

## Acondicionamiento físico en el agua.

Ciclo formativo:	Técnico Superior en Acondicionamiento Físico
Normativa que regula el título:	Real Decreto 651/2017, de 23 de junio; Orden de 16 de julio de 2018.
Equivalencia en créditos ECTS:	11
Código:	1151
Profesor/a(s):	Ana Hernando Erades
Duración del módulo:	Horas Totales: 167    Horas a la semana: 5

### 1. Introducción al módulo.

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programar, organizar, diseñar, dirigir y evaluar las actividades de fitness acuático para todo tipo de personas usuarias y enfocadas a la salud.

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

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

- a) Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de acondicionamiento físico, justificando la congruencia entre ellos para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- b) Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculadas con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- c) Determinar los instrumentos y la secuencia de aplicación en la evaluación de los planes de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación en el tratamiento de las variables para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
- d) Secuenciar las actuaciones que deben realizarse en la puesta en marcha de un proyecto, organizando los recursos necesarios y su forma de obtención para gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico.
- f) Establecer los elementos de la programación, los recursos y los sistemas de entrenamiento, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- g) establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología específica, relacionándolos con las

características de los potenciales colectivos implicados, para programar el acondicionamiento físico con soporte musical.

j) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.

k) Diseñar coreografías con soporte musical, teniendo en cuenta las características de los grupos y de los medios disponibles para diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.

n) Aplicar la metodología más adecuada detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas, para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico con soporte musical.

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

p) Aplicar procedimientos de intervención y administración de primeros auxilios en caso de accidente, utilizando los protocolos establecidos para proporcionar la atención básica a las personas participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades.

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

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

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

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

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

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

f) Programar el acondicionamiento físico con soporte musical, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de actividades coreografiadas más apropiada.

- i) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones o actividades.
- l) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico musical, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.
- n) Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.
- ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.
- o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- s) Generar entornos seguros en el desarrollo de su trabajo y el de su equipo, supervisando y aplicando los procedimientos de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido por la normativa y los objetivos de la empresa.

#### 4. Resultados de aprendizaje (RA).

1. Analiza las características de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo
2. Organiza los recursos implicados en los eventos y programas de fitness acuático y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.
3. Programa actividades de fitness acuático, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los espacios de intervención
4. Diseña sesiones de fitness acuático, adaptándolas a los objetivos de referencia y a los medios disponibles.
5. Dirige las actividades de fitness acuático, adaptando la intervención a la dinámica de la actividad y del grupo.
6. Aplica técnicas específicas de rescate en el medio acuático en casos simulados de accidente o situación de emergencia, siguiendo protocolos de salvamento y rescate.

#### 5. Unidades de trabajo (UT) asociadas a los resultados de aprendizaje.

UT	RA (S)
Actividades básicas de fitness acuático.	Analiza las características de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo.

Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas.	Aplica técnicas específicas de rescate en el medio acuático en casos simulados de accidente o situación de emergencia, siguiendo protocolos de salvamento y rescate.
Diseño de sesiones en fitness acuático.	Diseña sesiones de fitness acuático, adaptándolas a los objetivos de referencia y a los medios disponibles.
Dirección de actividades de fitness acuático.	Dirige las actividades de fitness acuático, adaptando la intervención a la dinámica de la actividad y del grupo.
Organización de actividades de fitness acuático	Organiza los recursos implicados en los eventos y programas de fitness acuático y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.
Programación en actividades de fitness acuático.	Programa actividades de fitness acuático, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los espacios de intervención.

