

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL:

Fitness acuático e hidrocinesia

| | |
|-----------------------|--|
| Familia Profesional: | Actividades Físicas y Deportivas |
| Nivel: | 3 |
| Código: | AFD511_3 |
| Estado: | BOE |
| Publicación: | RD 146/2011 |
| Referencia Normativa: | Orden PRA/262/2017, Orden PRE/1340/2016 |

Competencia general

Programar, dirigir e instruir actividades dirigidas hacia la mejora de la condición física y el cuidado corporal, con los elementos propios del fitness acuático y de la hidrocinesia, para la recuperación, cuidado y mejora corporal, susceptibles de aplicación en el entorno acuático adaptando las actividades a las características de los usuarios, aplicando criterios de calidad y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

Unidades de competencia

- UC1663_3:** Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático.
- UC1664_3:** Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático.
- UC1665_3:** Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia.
- UC0272_2:** Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia
- UC0273_3:** Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario

Entorno Profesional

Ámbito Profesional

Desarrolla su actividad profesional tanto en el ámbito público, ya sea la Administración General del Estado, las administraciones autonómicas o locales, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas que ofrezcan servicios de fitness acuático, hidrocinesia, acondicionamiento físico y cuidado corporal en el medio acuático. Su actividad se desarrolla en piscinas convencionales, piscinas naturales, parques acuáticos, centros SPA en: ayuntamientos, empresas de servicios deportivos, empresas de turismo activo, empresas turísticas, hoteles, camping, balnearios, campamentos, empresas de mantenimiento de infraestructuras y/o gestión deportiva, federaciones deportivas, clubes y asociaciones deportivo-recreativas y de ocio, gimnasios, comunidades de vecinos, centros educativos e instalaciones afines.

Sectores Productivos

Se ubica en los sectores de deporte, ocio y tiempo libre, hostelería y turismo.

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Los términos de la siguiente relación de ocupaciones y puestos de trabajo se utilizan con carácter genérico y omnicomprendido de mujeres y hombres.

- Entrenador personal de grupos de hidrocinesia
- Coordinador de actividades de hidrocinesia

- Coordinador de actividades de "fitness" acuático
- Instructor de "fitness" acuático

Formación Asociada (630 horas)

Módulos Formativos

- MF1663_3:** Habilidades y secuencias de fitness acuático. (120 horas)
- MF1664_3:** Metodología y práctica del fitness acuático. (150 horas)
- MF1665_3:** Hidrocinesia. (150 horas)
- MF0272_2:** Primeros auxilios (60 horas)
- MF0273_3:** Valoración de las capacidades físicas (150 horas)

UNIDAD DE COMPETENCIA 1

Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático.

Nivel: 3
Código: UC1663_3
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Ejecutar los movimientos y pasos básicos y avanzados de fitness acuático según los estilos, modalidades y variantes más actuales, en aguas profundas y no profundas, con el dominio técnico que permita utilizarlos como elementos estructurales básicos en la elaboración de secuencias-composiciones coreográficas.

CR1.1 El material e indumentaria utilizados se seleccionan atendiendo a las condiciones del medio acuático (temperatura, profundidad, tipos de superficie y otros) y a las características específicas de la actividad.

CR1.2 Las formas de desplazamiento autónomo en el medio acuático se realizan de forma fluida y eficaz, adaptando la técnica de respiración al esfuerzo requerido y al tipo de material auxiliar utilizado.

CR1.3 Los movimientos y pasos se realizan explorando y/o comprobando:

- La versatilidad y adecuación de los mismos a la estructura rítmica del fitness acuático.
- Las variaciones referidas a orientación, desplazamientos y cambios de ritmo que se pueden realizar con ellos.
- Sus posibilidades de aplicación en las distintas profundidades e intensidades de trabajo.
- La posibilidad de combinación entre ellos para generar movimientos más complejos y/o combinaciones originales.

CR1.4 La relación segmentario-postural, tanto en flotación como en apoyo, se mantiene evitando la aparición de patologías por el efecto acumulativo que produce la repetición de gestos viciados.

CR1.5 Los movimientos de distintas modalidades o tendencias se adaptan a la estructura, metodología y técnica de ejecución características del fitness acuático.

RP2: Interpretar y ejecutar secuencias y composiciones coreográficas de fitness acuático, ya sea por imitación o a partir de la interpretación de un soporte documental, con el dominio, sentido del ritmo y expresividad requeridos para explorar y afianzar recursos de aplicación en la creación autónoma de secuencias y composiciones coreográficas.

CR2.1 La interpretación de secuencias y coreografías prediseñadas se realiza asimilando la lógica del encadenamiento de los movimientos que las componen, independientemente de que su registro se encuentre en forma de imágenes animadas (demostración directa, vídeos, otros) o de que se haya realizado con técnicas específicas de representación gráfica y escrita.

CR2.2 Las secuencias y coreografías prediseñadas se reproducen adecuando la ejecución al espacio acuático y al ritmo y al estilo definido y, en su caso, a los tiempos, frases y series musicales que la componen.

CR2.3 Las coreografías previamente elaboradas se reproducen de forma autónoma después de haberlas entrenado un número de veces para afianzar su memorización cinestésica.

RP3: Elegir y utilizar tipos y estilos de soporte musical buscando su adecuación a las secuencias y/o composiciones coreográficas de fitness acuático, demostrando sensibilidad artística y un dominio interpretativo suficiente para su lectura y aplicación técnica.

CR3.1 El ritmo, el compás, el estilo y la cuenta de los elementos estructurales de su secuencia (tiempo, doble tiempo, bit y masterbit) se discriminan en función de la interpretación de la música.

CR3.2 La música se selecciona y clasifica en función de las necesidades de las secuencias y/o composiciones coreográficas, matizando el estilo y ajustando la cadencia rítmica según la finalidad de la misma y la profundidad del vaso.

CR3.3 La segmentación de los golpes musicales facilita la adecuación de las secuencias y/o composiciones coreográficas a las distintas intenciones-objetivos de acondicionamiento físico, a la riqueza y/o variedad coreográfica y a la profundidad del vaso.

CR3.4 Las composiciones musicales para una aplicación cerrada o abierta se discriminan y se utilizan para la segmentación o no segmentación de las secuencias y/o composiciones coreográficas del fitness acuático, en función de la intencionalidad de las mismas.

RP4: Diseñar secuencias y coreografías a partir de la combinación de movimientos básicos y avanzados característicos del fitness acuático en todas sus variantes y actividades afines, según las tendencias más actuales para su utilización en programas y sesiones prácticas del mismo.

CR4.1 Los movimientos se unen y combinan empleando todas sus variaciones, elaborando secuencias y/o coreografías de diferente complejidad y demostrando creatividad al conseguir combinaciones únicas y originales a partir de movimientos conocidos y/o de creación propia.

CR4.2 La progresión de las estructuras propias del fitness acuático se aplica a las composiciones de secuencias y/o coreografías, distribuyendo correctamente los encadenamientos de los movimientos utilizados.

CR4.3 Las orientaciones de aplicación real de las secuencias y/o composiciones coreográficas elaboradas se expresan indicando:

- Su especificidad de aplicación a aguas profundas o no profundas.
- Su versatilidad adaptativa para alcanzar una carga de entrenamiento determinada.
- Las estrategias didáctico-metodológicas que permitan optimizar el proceso de aprendizaje de las mismas e individualizar los niveles de ejecución cualitativa y cuantitativamente.
- Los tipos de música que se pueden utilizar para su ejecución.
- Los recursos expresivos que permiten una adecuación a los distintos estilos y tendencias.

CR4.4 Las técnicas específicas de representación gráfica y escrita se utilizan para plasmar y registrar las secuencias y composiciones coreográficas en el modelo y soporte más adecuados.

Contexto profesional

Medios de producción

Espacio acuático. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Equipos audiovisuales. Equipos informáticos con software específico. Medios y equipos de oficina. Compact disc de

música. Espejos. Pulsómetro. Material auxiliar: steps, bicis acuáticas, bandas elásticas, mancuernas, manoplas y otros.

Productos y resultados

Baterías de movimientos y encadenamientos simples entre ellos. Secuencias y composiciones coreográficas en distintos soportes. Indicaciones y orientaciones metodológicas de aplicación en diferentes programas de fitness acuático.

Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Bibliografía especializada. Información sobre tendencias musicales en el fitness acuático. Documentación relativa a colectivos especiales.

UNIDAD DE COMPETENCIA 2

Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático.

Nivel: 3
Código: UC1664_3
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Elaborar la programación específica de fitness acuático a partir de la programación general para asegurar el rendimiento del/de los espacio/s acuático/s utilizado/s.

CR1.1 La programación específica de las actividades de fitness acuático, en su caso, se elabora siguiendo las directrices recibidas y/o reflejadas en la programación general y en las organizativas de la entidad.

CR1.2 Los horarios, personal y medios se organizan obteniendo la integración de todos ellos, a través del trabajo coordinado con los técnicos responsables de las mismas.

CR1.3 El protocolo de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad se desarrolla y adapta a las directrices generales de la entidad, precisando las formas de actuación de los técnicos implicados.

CR1.4 El proceso de mantenimiento tanto de medios como de superficies se prevé y expresa describiendo quién, cómo y con qué frecuencia debe realizarse, para minimizar al máximo el riesgo de accidentes y/o situaciones peligrosas.

CR1.5 La organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos se anticipan e incluyen en la oferta de actividades que se recogen en la programación específica de fitness acuático, al menos, cuando afecten directamente a los usuarios habituales de la misma.

CR1.6 Las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean e incluyen en la programación específica cuando no existan o no estén reflejadas en la programación general de la entidad.

CR1.7 Las barreras arquitectónicas y las necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, salas, playas, espacios acuáticos, vestuarios, duchas y aseos, entre otros, se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en colectivos especiales.

CR1.8 Las estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en la programación específica, delimitando el tipo y grado de discapacidad que pueden asumirse en las distintas actividades que se proponen en la programación.

CR1.9 La forma de evaluar el proceso, los resultados y la calidad del servicio se explicita concretando:

- Los indicadores fiables referidos a la instalación, medios, prestaciones, horarios y otros.
- La secuencia temporal de evaluación.
- Las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.
- Las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales para evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan colectivos especiales.

RP2: Elaborar programas para la mejora de la condición física, a través de actividades de fitness acuático, adaptados a las posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.

CR2.1 Las características de los usuarios se analizan a partir de la batería de pruebas, tests y cuestionarios, distribuyéndolos en grupos homogéneos y en los tramos horarios más afines a sus expectativas y características, a partir de:

- Su nivel de desarrollo motor.
- Su nivel de destreza acuática.
- Su nivel de condición física.
- Su nivel de condición biológica.
- Sus intereses y motivaciones.
- Su grado de autonomía personal dentro y fuera del agua, especialmente si presentan alguna discapacidad.
- La tipología media del grupo.
- La ratio alumnos/profesor.

CR2.2 Los objetivos generales e intermedios del programa operativo de fitness acuático, así como los de cada una de las sesiones, se establecen en función de la tipología media del grupo atendiendo, en la medida de lo posible, a las características y expectativas de cada uno de los usuarios que lo componen.

CR2.3 Los fundamentos biológicos relativos a los procesos adaptativos derivados de la actividad física en general y al principio de supercompensación en particular se aplican al ámbito del fitness acuático para establecer la carga de entrenamiento que supone cada sesión en su conjunto.

CR2.4 Las secuencias de movimientos, ejercicios y/o composiciones coreográficas, son compatibles con las características psicosomáticas del usuario, adecuadas a sus necesidades y expectativas y se estructuran en sesiones de entrenamiento aplicando los siguientes criterios:

- Diferenciación de las tres fases del modelo típico de sesión de entrenamiento, a saber: calentamiento, núcleo y vuelta a la calma.
- La distribución de esfuerzos y recuperaciones configuran la curva de intensidad y, por tanto, la carga de trabajo global coherente con objetivos establecidos a corto, medio y largo plazo.

CR2.5 Las estrategias de instrucción se prevén en función de las características de las sesiones/progresiones/combinaciones/secuencias coreográficas utilizadas, aplicando metodologías contrastadas para alcanzar los objetivos propuestos y para solucionar las posibles contingencias, incidiendo especialmente en el aprendizaje y dominio de los elementos técnicos y coordinativos indispensables para la ejecución en su conjunto y su aplicación para la mejora de la condición física.

CR2.6 El material se determina teniendo en cuenta los recursos disponibles, la profundidad del vaso, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los usuarios.

CR2.7 Las estrategias para facilitar la comunicación entre el técnico y los usuarios se prevén a partir del análisis de sus necesidades, explicitando las específicas para atender a colectivos especiales.

CR2.8 Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad se prevén para lograr su máxima y más eficaz participación.

CR2.9 Los elementos que configuran el programa de fitness acuático se expresan y registran de forma estructurada en el/los soporte/s físico/s para su consulta y utilización por todos los técnicos y operarios implicados en la misma.

RP3: Supervisar la puesta a punto de instalaciones y medios asegurando su idoneidad, seguridad y uso.

CR3.1 Las gestiones para el uso de las instalaciones y/o material se realizan y se comprueba su disponibilidad, asegurando de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de autonomía personal de los usuarios.

CR3.2 El material y la instalación se comprueba que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que, en su caso, se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad.

CR3.3 Las medidas de seguridad para el desarrollo de la actividad se establecen y aplican para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR3.4 El mantenimiento preventivo del material se comprueba que se ha efectuado o, en su caso, se realiza para que se encuentre en estado de uso.

CR3.5 El inventario se mantiene actualizado para identificar en todo momento la situación de las instalaciones y el material.

RP4: Dirigir la ejecución de las actividades de fitness acuático instruyendo en la realización de los movimientos conforme al encadenamiento aditivo que configuran las secuencias y/o coreografías utilizando la metodología establecida.

CR4.1 Las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades se identifican y tienen en cuenta, especialmente en aquellos que presenten alguna singularidad.

CR4.2 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y asertividad, adaptada a sus posibilidades de percepción e interpretación, captando su interés por las explicaciones que se le facilitan, de forma que sean cualitativa y cuantitativamente suficientes para que éste se sienta seguro y motivado.

CR4.3 La indumentaria y el material personal del usuario se supervisan, informando de las características que deben de cumplir para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

CR4.4 La estructura y finalidad de la sesión son coherentes (calentamiento - núcleo principal - vuelta a la calma) y se explican brevemente al usuario antes de comenzar incidiendo, si fuese necesario, en aspectos relativos a:

- Características del espacio acuático donde se desarrolla (profundidad, superficies y otros).
- Peculiaridades de los ejercicios y su finalidad.
- Necesidades de hidratación.
- Pautas para la recuperación.

CR4.5 El técnico durante la actividad se ubica especialmente para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones en función de las necesidades específicas de los usuarios, de las características del espacio acuático y de la actividad realizada.

CR4.6 La realización de los movimientos de los ejercicios y la utilización de materiales específicos se demuestra, aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son comprendidas.

CR4.7 El desarrollo de las secuencias y/o progresiones coreográficas y ejercicios que componen la sesión de fitness acuático se dirige de forma activa y dinámica y se controla aplicando las estrategias metodológicas expresadas en la programación comprobando que:

- El desenvolvimiento en el agua de los usuarios responde a la programación realizada, actuando en caso de necesidad para corregir circunstancias anómalas y/o evacuar al usuario en dificultades.

