

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL:

Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical

Familia Profesional:	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel:	3
Código:	AFD162_3
Estado:	BOE
Publicación:	RD 1087/2005
Referencia Normativa:	Orden PRA/262/2017, Orden PRE/1340/2016, RD 146/2011, RD 1521/2007

Competencia general

Programar, dirigir e instruir actividades para la mejora de la condición física con los elementos, movimientos, ejercicios y técnicas coreográficas propias del aeróbic, variantes del mismo y actividades afines, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, aplicando criterios de calidad tanto en el proceso como en los resultados del servicio y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

Unidades de competencia

- 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
- UC0515_3:** Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines.
- UC0516_3:** Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (AFGSM).

Entorno Profesional

Ámbito Profesional

Desarrolla su actividad 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, en gimnasios, empresas de servicios deportivos, patronatos deportivos o entidades deportivas municipales, clubes o asociaciones deportivas, clubes o asociaciones de carácter social, empresas turísticas (hoteles, camping, balnearios, otros), grandes empresas con servicios deportivos para sus empleados, centros geriátricos o de carácter social, federaciones deportivas, organismos públicos de deportes (diputaciones, direcciones generales de deporte, otros).

Sectores Productivos

Deporte. Ocio y tiempo libre. Hotelería 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 omnicomprendivo de mujeres y hombres.

- Coordinador de actividades de "fitness"
- Entrenador de acondicionamiento físico para grupos con soporte musical en gimnasios o polideportivos

- Monitor de aeróbic
- Monitor de "step"
- Monitor de "ciclo indoor"
- Monitor de cuantas actividades se deriven o sean similares a las anteriores
- Animador de actividades de "fitness"
- Monitor de las actividades anteriores para colectivos especiales

Formación Asociada (510 horas)

Módulos Formativos

MF0272_2: Primeros auxilios (60 horas)

MF0273_3: Valoración de las capacidades físicas (150 horas)

MF0515_3: Coreografías (120 horas)

MF0516_3: Metodología y práctica de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (180 horas)

UNIDAD DE COMPETENCIA 1

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 2

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.

UNIDAD DE COMPETENCIA 3

Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines.

Nivel: 3
Código: UC0515_3
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Ejecutar los pasos básicos y avanzados del aeróbic según los diferentes estilos, modalidades y variantes más actuales, con el dominio técnico necesario que permita utilizarlos como elementos estructurales básicos en la elaboración de secuencias-composiciones coreográficas.

CR1.1 La indumentaria y calzado utilizados son los más adecuados para la práctica del aeróbic.

CR1.2 Los diferentes pasos se realizan explorando y/o comprobando:

- la versatilidad y adecuación de los mismos a la estructura rítmica del aeróbic,
- las variaciones referidas a orientación, desplazamientos y cambios de ritmo que se pueden realizar con ellos,
- sus posibilidades de aplicación en alto y bajo impacto,
- la posibilidad de combinación entre ellos para generar pasos más complejos y/o combinaciones originales.

CR1.3 La adecuada relación segmentario-postural y la distribución correcta del peso se mantienen en todo momento, evitando la aparición de patologías por el efecto acumulativo que produce la repetición de gestos viciados.

CR1.4 Los pasos de distintas modalidades o tendencias rítmicas se adaptan a la estructura, metodología y técnica de ejecución características del aeróbic y de sus actividades afines.

RP2: Interpretar y ejecutar secuencias-composiciones coreográficas ya sea por imitación o a partir de la lectura del soporte en que se encuentre representada, con el dominio y sentido del ritmo necesarios para transmitir fluidez y expresividad, para explorar y afianzar recursos de aplicación en la creación autónoma de secuencias-composiciones coreográficas.

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

CR2.2 Las coreografías prediseñadas se reproducen adecuando la ejecución a los tiempos, a las frases musicales que la componen y al estilo de la misma.

CR2.3 La memoria cinestésica es suficiente para reproducir las sucesiones o encadenamientos rítmicos que conforman una coreografía tipo.

CR2.4 Las músicas apropiadas para una aplicación cerrada o abierta se discriminan y utilizan para la segmentación o no, respectivamente, de las composiciones coreográficas en función de la intencionalidad de las mismas.

