

1. Identificación da programación
Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15005233	Agra do Orzán	Coruña (A)	2023/2024

Ciclo formativo

Código da familia profesional	Familia profesional	Código do ciclo formativo	Ciclo formativo	Grao	Réxime
AFD	Actividades físicas e deportivas	CSAFD02	Acondicionamento físico	Ciclos formativos de grao superior	Réxime xeral-ordinario

Módulo profesional e unidades formativas de menor duración (*)

Código MP/UF	Nome	Curso	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
MP1148	Fitness en sala de adestramento polivalente	2023/2024	10	173	207

(*) No caso de que o módulo profesional estea organizado en unidades formativas de menor duración

Profesorado responsable

Profesorado asignado ao módulo	GONZALO SOUTO CAÑAS
Outro profesorado	

Estado: Pendente de supervisión departamento

2. Concreción do currículo en relación coa súa adecuación ás características do ámbito produtivo

A competencia xeral do título de técnico superior en Acondicionamento Físico consiste en elaborar, coordinar, desenvolver e avaliar programas de acondicionamento físico para todos os tipos de persoas usuarias e en diferentes espazos de práctica, dinamizando as actividades e orientándoas cara á mellora da calidade de vida e a saúde, garantindo a seguridade e aplicando criterios de calidade, tanto no proceso como nos resultados do servizo.

O perfil profesional do título de técnico superior en Acondicionamento Físico, dentro do sector terciario, define un/unha profesional polivalente con capacitación para exercer a súa actividade profesional no ámbito da actividade física saudable, respondendo tanto ás necesidades da poboación, como aos cambios no mercado do sector do fitness.

Entre as competencias profesionais, personais e sociais, no apartado e) , h) e k) fala directamente das actividades de Acondicionamento Físico en Sala de Adestramento Polivalente. Dentro dos obxetivos xerais do ciclo, nos apartados i) e m) faise referencia directa ós temas relacionados con actividades de Acondicionamento Físico en Sala de Adestramento Polivalente.

A formación do módulo contribúe a acadar os obxetivos xerais a), b), c), d), f),i), m) e o) do ciclo formativo, e as competencias a), b), c), e), h), k) e n) do título.

3. Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento do módulo profesional, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha

U.D.	Título	Descrición	Duración (sesións)	Peso (%)
1	A sala de adestramento polivalente	Características da sala de adestramento polivalente	15	15
2	O adestramento de forza na SEP	A forza, adestramento, rutinas, exercicios, ...	88	35
3	O adestramento de resistencia na SEP	A resistencia, adestramento, rutinas, exercicios, ...	44	20
4	O adestramento de mobilidade na SEP	A mobilidade, adestramento, rutinas, exercicios, ...	44	20
5	A xestión de actividades nunha SEP	Planificación, organización, xestión, ... da SEP	16	10

4. Por cada unidade didáctica

4.1.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
1	A sala de adestramento polivalente	15

4.1.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Organiza as actividades dunha sala de adestramento polivalente, establecendo as pautas que garantan a adecuación dos recursos ás actividades, a seguridade e a optimización de uso da instalación	NO
RA2 - Deseña programas de acondicionamento físico, tendo en conta os datos da valoración da condición física da persoa usuaria e os medios dispoñibles na sala de adestramento polivalente	NO
RA5 - Organiza eventos no ámbito do acondicionamento físico, e determina os factores implicados na súa promoción e na súa seguridade	NO

4.1.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.1 Inventariouse a dotación da sala de adestramento polivalente, analizando os requisitos das actividades e os eventos de acondicionamento físico, á luz das últimas tendencias do sector e dos intereses do público obxectivo
CA1.5 Analizáronse as condicións de accesibilidade á sala de adestramento polivalente para que poidan participar nas actividades de acondicionamento físico persoas con necesidades específicas relativas á mobilidade
CA1.6 Establecéronse os procedementos de detección e corrección de anomalías dos elementos específicos na dotación dunha sala de adestramento polivalente
CA1.7 Estableceuse o procedemento de avaliación da calidade do funcionamento dunha sala de adestramento polivalente
CA2.4 Analizáronse os espazos, os equipamentos, os materiais, o equipamento persoal e calquera outro recurso complementario para o programa de acondicionamento físico na sala de adestramento polivalente, en condicións de seguridade
CA5.6 Prevíronse as vías de comunicación cos servizos auxiliares e as medidas de seguridade necesarias para previr continxencias