- La evolución, estructura técnica, ritmo e intensidad en la ejecución de las composiciones se ajusta a la programación realizada, corrigiendo, en caso necesario, los errores que se produzcan.
 - La utilización de equipos y material responde a la programación establecida, dando indicaciones en caso necesario.
 - La relación entre los componentes del grupo es cordial, desinhibida y facilita una participación máxima utilizando, cuando se detecte alguna perturbación en las relaciones interpersonales, estrategias para solventarlas.
- CR4.8** La recepción y despedida del usuario se realiza de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.
- CR4.9** La seguridad se garantiza durante el desarrollo de las actividades, anulando todos los factores previsibles de riesgo o, en su caso, manteniéndolos controlados en los márgenes de una práctica segura.

RP5: Organizar y promover manifestaciones y eventos lúdico-deportivos relacionados con el fitness acuático con el fin de promocionar este tipo de actividades y reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

- CR5.1** El soporte documental para la promoción, organización y participación en el evento se elabora y gestiona asegurando el desarrollo del mismo.
- CR5.2** La dotación de la instalación se prevé que se adecue a las características del evento que se organiza comprobando que el material se encuentre en condiciones de uso.
- CR5.3** La participación de otras personas se gestiona en la organización y desarrollo del evento comprobando su presencia durante el mismo.
- CR5.4** Los participantes, horarios y protocolos se organizan en función de las características de los eventos a organizar.
- CR5.5** La presencia de todos los participantes se conoce y se comprueba, garantizando su participación activa.
- CR5.6** Las normas que regirán el evento se comunican a todos los interesados comprobando su cumplimiento.
- CR5.7** El evento se controla según los objetivos y directrices marcados, velando por la seguridad del mismo.
- CR5.8** Las técnicas de animación se utilizan en el desarrollo del evento buscando la implicación de los participantes y del público asistente.
- CR5.9** La valoración sobre el éxito o no del evento se realiza y se registra en el formato y soporte previstos para tal fin.

RP6: Realizar la evaluación del proceso y los resultados de los programas de fitness acuático que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios para valorar la adecuación y calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios.

- CR6.1** Los instrumentos y técnicas para el seguimiento y evaluación se eligen en congruencia con lo programado y permiten obtener información sobre el proceso y los resultados, poniendo énfasis en la forma de valorar el grado de satisfacción de los usuarios.
- CR6.2** La forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se adapta haciendo las modificaciones en los instrumentos y las técnicas habituales.
- CR6.3** La información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, tests y cuestionarios se utiliza como otro indicativo fiable para la evaluación del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

CR6.4 Los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en la programación.

CR6.5 La información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación se analiza y presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la programación.

Contexto profesional

Medios de producción

Espacios acuáticos. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Micrófonos inalámbricos. Equipos audio-visuales. Equipos informáticos con software específico. Medios y equipos de oficina. Compact disc de música. Espejos. Pulsómetro. Material auxiliar: steps, bicis acuáticas, bandas elásticas, mancuernas, manoplas, tablas, pullboys, churros, zapatos lastrados, mancuernas acuáticas, cinturones de flotación y otros.

Productos y resultados

Programa específico del/de los espacio/s acuático/s utilizado/s. Programas y sesiones de fitness acuático. Evaluación del proceso y de los resultados. Resultados evaluativos. Fichas o cuestionarios de evaluación, listas de control, estadillos, cuestionarios y otros. Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento del espacio acuático y sus elementos. Dirección y control de la progresión de entrenamiento. Mejora o mantenimiento de la condición física del usuario. Instrucción de los ejercicios. Cumplimiento del programa o, en su caso, la adaptación del mismo. Motivación y animación de los usuarios. Mejora de la calidad de vida, bienestar y salud del usuario.

Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Programas de fitness acuático. Resultados evaluativos. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias. Fichas o cuestionarios de evaluación. Partes de notificación a los servicios de mantenimiento, limpieza y otros. Bibliografía especializada.

UNIDAD DE COMPETENCIA 3

Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia.

Nivel: 3
Código: UC1665_3
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Realizar el análisis diagnóstico para determinar y establecer criterios de referencia en el diseño de los protocolos de hidrocinesia.

CR1.1 La información relativa a los usuarios/clientes se recaba e interpreta a partir de la batería de pruebas, tests y cuestionarios y se completa con pruebas específicas y/o informes médicos para identificar las características, necesidades y expectativas de cada usuario/cliente en relación a:

- Limitaciones funcionales-posibilidades de movimiento.
- Implicaciones posturales.
- Nivel de destreza acuática.
- Nivel de condición física.
- Nivel de condición biológica.
- Intereses y motivaciones.
- Grado de autonomía personal, especialmente si presenta alguna discapacidad.

CR1.2 Los signos evidentes de posibles patologías se identifican y, en caso necesario, se deriva al usuario/cliente al servicio médico para que determine la conveniencia o no de participar en este tipo de actividades y, en caso afirmativo, que establezca las directrices de actuación.

CR1.3 La información relativa a las instalaciones, espacios, medios y recursos materiales, entre otros, se recaba y registra en forma de inventario con las especificidades de uso y aplicación, detectando posibles anomalías, defectos, deterioros, carencias y necesidades, proponiendo pautas para su subsanación.

CR1.4 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, espacios, vestuarios, duchas y aseos, entre otros, se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

CR1.5 El análisis diagnóstico se realiza a partir de la información obtenida, destacando los aspectos más relevantes a tener en cuenta y aquellos sobre los que se debe incidir prioritariamente en la elaboración de los protocolos de hidrocinesia o, en su caso, constatando la contraindicación de aplicar este tipo de técnicas al usuario/cliente analizado.

CR1.6 Los datos, criterios y parámetros del análisis diagnóstico se recogen en informes, fichas técnicas y/o dossiers del cliente/usuario y se registran en el soporte físico para el uso y consulta de los técnicos implicados.

RP2: Elaborar protocolos de hidrocinesia para el cuidado corporal individualmente y/o en grupo, adaptados a las necesidades y expectativas de los usuarios/clientes, así como a los medios disponibles, concretando su duración y evolución.

CR2.1 El análisis diagnóstico inicial se utiliza como premisa para concretar los objetivos generales, así como para establecer criterios de afinidad en la distribución de los usuarios de

forma individual o en grupos homogéneos, en los horarios, espacios y ratio alumnos/profesor adecuados a sus necesidades y perfiles característicos:

- Mayores de 65 años.
- Embarazadas.
- Personas con discapacidad con autonomía acuática.
- Post-rehabilitación y mantenimiento funcional.
- Por afinidad de patologías.
- Otros.

CR2.2 El protocolo específico de hidrocinesia ajustado al perfil de necesidad o tipología, según convenga, se elabora o se adapta en función de las necesidades, expectativas y previsiones de evolución de cada uno de los usuarios/clientes, explicitando al menos:

- Los objetivos específicos y su secuenciación periódica (definición de objetivos operativos intermedios como indicativo de la evolución general del usuario prevista en el diseño del protocolo).
- La distribución temporal de las cargas de trabajo asignadas a las sesiones programadas y la evolución cualitativa y cuantitativa de las mismas en función de los objetivos intermedios formulados.
- Las actividades y ejercicios.
- Las habilidades motrices acuáticas que dan soporte y posibilitan movimientos seguros y eficaces.
- Las estrategias metodológicas.
- La necesidad y utilización específicas de los medios materiales en cada una de las sesiones.
- Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad.
- Las estrategias de comunicación entre el técnico y los usuarios, especialmente con colectivos especiales.
- La duración previsible de cada una de las sesiones y del protocolo específico en su conjunto.

CR2.3 Los fundamentos biológicos relativos a los procesos de recuperación y restauración ampliada derivados de la actividad física se aplican para establecer la carga de trabajo/esfuerzo que supone cada sesión individualmente, previendo el efecto acumulativo beneficioso que la reiteración de este tipo de estímulos tendrá al final del protocolo.

CR2.4 Las secuencias de actividades, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesia seleccionadas previamente se integran con el calentamiento y la vuelta a la calma, configurando la sesión de hidrocinesia y por lo tanto el estímulo que la misma supone en consonancia con los objetivos establecidos.

CR2.5 Las actividades, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesia, calentamiento y vuelta a la calma son compatibles con las características psicosomáticas del usuario/cliente, adecuadas a sus necesidades y expectativas y no suponen riesgo por ser, en su caso, congruentes y adaptadas a las prescripciones médicas, discapacidades y/o limitaciones funcionales, en caso de que existan.

CR2.6 Las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean y recogen en los distintos protocolos cuando no existan o no estén reflejadas en la programación, directrices y/o prescripciones generales de la entidad.

CR2.7 Las estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en los distintos protocolos, delimitando el tipo y grado de discapacidad que pueden asumirse en las distintas actividades que en él se especifican.

CR2.8 La forma de valorar el proceso, los resultados y la calidad del servicio se explicita concretando:

- Los indicadores fiables referidos a la instalación, medios, prestaciones, horarios y otros.
- Los indicadores establecidos para cada perfil en la consecución de los objetivos específicos.
- La secuencia temporal de evaluación.
- Las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.
- Las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales para evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad.

CR2.9 Los diferentes elementos que configuran el protocolo de hidrocinesia se expresan y registran de forma estructurada en el/los soporte/s físico/s para su consulta y utilización por los técnicos y operarios implicados en la misma.

RP3: Supervisar y acondicionar la instalación, medios y recursos, asegurando su idoneidad, seguridad y estado de uso para el desarrollo de las actividades de hidrocinesia.

CR3.1 Las gestiones para el uso de las instalaciones y/o material se realizan, comprobando su disponibilidad y asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de autonomía personal de los usuarios.

CR3.2 El material y la instalación se comprueba que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que, en su caso, se acondicionan y adaptan a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad.

CR3.3 Las medidas de seguridad para el uso de la instalación y los medios materiales para el desarrollo de la actividad se establecen y preparan para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR3.4 El mantenimiento preventivo del material se comprueba que se ha efectuado, o en su caso, se realiza para que se encuentre en estado de uso.

CR3.5 El inventario se mantiene actualizado para identificar en todo momento la situación de las instalaciones y el material.

RP4: Dirigir el desarrollo de las sesiones de hidrocinesia y aplicar técnicas específicas de apoyo cuando sea necesario, con la metodología acorde al tratamiento operativo establecido y al perfil de referencia.

CR4.1 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y asertividad, adaptada a sus posibilidades de percepción e interpretación, captando su interés por las explicaciones que se le facilitan, de forma que sean cualitativa y cuantitativamente suficientes para que éste se sienta seguro y motivado.

CR4.2 La indumentaria y el material personal del usuario se supervisan, informando de las características que deben de cumplir para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

CR4.3 La estructura y finalidad de la sesión son coherentes (calentamiento - núcleo principal - vuelta a la calma) y se explican al usuario antes de comenzar incidiendo, si fuese necesario, en aspectos relativos a:

- Las peculiaridades de los ejercicios y su finalidad.
- La relación entre los ejercicios y las sensaciones que deben percibirse.
- La necesidad de técnicas específicas de apoyo (movilidad pasiva, masaje, hidrotermal, SPA, chorros, contracorrientes y otras).
- Los límites que no se deben sobrepasar.
- La vigilancia y control del dolor que potencialmente pueda producirse.
- Las pautas para la recuperación posterior.

CR4.4 El técnico durante la actividad se ubica espacialmente para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones en función de las necesidades específicas de los usuarios, de las características del espacio acuático y de la actividad realizada.

CR4.5 La demostración de los movimientos y la aplicación de las técnicas de movilidad pasiva se realizan con corrección, seguridad y percepción de los límites:

- Aplicando fundamentos biomecánicos básicos.
- Instruyendo en el uso de los materiales específicos.
- Puntualizando los detalles.
- Anticipando los posibles errores de ejecución.
- Asegurándose de que las indicaciones son comprendidas.

CR4.6 El desarrollo de la sesión se dirige de forma activa y dinámica, velando por la seguridad y aplicando las estrategias metodológicas expresadas en el protocolo de perfil, comprobando que:

- El desenvolvimiento en el agua de cada uno de los usuarios es el esperado, actuando en caso de necesidad para corregir circunstancias anómalas y/o evacuar al usuario en dificultades.
- La ejecución de movimientos, ejercicios y actividades se realiza, corrigiendo los errores que se produzcan.
- No se produzcan síntomas de dolor o de sensación negativa.
- La utilización de equipos y material se ajusta a las indicaciones oportunas.
- La relación entre los componentes del grupo es cordial, desinhibida y facilita una participación máxima utilizando, cuando se detecte alguna perturbación en las relaciones interpersonales, aplicando las estrategias para solventarlas.

CR4.7 Las incidencias se anotan puntualmente en un diario de sesiones, prestando atención a todas aquellas relacionadas con el dolor o las sensaciones negativas de la actividad para que sirvan de referencia en la adaptación de futuras sesiones y en la valoración global del proceso.

CR4.8 La evolución del cliente/usuario y su grado de satisfacción se comprueban de forma periódica solicitando, asesoramiento médico cada vez que se identifique alguna circunstancia anómala o imprevista relacionada con su salud y que afecte a la continuidad de las actividades propuestas, recabando, en caso necesario, los informes facultativos que sean necesarios para adaptar los aspectos operativos del protocolo de perfil.

CR4.9 La recepción y despedida del usuario se realiza de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.

RP5: Realizar la valoración del proceso y los resultados que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios para determinar, en su momento, la adecuación y calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios.

CR5.1 Los instrumentos y técnicas para el seguimiento y valoración se eligen en congruencia con lo establecido en los protocolos de perfil o limitación y permiten obtener una información sobre el proceso y los resultados, valorando la evolución psico-funcional y el grado de satisfacción de los usuarios.

CR5.2 La forma de valorar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se adapta haciendo modificaciones en los instrumentos y las técnicas.

CR5.3 La información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, tests y cuestionarios se utiliza como un indicativo fiable más para la valoración del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

CR5.4 Los instrumentos y técnicas de valoración del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en el protocolo de perfil.

CR5.5 La información obtenida en el proceso valorativo se analiza y presenta atendiendo al modelo propuesto en el protocolo de perfil.

Contexto profesional

Medios de producción

Espacios acuáticos. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Micrófonos inalámbricos. Equipos audio-visuales. Equipos informáticos con software específico. Medios y equipos de oficina. Compact disc de música. Pulsómetro. Grúa de acceso al vaso acuático. Material auxiliar: bandas elásticas, mancuernas, manoplas, tablas, pullboys, churros, zapatos lastrados, mancuernas acuáticas, cinturones de flotación, planchas de facilitación y otros. Elementos y recursos SPA: chorros de agua, jacuzzi, piletas de contraste térmico, otros.

Productos y resultados

Protocolos específicos de perfil o necesidad y sesiones de hidrocinesia. Evaluación del proceso y de los resultados. Resultados evaluativos. Fichas o cuestionarios de evaluación, listas de control, estadillos, cuestionarios y otros. Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento del espacio acuático y sus elementos. Dirección y control del desarrollo del protocolo. Evolución y mejora del estado general y capacidad funcional del usuario. Instrucción de los ejercicios. Cumplimiento del protocolo o, en su caso, la adaptación del mismo. Motivación y animación de los usuarios. Mejora de la calidad de vida, bienestar y salud del usuario.

Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Protocolos de hidrocinesia. Resultados evaluativos. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias. Fichas o cuestionarios de evaluación. Bibliografía especializada.

UNIDAD DE COMPETENCIA 4

Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia

Nivel: 2
Código: UC0272_2
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos, para la valoración inicial del accidentado, como primer interviniente.

CR1.1 La señalización y el balizamiento según lo establecido, se realizan utilizando los elementos disponibles para acotar el lugar de la emergencia.

CR1.2 La información sobre el estado del accidentado y las causas del accidente se recaba, estableciendo comunicación cuando es posible, con el mismo o con los posibles testigos y asistentes ocasionales al suceso, para valorar la situación inicial.

CR1.3 Las técnicas de valoración con ligeros zarandeos en los hombros y toques en las mejillas, se efectúan, para valorar el nivel de consciencia del accidentado.

CR1.4 La observación de los movimientos del pecho y la emisión de sonidos y aliento acercándose a su cara, se efectúa, para comprobar la respiración del accidentado.

CR1.5 El estado de la circulación sanguínea se comprueba, mediante la observación del ritmo respiratorio del accidentado y movimientos de sus miembros.

CR1.6 Los mecanismos de producción del traumatismo se identifican para buscar las posibles lesiones asociadas.

CR1.7 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

CR1.8 El servicio de atención de emergencias, se contacta, para informar de los resultados de la valoración inicial realizada, comunicando la información recabada, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

RP2: Asistir al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico, para mantener o recuperar las constantes vitales, conforme a protocolos establecidos.

CR2.1 La asistencia inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio y/o cardiocirculatorio, se presta, ejerciendo vigilancia y seguimiento constante para detectar cualquier cambio significativo en la situación de partida.

CR2.2 La apertura, limpieza y desobstrucción de la vía aérea ante un obstáculo o cuerpo extraño, se realiza, mediante las técnicas manuales o aspirador según la situación, conforme a protocolos establecidos, para asegurar la ventilación.

CR2.3 La permeabilidad de la vía aérea en accidentados inconscientes se preserva, mediante la aplicación de la técnica postural que la asegure, para preservar la ventilación.

CR2.4 Las técnicas ventilatorias con balón resucitador manual y/u oxígeno se seleccionan, conforme a protocolos establecidos, para permitir una ventilación artificial del accidentado ante evidentes signos de hipoxia.

CR2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican, conforme a protocolos establecidos, ante una situación de parada cardio-respiratoria, para recuperar las constantes vitales.

CR2.6 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza para la reanimación del accidentado, conforme a la normativa aplicable y protocolos establecidos.

CR2.7 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican para impedir un shock hipovolémico.

CR2.8 Las técnicas posturales, se aplican, cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para evitar aspiraciones de vómitos, obstrucciones y favorecer la respiración.

RP3: Prestar la atención inicial al accidentado, aplicando los primeros auxilios iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria, para mantener las constantes vitales según el protocolo establecido.

CR3.1 La apertura de la vía aérea se realiza, mediante la maniobra frente-mentón para evitar el taponamiento de la laringe por la lengua.

CR3.2 La alineación manual de la columna cervical se realiza ante existencia de una lesión para protegerla y minimizar los riesgos de una mayor.

CR3.3 La atención específica a accidentados que han sufrido lesiones por agentes mecánicos, físicos o químicos se presta, aplicando las técnicas para cada situación conforme a protocolos establecidos.

CR3.4 La atención específica a la parturienta ante una situación de parto inminente se presta, conforme al protocolo de actuación establecido, transmitiendo tranquilidad y serenidad.

CR3.5 La atención específica indicada a las personas con crisis convulsivas, se presta, para minimizar posibles riesgos de lesiones físicas, conforme a protocolos establecidos.

CR3.6 La atención específica indicada a las personas con atragantamiento, se presta, discriminando los casos especiales de embarazadas, personas obesas y niños conforme a protocolos establecidos, transmitiendo tranquilidad y serenidad.

CR3.7 La atención específica indicada a las personas con quemaduras, se presta, conforme a protocolos establecidos y se coloca en posición antishock ante una quemadura de gran extensión, para minimizar riesgos.

CR3.8 La atención específica indicada a las personas con hemorragia, se presta, conforme a protocolos establecidos para evitar una lipotimia.

RP4: Aplicar las técnicas de movilización e inmovilización al accidentado, y en su caso interviniendo con los primeros auxilios, para asegurar el posible traslado.

CR4.1 El lugar de seguridad se selecciona, conforme a protocolos establecidos, para colocar al accidentado hasta la llegada de los servicios sanitarios de emergencia y minimizar los riesgos.

CR4.2 Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.

CR4.3 Las técnicas posturales, se aplican, cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para minimizar riesgos.

CR4.4 Los tipos de accidentados y lesiones, se discriminan, para intervenir en aquellos casos que no precisen de otros profesionales.

CR4.5 Las técnicas de intervención de primeros auxilios con los accidentados inmovilizados, se discriminan, para aplicar aquellas propias de un técnico de nivel como primer interviniente, en función de la gravedad y los tipos de lesiones o proceder inmediatamente a su traslado.

RP5: Intervenir con técnicas de comunicación y apoyo emocional al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia siguiendo los protocolos establecidos, para facilitar la asistencia, traslado y minimizar los riesgos.

CR5.1 Los signos de ataque de pánico, ansiedad y/o estrés de la víctima motivado por el accidente, se identifican observando el aumento del ritmo cardíaco, palmas sudorosas, dificultad para respirar, sensación subjetiva de ataque cardíaco, y sentimientos de temor para aplicar las técnicas de apoyo emocional hasta su traslado, siguiendo los protocolos establecidos.

CR5.2 La comunicación del accidentado con su familia se facilita, desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a sus requerimientos.

CR5.3 La información a familiares, accidentado o persona relacionada, se realiza de manera respetuosa e infundiendo confianza, sobre aquellas cuestiones que se puedan plantear dentro de sus competencias.

CR5.4 Los familiares de los accidentados, se atienden, para ofrecerles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

CR5.5 La solicitud de información por parte de la familia de los accidentados se atiende para ofrecerles datos sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

Contexto profesional

Medios de producción

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. Botiquín. Equipo de oxigenoterapia. Desfibrilador semiautomático. Equipo de protección individual. Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección.

Productos y resultados

Signos de alteraciones orgánicas detectados como primer interviniente. Aplicación de las técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas. Atención inicial y primeros auxilios básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria. Técnicas de movilización e inmovilización al accidentado aplicadas para asegurar el posible traslado. Intervención con técnicas de comunicación y apoyo emocional al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia. Comunicación con los servicios de atención de emergencias. Intervención a su nivel en situaciones de emergencias colectivas y catástrofes.

Información utilizada o generada

Manuales de primeros auxilios. Revistas y bibliografía especializada. Protocolos de actuación. Informes.

UNIDAD DE COMPETENCIA 5

Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario

Nivel: 3
Código: UC0273_3
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Seleccionar una batería de test, pruebas y cuestionarios adaptados a las características del usuario y a los medios disponibles, de acuerdo con su condición biológica, para obtener datos sobre sus parámetros de condición física, funcionales y motivacionales.

CR1.1 La documentación relativa a test, pruebas y cuestionarios usados en el campo de aplicación y de medición de la condición física, tanto en el área del cuidado corporal (fitness-wellnes) como en el deportivo, en el ámbito de su responsabilidad se busca y registra en archivo o soporte informático para poder disponer de una base de datos fiable y amplia.

CR1.2 Los test de aptitud física se seleccionan según las características y necesidades del usuario y medios disponibles para que se puedan aplicar de forma segura, autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista siguiendo el criterio de máxima validez y fiabilidad.

CR1.3 Las pruebas de análisis biológico se seleccionan y comprueban que son las indicadas para determinar aspectos fisiológicos relacionados con el rendimiento y la salud, en cuanto a: composición corporal, alineación postural, características antropométricas, respuesta cardiovascular, posibilidades de movimiento y autonomía acuática, entre otros.

CR1.4 Los cuestionarios personales se adaptan, concretan y utilizan para recabar información acerca de tratamientos e informes médicos, detectar los intereses, expectativas y limitaciones del usuario no apreciables con las pruebas y test seleccionados.

CR1.5 La batería completa de cuestionarios, test y pruebas, adaptadas a las características del usuario, a la tipología de las actividades, al contexto de la práctica y el entorno de intervención se determina para disponer de una herramienta de evaluación inicial fiable.

CR1.6 Las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad se detectan a través de las pruebas, test o cuestionarios seleccionados para poder ofertar actividades adaptadas a sus necesidades.

RP2: Aplicar las pruebas para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario, controlando el proceso de ejecución, en el ámbito de su responsabilidad, según los recursos y en condiciones de seguridad.

CR2.1 El protocolo de test y de prueba se concreta y se aplica de forma personalizada, comprobando que el material está en condiciones de uso, es utilizado según los parámetros de seguridad, las condiciones de la instalación son aptas, y se adapta a las características del usuario, estructura técnica y ritmo del ejercicio, para medir de forma precisa los parámetros seleccionados en el plan de entrenamiento.

CR2.2 La información verbal, práctica y documental que se da al usuario del protocolo de cada prueba se corresponde con el contenido y forma establecido para que la ejecución y el resultado no se vean comprometidos o adulterados.

CR2.3 La ejecución de cada test y prueba se comprueba que es la correcta, verificando en todo momento que su estructura técnica y ritmo se ajustan al modelo preestablecido en el protocolo correspondiente, no dirigiéndolos cuando por su complejidad, riesgo potencial o nivel es exclusiva y específica de técnicos de rango superior.

CR2.4 Los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor, signos como el mareo, frecuencia cardíaca, sudoración, ritmo respiratorio, temperatura, entre otros, se controlan garantizando su ejecución dentro de los parámetros de seguridad y salud.

CR2.5 El asesoramiento médico se solicita, mediante los cauces establecidos, previamente a la realización de los test o pruebas que puedan comportar un riesgo potencial para la salud del individuo.

CR2.6 Los implementos y ayudas técnicas para establecer comunicación con usuarios con limitaciones en su autonomía personal se seleccionan y utilizan en función de sus necesidades para asegurar que queda totalmente informado de las actividades a realizar.

CR2.7 Los ejercicios que favorezcan la fase de recuperación posterior al esfuerzo se aplican al usuario, en su caso, para que pueda recuperar los parámetros basales que tenía antes del ejercicio.

RP3: Organizar los resultados obtenidos de los test, pruebas y cuestionarios, en la ficha de control de acuerdo con la programación de referencia de la entidad para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico.

CR3.1 El modelo de ficha de seguimiento de los programas de acondicionamiento físico se determina, adaptándola, en su caso, a aquellos con necesidades especiales, para obtener un fichero personalizado.

CR3.2 Los resultados de los test, pruebas y cuestionarios se registran en la ficha de seguimiento del usuario, siguiendo el protocolo indicado para su posterior utilización.

CR3.3 Las debilidades, descompensaciones y aspectos especiales detectados en el usuario se destacan claramente en la ficha de seguimiento para que reciban una atención priorizada y consecuente en el diseño posterior del programa de entrenamiento.

CR3.4 Los cálculos estadísticos, gráficas y curvas de rendimiento se realizan mediante los programas informáticos establecidos, a partir de los datos obtenidos en las pruebas y test, asegurando su idoneidad, tanto para informar periódicamente al usuario sobre sus progresos e incidencias como para la elaboración del informe de evaluación sobre el proceso y el resultado.

CR3.5 Los equipos y aplicaciones informáticas se utilizan siguiendo los criterios establecidos por la entidad para procesar y registrar la información obtenida.

RP4: Elaborar el informe técnico con la interpretación de los resultados obtenidos de la batería de test, pruebas y cuestionarios, para poder ajustar la programación con criterios de salud y eficiencia al usuario.

CR4.1 Los resultados obtenidos de los test, pruebas y cuestionarios se interpretan usando los baremos y/o escalas para tal fin realizando, cuando se requiera, consultas a otros técnicos superiores, para obtener información de fiabilidad.

CR4.2 Los aspectos deficitarios de la condición física del usuario evaluado se identifican para facilitar la determinación de prioridades y los objetivos que se expresarán posteriormente en el programa de entrenamiento.

CR4.3 Los signos externos evidentes de una inadecuada alineación postural se identifican remitiendo al usuario al servicio médico para una valoración diagnóstica y/o prescriptiva.

CR4.4 Los resultados obtenidos en cada una de las mediciones de la condición física, biológica y motivacional se comparan para elaborar el informe pertinente, haciendo constar las conclusiones.

CR4.5 Los indicadores biológicos obtenidos en las pruebas realizadas se utilizan para evitar todas las prácticas que sean potencialmente peligrosas para la salud del usuario.

CR4.6 La información que recibe el usuario sobre los resultados es clara y asequible, permitiéndole identificar su condición inicial y comprobar posteriormente su propia evolución.

CR4.7 La confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario se organiza en todos los informes, fichas y documentos, aplicando la normativa aplicable relativa a la protección de datos.

Contexto profesional

Medios de producción

Equipos informáticos con software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. Medios y equipos de oficina. Espacio o sala de entrenamiento. Espacio acuático. Cabina equipada para pruebas distintas de las realizadas en el espacio o sala de entrenamiento. Baremos de pruebas. Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, pesas, dinamómetro, colchonetas, picas de madera, materiales específicos del medio acuático, indumentaria apropiada y calzado deportivo, entre otros.

Productos y resultados

Determinación de una batería de test, pruebas y cuestionarios adaptados a las características del usuario. Aplicación de pruebas para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario. Organización de los resultados obtenidos de los test, pruebas y cuestionarios. Elaboración de informes técnicos con la interpretación de los resultados obtenidos de los test, pruebas y cuestionarios.

Información utilizada o generada

Software de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Información técnica relativa a la metodología, procedimiento, Indicaciones y contraindicaciones de aplicación de pruebas, test y cuestionarios. Baremos contrastados de referencia. Bibliografía especializada.