RP3: Elegir y utilizar distintos tipos y estilos de soporte musical buscando su adecuación a las distintas secuencias-composiciones coreográficas, demostrando sensibilidad artística y un dominio interpretativo suficiente para su adecuada lectura y aplicación técnica.

CR3.1 La interpretación de la música permite establecer:

- el ritmo,
- el compás,
- el estilo,
- la cuenta de los elementos estructurales de su secuencia (tiempo, doble tiempo, contratiempo, bit, masterbit).

CR3.2 La música se selecciona y clasifica en función de las necesidades de la secuencia-composición coreográfica matizando el estilo y ajustando la cadencia rítmica según la finalidad de la misma.

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

CR3.4 Músicas apropiadas para una aplicación cerrada o abierta se discriminan y utilizan para la segmentación o no, respectivamente, de las composiciones coreográficas en función de la intencionalidad de las mismas.

RP4: Diseñar coreografías a partir de la combinación de pasos básicos y avanzados característicos del aeróbic en todas sus variantes y actividades afines, según las tendencias más actuales para su inclusión en programas y sesiones de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

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

CR4.2 La estructura de progresión coreográfica propia del aeróbic se aplica a las composiciones coreográficas, distribuyendo correctamente la secuencia de movimientos en frases y series musicales.

CR4.3 Las orientaciones de aplicación real de las composiciones coreográficas elaboradas se expresan especificando:

- su versatilidad de adaptación en función de la flexibilidad que presenten en su frecuencia o en su estructura rítmica y en la posibilidad de usar pasos de alto y bajo impacto para alcanzar una carga de entrenamiento determinada,
- las estrategias didáctico-metodológicas que permitan optimizar el proceso de enseñanza 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 composiciones coreográficas en el modelo y soporte más adecuado.

Contexto profesional

Medios de producción

Sala de aeróbic. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Equipos audio-visuales. Equipos informáticos con ¿Software¿ específico. Medios y equipos de oficina. "CDs" de música. Espejos.

Pulsómetro. Material auxiliar: "steps", bicis "ciclo indoor", "fit-box", "fit-ball", bandas elásticas, barras acolchadas, mancuernitas, guantes de golpeo y otros.

Productos y resultados

Baterías de pasos y encadenamientos simples entre ellos. Composiciones coreográficas en distintos soportes. Indicaciones de utilización en programas de acondicionamiento físico.

Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Bibliografía especializada.

UNIDAD DE COMPETENCIA 4

Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (AFGSM).

Nivel: 3
Código: UC0516_3
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Elaborar, a partir de la programación general, la programación específica de la/s sala/s de aeróbic para asegurar un óptimo rendimiento de la/s misma/s.

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

CR1.2 Los horarios, personal y medios se organizan de forma coherente, obteniendo la integración más adecuada de todos ellos, evitando interacciones con otras áreas, departamentos o actividades 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 en concordancia con las directrices generales de la entidad, precisando las formas de actuación de los distintos operarios implicados.

CR1.4 El proceso de mantenimiento se prevé y expresa describiendo quién, cómo y con qué frecuencia debe realizarse para conseguir el estado adecuado, tanto de medios como de superficies, que minimice 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 aeróbic y actividades afines, 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 necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, salas, vestuarios, duchas, aseos, etc. se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

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 personas con discapacidad.

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

CR2.1 Los resultados obtenidos en la batería de pruebas, tests y cuestionarios, se analizan y utilizan como premisa para determinar criterios de afinidad en el ámbito motriz, motivacional y relacional que permitan distribuir a los usuarios en los distintos tramos horarios en grupos lo más homogéneos posible, determinando las características y tipología media de cada grupo y respetando las ratios alumnos/profesor más adecuadas.

CR2.2 Los objetivos generales e intermedios de las progresiones de acondicionamiento físico programadas, 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 en cuanto a:

- el nivel de condición física en general y las capacidades físicas más relacionadas con la salud en particular,
- la habilidad motriz coordinativa, en particular la relacionada con las habilidades rítmicas,
- la disposición de medios materiales.