4.1.e) Contidos

Contidos
Instalacións, máquinas, aparellos e elementos propios dunha sala de adestramento polivalente. Áreas de acondicionamento. Dotación e distribución de máquinas e aparellos. Accesos, desprazamentos e barreiras arquitectónicas dentro dunha sala de adestramento
Mantemento preventivo, operativo e correctivo básico en peso libre, máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas, poleas, máquinas pneumáticas, máquinas magnéticas, máquinas isocinéticas, máquinas de adestramento cardiovascular, materiais de a
Plan de calidade. Procedementos de avaliación.
Procedementos de mantemento operativo das máquinas, os equipamentos e os materiais da sala de adestramento polivalente.
Procedementos de control do uso de máquinas e materiais dunha sala de adestramento polivalente.
Supervisión da execución dos exercicios de acondicionamento físico na sala de adestramento polivalente. Control do uso do espazo. Control dos puntos clave da execución dos exercicios que poden supor un perigo para a persoa usuaria. Utilización dos reforzo

4.2.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
2	O adestramento de forza na SEP	88

4.2.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Deseña programas de acondicionamento físico, tendo en conta os datos da valoración da condición física da persoa usuaria e os medios dispoñibles na sala de adestramento polivalente	NO
RA3 - Describe e executa as demostracións prácticas dos exercicios, así como o uso idóneo do material máis frecuente nas actividades de acondicionamento físico nunha sala de adestramento polivalente, salientando os puntos clave na prevención de lesións	NO
RA4 - Dirixe actividades de acondicionamento físico aplicando metodoloxías específicas para o seu desenvolvemento, no contexto dunha sala de adestramento polivalente	SI

4.2.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.1 Establecéronse criterios de formulación de obxectivos de mellora ou mantemento da condición física, en función do diagnóstico inicial, da evolución da persoa usuaria e dos medios dispoñibles
CA2.2 Seleccionáronse os medios e métodos de adestramento idóneos para o desenvolvemento do programa de acondicionamento físico, en relación cos obxectivos deste
CA2.3 Cuantificáronse segundo criterios científicos a frecuencia, o volume e a intensidade da carga de traballo, así como calquera outro parámetro definitorio do proceso de adestramento deportivo, en función dos obxectivos formulados no programa de acondicionam
CA2.5 Identificáronse as medidas complementarias en función do tipo de programa de acondicionamento físico e dos intereses da persoa usuaria
CA2.6 Establecéronse as estratexias de instrución e de comunicación, e as adaptacións destas, para facilitar a motivación e a atención a diferentes tipos de persoas usuarias
CA2.7 Utilizáronse as tecnoloxías da información e a comunicación, e as aplicacións informáticas específicas para a elaboración dos programas
CA2.8 Definiuse o procedemento de avaliación do programa de acondicionamento físico desenvolvido na sala de adestramento polivalente
CA3.1 Descríbense e demostráronse exercicios de musculación e os aspectos para ter en conta durante a súa práctica
CA3.4 Descríbense e demostráronse o uso e manexo dos aparellos e materiais da sala de adestramento polivalente, sinalando as precaucións para ter en conta na súa utilización
CA3.5 Realizáronse as adaptacións necesarias nos aparellos e nas máquinas dunha sala de adestramento polivalente, para que poidan ser utilizadas por persoas con dificultades no agarre ou no equilibrio, ou con mobilidade reducida
CA4.1 Revisáronse a funcionalidade e as condicións de seguridade dos equipamentos e dos materiais da sala de adestramento polivalente
CA4.2 Utilizouse o tipo de linguaxe adecuado en función da actividade e do perfil das persoas usuarias
CA4.3 Supervisouse o cumprimento das recomendacións de uso das máquinas, os aparellos e os materiais da sala de adestramento polivalente por parte das persoas usuarias e as cargas mobilizadas
CA4.4 Corrixíronse os erros de execución nos exercicios propostos, con indicación das súas causas e a forma de execución correcta
CA4.5 Adaptáronse os parámetros das actividades que puidesen supor unha dificultade na execución ás persoas con discapacidade
CA4.6 Aplicáronse estratexias de intervención que favorecen a participación e a desinhibición das persoas participantes nas actividades da sala de adestramento polivalente
CA4.7 Indicáronse as medidas complementarias que a persoa usuaria pode seguir para optimizar os resultados do seu programa de acondicionamento físico
CA4.8 Valoráronse o proceso e os resultados que se foron alcanzando, interpretando os datos de avaliación consonte as especificacións previstas no programa de acondicionamento físico

