de mano, tablas de pies, las campanas, pesas y otros.
 - Combinación de accesorios de flotación y aparatos estabilizadores.
 - Ayudas técnicas.
- Conservación y mantenimiento. Procedimientos de supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de hidrocinesia. Condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo. Proceso para su detección y corrección.
- Responsabilidades del técnico: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas.
- Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas.

c) Elaboración de protocolos de hidrocinesia:

- Diseño de protocolos de hidrocinesia. Protocolos generales (prescripciones preventivas), protocolos de perfil (niveles, movimientos y técnicas específicas), protocolos de necesidad.
- Determinación de objetivos. Planificación de actividades acuáticas y de técnicas complementarias. Determinación del seguimiento y evaluación del protocolo. Registro documental. Proceso de instrucción, evolución y mejora.
- Adecuación de protocolos según perfil (mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afecciones del raquis y post rehabilitación, entre otros).
- Valoración funcional. Pruebas específicas e interpretación de informes.
- Ejercicios en el medio acuático para la mejora de la propiocepción, la tonificación muscular, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. Desarrollo, aplicaciones, posibles contraindicaciones y adaptaciones en las actividades de hidrocinesia. Gimnasia de la actitud postural en el medio acuático, contraindicaciones de aplicación de las actividades acuáticas en la recuperación/estabilización funcional.
- Distribución de los ejercicios. Duración e intensidad del esfuerzo en el trabajo de hidrocinesia; recuperación y capacidad de concentración.

- Ayudas técnicas para déficits de funcionalidad.
- Técnicas manipulativas. Posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro.
- Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual.
- Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita.

d) Dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia:

- Técnicas de comunicación en la dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia. Aplicación de sistemas y estilos. Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipo de información en función del tipo de actividad.
- Espacios y materiales. Descripción, demostración y supervisión del uso del material. Adaptación de materiales. Mantenimiento operativo. Diseño de entornos de trabajo.
- Técnicas de dirección de actividades. Ubicación y desplazamiento del técnico y del grupo, control de participación de los usuarios, interacción técnico/participante, previsión de incidencias y control de las contingencias. Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Estrategias de motivación.
- Localización de errores posturales y de ejecución. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados. Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones.
- Adaptación de los factores de la prescripción en hidrocinesia a partir del protocolo de referencia. Intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento y recuperación.
- Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de hidrocinesia. Ejecución, demostración y descripción de movimientos característicos. Ayudas: manuales, mecánicas, visual y medios audiovisuales.
- Adaptación de las técnicas específicas de hidrocinesiterapia.

e) Evaluación y seguimiento en hidrocinesia:

- Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación en hidrocinesia. Confección de plantillas de registro. Protocolos de aplicación. Periodicidad de los controles.
- Parámetros e indicadores en la evaluación de la programación de la sesión. Idoneidad de las actividades en relación con los objetivos, adecuación de los espacios, medios previstos, entre otros.
- Parámetros e indicadores de la ejecución. Eficacia de estrategias de instrucción, motivación y refuerzo, certeza en la detección y corrección de errores y feedback suplementario del técnico, rentabilidad de las ayudas y apoyos utilizados y coherencia de las adaptaciones realizadas, entre otros.
- Parámetros e indicadores del nivel de seguridad.
- Valoración del resultado y del proceso: evolución y mejora de las adaptaciones funcionales y control de la calidad del servicio.
- Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos; soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas.
- Memorias de evaluación. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora.

**Módulo profesional: Control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
Código: 1153**

Contenidos:

a) Programación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:

- Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos; adecuación y respuestas específicas a las necesidades y expectativas de los practicantes.
- Principios de aplicación y ámbitos de mejora de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Conciencia corporal, fortalecimiento muscular y flexibilización.
- Técnica y biomecánica aplicada a las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional: mecánica articular y estática, cinemática y cinética, mecánica respiratoria, cadenas musculares, compensaciones y desbloques biomecánicos.
- Perfiles de los participantes en programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Disfunciones posturales. Desestabilización pélvica y escapular. Alteraciones de la columna vertebral y desequilibrios musculares.
- Aplicación de programas de actividades de control postural. Afinidades entre las disfunciones posturales y los déficits de funcionalidad. Criterios de configuración de grupos. Criterios para adaptar las actividades a los diferentes perfiles. Factores de adaptación de las actividades y de los recursos para la participación de personas con discapacidad en las sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- Impacto de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional en las estructuras anatómicas y en la autopercepción y la autoestima. Postura y anatomía emocional.
- Pruebas para valorar los niveles propioceptivos relacionados con la postura, pruebas de control de las funciones posturales y de estabilización. Somatognosia, mecanognosia e iconognosia.
- Orígenes y evolución de los métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural. Vertiente preventiva de los programas. Modalidades y aplicaciones:
 - Gimnasia correctiva. La individualización de los programas. Reeduación y compensaciones posturales.
 - Taichí. Objetivos y principios. Energía vital, relajación corporal, armonía y coordinación como solución de los problemas de tensión.
 - Método Pilates. Principios: concentración, control, fluidez de movimiento, precisión, respiración, centralización, alineación; modalidades.
- Materiales y aparatos específicos. Adaptaciones a los diferentes perfiles de los usuarios.

b) Supervisión y preparación de espacios y recursos en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:

- Supervisión de los espacios e instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Características y condiciones de los espacios para la práctica de las aplicaciones de la gimnasia correctiva, el taichí el método Pilates, entre otras. Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Espacios habituales, alternativos y adaptados.
- Adaptaciones de los espacios, de los materiales y de los aparatos para la práctica de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional para personas con discapacidad. Supervisión y corrección de

accesos y desplazamientos, control de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos.

- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones. Procedimientos de supervisión del estado de los recursos propios de los protocolos de seguridad. Normativa sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones; medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable.
- Sistemas de control del estado de los aparatos y materiales. Aspectos significativos para la seguridad en el uso de aparatos y materiales en actividades de gimnasia correctiva, taichí y método Pilates, entre otros. Material tradicional y otros materiales adaptados. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo.
- Ámbitos de desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

c) Diseño de sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:

- Criterios de diseño de sesiones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Estructura de la sesión: activación, parte principal y vuelta a la calma.
- Distribución del esfuerzo y la recuperación en el trabajo neuromuscular y en la capacidad de concentración. Distribución de las actividades de concienciación corporal y postural, de flexibilización y de tonificación a lo largo de la sesión. Actividades orientadas al desarrollo orgánico armónico y al equilibrio de las descompensaciones. Ubicación de las actividades orientadas a la integración de nuevos esquemas posturales en la vida diaria.
- Métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural. Fundamentación fisiológica, mecánica y psicológica. Metodología, y estrategias didácticas específicas de cada método. Propuestas metodológicas para las actividades individualizadas y para las actividades en grupo:
 - o Gimnasia correctiva. Análisis de los repertorios de ejercicios para disfunciones específicas, de las técnicas manipulativas y de las progresiones. Sistemas de control de la evolución de las disfunciones posturales.
 - o Taichí. Rutinas, ritmo de ejecución, respiración. Efectos de la aplicación de la secuencia.
 - o Método Pilates. Rutinas. Niveles. Efectos de los ejercicios. Estrategias para el refuerzo propioceptivo en cada ejercicio, consignas y terminología específica.
- Variables implicadas en los ejercicios: alineamiento, estabilización, grados y planos de movilidad, tipo y control de las acciones musculares, ritmos de ejecución, compensación, fases respiratorias, uso de materiales y aparatos como ayuda, simplificación o desafío. Adaptaciones para personas con discapacidad.
- Proceso de la reeducación postural:
 - o Percepción de la disfunción.
 - o Trabajo para la mejora del balance muscular y articular.
 - o Disociación de sinergias existentes.
 - o Educación perceptiva del equilibrio y mejora del esquema corporal.
 - o Automatización del nuevo esquema postural.
 - o Incorporación del esquema postural a los gestos estáticos y dinámicos de la vida diaria.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro.
- Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual.

- Normas básicas de seguridad en las sesiones de control postural. Posición y distancias entre los participantes en cada ejercicio, posibles incidencias en los materiales y equipamientos.
- d) Dirección de sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:
- Aplicación de sistemas y estilos de comunicación específicos en la dirección y dinamización de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Códigos verbales y gestuales. Aplicación de estrategias de superación de barreras ambientales. Técnicas de comunicación con personas con discapacidad. Cantidad y tipo de información en función de perfiles de los usuarios y del tipo de actividad.
 - Uso de los aparatos y materiales propios de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional: descripción, demostración y mantenimiento operativo.
 - Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Adaptación de las técnicas de gimnasia correctiva, taichí, método Pilates, entre otros, según los perfiles de las personas participantes. Descripción, demostración, aplicación, uso de terminología específica:
 - Gimnasia correctiva. Ejercicios para disfunciones posturales de la columna vertebral, para descompensaciones musculares, para falta de flexibilidad y para falta de tono, entre otros. Progresiones y adaptaciones a diferentes niveles. Movilizaciones pasivas, correcciones y fijaciones, Control de la evolución de las disfuncionalidades posturales.
 - Taichí. Ejercicios de apertura de articulaciones y estiramiento de músculos y tendones, ejercicios para centrar la atención y la respiración. La secuencia de posiciones y movimientos. Ejercicios de estiramiento, de relajación y de respiración, sentados o estirados.
 - Método Pilates. Rutinas de Pilates Mat con y sin materiales, niveles. Ejercicios en máquinas Pilates. Consignas y adaptaciones propias del método Pilates.
 - Intervenciones con los participantes en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas y posiciones de seguridad. Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Estrategias de motivación.
 - Localización de errores posturales y de ejecución. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados. Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones.
 - Supervisión y adaptación del uso de aparatos y materiales.
- e) Evaluación de programaciones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional:
- Evaluación de las programaciones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, objetivos del programa como referente de evaluación, indicadores y criterios.
 - Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación, momentos del programa en los que se aplican. Protocolos.
 - Instrumentos de evaluación del proceso y los resultados de los programas. Confección de plantillas: de registro de resultados para medir la eficacia de los programas y de observación de las intervenciones y actuaciones del técnico, entre otras.
 - Evaluación de las sesiones. Instrumentos de control de participación en las actividades dirigidas, de la solución de contingencias y del uso de la instalación, sala, equipamiento y el material, entre otros.

- Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos. Soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas. Técnicas de interpretación para valorar la idoneidad de las actividades en relación con las necesidades planteadas, de los espacios, medios, ayudas y apoyos utilizados, de las estrategias de instrucción, motivación y refuerzo y de las medidas de seguridad, entre otros.
- Memorias de evaluación. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora.