MÓDULO FORMATIVO 1

Habilidades y secuencias de fitness acuático.

| | |
|-------------------|---|
| Nivel: | 3 |
| Código: | MF1663_3 |
| Asociado a la UC: | UC1663_3 - Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático. |
| Duración (horas): | 120 |
| Estado: | BOE |

Capacidades y criterios de evaluación

- C1:** Analizar y aplicar los elementos que favorecen la alineación corporal en la práctica del fitness acuático y actividades afines estableciendo, en su caso, los medios que permitan corregirla.
- CE1.1** Analizar los criterios de selección del calzado y de la indumentaria del fitness acuático, tomando como referencia la tipología de los espacios dentro y fuera del vaso.
 - CE1.2** Describir las bases de la alineación corporal en posiciones estáticas y en situaciones dinámicas específicas del fitness acuático y las consecuencias patológicas de una ejecución incorrecta a corto y medio plazo.
 - CE1.3** Identificar los apoyos y la distribución del peso corporal y su importancia para la ejecución segura de los elementos del fitness acuático.
 - CE1.4** Identificar los apoyos y la alineación en función de la composición corporal del usuario y de la inmersión corporal del mismo en el agua.
 - CE1.5** Identificar los errores de alineación corporal estática y dinámica relacionados con el fitness acuático y actividades afines.
 - CE1.6** En un supuesto práctico, ante distintas situaciones de ejecución práctica de pasos, secuencias y/o coreografías de fitness acuático y actividades afines, describir y aplicar los principales recursos que pueden emplearse para corregir y prevenir posturas y ejecuciones erróneas debidas a una mala alineación corporal, así como las ayudas manuales y/o visuales o la utilización de material diverso.
- C2:** Analizar y reproducir de acuerdo al modelo de ejecución, las secuencias, los pasos básicos y avanzados del fitness acuático y sus actividades afines demostrando capacidad de progresión, combinación creativa y deducción de todas sus variantes para su aplicación en la elaboración de secuencias y coreografías.
- CE2.1** Analizar la dificultad y los factores de riesgo en la realización de los pasos básicos del fitness acuático y actividades afines proponiendo las medidas correctoras para conseguir una ejecución segura de los mismos y establecer las progresiones de ejecución conforme a las estrategias metodológicas más contrastadas para su aprendizaje.
 - CE2.2** Determinar los criterios que deben seguirse para detectar los errores de ejecución de los pasos básicos y avanzados y los instrumentos y las técnicas de observación que permiten su comparación con el modelo de ejecución.

CE2.3 Ejecutar una batería de pasos básicos y de sus variantes y actividades afines más actuales y significativas según la técnica seleccionada y enumerar los errores de ejecución y sus causas, especificando la forma de prevenirlos y, en su caso, de corregirlos.

CE2.4 Describir y aplicar las adaptaciones que deben realizarse para ejecutar una misma secuencia de pasos básicos a distintas velocidades de la música sin que se desvirtúe la ejecución técnica.

CE2.5 En un supuesto práctico, aplicar los recursos específicos del fitness acuático para obtener de forma creativa las variantes que surgen de los pasos básicos, teniendo en cuenta:

- Modificación de la orientación y el ritmo de ejecución.
- Inclusión de desplazamientos y movimientos de brazos.
- Introducción de giros.
- Incorporación de cualquier otra variación.

CE2.6 En un supuesto práctico, aplicar los recursos específicos de los principios hidrodinámicos acuáticos para obtener de forma eficaz los objetivos programados, teniendo en cuenta:

- Modificación de la flotación.
- Aumento o disminución de la resistencia.
- Tamaño de las palancas.
- Utilización del material.

CE2.7 Describir las pautas de utilización del material y los aparatos que se emplean en fitness acuático y actividades afines.

CE2.8 Ejecutar e identificar posibles enlaces entre pasos básicos que proporcionen un recurso de aplicación para lograr una mayor fluidez en la elaboración de las composiciones coreográficas.

C3: Analizar, reproducir y registrar de forma práctica secuencias y coreografías tomando como referencia modelos concretos en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura coreográfica y musical.

CE3.1 Analizar los parámetros que definen las secuencias, estructura coreográfica y musical del fitness acuático y actividades afines.

CE3.2 En supuestos prácticos de observación de secuencias y modelos coreográficos dados, identificar:

- El número de elementos o series que componen las secuencias y/o coreografías.
- Las variaciones según la profundidad corporal.
- Los pasos básicos que se utilizan.
- Las variaciones de cada uno de ellos.
- El movimiento de brazos de cada paso, secuencia y/o coreografía.
- Los enlaces entre pasos y secuencias.
- Los pasos realizados a tiempo, contratiempo, doble tiempo o medio tiempo.
- El estilo que la caracteriza.
- Los parámetros que definen la dificultad coordinativa.

CE3.3 En un supuesto práctico, reproducir de forma práctica distintas secuencias y coreografías:

- Siguiendo a un/a ejecutante que la realiza en tiempo real directamente o a través de un soporte audio-visual.
- Después de interpretar un modelo que se encuentre registrado de forma gráfica y/o escrita.

CE3.4 En un supuesto práctico, ejecutar de forma autónoma un modelo dado de secuencia y/o composición coreográfica sin necesidad de modelo de referencia, después de un número suficiente de reproducciones prácticas guiadas, demostrando la memoria cinestésica necesaria para ello.

CE3.5 En un supuesto práctico, utilizar técnicas específicas de representación gráfica y/o escrita para recoger y registrar pasos básicos y composiciones demostrando:

- Dominio de recursos de escritura y dibujo específicos que permiten transcribir pasos y composiciones del fitness acuático y sus actividades afines.
- Claridad discriminativa en sus elementos por separado (paso básico, movimiento de brazos, giros, orientación y desplazamientos).
- Su adecuación al registro en soportes físicos de fácil consulta y utilización.

CE3.6 En un supuesto práctico, elaborar un catálogo de secuencias y composiciones coreográficas recogidas de distintas fuentes y registradas en el soporte.

C4: Seleccionar composiciones musicales apropiadas a secuencias y composiciones coreográficas aptas para ser utilizadas en programas de fitness acuático, identificando los elementos estructurales y posibilidades de aplicación-utilización.

CE4.1 Identificar los parámetros rítmicos que permiten adaptar la ejecución y cadencia de modelos coreográficos concretos a músicas de estilos diversos.

CE4.2 Analizar las posibilidades de aplicación en el fitness acuático y actividades afines de composiciones musicales concretas.

CE4.3 En un supuesto práctico, identificar los elementos estructurales de la música analizando:

- Su velocidad medida en golpes musicales/minuto.
- El compás.
- La distribución de los acentos, localizando el beat y el master-beat.
- La estructura de la misma en frases y series musicales.
- La presencia o ausencia de lagunas musicales.
- Su estilo musical.

CE4.4 En distintos supuestos prácticos, analizar las posibles variaciones que aparecen en una secuencia coreográfica cuando se modifican los elementos estructurales de la música (tiempo, doble tiempo o contratiempo).

CE4.5 Seleccionar músicas que permitan adaptar la ejecución de series coreografiadas dadas a los objetivos de las mismas en relación con el fitness acuático, diferenciando aquellas variantes que precisen una segmentación clara o no de la música (aplicación de la música para su uso cerrado o abierto).

C5: Diseñar coreografías y progresiones coreográficas típicas del fitness acuático y actividades afines para ser utilizadas en programas de fitness acuático.

CE5.1 Identificar y proponer los recursos que faciliten el diseño de estructuras coreográficas creativas a partir de pasos y/o combinaciones básicas de los mismos.

CE5.2 Identificar las capacidades condicionales más relacionadas con la salud y analizar la aplicación potencial de la ejecución de composiciones coreográficas típicas del fitness acuático y actividades afines en la mejora de las mismas.

CE5.3 Identificar las características que debe cumplir una composición coreográfica para su aplicación en las distintas partes de una sesión tipo: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.

CE5.4 En un supuesto práctico, diseñar coreografías que se adapten a determinados supuestos prácticos en los que se determine:

- El número de series que la componen.
- El número de pasos básicos diferentes que deben tener.
- Los tipos de enlace.

- El número de giros.
- Los cambios de orientación.
- Los requerimientos en cuanto a desplazamientos.
- El estilo de música que se utilizará.

CE5.5 En distintos supuestos prácticos, elaborar composiciones coreográficas que respondan a objetivos tipo de los programas de fitness acuático, ante diversas tipologías de grupos de usuarios ante las siguientes situaciones:

- Buscando una motivación potencial intrínseca por la modalidad, estilo y músicas propuestas.
- Identificando su dificultad coordinativa y proponiendo las estrategias metodológicas para su enseñanza.
- Proponiendo el uso potencial de las mismas, ya sea en la mejora de la condición física como actividad de calentamiento o para la vuelta a la calma.

CE5.6 Describir las modificaciones técnicas que se pueden establecer en una secuencia y/o composición coreográfica predeterminada para transformarla o para su adecuación en el uso de la misma, tanto en el calentamiento como en el núcleo principal de la sesión como en la vuelta a la calma.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.6; C2 respecto a CE2.5 y CE2.6; C3 respecto a CE3.2, CE3.3,CE3.4,CE3.5 y CE3.6; C4 respecto a CE4.3 y CE4.4; C5 respecto a CE5.4 y CE5.5.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que se desarrolla y del cumplimiento de los objetivos.

Demostrar un buen hacer profesional.

Finalizar el trabajo en los plazos establecidos.

Proponer alternativas con el objetivo de mejorar resultados.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento respetando los canales establecidos en la organización.

Respetar los procedimientos y normas internas de la empresa.

Contenidos

1 Técnica y alineación segmentaria en el fitness acuático y actividades afines

Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
Cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal, posición corporal. Pautas e indicaciones.
Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos. Pautas para detectarlos. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios. Contraindicaciones. Características del medio acuático, flotación, densidad, turbulencias.
La resistencia del medio acuático, de forma, de fricción, de olas.
Las palancas cortas y largas de los segmentos. Indicaciones y contraindicaciones.

2 Música en el fitness acuático, sus variantes y actividades afines

Estructura de la música. Acentos o beats débiles y fuertes. Frases y series musicales. Adaptaciones del ritmo natural. Lagunas musicales. Características de la música en función de la modalidad y tendencia. Características de la música en función de la cota de profundidad acuática (aguas profundas y no profundas). Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado.

3 Pasos del fitness acuático, sus variantes y actividades afines

Ejecución técnica del fitness acuático básico y avanzado.

Modalidades y tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: aqua-aerobic, aqua-gim, aqua-box, hip-hop acuático, aqua-running, aqua-bike, ritmos latinos, otras modalidades y tendencias que puedan existir y/o aparecer.

Actividades afines: gestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves.

4 Metodología de la composición coreográfica

Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución: ejercicios de tonificación mediante auto-carga y con implementos, ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos y con aparatos, actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular.

Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, modelos complejos, modelos avanzados, nuevas tendencias.

Composición de coreografías, estilos y modalidades en aguas profundas y no profundas: variaciones y combinaciones con los pasos y movimientos básicos: orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, cambios de orientación, movimientos de brazos, entre otros. Recursos coreográficos y adaptaciones a colectivos especiales.

Recursos técnicos para la elaboración de coreografías, uso y aplicación: medios audio-visuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita.

5 Acondicionamiento físico en fitness acuático

El fitness acuático como sistema de entrenamiento de la condición física. Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).

Utilización de secuencias y coreografías de fitness acuático en una sesión tipo. Resistencia: progresiones coreográficas.

Tonificación: intervalos, circuitos, sesiones específicas para el tren superior, tren inferior, gap y abdomen, últimas tendencias.

Estiramientos.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Espacio acuático de, al menos, 120 m² de lámina acuática y dos cotas de profundidad diferenciadas (aguas profundas 1,80 m. o más y no profundas de 1,20 a 1,50 m.). (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).

Aula taller de actividades físico-deportivas de 60 m².

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con el diseño y ejecución de habilidades y secuencias de fitness acuático, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

- Formación académica de Licenciado/a, titulación de grado equivalente o de otras de superior nivel relacionadas con este campo profesional.

- Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 2

Metodología y práctica del fitness acuático.

| | |
|-------------------|--|
| Nivel: | 3 |
| Código: | MF1664_3 |
| Asociado a la UC: | UC1664_3 - Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático. |
| Duración (horas): | 150 |
| Estado: | BOE |

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Describir las características de las instalaciones en función de su tipología y el material de uso en el ámbito del fitness acuático determinando posibles adaptaciones.

CE1.1 En un supuesto práctico identificar y describir las características de una instalación acuática apta para la práctica del fitness acuático, ante las siguientes situaciones:

- Determinando el equipamiento específico y las aplicaciones del mismo para el desarrollo de los distintos programas.
- Analizando los factores de riesgo objetivo y subjetivo.
- Proponiendo adaptaciones para poder actuar con seguridad con todo tipo de usuarios.

CE1.2 Describir el material auxiliar y el equipo utilizado en los programas de fitness acuático.

CE1.3 Describir las precauciones a tener en cuenta por parte del técnico y de los usuarios en la utilización del material y los posibles errores en su uso.

CE1.4 En un supuesto práctico detectar las anomalías que presentan tanto el equipo como el material y, en su caso, aplicar las medidas correctivas para ponerlos condiciones de uso.

CE1.5 En distintos supuestos prácticos, identificar y realizar las adaptaciones que son necesarias en el material y equipo para poder ser utilizados por los usuarios que presenten algún tipo de discapacidad.

C2: Elaborar programaciones específicas de un espacio acuático para fitness acuático determinando su mantenimiento.

CE2.1 Analizar procedimientos y técnicas de programación y evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades físico-deportivas.

CE2.2 Identificar y describir situaciones de riesgo que se pueden presentar y la aplicación de recursos proponiendo el material y acciones para cubrir dichas carencias, ante diversas tipologías de espacios de fitness acuático.

CE2.3 Describir y realizar el proceso de mantenimiento preventivo y los sistemas de detección de anomalías y/o deterioro en el material de uso, superficies, equipos y otros.

CE2.4 En distintos supuestos prácticos, optimizar el rendimiento de los espacios de fitness acuático distribuyendo los segmentos horarios y elaborando un plan de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad en función de:

- La superficie, características y dotación del espacio de fitness acuático.
- Las diversas tipologías de los usuarios en cuanto a preferencias y posibilidades.
- La variedad de actividades que se ofrecen.
- Los técnicos y monitores que van a usar los espacios acuáticos.

CE2.5 En un supuesto práctico, diseñar e incluir en la programación la organización de eventos, competiciones y concursos, pormenorizando aquellos detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado.

CE2.6 En un supuesto práctico:

- Describir los indicadores que determinan la evaluación de la calidad del servicio tanto en el proceso como en el resultado.
- Seleccionar los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y del resultado.
- Determinar la secuencia temporal de evaluación.

C3: Diseñar programas de acondicionamiento físico con elementos propios del fitness acuático, adaptados a las distintas variantes de este tipo de actividades, en función de las tipologías y niveles de los usuarios.

CE3.1 Analizar procedimientos y técnicas de programación del entrenamiento de la condición física, así como su evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de fitness acuático.

CE3.2 En un supuesto práctico, interpretar los datos obtenidos en el chequeo de los usuarios que conformarán el grupo como punto de partida para la elaboración del programa de fitness acuático.

CE3.3 Identificar y describir posibles aplicaciones del equipamiento específico para realizar las actividades de fitness acuático.

CE3.4 Describir las composiciones coreográficas, los ejercicios, los circuitos y el material que se prevén utilizar en los programas en función de las características y necesidades de los usuarios, de la tipología del grupo y de la/s capacidad/es que se va/n a desarrollar.

CE3.5 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de ejercicios y/o actividades distintas.

CE3.6 En distintos supuestos prácticos en los que se identifique a un grupo de usuarios, formular los objetivos operativos en función de dichas características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible.