4.2.e) Contidos

Contidos
<p>Organización e concreción das sesións a partir do programa de adestramento de referencia.</p> <p>Medidas complementarias en función das expectativas de diferentes perfís de persoas usuarias da sala de adestramento polivalente.</p> <p>Recursos informáticos aplicados á elaboración de programas de adestramento na sala de adestramento polivalente.</p> <p>Avaliación do programa de adestramento en sala de adestramento polivalente. Actividades e medios de avaliación de programas de adestramento en sala de adestramento polivalente. Uso dos datos de condición física na redefinición de obxectivos e na reorientación.</p> <p>Obxectivos de mellora da condición física relacionados coa idade.</p> <p>Desenvolvemento das capacidades físicas nos programas de fitness. Integración dos métodos e factores específicos de mellora. Recursos.</p> <p>Prescrición do exercicio de forza nunha sala de adestramento polivalente. Conceptos relacionados: sobrecarga progresiva, especificidade, variación e impacto do aumento inicial de forza. Métodos de mellora da forza. Utilización dos recursos da sala de adestramento.</p> <p>Exercicios para a mellora da capacidade aeróbica, a forza e a amplitude de movemento. Adecuación aos programas de adestramento de referencia e a diferentes perfís de persoas usuarias.</p> <p>Secuencias e rutinas dos exercicios de resistencia, forza e amplitude de movemento. Combinación das cargas de traballo cos períodos de recuperación dos esforzos.</p> <p>Estratexias de instrución e de comunicación.</p> <p>Técnica dos exercicios de acondicionamento físico en sala de adestramento polivalente. Precaucións na colocación da carga con respecto á hixiene da columna vertebral. Erros de execución.</p> <p>Localizacións e funcións musculares nas fases do exercicio: músculos implicados, funcións e tipos de contracción.</p> <p>Adaptacións nos exercicios de acondicionamento físico e no uso de máquinas e materiais da sala de adestramento polivalente para persoas con discapacidade.</p> <p>Execución, exercicios tipo e variantes. Uso dos materiais e das máquinas, e erros e perigos máis frecuentes na súa utilización. Exercicios de musculación. Exercicios de estirada e mobilidade articular. Actividades cíclicas para a mellora cardiovascular coa forza.</p> <p>Fatiga nas actividades e nos exercicios propios dunha sala de adestramento polivalente. Síntomas e signos de fatiga xeral e localizada. Sobrecarga muscular por repetición: medidas e accións de descarga.</p> <p>Procedementos de mantemento operativo das máquinas, os equipamentos e os materiais da sala de adestramento polivalente.</p> <p>Supervisión da execución dos exercicios de acondicionamento físico na sala de adestramento polivalente. Control do uso do espazo. Control dos puntos clave da execución dos exercicios que poden supor un perigo para a persoa usuaria. Utilización dos reforzos.</p> <p>Demostración como recurso didáctico. Demostración illada e asociada á explicación dos exercicios e á corrección da técnica de execución.</p>

4.3.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
3	O adestramento de resistencia na SEP	44

4.3.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Deseña programas de acondicionamento físico, tendo en conta os datos da valoración da condición física da persoa usuaria e os medios dispoñibles na sala de adestramento polivalente	NO
RA3 - Describe e executa as demostracións prácticas dos exercicios, así como o uso idóneo do material máis frecuente nas actividades de acondicionamento físico nunha sala de adestramento polivalente, salientando os puntos clave na prevención de lesións	NO
RA4 - Dirixe actividades de acondicionamento físico aplicando metodoloxías específicas para o seu desenvolvemento, no contexto dunha sala de adestramento polivalente	SI