**Módulo profesional: Proyecto de acondicionamiento físico.
Código: 1154**

Contenidos:

a) Identificación de necesidades del sector productivo y de la organización de la empresa:

- Identificación de las funciones de los puestos de trabajo.
- Estructura y organización empresarial del sector.
- Actividad de la empresa y su ubicación en el sector.
- Organigrama de la empresa. Relación funcional entre departamentos.
- Tendencias del sector: productivas, económicas, organizativas, de empleo y otras.
- Procedimientos de trabajo en el ámbito de la empresa. Sistemas y métodos de trabajo.
- Determinación de las relaciones laborales excluidas y relaciones laborales especiales.
- Convenio colectivo aplicable al ámbito profesional.
- La cultura de la empresa: imagen corporativa.
- Sistemas de calidad y seguridad aplicables en el sector.

b) Diseño de proyectos relacionados con el sector:

- Análisis de la realidad local, de la oferta empresarial del sector en la zona y del contexto en el que se va a desarrollar el módulo profesional de Formación en centros de trabajo.
- Recopilación de información.
- Estructura general de un proyecto.
- Elaboración de un guion de trabajo.
- Planificación de la ejecución del proyecto: objetivos, contenidos, recursos, metodología, actividades, temporalización y evaluación.
- Viabilidad y oportunidad del proyecto.
- Revisión de la normativa aplicable.

c) Planificación de la ejecución del proyecto:

- Secuenciación de actividades.
- Elaboración de instrucciones de trabajo.
- Elaboración de un plan de prevención de riesgos.
- Documentación necesaria para la planificación de la ejecución del proyecto.
- Cumplimiento de normas de seguridad y ambientales.
- Indicadores de garantía de la calidad del proyecto.

d) Definición de procedimientos de control y evaluación de la ejecución del proyecto:

- Propuesta de soluciones a los objetivos planteados en el proyecto y justificación de las seleccionadas.
- Definición del procedimiento de evaluación del proyecto.
- Determinación de las variables susceptibles de evaluación.
- Documentación necesaria para la evaluación del proyecto.
- Control de calidad de proceso y producto final.
- Registro de resultados.

Módulo profesional: Formación y orientación laboral.
Código: 1155

Contenidos:

a) Búsqueda activa de empleo.

- La formación permanente como vía para el empleo. La Formación Profesional.
- Valoración de la importancia de la formación permanente para la trayectoria laboral y profesional del técnico superior en Acondicionamiento Físico.
- Análisis de los intereses, aptitudes, actitudes y motivaciones personales para la carrera profesional. Especial referencia al ámbito del Acondicionamiento Físico.
- El mercado laboral en España y en la Región de Murcia. Tendencias: profesiones con demanda y profesiones en receso.
- Itinerarios formativos: fijación de objetivos y medios para alcanzarlos.
- Identificación de los itinerarios formativos relacionados con el técnico superior en Acondicionamiento Físico.
- Definición y análisis del sector profesional del técnico superior en Acondicionamiento Físico.
- La búsqueda de empleo:
 - Fuentes de información:
 - Medios de comunicación, bolsas de trabajo, agencias de colocación, empresas de trabajo temporal.
 - Los Servicios Públicos de Empleo. El Servicio Regional de Empleo y Formación de la Comunidad de Murcia (SEF)
 - El trabajo en la Administración Pública. La oferta pública de empleo. El Empleo público en la Unión Europea.
 - Internet como recurso en la búsqueda de empleo.
 - Técnicas e instrumentos de búsqueda de empleo:
 - La Carta de Presentación.
 - El Curriculum vitae.
 - La entrevista de selección de personal.
 - Los test y las pruebas de selección.
- Proceso de búsqueda de empleo en empresas del sector.
- Oportunidades de aprendizaje y empleo en Europa. Herramientas informativas: Europass, Ploteus, entre otros.
- Valoración del autoempleo como alternativa para la inserción profesional. El autoempleo en el sector.
- El proceso de toma de decisiones.

b) Gestión del conflicto y equipos de trabajo:

- Equipos de trabajo: concepto y características.
- Valoración de las ventajas e inconvenientes del trabajo de equipo para la eficacia de la organización.
- Equipos en el sector del fitness según las funciones que desempeñan.
- La participación en el equipo de trabajo. Análisis de los posibles roles de sus integrantes.
- Definición de conflicto: tipos, características, fuentes y etapas.

- Métodos para la resolución o supresión del conflicto: negociación, mediación, conciliación y arbitraje.
- La motivación en los equipos de trabajo. Importancia y técnicas.

c) Contrato de trabajo.

- El derecho del trabajo. Concepto, objeto, fuentes.
- Intervención de los poderes públicos y agentes sociales en las relaciones laborales:
 - o La Administración Laboral: estatal y autonómica.
 - o La Jurisdicción Social
 - o Agentes sociales: sindicatos y organizaciones empresariales.
- Análisis de la relación laboral individual. Elementos
- Relaciones laborales de carácter especial y actividades excluidas del Derecho Laboral.
- El contrato de trabajo. Concepto, elementos y eficacia. El período de prueba.
- Modalidades de contrato de trabajo y medidas de fomento de la contratación.
- Derechos y deberes derivados de la relación laboral.
- Condiciones de trabajo:
 - o Tiempo de trabajo: jornada, horarios y períodos de descanso.
 - o Salario y garantías salariales.
- El recibo de salarios. Concepto. Elementos que lo integran. Cumplimentación. Cálculo de bases y cuotas de cotización.
- Modificación, suspensión y extinción del contrato de trabajo. Causas y efectos.
- Representación de los trabajadores.
- La negociación colectiva. Concepto, objetivos e importancia.
- Análisis de un convenio colectivo aplicable al ámbito profesional del técnico superior en Acondicionamiento Físico.
- Situaciones de conflicto colectivo, huelga y cierre patronal.
- Beneficios para los trabajadores en las nuevas organizaciones: flexibilidad, beneficios sociales, entre otros.
- Internet como fuente de recursos en materia laboral.