CE3.7 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas, las características de los usuarios que conforman el grupo y la variante de fitness acuático o actividad afín, elaborar un programa de fitness acuático especificando:

- Tipo de sesiones describiendo las capacidades físicas que se pretenden desarrollar y la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
- Estructura que tendrá cada sesión de entrenamiento, explicando las características de cada una de sus fases, precisando la secuencia coreografiada calentamiento-composición coreográfica principal-vuelta a la calma.
- Pasos, movimientos y ejercicios de cada fase y cadencia.
- Estrategias metodológicas de instrucción.
- Material.
- Adaptaciones y/o modificaciones en función de las características y necesidades del usuario.
- Actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE3.8 En un supuesto práctico de programación operativa, justificar la selección de las estrategias metodológicas de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas y describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE3.9 Utilizar símbolos, esquemas y técnicas de representación gráfica y escrita específicas para plasmar la programación en soportes de fácil utilización y consulta.

C4: Determinar actividades de fitness acuático aplicando estrategias metodológicas establecidas.

CE4.1 En un supuesto práctico realizar las actividades de fitness acuático siguientes respecto al equipamiento específico:

- Seleccionarlo en función de los objetivos operativos de la sesión, las características de los usuarios del grupo y el tipo y estilo de la actividad rítmico-musical que se va a realizar.
- Describir las precauciones que se deben tener en cuenta en la utilización de los aparatos y el material tipo y posibles errores de manipulación.
- Enumerar anomalías de los aparatos y material tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE4.2 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

- El desarrollo de la sesión en cuanto a objetivos operativos y estructura de la misma.
- El tipo y utilización del material auxiliar e implementos de acondicionamiento físico que es posible utilizar.
- Los requerimientos de vestimenta y complementos en función de la actividad.
- La forma de realizar las secuencias coreográficas y los ejercicios.

CE4.3 Determinar las actitudes ante diferentes tipologías de usuarios y los comportamientos concordantes con las mismas, indicando las estrategias que se pueden utilizar para motivar a los usuarios del grupo participante.

CE4.4 Analizar los recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de las coreografías, ejercicios y actividades del programa de entrenamiento: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones y ayudas manuales y mecánicas.

CE4.5 Indicar las dificultades de ejecución en las secuencias-composiciones coreográficas y ejercicios y las estrategias para reducirlos, así como los errores de ejecución, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE4.6 Indicar los parámetros que se deben tener en función de la evaluación y del desarrollo de la sesión.

CE4.7 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción en sesiones de fitness acuático, aplicar de forma práctica las orientaciones metodológicas que se refieren a:

- Aportar información clara, precisa y adaptada a cada momento del desarrollo de la sesión utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal, gestual y otros).
- Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca en todo momento la comunicación.
- Reproducir personalmente las actividades propuestas aplicando las estrategias de instrucción para el desarrollo de secuencias-composiciones coreográficas.
- Adoptar la actitud que permita controlar y motivar la participación.
- Observar las evoluciones de los participantes e informarles sobre sus progresos o errores.
- Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación del grupo y de cada usuario modificando, los patrones de base previamente programados en intensidad y dificultad, favoreciendo una participación máxima.
- Detectar los errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo.
- Proponer acciones para optimizar la motivación y adherencia al programa.
- Identificar las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas.
- Aplicar los instrumentos de evaluación de la sesión.

CE4.8 En un supuesto práctico de ejercicios de suplantación de un perfil de usuario, participar de forma activa en programas específicos de fitness acuático dirigidos por compañeros o profesores, vivenciando de forma reflexiva el efecto e implicaciones de los mismos.

C5: Analizar y organizar eventos más característicos en el ámbito de las actividades de fitness acuático.

CE5.1 Identificar los eventos (competiciones, exhibiciones, celebraciones y otros) que se organizan dirigidos a la animación y promoción de actividades de fitness acuático.

CE5.2 En un supuesto práctico en el que se identifique el tipo de usuarios y las características y posibilidades de la instalación para la organización práctica de un tipo de evento:

- Prever la fecha y horario para el desarrollo de un evento buscando la máxima aceptación del público que se pretende implicar en el mismo.
- Analizar el impacto promocional que supone el evento en sí mismo, tanto para la entidad como para las actividades de fitness acuático.
- Proponer el tipo de información y los medios de difusión para publicitar el evento y animar a usuarios y no usuarios a participar o asistir al mismo.
- Analizar las posibilidades que brinda la instalación para poder llevarlo a cabo.
- Prever la necesidad de medios materiales para la realización del evento.
- Proponer un cronograma pormenorizado y los actos protocolarios que se realizarán en las distintas fases del evento.

CE5.3 En un supuesto práctico en el que se identifique el tipo de usuarios y las características y posibilidades de la instalación para la organización práctica de un tipo de evento:

- Organizar y distribuir los materiales para favorecer el acceso y ubicación tanto del público como de los actores circunstanciales optimizando el desarrollo del evento.
- Analizar y proponer las medidas de seguridad para prevenir posibles contingencias.
- Explicar el método e instrumentos de evaluación que pueden utilizarse para obtener una información fiable sobre el desarrollo y el resultado del evento.
- Proponer y aplicar las técnicas de animación para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios.

C6: Relacionar los fundamentos de los sistemas de entrenamiento de mejora de capacidades condicionales con la elaboración de los programas de fitness acuático.

CE6.1 Definir las capacidades condicionales indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE6.2 Explicar la evolución de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género.

CE6.3 Describir métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales.

CE6.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular para su aplicación en la elaboración de los programas de fitness acuático.

CE6.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de fitness acuático.

CE6.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de fitness acuático.

CE6.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de fitness acuático.

C7: Analizar mecanismos de adaptación fisiológica de los órganos y sistemas relacionándolos con la práctica de actividades físicas.

CE7.1 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE7.2 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE7.3 En modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

- Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
- Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

CE7.4 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE7.5 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptadores y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.

CE7.6 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE7.7 Describir la respuesta de los sistemas cardiorespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, ante una determinada situación.

CE7.8 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica, identificando los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga en este tipo de actividades.

C8: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas y el tipo de hábitos y prácticas complementarias que tienen una repercusión directa sobre la salud.

CE8.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.

CE8.2 Clasificar las actividades físicas y deportivas en función del gasto energético que comportan y explicar su influencia sobre el control del peso corporal.

CE8.3 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos.
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable.
- Confeccionar una dieta equilibrada.

CE8.4 Enumerar los factores de los que depende un nivel de condición física saludable.

CE8.5 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de la práctica de diferentes actividades físicas y deportivas explicando sus causas limitantes.

CE8.6 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés y otros) sobre el nivel de salud.

CE8.7 Describir los efectos de diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor y otros.

CE8.8 Explicar el método o procedimiento así como las medidas preventivas que se deben tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE8.9 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de masaje de recuperación.

- C9:** Determinar movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la ejecución de ejercicios físicos.
- CE9.1** Relacionar los tipos de palancas y su participación en los movimientos del cuerpo humano.
- CE9.2** Clasificar los movimientos del cuerpo humano en función de:
- Los planos y ejes del espacio.
 - El tipo de contracción muscular.
 - El tipo de fuerza que los produce.
- CE9.3** En un supuesto práctico donde se describan posiciones del cuerpo humano, determinar la localización del centro de gravedad.
- CE9.4** Relacionar tipos de fuerzas con los movimientos que producen o modifican describiendo los mecanismos de acción producidos ante ejercicios físicos concretos.
- CE9.5** Interpretar símbolos y esquemas gráficos representando movimientos y ejercicios tipo.
- C10:** Deducir factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al usuario.
- CE10.1** Enumerar las características de las etapas del desarrollo humano, atendiendo a los factores psicológicos.
- CE10.2** Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad, atendiendo a la dinámica relacional.
- CE10.3** Identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis proponiendo y aplicando estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.
- CE10.4** Explicar las características y peculiaridades psicológicas en función de los colectivos especiales.
- CE10.5** Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.
- C11:** Concretar y realizar procesos de evaluación de programas de fitness acuático describiendo las técnicas a utilizar.
- CE11.1** Indicar los tipos de evaluación y los aspectos fundamentales que se deben evaluar en los programas de fitness acuático presentados..
- CE11.2** Identificar y describir las características de los diferentes métodos de evaluación que mejor se adapten a un proceso concluido.
- CE11.3** En un supuesto práctico, realizar el proceso de evaluación de un programa de fitness acuático, simulando que los compañeros son usuarios.
- CE11.4** Dominar las técnicas estadísticas básicas que se utilizan en el procesado de los resultados de una evaluación.
- CE11.5** En un supuesto práctico, interpretar los datos obtenidos como resultado del proceso evaluativo y aplicarlos reestructurando y mejorando los puntos débiles y carencias evidenciadas en un programa evaluado.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.1, CE1.4 y CE1.5; C2 respecto a CE2.4, CE2.5 y CE2.6; C3 respecto a CE3.2, CE3.6, CE3.7 y CE3.8; C4 respecto a CE4.1 y CE4.7; C5 respecto a CE5.2 y CE5.3; C8 respecto a CE8.3; C9 respecto a CE9.3; C11 respecto a CE11.3 y CE11.5.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que se desarrolla y del cumplimiento de los objetivos.

Demostrar un buen hacer profesional.

Finalizar el trabajo en los plazos establecidos.

Proponer alternativas con el objetivo de mejorar resultados.

Tratar al usuario con cortesía, respeto y discreción.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento respetando los canales establecidos en la organización.

Adaptarse a la organización integrándose en el sistema de relaciones técnico-profesionales.

Respetar los procedimientos y normas internas de la empresa.

Contenidos

1 Fitness acuático, condición física y salud

Efectos del acondicionamiento físico sobre la salud.

Fitness acuático dentro del concepto de fitness-wellness

Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica del fitness acuático. Higiene corporal y postural en el medio acuático.

Factores de la condición física y motriz. Desarrollo de las capacidades condicionales en fitness acuático: capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales: métodos generales para el desarrollo de las capacidades condicionales, métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades con o sin soporte musical. Capacidades coordinativas: estática, estabilización y desplazamiento en el medio acuático. Fitness acuático y actividades afines como sistema de acondicionamiento físico: historia del fitness acuático y su evolución (tendencias actuales), efecto de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud, aplicación del fitness/wellness: resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.

Adaptación funcional a través del fitness acuático: adaptación aguda y adaptación crónica orientada al cuidado corporal. Supercompensación regenerativa: adaptación cardio-vascular, adaptación del sistema respiratorio, adaptación muscular, adaptación del sistema nervioso y endocrino. Metabolismo energético. Bioquímica y mecánica de la contracción muscular. Biomecánica y fisiología articular en el fitness acuático. Sobreentrenamiento, fatiga y recuperación.

2 Programación en actividades de fitness acuático

Fundamentos: marco teórico. Elementos de la programación.

Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático. Programas específicos de fitness acuático: elaboración, progresión secuencial.

Estructura de la sesión de entrenamiento: calentamiento, núcleo principal (secuencias - composiciones coreográficas), vuelta a la calma.

Planificación y organización de eventos de fitness acuático: tipos de eventos característicos en el fitness acuático, sistemas de juego y concursos, actos protocolarios, normas y reglamentos, personal y funciones, documentación y publicidad, técnicas de animación en fitness acuático.

Medidas complementarias al programa de fitness acuático: nutrición, composición corporal, balance energético y control de peso a través del fitness acuático, técnicas recuperadoras en el medio acuático.

3 Metodología y estrategias de instrucción en el fitness acuático

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 el usuario, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y de los resultados. Estrategias de motivación hacia la ejecución.

Técnicas, métodos y estilos de enseñanza.

Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución: 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.

Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, modelos complejos, modelos avanzados, nuevas tendencias.

4 Instalaciones, aparatos y elementos propios del fitness acuático y mantenimiento operativo

Características de los espacios acuáticos. Funcionalidad: temperatura ambiente y agua, tipo de suelo, tipo de vaso y otras.

Material acuático de flotación: cinturones, churros, material de inmersión: aros, picas, material de lastre, material de resistencia, colchonetas, step y otros.

Bicicletas acuáticas, cintas, steps y otros. Proceso de mantenimiento.

5 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 fitness acuático.

Ofimática adaptada.

6 Interacción relacional en el ámbito del fitness acuático

Fundamentos de psicología y sociología.

Psicología social aplicada a las actividades físico-recreativas. Superación de fobias en el medio acuático.

Desarrollo evolutivo: calidad de vida y desarrollo personal a través del fitness acuático, necesidades personales y sociales, motivación, actitudes.

Sociología del ocio y la actividad físico-deportiva:

Procesos de adaptación social y situaciones de inadaptación. Dinámica de grupos en el fitness acuático.

Dinámica relacional en el fitness acuático: el trato con la empresa, el trato con el cliente, el trato con otros técnicos, el trabajo en equipo.

Fitness acuático y colectivos especiales: tipos de discapacidad asumibles en actividades de fitness acuático: adaptación al esfuerzo y contraindicaciones, factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad, posibilidades de participación en actividades de fitness acuático.

Características psico-afectivas de personas con discapacidad: motoras, psíquicas, sensoriales.

Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático: orientaciones generales para la adaptación de medios y equipos, adaptación de juegos y actividades recreativas.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Espacio acuático de, al menos, 120 m² de lámina acuática y dos cotas de profundidad diferenciadas (aguas profundas 1,80 m. o más y no profundas de 1,20 a 1,50 m.). (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).

Aula taller de actividades físico-deportivas de 60 m².

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la programación, dirección y dinamización de actividades de fitness acuático, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

- Formación académica de Licenciado/a, titulación de grado equivalente o de otras de superior nivel relacionadas con este campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 3

Hidrocinésia.

| | |
|-------------------|---|
| Nivel: | 3 |
| Código: | MF1665_3 |
| Asociado a la UC: | UC1665_3 - Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinésia. |
| Duración (horas): | 150 |
| Estado: | BOE |

Capacidades y criterios de evaluación

- C1:** Interpretar y manejar datos relativos a una batería de tests, pruebas y cuestionarios, así como informes médicos de patologías menores relacionadas con el aparato locomotor.
- CE1.1** En un supuesto práctico, interpretar los resultados y aplicar técnicas de tratamiento a la información obtenida en la realización ficticia de baterías de tests, pruebas y cuestionarios para su posterior utilización en el análisis diagnóstico.
 - CE1.2** Identificar la terminología clínica relativa al aparato locomotor y sus patologías, interpretando la información que a través de ella se proporciona.
 - CE1.3** En un supuesto práctico, calcular datos indirectos a partir de los primarios o directos y analizar posibles discordancias, identificando valores erróneos o estadísticamente no fiables o poco significativos.
 - CE1.4** Reconocer signos evidentes de alteraciones morfo-funcionales e identificar aquellas patologías menores del aparato locomotor con las que están asociados, relacionándolas con las pruebas de campo utilizadas en su valoración y los límites que no se han de sobrepasar en la aplicación de dichas pruebas.
 - CE1.5** En un supuesto práctico de tipología, características y necesidades de usuarios y grupos, comprobar la adecuación o no de baterías preestablecidas de tests, pruebas y cuestionarios, identificando, en su caso, los aspectos que están insuficientemente valorados y proponiendo las acciones para su adaptación al contexto de la hidrocinésia.
- C2:** Describir y aplicar técnicas de análisis diagnóstico a partir de la obtención, integración y procesado de los distintos tipos de información para situar con objetividad el contexto de intervención.
- CE2.1** En un supuesto práctico de obtención de datos a partir de la aplicación de una batería de pruebas, tests y cuestionarios, determinar las características, necesidades, intereses y expectativas de distintos usuarios y la forma de utilizar esta información de forma preferente en el análisis diagnóstico.
 - CE2.2** Identificar y aplicar la normativa vigente en materia de seguridad y prevención de riesgos relacionada con las instalaciones acuáticas y las actividades que en ellas se realizan.
 - CE2.3** Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar ante el desarrollo de actividades en instalaciones acuáticas y la forma de detectarlas.
 - CE2.4** Identificar y describir el equipamiento básico y material auxiliar para el desarrollo de este tipo de actividades.