## 6. Contenidos a desarrollar en las unidades de trabajo.

UT	CONTENIDOS
Actividades básicas de fitness acuático.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness acuático básico. Modalidades en aguas profundas y no profundas. Movimientos específicos. Influencia del soporte musical. Perfiles de participantes.</li> <li>- Ámbitos de aplicación del Fitness acuático. Modalidad terapéutica, mejora y mantenimiento de la condición física y recreación.</li> <li>- Procesos de valoración y seguimiento de un usuario de Fitness acuático.</li> <li>- Elementos técnicos de las actividades de fitness acuático. Remadas, batidas, tijeras y giros; márgenes de adaptación a distintos perfiles de participantes.</li> <li>- 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.</li> <li>- Recuperación de posiciones básicas y cambios de dirección.</li> <li>- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos.</li> <li>- Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades de fitness acuático. Signos de fatiga. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios.</li> <li>- 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 y cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, coordinación y relajación en el medio acuático. Control de la intensidad del esfuerzo en medio acuático. Indicadores y test específicos de aplicación.</li> <li>- Medio acuático y movimiento.</li> <li>- Efectos en las actividades de fitness acuático, flotación, resistencia al movimiento, facilitación de la termorregulación, hipogravidez, presión hidrostática, aumento de la intensidad del ejercicio, equilibrio muscular.</li> <li>- Estabilización y desplazamientos en el medio acuático y respiración asociada.</li> </ul> <p>Posiciones en suspensión, deslizamiento, propulsiones, longitud y posición de las palancas, elementos facilitadores y dificultadores, movimientos y</p>