4.3.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.1 Establecéronse criterios de formulación de obxectivos de mellora ou mantemento da condición física, en función do diagnóstico inicial, da evolución da persoa usuaria e dos medios dispoñibles
CA2.2 Seleccionáronse os medios e métodos de adestramento idóneos para o desenvolvemento do programa de acondicionamento físico, en relación cos obxectivos deste
CA2.3 Cuantificáronse segundo criterios científicos a frecuencia, o volume e a intensidade da carga de traballo, así como calquera outro parámetro definitorio do proceso de adestramento deportivo, en función dos obxectivos formulados no programa de acondicionam
CA2.5 Identificáronse as medidas complementarias en función do tipo de programa de acondicionamento físico e dos intereses da persoa usuaria
CA2.6 Establecéronse as estratexias de instrución e de comunicación, e as adaptacións destas, para facilitar a motivación e a atención a diferentes tipos de persoas usuarias
CA2.7 Utilizáronse as tecnoloxías da información e a comunicación, e as aplicacións informáticas específicas para a elaboración dos programas
CA2.8 Definiuse o procedemento de avaliación do programa de acondicionamento físico desenvolvido na sala de adestramento polivalente
CA3.2 Descríbense e demostráronse exercicios de mellora da capacidade aeróbica e os aspectos para ter en conta durante a súa práctica
CA3.4 Descríbense e demostráronse o uso e manexo dos aparellos e materiais da sala de adestramento polivalente, sinalando as precaucións para ter en conta na súa utilización
CA3.5 Realizáronse as adaptacións necesarias nos aparellos e nas máquinas dunha sala de adestramento polivalente, para que poidan ser utilizadas por persoas con dificultades no agarre ou no equilibrio, ou con mobilidade reducida
CA4.1 Revisáronse a funcionalidade e as condicións de seguridade dos equipamentos e dos materiais da sala de adestramento polivalente
CA4.2 Utilizouse o tipo de linguaxe adecuado en función da actividade e do perfil das persoas usuarias
CA4.3 Supervisouse o cumprimento das recomendacións de uso das máquinas, os aparellos e os materiais da sala de adestramento polivalente por parte das persoas usuarias e as cargas mobilizadas
CA4.4 Corrixíronse os erros de execución nos exercicios propostos, con indicación das súas causas e a forma de execución correcta
CA4.5 Adaptáronse os parámetros das actividades que puidesen supor unha dificultade na execución ás persoas con discapacidade
CA4.6 Aplicáronse estratexias de intervención que favorecen a participación e a desinhibición das persoas participantes nas actividades da sala de adestramento polivalente
CA4.7 Indicáronse as medidas complementarias que a persoa usuaria pode seguir para optimizar os resultados do seu programa de acondicionamento físico
CA4.8 Valoráronse o proceso e os resultados que se foron alcanzando, interpretando os datos de avaliación consonte as especificacións previstas no programa de acondicionamento físico