CE2.5 Identificar las condiciones de temperatura y profundidad comparándolas con los parámetros de uso en un contexto definido.

CE2.6 En un supuesto práctico, describir y optimizar las posibilidades operativas de utilización de los recursos materiales y humanos:

- Proponiendo la ratio.
- Valorando la adecuación cualitativa y cuantitativa del material disponible en función de las necesidades que imponen las características de los usuarios y los protocolos de hidrocinesia definidos.
- Proponiendo directrices de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad.

CE2.7 En un supuesto práctico de un protocolo general/directriz de hidrocinesia prescrito por un facultativo o técnico de rango superior para su aplicación a un caso concreto, identificar los niveles de concreción que contiene, los objetivos, consignas y cuanta información sea de relevancia para la concreción de un protocolo operativo específico adaptado a las necesidades del usuario.

CE2.8 En un supuesto práctico, elaborar un análisis diagnóstico a partir de fuentes de información propuestas, registrándolo sobre soporte definido para ser utilizado como punto de partida en la elaboración de un protocolo específico de hidrocinesia en función del perfil que se caracteriza.

C3: Indicar y aplicar técnicas de elaboración de protocolos de hidrocinesia para el cuidado corporal adecuándolos a las necesidades y expectativas de distintas tipologías de usuarios.

CE3.1 Identificar y analizar distintos modelos de protocolos de hidrocinesia discriminando su posible clasificación según el perfil de tipología o necesidad de los mismos, explicando sus posibilidades de aplicación conforme a las características de los usuarios que demandan este tipo de servicios.

CE3.2 Identificar las actividades, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesia, explicando sus efectos, indicaciones, oportunidad y momento de aplicación.

CE3.3 En un supuesto práctico de análisis diagnóstico inicial:

- Concretar los objetivos generales.
- Argumentar la conveniencia de participar de este servicio de forma individual o en grupo concretando, en su caso, la ratio.
- Establecer los criterios de afinidad con un perfil establecido y seleccionar la tipología de perfil que más se adecue al usuario.
- Proponer los horarios y espacios acuáticos más adecuados.

CE3.4 En distintos supuestos prácticos, concretar el protocolo de hidrocinesia según el perfil que mejor se adecue a las características del usuario o, en su caso, elaborarlo de forma personalizada y adaptada a sus necesidades, explicitando:

- Los objetivos específicos y su secuenciación periódica.
- Definición de objetivos operativos intermedios como indicativo de la evolución general del usuario prevista en el diseño del protocolo.
- La distribución temporal de las cargas de trabajo asignadas a las sesiones programadas y la evolución cualitativa y cuantitativa de las mismas en función de los objetivos intermedios formulados.
- Las actividades y ejercicios.
- Las habilidades motrices acuáticas que dan soporte y posibilitan movimientos seguros y eficaces.
- Las estrategias metodológicas.

- La necesidad y utilización específicas de los medios materiales en cada una de las sesiones.
- Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad.
- Las estrategias de comunicación entre el técnico y los usuarios, especialmente con colectivos especiales.
- La duración previsible de cada una de las sesiones y del protocolo específico en su conjunto.
- El mecanismo de evaluación del programa.

CE3.5 En distintos supuestos prácticos de protocolos de hidrocinésia desarrollados y adaptados a un perfil concreto de usuario, definir sesiones de trabajo conforme a la estructura tipo de las mismas, precisando en cada una de ellas:

- El estímulo que representa en función de la carga de trabajo que expresa (intensidad/volumen).
- Las actividades, ejercicios y técnicas que se utilizan pormenorizando todos los detalles de aplicación.
- La metodología de desarrollo.
- La ubicación temporal dentro del contexto general del protocolo que desarrolla.
- Los criterios de adecuación y compatibilidad con las características psicossomáticas del usuario/s a quien/es se destina.

CE3.6 Establecer pautas para optimizar las relaciones interpersonales entre los distintos actores implicados en el desarrollo de los protocolos de hidrocinésia, promoviendo la integración de todos los participantes, especialmente de aquellos que presentan alguna singularidad limitativa.

CE3.7 En un supuesto práctico, determinar la secuencia temporal de evaluación y seleccionar los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y del resultado, describiendo los indicadores de calidad de servicio tanto en el proceso como en los resultados.

CE3.8 En un supuesto práctico, aplicar técnicas de documentación, redacción, registro y presentación de los distintos supuestos prácticos de protocolos de hidrocinésia.

C4: Analizar los procesos de mejora funcional derivados de la actividad física en el medio acuático.

CE4.1 Explicar la relación directa que existe entre actividad física y la salud y calidad de vida.

CE4.2 Relacionar las actividades en el medio acuático con del gasto energético que comportan y explicar su influencia sobre el control de peso.

CE4.3 Describir la respuesta de los sistemas cardio-respiratorio, muscular y metabólico en general a partir de la realización de actividades para la mejora de la resistencia, tonificación muscular y flexibilidad en el medio acuático.

CE4.4 Analizar los procesos de recuperación y restauración fisiológica derivados de la actividad física en el medio acuático.

CE4.5 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los órganos y sistemas biológicos, especialmente los relacionados con el aparato locomotor y la mejora o recuperación funcional.

CE4.6 Relacionar la estructura y lógica de diseño en los protocolos de hidrocinésia con los procesos de adaptación y mejora funcional y los fundamentos biológicos que los sustentan.

CE4.7 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de o en la práctica y aplicación de las diferentes actividades y técnicas de la hidrocinésia.

CE4.8 Identificar y, en su caso, aplicar técnicas y acciones complementarias a las realizadas en el medio acuático que permiten optimizar el desarrollo de los protocolos específicos de hidrocinésia (hidrotermales, SPA, saunas y otras), analizando su idoneidad y posibilidades de utilización, según los casos.

C5: Supervisar y preparar espacios de intervención y medios materiales, asegurando su estado y funcionamiento dentro de los parámetros de uso seguro y eficiente en las actividades de hidrocinesia.

CE5.1 En un supuesto práctico, identificar y describir las características de distintas instalaciones acuáticas:

- Determinando el equipamiento específico y posibles aplicaciones del mismo para el desarrollo de protocolos de hidrocinesia.
- Analizando factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas en la instalación.
- Proponiendo adaptaciones para que el desarrollo de las actividades se realice con total seguridad y se adecuen a las características y necesidades de los usuarios, independientemente de su grado de autonomía.

CE5.2 Identificar la tramitación para contratar o solicitar la disponibilidad de instalaciones acuáticas dependientes de entidades públicas o privadas y simular su tramitación y gestión.

CE5.3 Describir el material y equipos en los protocolos de hidrocinesia, concretando su utilidad y posibilidades de aplicación conforme a perfiles de usuario, expresando criterios de estado y operatividad para los mismos.

CE5.4 En un supuesto práctico, inventariar recursos materiales existentes y describir las precauciones a tener en cuenta en la manipulación, tratamiento y almacenaje de los mismos, destacando errores de uso.

CE5.5 Enumerar las anomalías del material y equipo tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE5.6 Identificar y analizar las pautas de mantenimiento preventivo y operativo en instalaciones tipo, así como la frecuencia con que se realiza, proponiendo medidas y criterios para su mejora y optimización.

CE5.7 En un supuesto práctico, realizar el mantenimiento preventivo y operativo de una instalación acuática y de los recursos materiales que en ella se encuentran.

CE5.8 En un supuesto práctico de usuario/s con discapacidad, identificar y realizar las adaptaciones necesarias en el material y equipo tipo para desarrollar el protocolo de hidrocinesia.

C6: Identificar y/o deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al cliente en actividades de hidrocinesia.

CE6.1 Indicar la repercusión, prestigio y aceptación social que tienen la oferta de los servicios de hidrocinesia y analizar su influencia como recurso de ocio y mejora de la salud y calidad de vida.

CE6.2 Analizar y deducir las posibles aplicaciones de los fundamentos psicológicos relativos a la formación y desarrollo de la personalidad en relación al trato con los usuarios en los servicios de hidrocinesia.

CE6.3 En distintos supuestos prácticos de desarrollo de actividades de hidrocinesia, identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE6.4 Explicar las características comunes y peculiaridades psicológicas de aquellos colectivos especiales que participan en actividades de hidrocinesia.

CE6.5 Identificar y analizar las peculiaridades relacionales específicas del ámbito de la hidrocinesia, tanto en el trato individual como colectivo, derivadas de las características, necesidades y expectativas de los usuarios de este tipo de servicios y del medio en el que se desarrollan.

CE6.6 Analizar el proceso de comunicación tanto en el trato individual como en el seno de los grupos, incidiendo en las peculiaridades que implican el desarrollo de las actividades en el medio acuático, identificando los canales sensoriales, obstáculos, barreras u otros elementos críticos que lo dificultan.

CE6.7 Identificar las técnicas y estrategias empleadas para conseguir una buena comunicación y seleccionarlas, aplicándolas en supuestos prácticos.

C7: Analizar y relacionar los movimientos característicos en hidrocinesia desde el punto de vista biomecánico respecto a la destreza acuática y su implicación en la mejora funcional.

CE7.1 Clasificar y analizar los movimientos del cuerpo humano en función de:

- Los planos y ejes del espacio.
- El tipo de contracción muscular.
- El tipo de fuerza que los produce.
- La acción de la gravedad en función del medio en el que se realiza.
- La fuerza que los produce, ya sea endógena o exógena.

CE7.2 Relacionar los tipos de palancas con las posibilidades de movimiento del cuerpo humano en el medio acuático.

CE7.3 Analizar los movimientos característicos en hidrocinesia y de las habilidades acuáticas relacionadas, identificando los aspectos críticos para conseguir autonomía en el medio acuático, como factor de facilitación en la consecución de los objetivos de mejora funcional específicos de la hidrocinesia.

CE7.4 Relacionar la dependencia que existe entre la eficiencia de desplazamiento en el medio acuático y los principios elementales de la física relativos a la hidrodinámica, resistencia y flotabilidad y, por extensión, también con aspectos básicos de biotipología y composición corporal.

CE7.5 Enumerar las indicaciones, beneficios y ventajas, así como las contraindicaciones absolutas y relativas en la práctica de las actividades acuáticas específicas o no de la hidrocinesia, relacionándolas con perfiles de usuarios concretos y sus posibilidades de mejora funcional.

CE7.6 En distintos supuestos prácticos de observación de actividades prácticas de hidrocinesia:

- Relacionar los tipos de fuerzas generados con los desplazamientos que producen o modifican, describiendo los mecanismos de acción que interviene.
- Detectar posibles errores de ejecución, tomando como referencia un modelo biomecánicamente correcto y proponer las acciones necesarias para corregirlos.
- Detectar los signos, síntomas de fatiga, sobrecarga y/o dolor que puedan producirse y relacionarlos con los posibles errores de ejecución o de dirección de las actividades.

CE7.7 Interpretar símbolos y esquemas gráficos utilizados para representar movimientos y ejercicios tipo relacionados con las actividades acuáticas en general y la hidrocinesia en particular.

C8: Dirigir sesiones de hidrocinesia, instruyendo y aplicando técnicas específicas de apoyo conforme a la estructura y metodología expresadas en el protocolo de referencia.

CE8.1 En un supuesto práctico de protocolo de hidrocinesia, identificar los objetivos operativos, metodologías, contenidos, materiales, recursos de apoyo y cuanta información sea relevante para el desarrollo del mismo, comprobando su adecuación para atender a las necesidades y expectativas del usuario o grupo para el que ha sido elaborado.

CE8.2 Identificar las características y expectativas de los usuarios reflejadas en el protocolo de referencia a partir del análisis diagnóstico, detectando aquellas variaciones significativas y la adecuación del ritmo previsto de evolución general del grupo y particular de cada usuario, efectuando, en su caso, las adaptaciones necesarias para optimizar el desarrollo del protocolo.

CE8.3 Analizar los recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de los ejercicios y actividades del programa: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE8.4 En un supuesto práctico, demostrar de forma práctica:

- El uso y manejo óptimo de los aparatos y material tipo.
- La forma de ejecución de los ejercicios.
- La aplicación de las ayudas y la forma de proporcionarlas en el caso de necesitar la colaboración de otro usuario para realizar los ejercicios o actividades.

CE8.5 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

- El uso y utilidad de los equipos y material de apoyo.
- Los requerimientos de indumentaria y complementos en función de los objetivos de la sesión.
- La forma de realizar los diferentes ejercicios.
- Las dificultades de ejecución en los diferentes ejercicios y las estrategias para reducirlas.
- Los errores de ejecución más frecuentes, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.
- Las sensaciones positivas y aquellas que, por estar relacionadas con el dolor, indican un efecto pernicioso y que habrá que evitar.

CE8.6 En un supuesto práctico, aplicar técnicas de apoyo y refuerzo a las actividades autónomas, en el vaso acuático y fuera de él, con absoluta conciencia y control de los límites anatómicos y fisiológicos que no habrán de sobrepasarse.

CE8.7 Determinar las actitudes y los comportamientos a adoptar ante diferentes tipologías de usuario, así como las estrategias que se pueden utilizar para motivar a la persona y/o al grupo participante.

CE8.8 En distintos supuestos prácticos de sesiones de trabajo de hidrocinesia, desarrollarlas y dirigir las:

- Dando información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el lenguaje indicado en cada caso (verbal, gestual y otros).
- Adoptando la posición respecto al usuario o grupo que favorezca en todo momento la comunicación.
- Adoptando la actitud que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido.
- Observando las evoluciones de los participantes, informándoles sobre sus progresos o errores, utilizando los medios y soportes de refuerzo informativo.
- Reconociendo las limitaciones y posibilidades de participación de cada usuario.
- Detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas.
- Proponiendo acciones para optimizar la motivación y fidelidad del cliente usuario.
- Identificando las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas.

CE8.9 En un supuesto práctico, participar de forma activa en protocolos específicos de perfil de necesidad y de tipología, previamente diseñados, vivenciando de forma reflexiva el efecto y la experiencia de participar en los mismos.

C9: Analizar y llevar a cabo el proceso de evaluación de la sesión teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el desarrollo de protocolos de hidrocinesia.

CE9.1 Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

CE9.2 Indicar los tipos de evaluación y los aspectos que se deben evaluar en el desarrollo de protocolos de hidrocinesia.

CE9.3 Identificar los métodos de evaluación del progreso, evolución y resultados obtenidos en hidrocinesia.

CE9.4 En un supuesto práctico, ejecutar todo el proceso de evaluación de protocolos de hidrocinesia desarrollados, simulando que los compañeros son usuarios, según las directrices dadas.

CE9.5 Definir las técnicas estadísticas que ayuden a la hora de procesar los resultados de la evaluación.