	<p>momentos de la respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 y desplazamiento por el espacio.</li> <li>- La música en el fitness acuático. Modalidades y tipos. Elementos básicos del ritmo.</li> <li>- Estabilización y desplazamientos en el medio acuático y respiración asociada.</li> </ul>
<p>Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático.</li> <li>- Prácticas de riesgo. Conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos y juegos descontrolados, incumplimiento de las normas y de las indicaciones del socorrista, entre otras.</li> <li>- Protocolos de supervisión de la instalación acuática. Elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y jerarquización de los riesgos.</li> <li>- Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático.</li> <li>- Principio de Arquímedes y flotabilidad.</li> <li>- La ropa y el calzado en el medio acuático. Temperatura, tiempo, pesos. Técnicas para quitarse la ropa y el calzado en el medio acuático. Flotadores de fortuna con ropa. Calzado y vestuario específico y adecuado para el trabajo en el medio acuático.</li> <li>- 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.</li> <li>- El socorrismo acuático.</li> <li>- Historia, datos estadísticos de interés, objetivos, posibilidades y límites de actuación.</li> <li>- Socorrista. Definición perfil, actitudes y aptitudes, funciones. Responsabilidad civil y penal. Coordinación con otros u otras profesionales. Normativas de referencia.</li> <li>- Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos.</li> <li>- Protocolos de actuación y planes de emergencia de vigilancia, de comunicación, de traslado y de evacuación.</li> <li>- La vigilancia. Puestos, normas y técnicas de vigilancia.</li> <li>- Organización del socorrismo. Percepción del problema, 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. Evaluación del proceso, del resultado y de la calidad del servicio.</li> <li>- Técnicas específicas de rescate acuático.</li> <li>- De localización, puntos de referencia y composición de lugar.</li> <li>- De entrada en el agua.</li> <li>- De aproximación a la víctima.</li> <li>- De toma de contacto, control y valoración de la víctima.</li> <li>- Las técnicas de remolque.</li> <li>- De manejo de la víctima traumática en el agua.</li> <li>- De extracción de la víctima.</li> <li>- De evacuación. Coordinación con otros recursos.</li> <li>- De reanimación en el agua.</li> <li>- Manejo del material de rescate acuático.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático.</li> <li>- Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate.</li> <li>- Conducta de la persona que cree ahogarse. Actitudes y respuesta del socorrista.</li> <li>- Manejo de la situación.</li> <li>- La comunicación aplicada a situaciones de emergencia, al accidentado. En la aproximación; en la toma de contacto; durante el remolque; cuando se está fuera de peligro en tierra firme. A los compañeros o auxiliares accidentales. Al público / usuarios.</li> <li>- Técnicas de control de la ansiedad para el propio socorrista a nivel cognitivo; a nivel fisiológico; a nivel conductual.</li> </ul>
<p>Diseño de sesiones en fitness acuático.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La sesión de fitness acuático. Características de las fases y variantes, estructura</li> <li>- Características de las fases de la sesión en fitness acuático y variantes. Calentamiento. Tareas de activación y progresión. Parte principal. Trabajo en umbrales de mejora y progresión. Vuelta a la calma. Disminución a los valores iniciales de intensidad (frecuencia cardíaca y respiratoria, aspectos de activación psicológicas)</li> <li>- Estructura de las sesiones de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza.</li> <li>- Estructura de las sesiones de tonificación. Intervalos, circuitos, sesiones específicas de tren superior, inferior, gap y abdomen. Estructura de las sesiones cardiovasculares con soporte material específico.</li> <li>- Estructura de las sesiones de propiocepción postural y dominio del movimiento, efecto acción-reacción, oleaje y flotación.</li> <li>- Aspectos clave de la prevención de lesiones.</li> <li>- 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. Recursos de escritura y dibujo. Medios audiovisuales, medios informáticos. Catálogo de secuencias y composiciones.</li> <li>- Dificultad coordinativa y niveles de intensidad de los ejercicios y las coreografías en el fitness acuático.</li> <li>- Composiciones coreográficas.</li> <li>- Variaciones y combinaciones con los ejercicios, pasos, enlaces y movimientos básicos.</li> <li>- 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.</li> <li>- La música en el fitness acuático. Estilos y cadencias adaptadas al trabajo en el agua. Variaciones en función de la profundidad. Las composiciones musicales para una aplicación abierta y cerrada.</li> <li>- Metodología de enseñanza de secuencias/composiciones coreográficas. Técnicas, métodos y estilos de enseñanza en fitness acuático.</li> <li>- Proceso de técnicas de instrucción e indagación de la 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.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias de motivación en la ejecución. Refuerzos de aprendizaje en el logro.</li> <li>- Normas básicas de seguridad en las sesiones de fitness acuático. Posición de las personas participantes y distancias entre ellas en cada ejercicio, posibles incidencias en los materiales y equipamientos.</li> </ul>
Dirección de actividades de fitness acuático.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervención en eventos de promoción del fitness acuático. Control de accesos, aforos y servicios complementarios. Atención a los participantes.</li> <li>- Confección de grupos, por niveles de condición física y capacidades perceptivomotrices.</li> </ul> <p>Adaptación de las actividades propuestas a los diferentes niveles. Estrategias de diversificación de las actividades dentro del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproducción y adaptación de coreografías. Adecuación a diferentes profundidades.</li> <li>- Aplicación de la metodología de enseñanza, estilos y técnicas de instrucción e indagación del fitness acuático. Aplicación en situaciones de atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas, entre otros.</li> <li>- Progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Enseñanza mediante adición, bloques, patrón complementario, pirámide, variación y sustitución, entre otros.</li> <li>- Utilización de diferentes códigos comunicativos. Códigos verbales y gestuales.</li> </ul> <p>Adaptaciones al contexto y perfil del usuario. (cantidad y tipo de información).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Detección de errores posturales en la ejecución. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones. Aplicación de las estrategias de motivación.</li> <li>- Sistemática de ejecución de movimientos, pasos y combinaciones de fitness acuático. Ejercicios de tonificación; ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos y con aparatos; actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular en el medio acuático.</li> </ul>
Organización de actividades de fitness acuático	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instalaciones y materiales para la práctica de fitness acuático y para el socorrismo acuático.</li> <li>- Instalaciones, tipos y características. Funcionalidad, temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros.</li> <li>- Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.</li> <li>- Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas.</li> <li>- 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; requisitos de realización.</li> <li>- Material auxiliar para el desarrollo de eventos y actividades de fitness acuático.</li> <li>- De flotación individual (cinturones, cilindros y chalecos), entre otros.</li> <li>- De inmersión (aros, picas y anillas, entre otros).</li> <li>- De lastre (tobilleras y cinturones).</li> <li>- De resistencia (bandas elásticas, manoplas, planchas y halteras, entre otros).</li> <li>- Steps, bicicletas estáticas, materiales hinchables y aletas, entre otros.</li> <li>- Pautas de utilización del material y los aparatos de fitness acuático y</li> </ul>