4.3.e) Contidos

Contidos
<p>Organización e concreción das sesións a partir do programa de adestramento de referencia.</p> <p>Medidas complementarias en función das expectativas de diferentes perfís de persoas usuarias da sala de adestramento polivalente.</p> <p>Recursos informáticos aplicados á elaboración de programas de adestramento na sala de adestramento polivalente.</p> <p>Avaliación do programa de adestramento en sala de adestramento polivalente. Actividades e medios de avaliación de programas de adestramento en sala de adestramento polivalente. Uso dos datos de condición física na redefinición de obxectivos e na reorientación.</p> <p>Obxectivos de mellora da condición física relacionados coa idade.</p> <p>Desenvolvemento das capacidades físicas nos programas de fitness. Integración dos métodos e factores específicos de mellora. Recursos.</p> <p>Métodos para a mellora da capacidade aeróbica. Utilización dos recursos da sala de adestramento polivalente. Programas e niveis nas máquinas de adestramento cardiovascular.</p> <p>Exercicios para a mellora da capacidade aeróbica, a forza e a amplitude de movemento. Adecuación aos programas de adestramento de referencia e a diferentes perfís de persoas usuarias.</p> <p>Secuencias e rutinas dos exercicios de resistencia, forza e amplitude de movemento. Combinación das cargas de traballo cos períodos de recuperación dos esforzos.</p> <p>Estratexias de instrución e de comunicación.</p> <p>Técnica dos exercicios de acondicionamento físico en sala de adestramento polivalente. Precaucións na colocación da carga con respecto á hixiene da columna vertebral. Erros de execución.</p> <p>Localizacións e funcións musculares nas fases do exercicio: músculos implicados, funcións e tipos de contracción.</p> <p>Adaptacións nos exercicios de acondicionamento físico e no uso de máquinas e materiais da sala de adestramento polivalente para persoas con discapacidade.</p> <p>Execución, exercicios tipo e variantes. Uso dos materiais e das máquinas, e erros e perigos máis frecuentes na súa utilización. Exercicios de musculación. Exercicios de estirada e mobilidade articular. Actividades cíclicas para a mellora cardiovascular co</p> <p>Fatiga nas actividades e nos exercicios propios dunha sala de adestramento polivalente. Síntomas e signos de fatiga xeral e localizada. Sobrecarga muscular por repetición: medidas e accións de descarga.</p> <p>Procedementos de mantemento operativo das máquinas, os equipamentos e os materiais da sala de adestramento polivalente.</p> <p>Supervisión da execución dos exercicios de acondicionamento físico na sala de adestramento polivalente. Control do uso do espazo. Control dos puntos clave da execución dos exercicios que poden supor un perigo para a persoa usuaria. Utilización dos reforzos</p> <p>Demostración como recurso didáctico. Demostración illada e asociada á explicación dos exercicios e á corrección da técnica de execución.</p>

4.4.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
4	O adestramento de mobilidade na SEP	44

4.4.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Deseña programas de acondicionamento físico, tendo en conta os datos da valoración da condición física da persoa usuaria e os medios dispoñibles na sala de adestramento polivalente	NO
RA3 - Describe e executa as demostracións prácticas dos exercicios, así como o uso idóneo do material máis frecuente nas actividades de acondicionamento físico nunha sala de adestramento polivalente, salientando os puntos clave na prevención de lesións	NO
RA4 - Dirixe actividades de acondicionamento físico aplicando metodoloxías específicas para o seu desenvolvemento, no contexto dunha sala de adestramento polivalente	SI

4.4.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.1 Establecéronse criterios de formulación de obxectivos de mellora ou mantemento da condición física, en función do diagnóstico inicial, da evolución da persoa usuaria e dos medios dispoñibles
CA2.2 Seleccionáronse os medios e métodos de adestramento idóneos para o desenvolvemento do programa de acondicionamento físico, en relación cos obxectivos deste
CA2.3 Cuantificáronse segundo criterios científicos a frecuencia, o volume e a intensidade da carga de traballo, así como calquera outro parámetro definitorio do proceso de adestramento deportivo, en función dos obxectivos formulados no programa de acondicionam
CA2.5 Identificáronse as medidas complementarias en función do tipo de programa de acondicionamento físico e dos intereses da persoa usuaria
CA2.6 Establecéronse as estratexias de instrución e de comunicación, e as adaptacións destas, para facilitar a motivación e a atención a diferentes tipos de persoas usuarias
CA2.7 Utilizáronse as tecnoloxías da información e a comunicación, e as aplicacións informáticas específicas para a elaboración dos programas
CA2.8 Definiuse o procedemento de avaliación do programa de acondicionamento físico desenvolvido na sala de adestramento polivalente
CA3.3 Descríbense e demostráronse exercicios de amplitude de movementos e os aspectos para ter en conta durante a súa práctica
CA3.4 Descríbense e demostráronse o uso e manexo dos aparellos e materiais da sala de adestramento polivalente, sinalando as precaucións para ter en conta na súa utilización
CA3.5 Realizáronse as adaptacións necesarias nos aparellos e nas máquinas dunha sala de adestramento polivalente, para que poidan ser utilizadas por persoas con dificultades no agarre ou no equilibrio, ou con mobilidade reducida
CA4.1 Revisáronse a funcionalidade e as condicións de seguridade dos equipamentos e dos materiais da sala de adestramento polivalente
CA4.2 Utilizouse o tipo de linguaxe adecuado en función da actividade e do perfil das persoas usuarias
CA4.3 Supervisouse o cumprimento das recomendacións de uso das máquinas, os aparellos e os materiais da sala de adestramento polivalente por parte das persoas usuarias e as cargas mobilizadas
CA4.4 Corrixíronse os erros de execución nos exercicios propostos, con indicación das súas causas e a forma de execución correcta
CA4.5 Adaptáronse os parámetros das actividades que puidesen supor unha dificultade na execución ás persoas con discapacidade
CA4.6 Aplicáronse estratexias de intervención que favorecen a participación e a desinhibición das persoas participantes nas actividades da sala de adestramento polivalente
CA4.7 Indicáronse as medidas complementarias que a persoa usuaria pode seguir para optimizar os resultados do seu programa de acondicionamento físico
CA4.8 Valoráronse o proceso e os resultados que se foron alcanzando, interpretando os datos de avaliación consonte as especificacións previstas no programa de acondicionamento físico