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 para establecer la carga de entrenamiento que supone cada sesión en su conjunto.

CR2.4 Las distintas secuencias-composiciones coreográficas, seleccionadas previamente, se integran con otros ejercicios o sistemas de ejercicios con el calentamiento y la vuelta a la calma, configurando la progresión coreografiada que determina la carga de entrenamiento de cada una de las sesiones en consonancia con los objetivos establecidos.

CR2.5 Los movimientos y ejercicios seleccionados en las distintas secuencias-composiciones coreográficas, tonificación, estiramientos, calentamiento y vuelta a la calma son compatibles con las características psicósomáticas del usuario, adecuadas a las necesidades y expectativas del mismo y no suponen riesgo por ser, en su caso, congruentes y adaptados a las posibles prescripciones médicas y/o posibles discapacidades.

CR2.6 La duración de las secuencias establecidas en cada una de las sesiones, la curva de intensidad y las recuperaciones se establecen buscando un efecto acumulativo óptimo que dé respuesta a los objetivos planteados a medio y largo plazo.

CR2.7 Las estrategias de instrucción se prevén en función de las características de las coreografías elaboradas, aplicando unas metodologías coherentes y suficientemente 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 coreográfica en su conjunto y su aplicación para la mejora de la condición física.

CR2.8 El material necesario se determina teniendo en cuenta los recursos disponibles, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los usuarios.

CR2.9 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 las personas con necesidades especiales.

CR2.10 Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad se prevén para lograr su máxima y más eficaz participación.

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

CR3.1 Las gestiones necesarias para el uso de las instalaciones y/o material se realizan y se comprueba su disponibilidad, asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y 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 necesarias 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.

CR3.5 El inventario se mantiene actualizado.

RP4: Dirigir la ejecución de las actividades instruyendo en la realización de los movimientos coreográficos según la secuencia aditiva que configura/n la/s coreografía/s completa/s y en el resto de los ejercicios incluidos en la sesión utilizando la metodología más adecuada.

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

CR4.2 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y tacto, 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 vestimenta y el material personal del usuario se supervisa, informando si fuese necesario 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 progresión coreografiada 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:

- las peculiaridades de los ejercicios y su finalidad,
- las necesidades de hidratación,
- las pautas para la recuperación.

CR4.5 La ubicación espacial del técnico durante la actividad es la adecuada para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones en función de las necesidades específicas de los usuarios y de las características de la actividad realizada.

CR4.6 La realización de los movimientos coreográficos, de los distintos ejercicios y, en su caso, la utilización de materiales específicos se demuestra con exquisita corrección, aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles más importantes, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son perfectamente comprendidas.

CR4.7 El desarrollo de las distintas secuencias coreográficas se dirige de forma activa y dinámica y se controla aplicando las estrategias metodológicas expresadas en la programación comprobando que:

- la evolución, estructura técnica, ritmo e intensidad en la ejecución de las composiciones es la adecuada, corrigiendo, en caso necesario, los errores que se produzcan,

- la utilización de equipos y material es correcta, dando indicaciones oportunas 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 las estrategias más adecuadas 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 es objeto de una especial observancia durante el desarrollo de las distintas actividades velando en todo momento por que todos los factores previsibles de riesgo estén anulados o, en su caso, controlados en los márgenes de una práctica segura.

CR4.10 La satisfacción del usuario se consigue a través de la propia la dinámica y la consecución del resultado de cada una de las sesiones de entrenamiento.

RP5: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

CR5.1 La documentación necesaria se gestiona para la participación en el evento y el uso de las instalaciones.

CR5.2 La dotación de la instalación se prevé que sea adecuada a las características del evento que se organiza y se comprueba que el material se encuentre en buenas condiciones.

CR5.3 La participación de otras personas, en su caso, se gestiona en la organización y desarrollo del evento y se comprueba su presencia durante el mismo.

CR5.4 Los equipos, horarios y ceremonias se organizan y se consiguen los trofeos.

CR5.5 La presencia de todos los participantes se conoce y se comprueba.

CR5.6 Las normas que regirán el evento se comunican a todos los interesados.

CR5.7 La seguridad se garantiza.