	<p>actividades afines. Precauciones a tener en cuenta en la utilización de los aparatos, el material y errores comunes en la utilización de estos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de fitness acuático y en socorrismo acuático. Inventario. Ubicación y condiciones de almacenamiento.</li> <li>- Anomalías más frecuentes de los aparatos y del material tipo y formas de detección y corrección.</li> <li>- El puesto de salvamento. Materiales de comunicación, de alcance, de contacto, de apoyo, de extracción y evacuación. Mantenimiento.</li> <li>- Indumentaria y accesorios necesarios para una práctica segura y confortable de las actividades de fitness acuático y del socorrismo acuático.</li> <li>- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas.</li> <li>- 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.</li> <li>- Sistemas de seguridad y supervisión de los aparatos y máquinas de una instalación acuática.</li> <li>- Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones para el fitness acuático.</li> <li>- 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.</li> <li>- Responsabilidades del técnico y del o de la socorrista, aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.</li> </ul>
<p>Programación en actividades de fitness acuático.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos de la programación. Técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático.</li> <li>- Programación general y específica, personal, tipos de usuario, horario, actividades preferentes.</li> <li>- Programas de fitness acuático, mejora de la resistencia con y sin aparatos, con y sin soporte musical, mejora del tono y la fuerza muscular, mejora de la amplitud de movimiento, programas mixtos. Elaboración y progresión secuencial.</li> <li>- Factores de la condición física y motriz.</li> <li>- Manipulación de variables de intensidad en los programas de fitness acuático.</li> <li>- Medidas complementarias al programa de fitness acuático, técnicas recuperadoras en el medio acuático. La relajación y la descarga articular.</li> <li>- Evaluación de programas de fitness acuático.</li> <li>- Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación</li> <li>- Metodología, Instrumentos y técnicas.</li> <li>- Observación y recogida de datos, registros y escalas.</li> <li>- Evaluación de la actividad, análisis de datos.</li> <li>- Organización de recursos en fitness acuático. Interacción y coordinación de oferta de actividades de fitness acuático. Zonas de servicios auxiliares y zonas de trabajo secas y vasos.</li> <li>- Organización de eventos de fitness acuático.</li> <li>- Tipos de eventos característicos en el fitness acuático.</li> <li>- Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de fitness acuático. Técnicas y Estrategias de coordinación.</li> <li>- Promoción y difusión, Objetivos, soportes y valoración.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinamización de eventos en el fitness seco y acuático.</li> <li>- Normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness.</li> </ul>
--	--