4.4.e) Contidos

Contidos
<p>Organización e concreción das sesións a partir do programa de adestramento de referencia.</p> <p>Medidas complementarias en función das expectativas de diferentes perfís de persoas usuarias da sala de adestramento polivalente.</p> <p>Recursos informáticos aplicados á elaboración de programas de adestramento na sala de adestramento polivalente.</p> <p>Avaliación do programa de adestramento en sala de adestramento polivalente. Actividades e medios de avaliación de programas de adestramento en sala de adestramento polivalente. Uso dos datos de condición física na redefinición de obxectivos e na reorientación.</p> <p>Obxectivos de mellora da condición física relacionados coa idade.</p> <p>Desenvolvemento das capacidades físicas nos programas de fitness. Integración dos métodos e factores específicos de mellora. Recursos.</p> <p>Métodos para a mellora da flexibilidade e amplitude de movemento (ADM). Utilización dos recursos da sala de adestramento polivalente.</p> <p>Exercicios para a mellora da capacidade aeróbica, a forza e a amplitude de movemento. Adecuación aos programas de adestramento de referencia e a diferentes perfís de persoas usuarias.</p> <p>Secuencias e rutinas dos exercicios de resistencia, forza e amplitude de movemento. Combinación das cargas de traballo cos períodos de recuperación dos esforzos.</p> <p>Estratexias de instrución e de comunicación.</p> <p>Técnica dos exercicios de acondicionamento físico en sala de adestramento polivalente. Precaucións na colocación da carga con respecto á hixiene da columna vertebral. Erros de execución.</p> <p>Localizacións e funcións musculares nas fases do exercicio: músculos implicados, funcións e tipos de contracción.</p> <p>Adaptacións nos exercicios de acondicionamento físico e no uso de máquinas e materiais da sala de adestramento polivalente para persoas con discapacidade.</p> <p>Execución, exercicios tipo e variantes. Uso dos materiais e das máquinas, e erros e perigos máis frecuentes na súa utilización. Exercicios de musculación. Exercicios de estirada e mobilidade articular. Actividades cíclicas para a mellora cardiovascular co</p> <p>Fatiga nas actividades e nos exercicios propios dunha sala de adestramento polivalente. Síntomas e signos de fatiga xeral e localizada. Sobrecarga muscular por repetición: medidas e accións de descarga.</p> <p>Procedementos de mantemento operativo das máquinas, os equipamentos e os materiais da sala de adestramento polivalente.</p> <p>Supervisión da execución dos exercicios de acondicionamento físico na sala de adestramento polivalente. Control do uso do espazo. Control dos puntos clave da execución dos exercicios que poden supor un perigo para a persoa usuaria. Utilización dos reforzos</p> <p>Demostración como recurso didáctico. Demostración illada e asociada á explicación dos exercicios e á corrección da técnica de execución.</p>

4.5.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
5	A xestión de actividades nunha SEP	16

4.5.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Organiza as actividades dunha sala de adestramento polivalente, establecendo as pautas que garantan a adecuación dos recursos ás actividades, a seguridade e a optimización de uso da instalación	NO
RA4 - Dirixe actividades de acondicionamento físico aplicando metodoloxías específicas para o seu desenvolvemento, no contexto dunha sala de adestramento polivalente	NO
RA5 - Organiza eventos no ámbito do acondicionamento físico, e determina os factores implicados na súa promoción e na súa seguridade	SI
RA6 - Aplica as medidas de seguridade e os plans de emerxencia na sala de adestramento polivalente, valorando as condicións e realizando a prevención dos factores de risco	SI