CE9.6 Interpretar y registrar los datos obtenidos para aplicarlos en la mejora de futuros protocolos de hidrocinesia.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.1, CE1.3 y CE1.5; C2 respecto a CE2.1, CE2.6, CE2.7 y CE2.8; C3 respecto a CE3.3, CE3.4, CE3.5, CE3.7 y CE3.8; C5 respecto a CE5.1, CE5.4, CE5.7 y CE5.8; C6 respecto a CE6.3; C7 respecto a CE7.6; C8 respecto a CE8.1, CE8.4, CE8.6, CE8.8 y CE8.9; C9 respecto a CE9.4.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que se desarrolla y del cumplimiento de los objetivos.

Demostrar un buen hacer profesional. Finalizar el trabajo en los plazos establecidos.

Proponer alternativas con el objetivo de mejorar resultados.

Tratar al usuario con cortesía, respeto y discreción.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento respetando los canales establecidos en la organización.

Adaptarse a la organización integrándose en el sistema de relaciones técnico-profesionales.

Respetar los procedimientos y normas internas de la empresa.

Contenidos

1 Hidrocinesia y salud

Jerarquía de los programas de hidrocinesia: responsabilidades, dependencias (subordinación de protocolo).

Fundamentos de hidrocinesia: campo de aplicación, contraindicaciones.

Concepto de salud.

Cuidado corporal a través del agua: termalismo, medio acuático y necesidad humana de movimiento, técnicas SPA.

Fundamentos de psicología sociología en hidrocinesia: agua y salud mental, características psicológicas de los colectivos diana en hidrocinesia, colectivos especiales, motivación, interacción y evolución de la actitud en actividades de hidrocinesia.

2 Disfunciones del aparato locomotor. Fundamentos para hidrocinesia

Fisiología articular: tipos de articulaciones: articulaciones más significativas, movimientos articulares: planos y ejes de movimiento y relaciones funcionales, alteraciones articulares más significativas y su repercusión en la postura y capacidad funcional.

Raquis: actitud postural, alteraciones segmentarias y globales, alteraciones, trastornos y disfunciones intervertebrales.

Cadenas musculares: acortamientos, atonía e hipertonía muscular, desequilibrios musculares en las cadenas cinéticas, alteraciones musculares y actitud postural.

3 Colectivos diana en las actividades de hidrocinesia: características y necesidades

Embarazadas. Mayores de 65 años. Obesos.

Estresados. Afectados del raquis. Post rehabilitados.

Otros colectivos especiales.

4 Recuperación, mantenimiento y mejora funcional en el medio acuático

Fundamentos biológicos en la recuperación y estabilización funcional en el agua. Adaptación funcional y motricidad acuática.

Efectos de la desgravitación en el agua. Agua como factor de facilitación.

Movimientos activos y pasivos en el medio acuático. Propiocepción en el medio acuático: desarrollo y aplicaciones.

Tonificación muscular en el medio acuático: posibilidades, aplicaciones y contraindicaciones.

Resistencia cardiovascular en el medio acuático: posibilidades, aplicaciones y contraindicaciones.

Flexibilidad en el medio acuático: posibilidades, aplicaciones y contraindicaciones.

Gimnasia de la actitud postural en el medio acuático.

Contraindicaciones de aplicación de las actividades acuáticas en la recuperación/estabilización funcional.

5 Protocolos, técnicas y aplicaciones complementarias de hidrocinesia

Protocolos de hidrocinesia y fundamentos de elaboración: diseño de protocolos de hidrocinesia: determinación de objetivos, planificación de actividades acuáticas, planificación de actividades y técnicas complementarias, determinación del seguimiento y evaluación del protocolo, registro documental. Adecuación tipológica según perfil (embarazadas, mayores de 65 años, obesos, estrés, afecciones del raquis, post rehabilitación y otros): características, disfunciones habituales, objetivos generales, metodología de trabajo, contraindicaciones, otros aspectos relevantes. Protocolos generales, prescripciones clínico-preventivas. Protocolos de perfil. Protocolos de necesidad.

Técnicas y aplicaciones: técnicas y recursos hidrotermales. Técnicas SPA. Técnicas de masaje de preparación y de recuperación. Sauna. Baño de vapor. Jacuzzi.

6 Instalaciones y recursos en hidrocinesia

El vaso/espacio acuático.

Recursos y materiales específicos.

Recursos y materiales de apoyo complementario. Conservación y mantenimiento.

Adaptación de espacios acuáticos convencionales.

7 Intervención y dinamización en hidrocinesia

Metodología: desarrollo, evolución e involución motriz y orgánica. Proceso de instrucción, evolución y mejora. Adquisición y recuperación de las capacidades condicionales y coordinativas en hidrocinesia. Condiciones de práctica en hidrocinesia. Control, dirección y dinamización en el desarrollo de actividades de hidrocinesia: grupo de trabajo (características del mismo), ubicación y desplazamiento del técnico y del grupo, utilización y disposición del material: diseño de entornos de trabajo, control de participación de los usuarios, control de la contingencia y previsión de incidencias, control de uso del material, interacción técnico - usuario (dirección y dinamización de

las actividades), dinámica relacional en hidrocinesia (técnicas de dirección y dinamización de grupos).

Análisis diagnóstico en hidrocinesia: fuentes de información. Interpretación de datos y resultados obtenidos a partir de: tests de aptitud física, pruebas básicas de valoración biológica, análisis postural, pruebas de autonomía personal, pruebas antropométricas, pruebas de desarrollo motor, destreza acuática, cuestionarios e informes. Tratamiento y análisis de la información. Registro documental.

Evaluación y seguimiento en hidrocinesia: procedimientos de evaluación en hidrocinesia. Instrumentos de evaluación en hidrocinesia. Valoración del resultado y del proceso: evolución y mejora, control de la calidad del servicio, registro documental.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Espacio acuático de, al menos, 120 m² de lámina acuática y dos cotas de profundidad diferenciadas (aguas profundas 1,80 m. o más y no profundas de 1,20 a 1,50 m.). (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).

Aula taller de actividades físico-deportivas de 60 m².

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la elaboración y aplicación de protocolos de hidrocinesia, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

- Formación académica de Licenciado/a, titulación de grado equivalente o de otras de superior nivel relacionadas con este campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 4

Primeros auxilios

| | |
|-------------------|---|
| Nivel: | 2 |
| Código: | MF0272_2 |
| Asociado a la UC: | UC0272_2 - Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia |
| Duración (horas): | 60 |
| Estado: | BOE |

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Relacionar la información obtenida sobre los signos de alteración orgánica con el estado del accidentado y las características de la asistencia como primer interviniente.

CE1.1 Diferenciar los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe en primeros auxilios.

CE1.2 Definir técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.

CE1.3 En un supuesto práctico de identificación del estado del accidentado:

- Identificar el nivel de consciencia.
- Identificar las posibles lesiones y traumatismos y sus mecanismos de producción.
- Seleccionar las maniobras posturales ante lesiones.
- Comunicar la información al servicio de emergencias.
- Manejar la terminología médico sanitaria de primera intervención.
- Utilizar los elementos de protección individual.
- Definir las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones.

CE1.4 En un supuesto práctico de intervención para la valoración inicial de un accidentado:

- Identificar y justificar la mejor forma de acceso al accidentado.
- Identificar los posibles riesgos.
- Asegurar la zona según el protocolo establecido.
- Efectuar las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE1.5 En un supuesto práctico de valoración inicial de un accidentado:

- Concretar las pautas de actuación según el protocolo para la valoración inicial.
- Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.
- Utilizar las técnicas posturales apropiadas ante situaciones de compromiso ventilatorio.
- Utilizar las técnicas de hemostasia apropiadas ante situaciones de hemorragias externas.

C2: Aplicar técnicas y maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según protocolo establecido.

CE2.1 Describir los conceptos de reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental según un protocolo.

CE2.2 Describir técnicas de desobstrucción de la vía aérea en la atención inicial según un protocolo.

CE2.3 En un supuesto práctico de compromiso ventilatorio de un accidentado:

- Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

- Efectuar la maniobra frente-mentón.
- Utilizar las técnicas posturales según un protocolo ante situaciones de compromiso ventilatorio.

CE2.4 En un supuesto práctico de compromiso circulatorio de un accidentado:

- Seleccionar el material e instrumental de reanimación cardio-pulmonar básica.
- Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.
- Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.
- Utilizar las técnicas de hemostasia según un protocolo ante situaciones de hemorragias externas.

C3: Aplicar técnicas de primeros auxilios en la atención inicial a accidentados sin parada cardio-respiratoria.

CE3.1 Definir el protocolo de una Cadena de Supervivencia en relación a los primeros auxilios.

CE3.2 Explicar las acciones de colaboración con los equipos de emergencia en los primeros auxilios durante la atención inicial y primera clasificación de pacientes ante una catástrofe y en situación de emergencia colectiva.

CE3.3 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Vigilar a un accidentado para valorar su evolución.
- Alinear manualmente la columna cervical al accidentado.
- Efectuar la maniobra frente-mentón.

CE3.4 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia en un accidentado con atragantamiento:

- Seleccionar la maniobra en función de la edad de un accidentado según un protocolo.
- Valorar la gravedad de la obstrucción según un protocolo.
- Aplicar las maniobras de desobstrucción según un protocolo.
- Efectuar la desobstrucción de una embarazada.
- Concretar las pautas de comunicación con el servicio de emergencia en una obstrucción grave.

CE3.5 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Aplicar las técnicas oportunas recogidas en un protocolo establecido ante posibles accidentados con lesiones por agentes mecánicos, físicos o químicos.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con crisis convulsiva.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con quemaduras.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con hemorragia externa.
- Actuar conforme a un protocolo establecido ante situaciones de parto inminente.

CE3.6 En un supuesto práctico de primeros auxilios en situación de emergencia a un accidentado:

- Actuar en función de la gravedad y el tipo de lesiones.
- Determinar las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.
- Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.
- Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

C4: Aplicar técnicas de movilización e inmovilización en la atención inicial a accidentados para su traslado.

CE4.1 Describir los métodos para efectuar el rescate de un accidentado según un protocolo.

CE4.2 Describir los métodos de inmovilización aplicables para un transporte seguro cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE4.3 En un supuesto práctico de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir un método dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE4.4 Describir lesiones, patologías y traumatismos susceptibles de atención inicial y aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad para:

- Describir causas que lo producen.
- Definir síntomas y signos.
- Precisar pautas de actuación y atención inicial según un protocolo.

CE4.5 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Alinear manualmente la columna cervical al accidentado.
- Efectuar la maniobra frente-mentón.
- Explicar las repercusiones de un traslado inadecuado.
- Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

C5: Aplicar técnicas de comunicación y de apoyo emocional a accidentados, familiares e implicados, presentes en el entorno de la emergencia.

CE5.1 Definir un protocolo de comunicación con accidentados y con posibles testigos e implicados en una situación de emergencia.

CE5.2 Describir unas técnicas de la comunicación con el accidentado en función de su estado de consciencia.

CE5.3 En un supuesto práctico de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado:

- Asegurar el entorno de intervención según protocolo establecido.
- Aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.
- Discriminar los factores que predisponen ansiedad.

CE5.4 En un supuesto práctico en situación de emergencia donde se especifican situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo según un protocolo establecido.
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia según protocolo establecido.
- Controlar situaciones de agresividad según protocolo establecido.

CE5.5 En un supuesto práctico de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés de la persona que socorre e indicar las acciones para superar psicológicamente el fracaso.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.3, CE1.4 y CE1.5; C2 respecto a CE2.3 y CE2.4; C3 respecto a CE3.3, CE3.4, CE3.5 y CE3.6; C4 respecto a CE4.3 y CE4.5; C5 respecto a CE5.3, CE5.4 y CE5.5.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que desarrolla.

Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la organización.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Interpretar y ejecutar instrucciones de trabajo.

Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.

Respetar los procedimientos y normas internas de la organización.

Contenidos

1 Valoración inicial del accidentado como primer interviniente

El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura, fármacos básicos.

Primeros auxilios: concepto, principios generales, objetivos y límites.

El primer interviniente: actitudes, funciones, responsabilidad legal, riesgos y protección, responsabilidad y ética profesional.

El primer interviniente como parte de la cadena asistencial.

Terminología anatomía y fisiología.

Terminología médico-sanitaria de utilidad en primeros auxilios.

Actuación general ante emergencia colectiva y catástrofe: conceptos relacionados con emergencias colectivas y catástrofes, métodos de "triage" simple, norias de evacuación.

2 Asistencia al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico como primer interviniente

La Cadena de Supervivencia: eslabones de actuación.

Características de la Cadena de Supervivencia.

Resucitación cardiopulmonar básica (RCPB): valoración del nivel de consciencia; comprobación de la ventilación; protocolo de RCPB ante una persona inconsciente con signos de actividad cardíaca; protocolo de RCPB ante una persona con parada cardio-respiratoria; RCPB en niños de 1 a 8 años y RCPB en lactantes.

Transporte de un enfermo repentino o accidentado: valoración de la situación; posiciones de transporte seguro; técnicas de inmovilización y transporte utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna; confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.

3 Atención inicial de primeros auxilios en situaciones de emergencia sin parada cardio-respiratoria

Valoración del accidentado: primaria y secundaria.

Técnicas de movilización e inmovilización al accidentado para asegurar el posible traslado: posición lateral de seguridad, posiciones de espera no lesivas o seguras, recogida de un lesionado.

Métodos para desobstruir la vía aérea y facilitar la respiración: accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.

Intoxicaciones por vía respiratoria: intoxicaciones por inhalación de humos y gases.

Signos y síntomas de urgencia: fiebre, crisis anafilácticas, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope y "shock".

Heridas: clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico.

Hemorragias: clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico.

Traumatismos: esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento, politraumatizados y traslados.

Accidentes de tráfico: orden de actuación, medidas respecto a la seguridad de la circulación y a los heridos en el accidente y aspectos esenciales de los accidentes de tráfico.

Lesiones producidas por calor y por frío.

Cuerpos extraños: en la piel, ojos, oídos y nariz.

Accidentes eléctricos. Electrocutión: lesiones producidas por la electricidad y los rayos.

Intoxicaciones por alcohol y estupefacientes.

Cuadros convulsivos: epilepsia y otros cuadros convulsivos.

4 Intervención de apoyo psicológico al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia como primer interviniente

Psicología de la víctima.

Comunicación: canales y tipos. Comunicación asistente-accidentado.

Comunicación asistente-familia.

Habilidades sociales. Actitudes personales que facilitan o dificultan la comunicación.

Estrategias de control del estrés.

Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad y ansiedad.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los espacios e instalaciones darán respuesta, en forma de aula, aula-taller, taller de prácticas, laboratorio o espacio singular, a las necesidades formativas, de acuerdo con el Contexto Profesional establecido en la Unidad de Competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, salud laboral, accesibilidad universal, diseño universal o diseño para todas las personas y protección medioambiental.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la asistencia como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, que se acreditará mediante una de las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.

- Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 5

Valoración de las capacidades físicas

| | |
|-------------------|---|
| Nivel: | 3 |
| Código: | MF0273_3 |
| Asociado a la UC: | UC0273_3 - Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario |
| Duración (horas): | 150 |
| Estado: | BOE |

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Identificar test, pruebas y cuestionarios de condición física, biológica, funcional y motivacional agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario y los medios disponibles.