d) Seguridad Social, empleo y desempleo:

- El Sistema de la Seguridad Social. Concepto y finalidad.
- Estructura del Sistema de la Seguridad Social. Régimen general y regímenes especiales.
- Determinación de las principales obligaciones de empresarios y trabajadores en materia de Seguridad Social: afiliación, altas, bajas y cotización.
- La acción protectora de la Seguridad Social. Principales contingencias y prestaciones.
- Concepto y situaciones protegibles por desempleo. Duración y cálculo de prestaciones.
- Internet como fuente de recursos en materia de Seguridad Social.

e) Evaluación de riesgos profesionales:

- La cultura preventiva en la empresa.
- Trabajo y salud. Valoración de la relación entre trabajo y salud: los riesgos profesionales. Análisis de factores de riesgo:
 - o Análisis de riesgos ligados a las condiciones de seguridad.
 - o Análisis de riesgos ligados a las condiciones ambientales.
 - o Análisis de riesgos ligados a las condiciones ergonómicas y psico-sociales. Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral.
 - o Condiciones de trabajo y riesgos específicos en el sector del fitness.
- La evaluación de riesgos en la empresa como elemento básico de la actividad preventiva.
- Determinación de los posibles daños a la salud del trabajador que pueden derivarse de las situaciones de riesgos detectadas.
- Accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Otras patologías derivadas del trabajo.

- La siniestralidad laboral en España y en la Región de Murcia.
- Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales. Ley de Prevención de Riesgos Laborales y principales reglamentos de desarrollo.

f) Planificación de la prevención de riesgos en la empresa:

- Derechos y deberes en materia de prevención de riesgos laborales.
- Organismos públicos relacionados con la prevención de riesgos laborales.
- Gestión de la prevención en la empresa. Modalidades de organización preventiva.
- Documentación de la prevención en la empresa.
 - o El Plan de prevención de riesgos laborales.
 - o La evaluación de riesgos.
 - o Planificación de la prevención en la empresa.
 - o Notificación y registro de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Principales índices estadísticos de siniestralidad.
 - o El control de la salud de los trabajadores.
- La gestión de la prevención en la empresa.
- Planes de emergencia y de evacuación en entornos de trabajo.
- Elaboración de un plan de emergencia en una empresa del sector.
- Representación de los trabajadores en materia preventiva.
- Responsabilidades en materia de prevención de riesgos laborales.

g) Aplicación de medidas de prevención y protección en la empresa:

- Determinación de las medidas de prevención y protección individual y colectiva. Señalización de seguridad.
- Protocolo de actuación ante una situación de emergencia. Simulacros
- Primeros auxilios: principios básicos de actuación.

Módulo profesional: Empresa e iniciativa emprendedora.

Código: 1156

Contenidos:

a) Iniciativa emprendedora:

- La iniciativa emprendedora como motor de la economía. La cultura emprendedora.
- Factores claves de los emprendedores: iniciativa, creatividad, formación, capacidad de colaboración y de asumir riesgos, entre otros.
- La actuación de los emprendedores como empleados de una pyme relacionada con el sector del fitness.
- La actuación de los emprendedores como empresarios en el sector del fitness.
- Innovación y desarrollo económico. Emprendedores e innovación en la Región de Murcia. Programas de apoyo.
- Principales características de la innovación en el acondicionamiento físico (materiales, tecnología, organización de la producción, etc.).
- El empresario. Requisitos para el ejercicio de la actividad empresarial.
- Plan de empresa: la idea de negocio en el ámbito del.

b) La empresa y su entorno:

- Concepto, objetivos y funciones básicas de la empresa.
- La empresa como sistema y organización.
- Cultura y ética empresarial. La imagen corporativa de la empresa.
- La empresa y su entorno: general y específico.
- Análisis del entorno general de una pyme relacionada con el acondicionamiento físico.

- Análisis del entorno específico de una pyme relacionada con el sector del fitness.
- Relaciones de una pyme de fitness con su entorno.
- Relaciones de una pyme de fitness con el conjunto de la sociedad.
- La responsabilidad social de la empresa. El balance social. Costes y beneficios sociales derivados de la actividad empresarial.
- Balance social de una empresa dedicada al sector del acondicionamiento físico. Principales costes y beneficios sociales que implican.

c) Creación y puesta en marcha de una empresa.

- La empresa y el empresario. Tipos de empresa.
- Plan de empresa: concepto y contenido.
- La idea de negocio como origen de la actividad empresarial.
- Plan de producción
- Plan de personal: los recursos humanos en la empresa.
- Estudio de viabilidad económica y financiera. Ingresos y costes.
- Fuentes de financiación: propias y ajenas. Ayudas para la creación de empresas. Previsiones de tesorería, cuenta de resultados y balance.
- Viabilidad económica y viabilidad financiera de una pyme relacionada con el acondicionamiento físico.
- Elección de la forma jurídica. Modalidades. Criterios de elección. El empresario individual. Las sociedades. Comunidades de Bienes. Las franquicias como opción empresarial.
- Trámites administrativos para la constitución de una empresa. La ventanilla única empresarial. Gestión de ayudas y subvenciones.
- Fuentes de información y asesoramiento para la puesta en marcha de una pyme.
- La fiscalidad en las empresas. Obligaciones fiscales de las empresas. Impuestos que afectan a las empresas: IRPF, Impuesto de Sociedades, IVA y otros. Nociones básicas y calendario fiscal. Obligaciones fiscales de una empresa de fitness.
- Plan de empresa: elección de la forma jurídica, estudio de viabilidad económica y financiera, trámites administrativos y gestión de ayudas y subvenciones. El Plan de empresa de una pyme relacionada con el sector.

d) Función administrativa:

- Concepto de contabilidad y nociones básicas. Operaciones contables: registro de la información económica de una empresa.
- Análisis de la información contable.
- Documentos de la gestión administrativa de una empresa: pedido, albarán, factura, letra de cambio, cheque y pagaré, entre otros.
- Obligaciones fiscales de las empresas.
- Gestión administrativa de una empresa de fitness.