### 7. Temporalización.

<b>Calendario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fecha de inicio: 18 de septiembre de 2019.</li> <li>- Fecha de finalización: 22 de junio de 2020.</li> <li>- Fecha de actividades de evaluación-calificación: 20 de diciembre de 2019 (1ª evaluación), 27 de marzo de 2020 (2ª evaluación), 29 de mayo de 2020 (3ª evaluación) y 22 de junio de 2020 (evaluación final).</li> <li>- Periodo de recuperación: del 9 al 19 de junio de 2020.</li> </ul>																																										
<b>Horario</b>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lunes</th> <th>Martes</th> <th>Miércoles</th> <th>Jueves</th> <th>Viernes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4ª</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #ccccff;"></td> </tr> <tr> <td>5ª</td> <td></td> <td style="background-color: #ccccff;"></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #ccccff;"></td> </tr> <tr> <td>6ª</td> <td></td> <td style="background-color: #ccccff;"></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #ccccff;"></td> </tr> </tbody> </table>		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	1ª						2ª						3ª						4ª						5ª						6ª					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																						
1ª																																											
2ª																																											
3ª																																											
4ª																																											
5ª																																											
6ª																																											
<b>Distribución UTS</b>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>UT</th> <th>Fecha</th> <th>Nº. de sesiones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>20 septiembre – 5 de noviembre</td> <td>13 (32h)</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>8 de noviembre – 20 de diciembre</td> <td>12 (30h)</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>10 de enero – 14 de febrero</td> <td>11 (28h)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>18 de febrero – 27 de marzo</td> <td>12 (30h)</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>14 abril – 15 de mayo</td> <td>9 (22h)</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>6 de mayo – 31 de mayo</td> <td>10 (25h)</td> </tr> </tbody> </table>	UT	Fecha	Nº. de sesiones	1	20 septiembre – 5 de noviembre	13 (32h)	2	8 de noviembre – 20 de diciembre	12 (30h)	3	10 de enero – 14 de febrero	11 (28h)	4	18 de febrero – 27 de marzo	12 (30h)	5	14 abril – 15 de mayo	9 (22h)	6	6 de mayo – 31 de mayo	10 (25h)																					
UT	Fecha	Nº. de sesiones																																									
1	20 septiembre – 5 de noviembre	13 (32h)																																									
2	8 de noviembre – 20 de diciembre	12 (30h)																																									
3	10 de enero – 14 de febrero	11 (28h)																																									
4	18 de febrero – 27 de marzo	12 (30h)																																									
5	14 abril – 15 de mayo	9 (22h)																																									
6	6 de mayo – 31 de mayo	10 (25h)																																									

### 8. Desdobles.

	Días y horas semanales	Profesorado
Grupo 1	-	-
Grupo 2	-	-

### 9. Organización de espacios.

Espacio	Días y horas semanales	Tipo de actividad a realizar
Aula	Viernes 1 hora	Clases tóricas
Instalación	Piscina Municipal Melilla 4 horas	Clases prácticas

### 10. Aspectos metodológicos.

Estrategias metodológicas, tipos de actividades, unidades y agrupamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construcción de aprendizajes significativos, partiendo de las experiencias previas del alumnado y planteando actividades relacionadas con la vida real.</li> <li>- Aprendizaje socializador favoreciendo la interacción profesor-alumno y entre los alumnos a través del trabajo en equipo.</li> <li>- Aprendizaje basado en la actividad, el desarrollo de la autonomía, la indagación y la experimentación del alumnado.</li> <li>- Funcionalidad de los aprendizajes para conseguir una orientación y sentido profesional.</li> <li>- Individualización y atención a la diversidad del alumnado, adaptando los recursos y la metodología a las diferentes circunstancias.</li> <li>- Información continua al alumno sobre el momento del proceso de aprendizaje en el que se encuentra, haciéndole ver sus posibilidades y las dificultades a superar.</li> <li>- Apuesta por un desafío cognitivo que lleve al alumnado a reflexionar y justificar sus actuaciones, asociándola a la caracterización de contextos laborales reales.</li> <li>- Fomento del uso de las TIC, potenciando el aprendizaje de habilidades asociadas a estas.</li> <li>- Fomento de un estilo de vida saludable y de la práctica de actividad física habitual, haciendo consciente al alumnado del grado de consecución de dichos hábitos a través de la autoevaluación.</li> </ul>
Tipos de actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Iniciales</i>: debates, visionado de vídeos, pruebas iniciales, juegos y dinámicas de grupo.</li> <li>- <i>De desarrollo</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>De demostración</i>: docencia directa, visita de expertos, visionado de vídeos y asistencia a conferencias.</li> <li>• <i>De investigación</i>: búsqueda en la web, lectura de artículos y libros específicos.</li> <li>• <i>De aplicación</i>: actividades de clase, trabajos prácticos, proyectos de grupo y prácticas docentes.</li> </ul> </li> <li>- <i>De refuerzo y ampliación</i>: actividades de recuperación, trabajos alternativos, técnicas de estudio y programas individualizados.</li> <li>- <i>Complementarias y extraescolares</i>: semanas temáticas, prácticas en centros deportivos concertados y colaboraciones externas.</li> <li>- <i>De evaluación</i>: pruebas teóricas y prácticas, exposiciones orales, fichero de actividades, trabajos y prácticas docentes.</li> </ul>