CR5.8 El evento se controla según los objetivos y directrices marcados.

CR5.9 Las técnicas de animación se utilizan en el desarrollo del evento buscando la máxima implicación en el mismo de los participantes y del público asistente.

RP6: Realizar la evaluación del proceso y los resultados que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios para valorar, en su momento, 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 estipulado en la programación y permiten obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, poniendo un énfasis especial 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, en su caso, las modificaciones necesarias 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 un indicativo fiable más 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.

RP7: Actuar según el plan de emergencia de la entidad llevando a cabo acciones preventivas, correctivas y de mejora al nivel de sus atribuciones.

CR7.1 Los derechos y deberes del empleado y de la entidad, en lo que a seguridad se refiere, se identifican.

CR7.2 Los equipos y medios de prevención se identifican y se mantienen operativos.

CR7.3 Las zonas de trabajo se mantienen en condiciones de limpieza, orden y seguridad.

CR7.4 El entrenamiento de actuación en casos de emergencia se mantiene, así como la responsabilidad de actuación, procedimientos de paro de máquinas y de instalaciones y criterios de evacuación según el plan de emergencia de la entidad.

Contexto profesional

Medios de producción

Sala de aeróbic con espejos. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Micrófonos inalámbricos. Equipos de audio-visuales. Equipos informáticos con ¿Software¿ específico. Medios y equipos de oficina. ¿CDs¿ de música. Pulsómetro. Material auxiliar: ¿steps¿, bicis de ¿ciclo indoor¿, ¿fit-box¿, ¿fit-ball¿, bandas elásticas, barras acolchadas, mancuernitas, guantes de golpeo, colchonetas individuales, otros medios.

Productos y resultados

Programa específico de la sala de aeróbic. Programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Sesiones de AFGSM (progresiones coreografiadas). Evaluación del proceso y de los resultados. Resultados evaluativos. Fichas o cuestionarios de evaluación, listas de control, estadillos, cuestionarios, etc. Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la sala 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 acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. 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, etc. Bibliografía especializada.

MÓDULO FORMATIVO 1

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 cardiaca; 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 2

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.

MÓDULO FORMATIVO 3

Coreografías

Nivel:	3
Código:	MF0515_3
Asociado a la UC:	UC0515_3 - Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines.
Duración (horas):	120
Estado:	BOE

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los elementos que favorecen una correcta alineación corporal en la práctica del aeróbic 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 aeróbic, tomando como referencia la modalidad y el estilo elegidos.

CE1.2 Describir las bases de una correcta alineación corporal en posiciones estáticas y en situaciones dinámicas específicas del aeróbic y las consecuencias patológicas de una ejecución incorrecta a corto y medio plazo.

CE1.3 Identificar los apoyos correctos y la distribución del peso corporal y su importancia para la ejecución segura y adecuada de los elementos del aeróbic.

CE1.4 Identificar los errores de alineación corporal estática y dinámica relacionados con el aeróbic y actividades afines.

CE1.6 Ante distintas situaciones de ejecución práctica de pasos y/o coreografías de aeróbic 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 con corrección la técnica de los pasos básicos y avanzados del aeróbic y sus actividades afines demostrando capacidad de combinación creativa y deducción de todas sus variantes para su aplicación en la elaboración de coreografías.

CE2.1 Analizar la dificultad de cada uno de los pasos básicos del aeróbic y actividades afines estableciendo estrategias para minimizarlas y diseñando, en su caso, las progresiones adecuadas para su aprendizaje.

CE2.2 Identificar los factores de riesgo en la realización de los pasos básicos proponiendo las medidas correctoras necesarias para conseguir una ejecución segura de los mismos.

CE2.3 Ejecutar con la técnica adecuada una batería de pasos básicos de aeróbic y de sus variantes y actividades afines más actuales y significativas.

CE2.4 Enumerar los errores de ejecución más frecuentes y sus causas, especificando la forma de prevenirlos y, en su caso, de corregirlos.

CE2.5 Determinar los criterios que deben seguirse para detectar los errores de ejecución de los pasos básicos y avanzados y los instrumentos y técnicas de observación que mejor permiten su comparación con el modelo de ejecución técnicamente correcto.