Módulo profesional: Formación en centros de trabajo.

Código: 1157

Contenidos:

a) Identificación de la estructura y organización empresarial:

- Estructura y organización empresarial del sector del acondicionamiento físico.
- Actividad de la empresa y su ubicación en el sector del acondicionamiento físico.
- Organigrama de la empresa. Relación funcional entre departamentos.

- Organigrama logístico de la empresa. Proveedores, clientes y canales de comercialización.
- Procedimientos de trabajo en el ámbito de la empresa. Sistemas y métodos de trabajo.
- Recursos humanos en la empresa: requisitos de formación y de competencias profesionales, personales y sociales asociadas a los diferentes puestos de trabajo.
- Sistema de calidad establecido en el centro de trabajo. Sistema de seguridad establecido en el centro de trabajo.

b) Aplicación de hábitos éticos y laborales: Actitudes personales: empatía, puntualidad.

- Actitudes profesionales: orden, limpieza, responsabilidad y seguridad. Actitudes ante la prevención de riesgos laborales y ambientales.
- Jerarquía en la empresa. Comunicación con el equipo de trabajo.
- Documentación de las actividades profesionales: métodos de clasificación, codificación, renovación y eliminación.
- Reconocimiento y aplicación de las normas internas de la empresa, instrucciones de trabajo, procedimientos normalizados de trabajo y otros, de la empresa.

c) Evaluación de la condición física y la competencia motriz:

- Medidas antropométricas y pruebas biológico-funcionales: Protocolos, Instrumentos y aparatos de medida. Análisis y comprobación de los resultados.
- Pruebas de análisis postural: Protocolos, Instrumentos y aparatos de medida. Análisis y comprobación de los resultados.
- Test de valoración de la condición física: Protocolos, Instrumentos y aparatos de medida. Análisis y comprobación de los resultados.

d) Dirección y dinamización de actividades y ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente, con soporte musical, en el medio terrestre y acuático:

- Planificación y programación de sesiones. Estrategias de motivación hacia la ejecución.
- Estrategias de instrucción de una sesión de acondicionamiento físico en sala polivalente, con soporte musical y en el medio acuático.
- Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas.
- Modelos de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas: Modelos coreografiados y nuevas tendencias.
- Selección y comprobación del mantenimiento preventivo y preparación de la instalación.
- Programas personalizados de acondicionamiento físico: elaboración y progresión secuencial.
- Evaluación del nivel de ejecución de los usuarios y su mejora.

e) Dirección y dinamización de actividades y ejercicios de control postural, bienestar, recuperación funcional e hidrocinesia:

- Definir criterios de programación: Objetivos de referencia del centro o entidad; tipología de los practicantes; infraestructura, espacios, y materiales; recursos humanos.

- Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos; adecuación y respuestas específicas a las necesidades y expectativas de los practicantes.
- Estructura del programa:
- Estructura de la sesión de control postural, bienestar, recuperación funcional e hidrocinesia.
- Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología los de practicantes (embarazadas, edad escolar; adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, entre otros).
- Aplicar la metodología y estrategias didácticas individualizada y en grupo de instrucción de actividades de control postural, bienestar, recuperación funcional e hidrocinesia.

ANEXO II

ESTRUCTURA DEL MÓDULO PROFESIONAL DE INGLÉS TÉCNICO PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, INCORPORADO POR LA REGIÓN DE MURCIA

Módulo Profesional: Inglés técnico para acondicionamiento físico.

Código: M031

INTRODUCCIÓN

Los retos que se derivan de la pertenencia a la Unión Europea y de la globalización del mundo laboral requieren el dominio de una lengua extranjera para asegurar el acceso al mercado de trabajo de los estudiantes de la Región de Murcia en las mejores condiciones posibles. Las relaciones profesionales dentro de esta esfera precisan el dominio de una lengua extranjera como vehículo de comunicación, lo que aconseja la implantación de esta disciplina dentro de los planes de estudio de los ciclos formativos de grado medio y superior.

El módulo profesional Inglés técnico para acondicionamiento físico tiene como referencia las directrices marcadas en el “Marco común europeo de referencia para las lenguas: aprendizaje, enseñanza y evaluación”.

La intención del módulo profesional es permitir a los alumnos utilizar el idioma de manera adecuada tanto en la vertiente oral como en la escrita, en situaciones cotidianas relacionadas con sus necesidades profesionales, en interacción con otros hablantes o en la producción y comprensión de textos, ya sean de interés general o relacionados con su Familia Profesional.

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación:

1. Utilizar la lengua oral para interactuar en situaciones habituales de comunicación y en situaciones propias del perfil profesional del título.