4.5.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.2 Definíronse criterios para organizar a oferta das actividades de acondicionamento físico e dos eventos nunha sala de adestramento polivalente
CA1.3 Enumeráronse as xestións para a organización de eventos, competicións e concursos na sala de adestramento polivalente
CA1.4 Deseñouse un plan para a coordinación coas áreas e o persoal técnico implicado no uso dunha sala de adestramento polivalente
CA4.1 Revisáronse a funcionalidade e as condicións de seguridade dos equipamentos e dos materiais da sala de adestramento polivalente
CA5.1 Elaboráronse programas de eventos de acondicionamento físico para diferentes tipos de instalacións e perfís de persoas usuarias
CA5.2 Valorouse o impacto promocional de cada tipo de eventos, tanto para a entidade como para as actividades de acondicionamento físico e para as persoas ou entidades patrocinadoras
CA5.3 Propuxéronse o tipo de información e os medios de difusión máis adecuados para publicitar o evento e animar a persoas usuarias ou non a participar nel ou a asistir
CA5.4 Organizáronse e distribuíronse os materiais para favorecer o acceso, a localización e a participación, tanto do público como do actorado circunstancial
CA5.5 Estableceuse o procedemento para a supervisión e o control dos diferentes aspectos do evento de acondicionamento físico
CA5.6 Prevíronse as vías de comunicación cos servizos auxiliares e as medidas de seguridade necesarias para previr continxencias
CA5.7 Propuxéronse e aplicáronse as técnicas de animación máis adecuadas para conseguir o éxito do evento canto a participación e satisfacción das persoas participantes
CA6.1 Identificáronse e describíronse os plans de emerxencia dunha instalación deportiva e dunha sala de adestramento polivalente en particular
CA6.2 Establecéronse procedementos de seguridade e prevención de riscos relativos á súa área de responsabilidade nas actividades de acondicionamento físico nunha sala de adestramento polivalente
CA6.3 Inventariáronse os medios materiais necesarios nun plan de emerxencia para unha sala de adestramento polivalente
CA6.4 Relacionáronse a asignación de funcións e as instrucións ao persoal dunha instalación deportiva en xeral e, en particular, da sala de adestramento polivalente
CA6.5 Dirixíronse situacións simuladas de evacuación dunha sala de adestramento polivalente
CA6.6 Relacionouse a lexislación básica sobre seguridade e saúde laboral co exercicio profesional nas actividades de acondicionamento físico en sala de adestramento polivalente
CA6.7 Describíronse as características e as condicións de seguridade dos diferentes aspectos das actividades de acondicionamento físico nunha sala de adestramento polivalente