Unidades y agrupamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo individual.</li> <li>- Trabajo en grupos pequeños: homogéneos y heterogéneos (tutorización de iguales y grupos de expertos).</li> <li>- Trabajo en grupo-clase.</li> <li>- Trabajo en gran grupo: del mismo o diferente ciclo y de diferente etapa.</li> </ul>	
Materiales y recursos	Didácticos	Curriculares
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Audiovisual: ordenadores, proyector, tableta digital y teléfono móvil.</li> <li>- Didáctico impreso: artículos de revistas especializadas y plantillas para prácticas.</li> <li>- Deportivo específico de soporte musical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bibliografía especializada de consulta.</li> <li>- Material curricular existente en páginas web específicas de Formación profesional y de entrenamiento deportivo.</li> </ul>
Otros recursos humanos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antiguos alumnos que expongan su experiencia personal y profesional.</li> <li>- Técnicos especialistas para profundizar en determinados temas.</li> <li>- Voluntarios y asociaciones con un mensaje relacionado con la prevención y la salud.</li> <li>- Otros profesores del centro, de otros centros o de la universidad que ayuden a complementar la formación.</li> </ul>	
Medidas para la atención a la diversidad y NEAE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualización: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustando las cargas de entrenamiento a las posibilidades de cada uno.</li> <li>• Ofreciendo alternativas y plazos flexibles en la programación.</li> <li>• Estableciendo unos contenidos mínimos y otros de ampliación para ajustarse a los diferentes niveles y motivaciones del alumnado.</li> <li>• Ofreciendo tutorías individualizadas de atención y orientación al alumno.</li> <li>• Adaptaciones metodológicas o ACI en caso necesario.</li> </ul> </li> <li>- Normalización: realización conjunta de las sesiones con el grupo clase, sin diferenciación alguna y sí ajustando su participación a sus posibilidades individuales.</li> <li>- Inclusión: haciendo a todo el alumnado partícipe e integrando a los más rezagados o a aquellos que se incorporen más tarde, ofreciendo actividades de refuerzo y ampliación.</li> <li>- Interacción: a través de diferentes formas de agrupamiento que fomenten la interrelación de todo el alumnado.</li> </ul>	

### 10.1. Actividades complementarias.

Primer trimestre	-
Segundo trimestre	Actividades de fitness acuático en el mar
Tercer trimestre	Actividades de rescate y fitness acuático en el mar