Criterios de evaluación:

- Participar espontáneamente en conversaciones relacionadas con situaciones habituales o de interés así como con situaciones propias de su ámbito profesional.
- Utilizar las estrategias necesarias para resolver las dificultades durante la interacción.
- Identificar elementos de referencia y conectores e interpretar la cohesión y coherencia de los mismos.
- Expresar con fluidez descripciones, narraciones, explicaciones, opiniones, argumentos, planes, deseos y peticiones en cualquier contexto cotidiano.
- Comprender información general e identificar detalles relevantes en mensajes emitidos cara a cara o material emitido por los medios de comunicación sobre temas habituales o de interés personal así como sobre temas propios de su familia profesional siempre que la articulación de la lengua sea clara y relativamente lenta.
- Utilizar los conocimientos adquiridos sobre el sistema lingüístico estudiado tanto en la pronunciación de sus mensajes como en la comprensión de los ajenos.

2. Comprender textos escritos de interés general o relacionados con la profesión.

Criterios de evaluación:

- Encontrar información específica en textos claros y en lengua estándar de un área conocida.
- Comprender la información general y específica e identificar el propósito comunicativo de textos de diversos géneros.
- Identificar la estructura de la información en los textos técnicos relacionados con su área de trabajo.
- Utilizar el contexto para localizar una información determinada.
- Utilizar fuentes diferentes con el fin de recabar una información necesaria para la realización de una tarea.
- Utilizar los conocimientos adquiridos sobre el sistema lingüístico estudiado para la

comprensión de los textos.

3. Escribir textos con fines diversos y sobre temas conocidos y temas relacionados con la profesión respetando los elementos de cohesión y coherencia.

Criterios de evaluación:

- Producir textos continuados y marcar la relación entre ideas con elementos de cohesión y coherencia.
- Utilizar las estructuras y el léxico adecuado en los escritos profesionales: cartas, correos electrónicos, folletos, documentos oficiales, memorandos, respuestas comerciales y cualquier otro escrito habitual en su ámbito laboral.
- Expresar descripciones, narraciones, explicaciones, opiniones, argumentos, planes, deseos y peticiones en contextos conocidos.
- Tomar notas, resumir y hacer esquemas de información leída o escuchada.
- Respetar las normas de ortografía y puntuación.
- Presentar sus escritos de forma clara y ordenada.
- Utilizar los conocimientos adquiridos sobre el sistema lingüístico estudiado para la elaboración de los textos.

4. Valorar la importancia del inglés como instrumento para acceder a la información y como medio de desarrollo personal y profesional.

Criterios de evaluación:

- Identificar y mostrar interés por algunos elementos culturales o geográficos propios de los países y culturas donde se habla la lengua extranjera que se presenten de forma explícita en los textos con los que se trabaja.
- Valorar la lengua extranjera como instrumento de comunicación en los contextos profesionales más habituales.
- Mostrar interés e iniciativa en el aprendizaje de la lengua para su enriquecimiento personal.
- Utilizar las fórmulas lingüísticas adecuadas asociadas a situaciones concretas de comunicación: cortesía, acuerdo, desacuerdo, etc.

Contenidos:

Uso de la lengua oral:

- Participación en conversaciones que traten sobre su área de trabajo o sobre asuntos cotidianos.
- Fórmulas habituales para iniciar, mantener y terminar situaciones comunicativas propias de su familia profesional: presentaciones, reuniones, entrevistas, llamadas telefónicas, etc.
- Identificación de elementos de referencia y conectores e interpretación de la cohesión y coherencia de los mismos.
- Uso adecuado de fórmulas establecidas asociadas a situaciones de comunicación oral habituales o de interés para el alumno.
- Escucha y comprensión de información general y específica de mensajes emitidos cara a cara o por los medios audiovisuales sobre temas conocidos.
- Producción oral de descripciones, narraciones, explicaciones, argumentos, opiniones, deseos, planes y peticiones expresados de manera correcta y coherente.
- Resolución de los problemas de comprensión en las presentaciones orales mediante el uso de estrategias: ayuda del contexto, identificación de la palabra clave, y de la intención del hablante.
- Producción de presentaciones preparadas previamente sobre temas de su profesión, expresadas con una adecuada corrección gramatical, pronunciación, ritmo y entonación.

Uso de la lengua escrita:

- Comprensión de información general y específica en textos de diferentes géneros sobre asuntos cotidianos y concretos y sobre temas relacionados con su campo profesional.
- Técnicas de localización y selección de la información relevante: lectura rápida para la identificación del tema principal y lectura orientada a encontrar una información específica.
- Uso de elementos lingüísticos y no lingüísticos para la inferencia de expresiones desconocidas.
- Uso y transferencia de la información obtenida a partir de distintas fuentes, en soporte papel o digital, para la realización de tareas específicas.
- Composición de textos de cierta complejidad sobre temas cotidianos y de temas relacionados con su campo profesional utilizando el léxico adecuado, los conectores más habituales y las estrategias básicas para la composición escrita: planificación, textualización y revisión.
- Uso de las estructuras y normas de los escritos propios del campo profesional: cartas, informes, folletos, correos electrónicos, pedidos y respuestas comerciales, memorandos, currículum y otros.
- Uso correcto de la ortografía y de los diferentes signos de puntuación.
- Interés por la presentación cuidada de los textos escritos, en soporte papel o digital.

Aspectos socioprofesionales:

- Valoración del aprendizaje de la lengua como medio para aumentar la motivación al enfrentarse con situaciones reales de su vida profesional.
- Interés e iniciativa en la comunicación en lengua extranjera en situaciones reales o simuladas.
- Reconocimiento del valor de la lengua para progresar en la comprensión de la organización empresarial.
- Identificación y respeto hacia las costumbres y rasgos culturales de los países donde se habla la lengua extranjera.
- Uso apropiado de fórmulas lingüísticas asociadas a situaciones concretas de comunicación: cortesía, acuerdo, discrepancia, etc.