CE2.6 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 correcta.

CE2.7 Aplicar los recursos específicos del aeróbic para obtener de forma creativa las variantes que surgen de los pasos básicos:

- si se modifica la orientación,
- si se incluyen desplazamientos,
- si se modifica el ritmo de ejecución,
- si se incluyen movimientos de brazos,
- si se introducen giros,
- si se aplica cualquier otra variación.

CE2.8 Describir las pautas de utilización del material y los aparatos que se emplean en aeróbic y actividades afines.

CE2.9 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 distintas coreografías tomando como referencia modelos concretos en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura coreográfica y musical.

CE3.1 Analizar los parámetros que definen la estructura coreográfica y musical del aeróbic y actividades afines.

CE3.2 En supuestos prácticos debidamente caracterizados de observación de modelos coreográficos debidamente dados, identificar:

- el número de series que componen la coreografía,
- los pasos básicos que se utilizan,
- las variaciones de cada uno de ellos,
- el movimiento de brazos de cada paso,
- los enlaces entre pasos,
- los pasos realizados a tiempo, a contratiempo, a doble tiempo o a medio tiempo,
- el estilo que la caracteriza,
- los parámetros que definen la dificultad coordinativa.

CE3.3 Reproducir de forma práctica distintas 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 Después de un número suficiente de reproducciones prácticas guiadas de un modelo dado de composición coreográfica, ejecutarla de forma autónoma sin necesidad del modelo de referencia, demostrando la memoria cinestésica necesaria para ello.

CE3.5 Utilizar técnicas específicas de representación gráfica y/o escrita para recoger y registrar pasos básicos y composiciones coreográficas demostrando:

- dominio de recursos de escritura y dibujo específicos que permiten transcribir pasos y composiciones coreográficas del aeróbic y sus actividades afines,
- claridad discriminadora en todos 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 Elaborar un catálogo de composiciones coreográficas recogidas de distintas fuentes y registradas en el soporte más adecuado.

C4: Seleccionar la/s música/s más apropiada/s a distintas composiciones coreográficas aptas para ser utilizadas en programas de AFGSM, identificando sus elementos estructurales y posibilidades de aplicación-utilización.

CE4.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, 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.

CE4.2 Identificar los parámetros rítmicos que permiten adaptar la ejecución y cadencia de modelos coreográficos concretos a músicas de estilos diversos.

CE4.3 Ante distintas composiciones musicales concretas, analizar sus posibilidades de aplicación en el aeróbic y actividades afines.

CE4.4 En distintos supuestos prácticos debidamente caracterizados, 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 misma en relación con el AFGSM, 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 aeróbic y actividades afines, para ser utilizadas en programas de AFGSM.

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 aeróbic 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 Diseñar coreografías que se adapten a determinados supuestos prácticos en los que se determine:

- el número de series que deben componerla,
- 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 Ante diversas tipologías de grupos de usuarios perfectamente caracterizados por niveles básicos, elaborar composiciones coreográficas que respondan a objetivos tipo de los programas de AFGSM:

- buscando una motivación potencial intrínseca por la modalidad, estilo y músicas propuestas,
- identificando su dificultad coordinativa y proponiendo las estrategias metodológicas más adecuadas 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 coreografía predeterminada para transformarla de un estilo a otro 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

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que 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 aeróbic y actividades afines

Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos. Pautas para detectarlos. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios. Contraindicaciones.

2 Música en el aeróbic, 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. Velocidad de la música en función del estilo y modalidad. Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado.

3 Pasos del aeróbic, sus variantes y actividades afines. Ejecución técnica

Aeróbic básico y avanzado. ¿Step?. ¿Ciclo-indoor?. Ritmos latinos. 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 Composición de coreografías, estilos y modalidades

Variaciones y combinaciones con los pasos básicos: - Orientación. - Desplazamientos. - Cambios de ritmo. - Movimientos de brazos. Estilos y modalidades. Elementos coreográficos: - Enlaces entre elementos. - Opción simple. - Opción doble. - Opción múltiple por series o por frases. Metodología de la composición coreográfica. Estrategias de enseñanza.