### 10.2. Actividades extraescolares.

Tercer trimestre	Jornadas de deportes acuáticos en playa
------------------	---

## 11. Criterios de evaluación.

UT	Criterio	Actividad
1	<p>a) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los aspectos de las actividades de fitness acuático.</p> <p>b) Se han descrito la técnica y los puntos clave para la realización de las actividades de fitness acuático.</p> <p>c) Se ha valorado el componente preventivo de los aspectos posturales de las actividades de fitness acuático.</p> <p>d) Se ha analizado la respuesta de los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico y músculo-esquelético a los esfuerzos realizados en las actividades de fitness acuático.</p> <p>e) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.</p> <p>f) Se han analizado los riesgos y las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos.</p> <p>g) Se han relacionado las distintas actividades de fitness acuático con las posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales.</p> <p>h) Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de fitness acuático.</p>	<p>- Examen escrito.</p> <p>- Trabajo de aplicación.</p> <p>- Prácticas</p>
2	<p>a) Se han propuesto modificaciones para evitar o reducir los riesgos detectados en la aplicación del protocolo de supervisión de las posibilidades de peligro en una instalación acuática.</p> <p>b) Se han indicado las medidas que el socorrista debe adoptar ante las conductas potencialmente peligrosas de las personas usuarias de una instalación acuática.</p> <p>c) Se han definido los protocolos y las técnicas para el mantenimiento de las labores de vigilancia, prevención y actuación ante una modificación de las condiciones de salubridad del centro acuático y ante un accidente.</p> <p>d) Se ha diseñado el programa de ensayo y actuación de los protocolos de intervención ante diferentes tipos de víctimas, evacuación y otros.</p> <p>e) Se ha decidido la intervención y las maniobras que se han de realizar, valorando la situación de la supuesta persona accidentada, del resto de personas usuarias, de la instalación y de las propias condiciones.</p> <p>f) Se han utilizado los materiales adecuados al supuesto planteado en el desarrollo de las maniobras de entrada, aproximación, contacto, control, traslado y extracción.</p> <p>g) Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua.</li> <li>- Técnicas natatorias de aproximación a la persona</li> </ul>	<p>- Examen escrito.</p> <p>- Trabajo de aplicación.</p> <p>- Prácticas</p>

	<p>accidentada. Con y sin material de salvamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de un minuto y cincuenta segundos.</li> <li>- 300 metros de nado libre, vestido con pantalones y camiseta de socorrista, en un tiempo máximo de ocho minutos.</li> <li>- Mantenerse flotando de forma dinámica en el agua con los brazos alzados y con los codos por encima del agua, sin desplazarse al menos 30 segundos.</li> <li>- Aplicar adecuadamente las técnicas de zafaduras ante una persona en proceso de ahogamiento y técnicas de sujeción y remolque de la víctima, manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua.</li> <li>- Zambullida de cabeza, más cincuenta metros de nado libre, más inmersión a una profundidad mínima de dos metros y bucear durante 15 metros, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo, con una presa correcta, durante treinta y cinco metros, realizando todo ello en un tiempo máximo de 3 minutos.</li> <li>- Remolcar a una posible persona accidentada sin aletas, a lo largo de cien metros, realizando cuatro técnicas diferentes, en un tiempo máximo de 4 minutos</li> <li>- Remolcar a una persona accidentada, de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de cien metros, utilizando una sola técnica libre, en un tiempo máximo de 3 minutos y 45 segundos.</li> <li>- Realizar la extracción del agua de una posible persona accidentada consciente o inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente, después de haberlo remolcado 100 metros.</li> <li>- Ante un supuesto, donde un compañero o una compañera simula ser una persona accidentada con afectación medular, realizar la extracción del sujeto, utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 ó 3 socorristas de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente.</li> </ul> <p>h) Se ha realizado el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.</p>	
3	<p>a) Se ha seleccionado el soporte musical que permite adaptar la realización de las actividades a los objetivos de la sesión de fitness acuático.</p> <p>b) Se han aplicado los recursos específicos del fitness acuático para obtener variantes a partir de los pasos básicos, teniendo en cuenta los principios hidrodinámicos.</p> <p>c) Se han aplicado criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones y en la dinámica de la carga de cada fase de la sesión.</p> <p>d) Se han definido los objetivos, el material, los canales de comunicación y la metodología de la sesión, de acuerdo con la programación general.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen escrito.</li> <li>-Trabajo de palicación.</li> <li>- Prácticas</li> </ul>