CE1.1 Localizar y obtener información del mayor número posible de pruebas y test, elaborando un registro documental en el que se expliciten:

- Indicaciones de aplicación en función de su finalidad (valoración de la condición biológica o de la condición física).
- Rango del técnico que de acuerdo a la legislación vigente puede aplicarlas de forma autónoma y las posibilidades de colaboración y trabajo en equipo con técnicos de rango inferior.
- Descripción de la técnica de ejecución y de las ayudas necesarias para la misma.
- Validez y fiabilidad de las mismas conforme a parámetros y criterios contrastados.
- Instalación y recursos materiales necesarios para su aplicación.
- Intensidad del esfuerzo que implica su ejecución (bajo, medio, submáximo y máximo).
- Compatibilidad y contraindicaciones de aplicación conforme a circunstancias habituales en varios perfiles tipo de usuarios.
- Cuantos detalles se consideren de especial relevancia en su aplicación.

CE1.2 Identificar, seleccionar y adaptar los modelos de cuestionarios más utilizados en la valoración de la condición biológico-deportiva, así como las técnicas de entrevista utilizadas tanto en el ámbito de la recreación como en el del deporte de competición.

CE1.3 En un supuesto práctico de batería de pruebas y test personalizada para un usuario con unas características dadas, analizar cada una de las pruebas o test que lo componen de forma individual y en su conjunto:

- Detectando su adecuación o no al perfil de usuario propuesto.
- Identificando las pruebas test que podría él aplicar directamente y aquellas en las que sólo podría colaborar en aplicación.
- Proponiendo alternativas o pruebas de complemento para optimizar su personalización, en su caso.
- Precizando aquellos aspectos y detalles de aplicación que requieran una atención especial para conseguir un resultado válido.
- Señalando las posibles contraindicaciones o circunstancias de riesgo que puedan existir.

CE1.4 En un supuesto práctico de cuestionarios incluidos en una batería de pruebas y test personalizada para un usuario, analizar su adecuación o no al perfil del mismo proponiendo, en su caso, las adaptaciones y/o modificaciones para conseguirlo.

CE1.5 En un supuesto práctico con un perfil de usuario con unas características dadas, elaborar una batería de test, pruebas y cuestionarios seleccionando y concretando:

- Los cuestionarios de entrevista personal.
- Los test de valoración de la condición física que la componen.
- Las pruebas básicas de valoración biológica.
- Los test y pruebas que se puede aplicar de forma autónoma.
- Los test y pruebas en que se necesita la dirección y/o concurso de técnicos de rango superior para su aplicación y la forma de colaborar en las funciones que por rango y formación le son propias.
- Los test y pruebas que necesitan de la colaboración de otros técnicos de rango igual o inferior, así como el protocolo de trabajo en equipo para aplicarlos.
- Recursos y medios para su aplicación.
- Los argumentos que justifican la validez y adecuación al perfil de usuario propuesto.

CE1.6 En un supuesto práctico de batería de pruebas, test y cuestionarios personalizados para un usuario con alguna discapacidad menor, analizar la adecuación o no de la misma y, en su caso, explicar los criterios y elementos de juicio que se establecen para solicitar la participación de un técnico especialista.

C2: Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su funcionamiento.

CE2.1 Describir los instrumentos y máquinas de medida de la condición física enumerando sus aplicaciones/utilidades.

CE2.2 Describir los signos indicadores de posibles anomalías en el funcionamiento de los instrumentos y equipos de medida de la condición física.

CE2.3 Explicar y realizar el proceso de mantenimiento preventivo de los instrumentos y equipos de chequeo de la condición física y biológica.

CE2.4 En un supuesto práctico de medida de la condición física, seleccionar los instrumentos y/o máquinas en función de los parámetros morfológicos y/o funcionales que se deben medir.

CE2.5 Explicar y demostrar el modo de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física y describir los errores posibles en la ejecución, así como la manera de evitarlos y corregirlos.

CE2.6 Manejar instrumentos y máquinas de medida de la condición física aplicando los protocolos establecidos y siguiendo las recomendaciones de los fabricantes.

CE2.7 En un supuesto práctico, adaptar los instrumentos de valoración a las condiciones particulares de la situación y del usuario.

C3: Aplicar técnicas para la medición de la condición física y nivel biológico de usuarios respetando los parámetros de salud y seguridad durante su determinación.

CE3.1 Definir los parámetros susceptibles de aportar información sobre la condición física y aptitud biológica de una persona de características dadas.

CE3.2 Identificar las etapas en la ejecución de pruebas antropométricas, morfológicas, funcionales y test de aptitud física.

CE3.3 Explicar los fenómenos fisiológicos que ocurren durante la ejecución de los test de valoración funcional cardíaca.

CE3.4 Seleccionar la prueba o test según el parámetro que se debe medir y a las características psicosociológicas, fisiológicas y biotípicas del usuario.

CE3.5 Demostrar y explicar el procedimiento de realización de unos test o pruebas.

CE3.6 En un supuesto práctico de determinación de la condición física y biológica de unos usuarios, aplicar de forma autónoma los test o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Comprobando la ejecución dentro de unos parámetros de seguridad de cada test o prueba, así como su estructura técnica y ritmo.
- Controlando los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor, signos como el mareo, frecuencia cardíaca, sudoración, ritmo respiratorio, temperatura, entre otros.
- Aplicando al usuario, en su caso, ejercicios que favorezcan la fase de recuperación posterior al esfuerzo.

CE3.7 En un supuesto práctico, aplicar en colaboración con otros técnicos especialistas de rango superior, del mismo rango o de rango inferior los test o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Realizando las funciones que le son propias por nivel en la colaboración con los técnicos de rango superior al aplicar las pruebas y test.
- Dirigiendo a los otros técnicos de rango igual o inferior que participen, según el protocolo de aplicación establecido.
- Comprobando la correcta ejecución de cada test o prueba así como su estructura técnica y ritmo.
- Controlando los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor, signos como el mareo, frecuencia cardíaca, sudoración, ritmo respiratorio, temperatura, entre otros.
- Aplicando al usuario, en su caso, ejercicios que favorezcan la fase de recuperación posterior al esfuerzo.

CE3.8 En un supuesto práctico de determinación de la condición física y biológica de unos usuarios, medir los parámetros relativos a la condición física, así como los antropométricos y funcionales relacionados con la respuesta biológica a la actividad física, registrando los datos obtenidos en el modelo de documento y soporte establecido.

C4: Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular-respiratorio y locomotor, interpretando las interdependencias que existen entre sus componentes y la respuesta orgánica al ejercicio.

CE4.1 Describir la estructura y fisiología de los sistemas cardiovascular y respiratorio, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE4.2 Describir las estructuras y fisiología del aparato locomotor, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE4.3 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

CE4.4 Explicar la influencia de los principales elementos osteomusculares en la postura estática y dinámica del cuerpo.

CE4.5 Explicar las alteraciones morfofuncionales más importantes y habituales de la postura corporal e identificar aquellas que pueden ser consideradas como patológicas.

CE4.6 Explicar las clasificaciones biotipológicas y sus implicaciones en la actividad física.

CE4.7 En un supuesto práctico de identificación sobre modelos anatómicos o maniqués que representen el esqueleto humano y el sistema muscular:

- Reconocer las articulaciones y clasificarlas en función del tipo y grado de movilidad.
- Localizar los huesos y músculos del cuerpo.
- Reproducir los arcos de movimiento explicando las interacciones músculo-esqueléticas que se producen.

C5: Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de test, pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico tipificado.

CE5.1 Seleccionar y adaptar modelos de fichas para satisfacer las necesidades de registro de los datos e información obtenida.

CE5.2 En un supuesto práctico de aplicación de una batería de test, pruebas y cuestionarios, identificar los factores que influyen sobre el resultado de las pruebas y test utilizados.

CE5.3 En un supuesto práctico, a partir de datos obtenidos en el chequeo de la condición física de un conjunto de supuestos usuarios:

- Realizar cálculos estadísticos básicos.
- Realizar gráficas representativas de los resultados.
- Calcular nuevos datos indirectos a partir de datos primarios o directos.
- Elaborar conclusiones utilizando la terminología específica de la actividad.
- Analizar discordancias entre datos, identificando valores erróneos y estadísticamente no fiables o poco significativos.
- Comparar resultados obtenidos con los patrones de normalidad consultando baremos suficientemente contrastados.

CE5.4 En un supuesto práctico de cumplimentación para almacenamiento y control de datos de las baterías, utilizar los medios tecnológicos de ofimática para efectuar los pasos de obtención, cálculo y registro de todos los datos proporcionados en el modelo de ficha o dossier propuesto.

C6: Interpretar los resultados de los test y/o pruebas y cuestionarios y elaborar el informe preceptivo que sirva de referencia para acotar o corregir la elaboración del programa de acondicionamiento físico.

CE6.1 Identificar y diferenciar unas limitaciones que se pueden presentar en usuarios con algún tipo de discapacidad o con problemas de percepción y/o interpretación.

CE6.2 En un supuesto práctico de aplicación de test y/o pruebas, analizar los resultados obtenidos en la aplicación de una batería de test, pruebas y cuestionarios, discriminando los aspectos relativos a la condición física, biológica y motivacional, reseñando las debilidades detectadas y los aspectos particulares a los que habrá de prestarse especial atención en el desarrollo de programas de acondicionamiento físico.

CE6.3 En un supuesto práctico de interpretación de resultados, valorar los cambios observados en unas mediciones de un mismo usuario a lo largo del tiempo estableciendo relaciones causa-efecto.

CE6.4 En un supuesto práctico de interpretación de resultados, elaborar el informe de análisis global haciendo referencia a los resultados obtenidos utilizando recursos informáticos específicos.

CE6.5 En un supuesto práctico de interpretación de resultados identificar y aplicar la normativa de protección de datos así como los criterios deontológicos profesionales al uso para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario.

CE6.6 En un supuesto práctico de interpretación de resultados identificar los posibles signos externos evidentes de una inadecuada alineación postural del usuario.

CE6.7 En un supuesto práctico de interpretación de resultados informar al usuario de los resultados del informe, su situación inicial, evolución y conclusiones.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.3, CE1.4, CE1.5 y CE1.6; C2 respecto a CE2.4, CE2.6 y CE2.7; C3 respecto a CE3.6, CE3.7 y CE3.8; C4 respecto a CE4.7; C5 respecto a CE5.2, CE5.3 y CE5.4; C6 respecto a CE6.2, CE6.3, CE6.4, CE6.5, CE6.6 y CE6.7.

Otras Capacidades:

Demostrar un buen hacer profesional.

Finalizar el trabajo atendiendo a criterios de idoneidad, rapidez, economía y eficacia.

Tratar al cliente con cortesía, respeto y discreción.

Demostrar interés por el conocimiento amplio de la organización y sus procesos.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.

Contenidos

1 Mediciones de la condición física, biológica y motivacional mediante los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación

Conceptos de medida y evaluación.

Necesidad de evaluar la aptitud física: test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.

Dificultades para evaluar la aptitud física.

Requisitos de los test de la evaluación de la condición física: validez, fiabilidad, precisión, especificidad.

Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial: fichas de registro; historial del usuario; integración de datos: historial médico, historial deportivo. La observación como técnica básica de evaluación.

Otras capacidades motrices susceptibles de medir en el ámbito del acondicionamiento físico: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal: test de orientación, test de lateralidad, test de esquema corporal, test de percepción, test de organización temporal, pruebas de coordinación óculo-segmentaria, pruebas de coordinación dinámico-general, pruebas de equilibrio estático y dinámico, pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático.

Interpretación de los resultados: facilidad y objetividad.

Confidencialidad y protección de datos de los resultados.

2 Pruebas biológico-funcionales aplicadas en el acondicionamiento físico

Evaluación de la resistencia aeróbica: determinación de la potencia máxima aeróbica; procedimientos para medir el VO₂máx.; instrumentos para hacer los test: los ergómetros; requisitos que deben reunir los test para medir la resistencia aeróbica; protocolos para las pruebas.

Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica: determinación del umbral anaeróbico; procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado; instrumentos para hacer

pruebas; requisitos que deben reunir las pruebas para medir la resistencia anaeróbica; protocolos para las pruebas.

Evaluación de la velocidad: evaluación del tiempo de reacción; evaluación de la rapidez segmentaria; Evaluación de la capacidad de aceleración; evaluación de otras capacidades de la velocidad. Protocolos.

Evaluación de la fuerza: de la fuerza explosiva, de la fuerza explosivo-elástica, de la fuerza explosivo-elástico-refleja; valoración funcional de la fuerza en condiciones inespecíficas (laboratorio).

Evaluación de la movilidad articular.

Evaluación de la elasticidad muscular.

Valoración antropométrica en el ámbito del fitness: determinación de la composición corporal; valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios; composición corporal y actividad física; composición corporal y salud.

Valoración postural: alteraciones posturales frecuentes. Colaboración con técnicos especialistas.

Análisis y comprobación de los resultados. Colaboración con técnicos especialistas.

3 Tests de campo para valorar la condición física

Test de campo para la determinación de la resistencia aeróbica: protocolos. Aplicación autónoma. Colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.

Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia: protocolos. Aplicación autónoma. Colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.

Test de campo para la determinación de la flexibilidad y elasticidad muscular: protocolos. Aplicación autónoma. Colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida. Análisis y comprobación de los resultados.

4 Fatiga muscular y orgánica producida por la actividad física o sobreentrenamiento

Estructuras y funciones orgánicas: aparato locomotor: sistema óseo, sistema muscular, sistema articular; aparato respiratorio; aparato circulatorio: corazón, circulación y sangre; sistema nervioso. Metabolismo energético: concepto y utilización de la energía; sistemas de producción de energía.

Concepto de fatiga. Clasificaciones de la fatiga. Lugares de aparición de la fatiga. Mecanismos de fatiga: aspectos hormonales de la fatiga; aspectos inmunitarios de la fatiga; aspectos patológicos de la fatiga.

Percepción de la fatiga, percepción de la recuperación; bases biológicas de la recuperación; medios y métodos de recuperación.

Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento.

Acciones complementarias: equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico; suplementos y fármacos; Tratamientos paramédicos: masaje, sauna, control de la alimentación, entre otros.

Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación; vasodilatación y sudoración; Consecuencias secundarias de la sudoración; otros mecanismos de pérdida de calor.

Diferencias de género.

5 Análisis e interpretación de datos obtenidos en los test, pruebas y cuestionarios

Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del fitness.

Aplicación del análisis de datos de las pruebas.

Modelos de análisis: interpretación de datos obtenidos en los test, pruebas y cuestionarios: evaluación de factores de riesgo; coordinación con otros especialistas; prescripción del ejercicio desde otros especialistas; evaluación del estilo de vida del usuario.

Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento: elaboración del informe específico; metodología; prescripción de ejercicio en función de datos obtenidos.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los espacios e instalaciones darán respuesta, en forma de aula, aula-taller, taller de prácticas, laboratorio o espacio singular, a las necesidades formativas, de acuerdo con el Contexto Profesional establecido en la Unidad de Competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, salud laboral, accesibilidad universal, diseño universal o diseño para todas las personas y protección medioambiental.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario, que se acreditará mediante las dos formas siguientes:
 - Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
 - Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.
2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.