5 Acondicionamiento físico en aeróbic

El aeróbic como sistema de entrenamiento de la condición física. Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad). Estructura de la sesión de entrenamiento. Tonificación. Estiramientos. Estructura de progresiones coreografiadas relacionadas con la tonificación: - Intervalos. - Circuitos. - Sesiones específicas: tren superior, tren inferior, gap y abdomen. - Últimas tendencias.

6 Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Uso y aplicación

Medios audio-visuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Aula taller de actividades físico-deportivas de 60 m².

Gimnasio con espejos de 100 m²

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionadas con la elaboración de coreografías de aeróbic y actividades afines, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

- Formación académica de Licenciado relacionado con este campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de tres años en el campo de las competencias relacionadas con este campo profesional.

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

MÓDULO FORMATIVO 4

Metodología y práctica de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical

Nivel:	3
Código:	MF0516_3
Asociado a la UC:	UC0516_3 - Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (AFGSM).
Duración (horas):	180
Estado:	BOE

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Elaborar la programación específica de una sala de aeróbic.

CE1.1 Analizar diferentes procedimientos y técnicas de programación y evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades físico-deportivas.

CE1.2 Ante diversas tipologías de salas de AFGSM debidamente definidas en cuanto a características y dotación:

- Identificar y describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar.
- Identificar y describir la aplicación de los recursos que ficticiamente poseen, detectando sus carencias y proponiendo el material y acciones necesarias para cubrir dichas carencias.

CE1.3 Describir y realizar el proceso de mantenimiento preventivo y los sistemas de detección de posibles anomalías y/o deterioro más habitual en el material de uso, superficies, equipos, etc.

CE1.4 Ante diversos supuestos prácticos debidamente caracterizados, optimizar el rendimiento de la sala de AFGSM 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 de las salas de AFGSM,
- 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 la sala.

CE1.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, 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.

CE1.6 En un supuesto debidamente caracterizado:

- 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.

C2: Elaborar programas de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (AFGSM) adaptados a las distintas variantes de este tipo de actividades en función de las tipologías y niveles de los usuarios más habituales.

CE2.1 Analizar diferentes procedimientos y técnicas de programación y periodización del entrenamiento de la condición física, así como su evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de AFGSM.

CE2.2 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, interpretar los datos obtenidos en el chequeo de los usuarios que conformarán el grupo como punto de partida para la elaboración del programa de AFGSM.

CE2.3 Identificar y describir las posibles aplicaciones del equipamiento específico para realizar las actividades de AFGSM.

CE2.4 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.

CE2.5 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.

CE2.6 En supuestos en los que se identifique a un grupo de usuarios suficientemente caracterizados, formular los objetivos operativos en función de dichas características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible.

CE2.7 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas, las características de los usuarios que conforman el grupo y la variante de aeróbic o actividad afín, elaborar un programa de AFGSM especificando:

- el tipo de sesiones describiendo las capacidades físicas que se pretenden desarrollar y la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad,
- la 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,
- los pasos, movimientos y ejercicios de cada fase y su temporalización,
- las estrategias metodológicas de instrucción,
- el material necesario,
- las posibles adaptaciones y/o modificaciones en función de las características y las necesidades del usuario,
- las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE2.8 Ante una situación bien definida de programación, describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE2.9 Ante diversas situaciones bien definidas de programación, justificar la selección de las estrategias metodológicas de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas.

CE2.10 Utilizar símbolos, esquemas y técnicas de representación gráfica y escrita específicas para plasmar la programación de AFGSM en diversos soportes de fácil utilización y consulta.

C3: Dirigir actividades de AFGSM aplicando las estrategias metodológicas más adecuadas.

CE3.1 Respecto al equipamiento específico para realizar las actividades de AFGSM:

- 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 los errores de manipulación más frecuentes.
- enumerar las anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE3.2 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 y distintos implementos de acondicionamiento físico que se utilizarán,
- requerimientos de vestimenta y complementos en función de la actividad,
- forma de realizar las distintas secuencias coreográficas y los ejercicios.

CE3.3 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.