Medios lingüísticos utilizados:

- Uso adecuado de expresiones comunes y del léxico propio de la Familia Profesional.
- Uso adecuado de expresiones comunes y del léxico propio asociado a situaciones habituales de comunicación: describir (personas, rutinas, intereses, objetos y lugares), expresar gustos y preferencias, comparar, contrastar y diferenciar entre datos y opiniones, describir experiencias, costumbres y hábitos en el pasado, expresar procesos y cambios, expresar planes, predecir acontecimientos, expresar obligación y ausencia de obligación, necesidad, capacidad, posibilidad, deducciones a acciones presentes y pasadas, expresar causa, consecuencia y resultado.
- Uso adecuado de elementos gramaticales: revisión y ampliación del uso de los tiempos verbales, usos del infinitivo y el gerundio después de ciertos verbos, preposiciones y como sujeto, *phrasal verbs*, conectores y marcadores del discurso, oraciones temporales y condicionales, revisión del comparativo y superlativo, estilo indirecto, voz pasiva, oraciones de relativo y verbos modales.
- Pronunciación de fonemas de especial dificultad.
- Reconocimiento y producción autónoma de diferentes patrones de ritmo, entonación y acentuación de palabras y frases.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS.

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para responder a las necesidades comunicativas en lengua extranjera propias del título.

La formación del módulo profesional contribuye a alcanzar todos los objetivos generales del ciclo formativo y las competencias del título.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo deberán considerar los siguientes aspectos:

a. El alumno debe ser el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que conlleva que el diseño y desarrollo del programa y los materiales estarán determinados por las necesidades comunicativas del alumno.

b. Es fundamental, por tanto, llevar a cabo un análisis de cuáles son las necesidades del sector propio de su familia profesional, así como un estudio de las situaciones en las que el alumno tendrá que utilizar la lengua.

c. Teniendo en cuenta estos principios y la duración del módulo, resulta aconsejable plantear, desde el punto de vista metodológico, la adopción de enfoques comunicativos, y más específicamente los basados en "tareas" (Task-Based Language Teaching) a la hora de concretar el currículo. Estas aproximaciones plantean clases en las que el alumno desarrolla una serie de tareas en las que sólo se presta una atención consciente al aspecto lingüístico si es necesario para el desarrollo de la actividad. Lo importante es, que el alumno desarrolle su competencia comunicativa poniendo en práctica las destrezas básicas y que la actividad no la realice de una forma mecánica, sino espontánea, natural y creativa. La puesta en práctica de esta metodología resultará particularmente útil para los alumnos del ciclo formativo, ya que necesitan la lengua inglesa como un medio a través del cual realizan unas actividades académicas o profesionales. Con este enfoque se refuerza la conexión entre las tareas de clase y las que el estudiante desempeñará en su trabajo, lo que indudablemente potencia su interés y motivación.

ANEXO III

ORGANIZACIÓN ACADÉMICA Y DISTRIBUCIÓN HORARIA SEMANAL

Ciclo Formativo de Grado Superior: Acondicionamiento Físico				
MÓDULO PROFESIONAL	HORAS CURRÍCULO	HORAS SEMANALES		ECTS (***)
		PRIMER CURSO	SEGUNDO CURSO	
0017. Habilidades sociales. (**)	120	4		6
1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes. (**)	190	6		12
1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente	225	7		16
1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.	165	5		12
1151. Acondicionamiento físico en el agua.	160	5		11
1155. Formación y orientación laboral.	90	3		5
1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.	140		7	7
1152. Técnicas de hidrocinesia.	145		7	8
1153. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional.	185		9	12
1156. Empresa e iniciativa emprendedora.	60		3	4
M031 Inglés técnico para acondicionamiento físico.	90		4	
1154. Proyecto de acondicionamiento físico.	30			5
1157. Formación en centros de trabajo.(*)	400			22
Total horas currículum y créditos ECTS	2000			120
Total horas semanales por curso		30 (1º, 2º y 3º trimestres)	30 (1º y 2º trimestres)	

(*): Este módulo profesional se desarrolla en el segundo curso del ciclo formativo, en su tercer trimestre.

(**): Módulo profesional transversal a otros títulos de Formación Profesional.

(***): ECTS: Sistema Europeo de Transferencia de Créditos por el que se establece el reconocimiento de créditos entre los títulos de técnico superior y las enseñanzas conducentes a títulos universitarios y viceversa. En los ciclos formativos de grado superior se establecerá la equivalencia de cada módulo profesional con créditos europeos, ECTS, tal y como se definen en el Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional.