	<p>e) Se han establecido progresiones y adaptaciones de las secuencias coreografiadas y los pasos, movimientos y ejercicios, en función de la dificultad y de las características de las personas participantes.</p> <p>f) Se han previsto adaptaciones en los materiales y accesos a las zonas de trabajo para favorecer la participación de personas con discapacidad.</p> <p>g) Se han utilizado técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar pasos, movimientos, ejercicios y composiciones de la sesión de fitness acuático.</p> <p>h) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.</p>	
4	<p>a) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de fitness acuático.</p> <p>b) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades de fitness acuático en condiciones de seguridad.</p> <p>c) Se ha proporcionado la información adaptada a cada momento del desarrollo de la actividad de fitness acuático y a cada perfil de participante, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso.</p> <p>d) Se han demostrado las actividades propuestas, aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y las distintas secuencias y composiciones coreográficas.</p> <p>e) Se han corregido los errores detectados en los movimientos o las posturas, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.</p> <p>f) Se han aplicado estrategias de intervención en las actividades de fitness acuático que favorecen la participación y la desinhibición de las personas participantes.</p> <p>g) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes, variando los espacios, el material, la música y la información que se transmite.</p> <p>h) Se ha controlado el uso de los materiales y de los equipamientos y se han resuelto las contingencias surgidas.</p> <p>i) Se han aplicado los instrumentos de evaluación de la sesión.</p>	<p>- Examen escrito.</p> <p>- Trabajo de aplicación.</p> <p>-Prácticas.</p>
5	<p>a) Se ha relacionado la dotación del espacio acuático con los requerimientos de las actividades y los eventos de fitness y socorrismo acuático, a la luz de las últimas tendencias del sector.</p> <p>b) Se han definido criterios para la organización de horarios de eventos y actividades de fitness acuático y la coordinación con otras áreas y técnicos, garantizando la seguridad y la optimización del uso de los espacios y materiales.</p> <p>c) Se han previsto las gestiones para la celebración de</p>	<p>- Examen escrito.</p> <p>-Trabajo de aplicación.</p> <p>- Prácticas</p>

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

<b>12. Criterios de calificación.</b>		
	Descripción	%
Teoría y trabajos	Exámenes escritos, cuestionarios, exposiciones y dosieres.	40
Práctica	Actividades de acondicionamiento y rescate acuático	40
Actitud y asistencia	Cuaderno de asistencia y hojas de observación	20

Observaciones:

- Para que se valore la asistencia se debe participar de manera activa en el 80% o más de las prácticas.
- Los trabajos son de carácter personal e intransferible, suponiendo la copia la pérdida total de puntuación en este apartado. Del mismo modo, la entrega de trabajos fuera del plazo fijado implica la no calificación de los mismos.
- Para la superación del módulo el alumnado debe obtener una calificación mínima teniendo en cuenta todos los criterios de calificación de 5 puntos sobre 10.
- Para realizar la media de las tres partes será necesario tener, al menos, un 4 en cada una de ellas.

### 13. Atención a pendientes y medidas de recuperación.

Alumnado que no supere el MP en periodo lectivo	El motivo de no superación podrá ser una o varias de las siguientes circunstancias: 1. Falta de asistencia y/o participación activa a más del 20% de las sesiones. 2. No superación de alguno de los bloques de contenidos a través de las pruebas parciales. 3. No obtención de una calificación total de 5 puntos o más. En el caso 1 el alumno pierde la evaluación continua y tiene que presentarse a una única prueba teórica - práctica final. En los casos 2 y 3 el alumno debe presentarse al parcial no superado o hacer entrega del trabajo correspondiente, según el caso, hasta alcanzar la puntuación mínima exigida.
Alumnado que pierda la evaluación continua	La falta de asistencia o la participación pasiva en la misma en un porcentaje superior al 20% implica la pérdida de la evaluación continua, por lo que el alumnado será calificado exclusivamente con una única prueba final.
Medidas generales de recuperación a lo largo del curso para repetidores y pendientes	Al ser un ciclo de nueva incorporación el primer año no hay repetidores y/o pendientes.

### 14. Bibliografía de aula.

Colado, Juan Carlos (1998) "Fitness acuático". Barcelona. Editorial: Inde.