CE3.4 Analizar los diferentes 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, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE3.5 Indicar las dificultades de ejecución en las diferentes secuencias-composiciones coreográficas y ejercicios y las estrategias para reducir las, así como los errores de ejecución más frecuente, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE3.6 Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

CE3.7 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción en sesiones de AFGSM debidamente caracterizadas, aplicar de forma práctica las orientaciones metodológicas que se refieren fundamentalmente a:

- dar 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 todas las actividades propuestas aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de las distintas secuencias-composiciones coreográficas,
- adoptar la actitud idónea que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido,
- observar las evoluciones de los participantes e informarles de forma adecuada sobre sus progresos o errores,
- reconocer las limitaciones y posibilidades de participación del grupo y cada usuario modificando, en caso necesario, 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,
- realizar la evaluación de la sesión.

CE3.8 En ejercicios de suplantación de un perfil de usuario perfectamente caracterizado, participar de forma activa en programas específicos de AFGSM dirigidos por compañeros o profesores y vivenciando de forma reflexiva el efecto e implicaciones de los mismos.

C4: Analizar y organizar los tipos de eventos más característicos en el ámbito de las actividades de AFGSM.

CE4.1 Identificar los distintos tipos de eventos (competiciones, exhibiciones, celebraciones, etc.) que se organizan más habitualmente para animar y promocionar las actividades de AFGSM.

CE4.2 En supuestos en los que se identifique el tipo de usuarios más habituales y las características y posibilidades de la instalación para la organización práctica de un tipo de evento suficientemente caracterizado:

- prever la fecha y horario más adecuado para el desarrollo del 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 AFGSM.
- proponer el tipo de información y los medios de difusión más adecuados 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.
- 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 las medidas de seguridad necesarias 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 más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios.

C5: Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades condicionales con la elaboración de los programas de AFGSM.

CE5.1 Definir las diferentes capacidades condicionales indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE5.2 Explicar la evolución de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género.

CE5.3 Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales.

CE5.4 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 AFGSAM.

CE5.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de AFGSM.

CE5.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de AFGSM.

CE5.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de AFGSM.

C6: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas relacionándolos con la práctica de actividades físicas.

CE6.1 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE6.2 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE6.3 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.

CE6.4 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE6.5 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.

CE6.6 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE6.7 Describir la respuesta de los sistemas cardiorespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad.

CE6.8 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica, identificando los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.

C7: 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 a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud.

CE7.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.

CE7.2 Clasificar las AFD en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control del peso corporal.

CE7.3 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.

CE7.4 Enumerar los factores de los que depende un nivel de condición física saludable.

CE7.5 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de la práctica de diferentes AFD explicando sus causas limitantes.

CE7.6 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés, etc.) sobre el nivel de salud.

CE7.7 Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor, etc.

CE7.8 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 baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE7.9 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de masaje de recuperación.

C8: Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la ejecución de ejercicios físicos.

CE8.1 Relacionar los diferentes tipos de palancas y su participación en los principales movimientos del cuerpo humano.

CE8.2 Clasificar los principales 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.

CE8.3 Ante un supuesto práctico donde se describan diferentes posiciones del cuerpo humano, determinar la localización del centro de gravedad.

- CE8.4** Ante ejercicios físicos concretos, relacionar diferentes tipos de fuerzas con los movimientos que producen o modifican describiendo los mecanismos de acción producidos.
- CE8.5** Interpretar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.
- C9:** Deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al usuario.
- CE9.1** Enumerar las características fundamentales de las diferentes etapas del desarrollo humano.
- CE9.2** Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.
- CE9.3** En situaciones simuladas identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis proponiendo y aplicando estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.
- CE9.4** Explicar las características y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.
- CE9.5** Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.
- C10:** Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.
- CE10.1** Identificar y describir los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.
- CE10.2** Dirigir situaciones simuladas de evacuación a sus compañeros que se comportan como usuarios ficticios de la instalación.
- CE10.3** Revisar periódicamente la legislación básica sobre seguridad y salud laboral.