ANEXO IV

ESPECIALIDADES Y TITULACIONES DEL PROFESORADO CON ATRIBUCIÓN DOCENTE EN EL MÓDULO PROFESIONAL INCORPORADO AL CICLO FORMATIVO POR LA REGIÓN DE MURCIA

MÓDULO PROFESIONAL	ESPECIALIDAD DEL PROFESORADO	CUERPO	REQUISITOS
Inglés técnico para enseñanza y acondicionamiento físico	• Educación Física	• Catedrático/Profesor de Enseñanza Secundaria	Los establecidos para el nivel B2 en el Decreto 43/2015 de 27 de marzo, por el que se establece un sistema de reconocimiento de la competencia en lenguas extranjeras en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y se crea la comisión de reconocimiento de niveles de competencia en lenguas extranjeras. Nivel B2
	• Inglés	• Catedrático/Profesor de Enseñanza Secundaria	

TITULACIONES REQUERIDAS PARA IMPARTIR EL MÓDULO PROFESIONAL INCORPORADO AL CICLO FORMATIVO POR LA REGIÓN DE MURCIA EN LOS CENTROS DE TITULARIDAD PRIVADA

MÓDULO PROFESIONAL	TITULACIONES	REQUISITOS
Inglés técnico para enseñanza y acondicionamiento físico	• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes a efectos de docencia	Los establecidos para el nivel B2 en el Decreto 43/2015 de 27 de marzo, por el que se establece un sistema de reconocimiento de la competencia en lenguas extranjeras en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y se crea la comisión de reconocimiento de niveles de competencia en lenguas extranjeras. Nivel B2
	• Licenciado en Traducción e Interpretación de la Lengua Inglesa • Licenciado en Filología Inglesa	

ANEXO V

Espacios y equipamientos mínimos.

Espacios:

Espacio formativo	Superficie m ²	
	30 alumnos	20 alumnos
Aula polivalente.	60	40
Sala gimnasio de 480 m ² , que incluirá vestuarios, duchas y almacén.	480	480
Aula técnica físico-deportiva con almacén. ⁽¹⁾	100	80
Piscina climatizada de 25 metros de largo y 2 metros de profundidad. ⁽¹⁾	3 calles	2 calles
Sala de entrenamiento polivalente ⁽¹⁾		

⁽¹⁾Espacio no necesariamente ubicado en el centro de formación.

Equipamientos mínimos:

Espacio formativo	Equipamiento
Aula polivalente.	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliario escolar: mesas, sillas, armarios y pizarra. - Equipos y medios informáticos: ordenadores en red y programas específicos. - Equipos y medios audiovisuales.
Sala gimnasio de 480 m ² , que incluirá vestuarios, duchas y almacén.	<ul style="list-style-type: none"> - Espejos. - Implementos específicos de las distintas actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. - Equipo de sonido para grandes espacios (mínimo 500 w) con altavoces auto amplificables. - Espalderas. Colchonetas - Materiales de fitness y wellness: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bandas elásticas, flexbands. ○ Pelotas y balones (de estabilidad, de gran y pequeño diámetro, con peso, de espuma y otros). ○ Rulos, rodillos o barras de espuma. ○ Bloques de yoga. ○ Plataformas de estabilización ○ Materiales para el método Pilates: aros. - Materiales para el método Pilates: aros. Complementos de almacenaje: armarios, soportes, cestas y carros

<p>Aula técnica físico- deportiva con almacén.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Material para registro fotográfico digital. -Equipos audiovisuales: DVD, cañón, monitor y reproductor de audio portátil. - PC instalados en red. - Materiales para la valoración de: <ul style="list-style-type: none"> o La condición física. o La condición biológica. ⊖ Los aspectos psicosociales. - Material para primeros auxilios <ul style="list-style-type: none"> o Botiquín con bolsas de frío instantáneo, antisépticos (jabón, suero fisiológico, alcohol, clorhexidina y yodopovidona, entre otros), material de curas (gasas, apósitos, vendas y esparadrapo, entre otros), -guantes y jeringas desechables, termómetro, tijeras y pinzas. o Maniquí de RCP, protector facial y mascarilla para RCP. - Sillas.
<p>Piscina climatizada de 25 metros de largo y 2 metros de profundidad. ⁽¹⁾</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Accesorios que aumentan la flotabilidad: burbujas de corcho, manguitos, boyas, tablas de natación, flotadores cervicales, churros, pullbuoys barras- boya y flotamanos. - Accesorios que generan resistencia: aletas, guantes de natación, paletas de mano, tablas de pies, campanas, pesas, remos, tobilleras y muñequeras lastradas. - Combinación de accesorios de flotación y aparatos estabilizadores, chalecos con amarras laterales. - Otros materiales: gomas elásticas, tapices flotantes y otras estructuras, steps acuáticos, barras de aquafitness. - Complementos de almacenaje: armarios, cestas y carros. - Materiales para el salvamento acuático: maniquí de arrastre, tubos de rescate y salvavidas.
<p>Sala de entrenamiento polivalente ⁽¹⁾</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cardiovasculares: <ul style="list-style-type: none"> o Bicicletas estáticas y de ciclo-indoor. o Remos aeróbicos de banco móvil. o <u>Steps.</u> o Tapiz rodante. o Simulador de subir escaleras. o Máquina cardiovascular elíptica. - Musculares: <ul style="list-style-type: none"> o Máquinas selectorizadas. Fondera. o Soporte para dominadas. o Máquina multipower. o Discos de diámetro olímpico desde 1,25 kg hasta 20 kg. o Barras olímpicas, barras, mancuernas sucesivas desde 1 kg hasta 40kg. o Bancos de trabajo: fijo, articulado, con soportes incorporados para press de banca horizontal, para press militar con respaldo vertical. ⊖ Cinturones de protección lumbar. o Gomas elásticas. o Jaula con soportes para sentadilla. - Para estiramientos: Colchonetas de 2x1 m.

	<ul style="list-style-type: none">○ Máquina polivalente de estiramientos.○ Balones de gran diámetro (entre 50 y 100 cm. de diámetro).○ Espalderas.
--	--

⁽¹⁾ Espacio no necesariamente ubicado en el centro de formación.

BORRADOR