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

C1 respecto a CE1.1 y CE1.2 ; C2 respecto a CE2.1, CE2.3, CE2.8, CE2.9 y CE2.10 ; C3 respecto a CE3.2, CE3.3, CE3.4, CE3.5, CE3.6 ; C4 respecto a C4.1 y C4.2 ; C7 respecto a CE7.1, CE7.2, CE7.4, CE7.5, CE7.6, CE7.7, CE7.8 y CE7.9 ; C9 respecto a CE9.1 y CE9.5.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que 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

- Factores de la condición física y motriz - Desarrollo de las capacidades condicionales**
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 soporte musical. Capacidades coordinativas. Aeróbic y actividades afines como sistema de acondicionamiento físico: - Historia del aeróbic y su evolución (tendencias actuales), - Efecto de las distintas modalidades y tendencias del aeróbic sobre la mejora

de la condición física y la salud. - Aplicación del "fitness/welness" aeróbico: resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.

2 Adaptaciones funcionales a la actividad física (fisiología del ejercicio)

Adaptación aguda y adaptación crónica. Supercompensación. Adaptación cardio-vascular. Adaptación del sistema respiratorio. Adaptación muscular. Metabolismo energético. Adaptación del sistema nervioso y endocrino. Bioquímica y biomecánica de la contracción muscular. Sobreentrenamiento, fatiga crónica y recuperación.

3 Metodología y estrategias de instrucción en el AFGSM

Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas: - 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 los resultados. Estrategias de motivación hacia la ejecución. Técnicas de enseñanza. Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución: - Ejercicios de tonificación, autocarga 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 Actividad física y salud

Aeróbico dentro del concepto de "fitness". Efectos de la actividad física sobre la salud. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física. Higiene corporal y postural.

5 Instalaciones, aparatos y elementos propios del AFGSM. Mantenimiento operativo

Características de las salas de AFGSM. Peso libre: barras, discos y mancuernas. Gomas elásticas, "step", colchonetas y otros. Bicicletas "indoor". Proceso de mantenimiento.

6 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 AFGSM. Ofimática adaptada.

7 Programación en actividades de AFGSM

Fundamentos - marco teórico. Elementos de la programación. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del AFGSM (fitness). Programas específicos de AFGSM: elaboración-progresión secuencial. Progresión coreografiada-sesión de entrenamiento: - Calentamiento. - Núcleo principal (secuencias-composiciones coreográficas). - Vuelta a la calma.

8 Biomecánica aplicada a las Actividades Físicas y Deportivas

Principios de la mecánica articular. Fundamentos de estática. Cinemática. Cinética.

9 Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de

Desarrollo evolutivo: - Características de las distintas etapas en relación con la participación. - Bases de la personalidad. - Psicología del grupo. - Individuo y grupo. - Grupo de pertenencia y grupo de referencia. Calidad de vida y desarrollo personal. Necesidades personales y sociales. Motivación. Actitudes. Sociología del ocio y la actividad físico-deportiva: - Calidad de vida y desarrollo personal. - Necesidades personales y sociales. Procesos de adaptación social y situaciones de inadaptación.

10 Medidas complementarias al programa de entrenamiento deportivo

Nutrición. Composición corporal, balance energético y control de peso. Técnicas recuperadoras.

11 Colectivos con necesidades especiales en las actividades físicas y deportivas

Autonomía personal. Técnicas de comunicación.

12 Planificación y organización de eventos recreativo-deportivos

Tipos de eventos. Sistemas de juego y competiciones. Actos protocolarios. Normas y reglamentos. Personal y funciones. Documentación y publicidad. Técnicas de animación.

13 Seguridad y prevención en las actividades físicas y deportivas

Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas: Riesgos característicos de las instalaciones, equipos, máquinas y procedimientos operativos más comunes en las instalaciones deportivas. Evacuación preventiva y de emergencia en instalaciones deportivas. Legislación básica sobre seguridad y prevención. Barreras arquitectónicas.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Aula taller de actividades físico-deportivas de 60 m².

Gimnasio con espejos de 100 m²

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionadas con la programación e impartición de actividades de AFGSM, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

- Formación académica de Licenciado relacionada con este campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de tres años en el campo de las competencias relacionadas con este campo profesional.

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