4.5.e) Contidos

Contidos
<p>Planificación de actividades de fitness. Principios da planificación de actividades en instalacións de fitness. Técnicas para a planificación das actividades de fitness en distintos ámbitos: idade escolar, persoas adultas, maiores de 50 anos, colectivos e</p> <p>Xestión e coordinación de actividades da sala de adestramento polivalente. Interacción e coordinación de oferta de actividades. Xestión de espazos. Organización e xestión dos recursos. Control do mantemento.</p> <p>Medidas complementarias en función das expectativas de diferentes perfís de persoas usuarias da sala de adestramento polivalente.</p> <p>Estratexias de instrución e de comunicación.</p> <p>Compoñentes do servizo para a captación e a fidelización das persoas usuarias.</p> <p>Procedementos de control do uso de máquinas e materiais dunha sala de adestramento polivalente.</p> <p>Técnicas de intervención para a dinamización de sesións de acondicionamento físico nunha sala de adestramento polivalente. Recursos e métodos para dinamizar a sesión. Estratexias de motivación: reforzos da percepción de logros e automotivación; música nas</p> <p>Técnicas de comunicación ante distintos perfís de persoas usuarias.</p> <p>Planificación de eventos, competicións e concursos en fitness.</p> <p>Eventos no ámbito do fitness: concursos, competicións, exhibicións, celebracións, actividades e xogos de animación.</p> <p>Integración do evento na programación xeral da entidade. Adecuación dos tipos de eventos á idade, ás expectativas, ao nivel de condición física, ao número de participantes dos grupos, etc.</p> <p>Accións promocionais dos eventos de acondicionamento físico: obxectivos, soportes comúns e métodos de control.</p> <p>Organización e xestión dos recursos. Espazos e tempos das actividades. Previsión e procedementos de supervisión e control. Circulación de persoas e materiais. Previsións e procedementos de supervisión e control.</p> <p>Selección e coordinación de recursos humanos na organización de eventos no ámbito do fitness: estratexias e técnicas de selección; estratexias e técnicas de coordinación.</p> <p>Dinamización de eventos no ámbito do fitness. Estratexias e actitudes do persoal técnico para animar e motivar na interacción grupal. Funcións e fases de intervención do persoal dinamizador de eventos no ámbito do fitness. Presentación de actividades e co</p> <p>Técnicas e instrumentos para a avaliación de proxectos de animación.</p> <p>Aplicación das normas e das medidas de seguridade e prevención no desenvolvemento de eventos no ámbito do fitness: control de continxencias; medidas de intervención.</p> <p>Plan de emerxencia. Plan de evacuación: deseño e posta en práctica (simulacros). Soportes informativos. Coordinación con diferentes profesionais e servizos. Avaliación do plan de emerxencia</p> <p>Prevención e seguridade. Lexislación básica e específica sobre seguridade e prevención na sala de adestramento polivalente. Seguridade de persoas, de bens e de actividades dunha sala de adestramento polivalente. Normativa de aplicación en materia de segur</p> <p>Medidas de protección ambiental, e de seguridade e saúde laboral.</p>

5. Mínimos exigibles para alcanzar a avaliación positiva e os criterios de cualificación

A unidade didáctica "A sala de adestramento polivalente" será avaliada con Exame teórico e realización de inventario.

A unidade didáctica "O adestramento de forza" será avaliada con traballos de Catálogo de exercicios de forza e con Exame teórico e práctico de algúns aspectos da forza.

A unidade didáctica "O adestramento de resistencia" será avaliada con Exame teórico e práctico de algúns aspectos da resistencia.

A unidade didáctica "O adestramento de mobilidade" será avaliada con exames teóricos, traballo de catálogo de exercicios de forza e con Exame teórico e práctico de algúns aspectos da mobilidade.

A unidade didáctica "A xestión de actividades nunha sala de adestramento polivalente" será avaliada con Exame teórico e realización de plan de emerxencia.

As porcentaxes por apartados quedan como se indica a continuación:

·Exames teóricos: 30%

·Exames prácticos: 30%

·Traballos: 25%

·Realización de actividades en clase 15%

As actividades a realizar, desglosadas por trimestre serán as seguintes:

1º Trimestre:

- Exame teórico: Sobre os contidos impartidos no trimestre (previsiblemente UD 1 e 2)

- Exame práctico: Sobre supostos do adestramento de forza

- Traballos: Realizará un traballo sobre un catálogo de exercicios para o adestramento de forza así como a demostración dos mesmos.

- Realización de actividades en clase: Realización das sesións de forza, valoración, inventario de material, desenroladas durante o trimestre

2º Trimestre:

·Exames teóricos: Sobre os contidos impartidos no trimestre (previsiblemente UD 3,4 e 5)

·Exames prácticos: Sobre supostos do adestramento de resistencia e/ou mobilidade

·Traballos: Realizará un traballo sobre un catálogo de exercicios para o adestramento da mobilidade, así como a demostración dos mesmos

·Realización de actividades en clase: Realización das sesións, valoración, plan de emerxencia, ... desenroladas durante o trimestre

Para superar o apartado de Exames prácticos, o alumno terá que ter realizadas o 75% das sesións prácticas da materia. De non ser o caso, establecerase unha proba específica para dito alumnado, no que se valoren os aspectos que non poideron ser avaliados co seu traballo diario. A nota do exame práctico multiplicarase por 1 caso de superar a proba, e por 0 caso de non superar a proba.

A nota da avaliación calcularase mediante redondeo, se é superior ou igual ó 5, ou mediante truncamento se é inferior ó 5.

Para a superación de cada avaliación deberase acadar un 40% en cada un dos apartados. De non ser así a nota máxima que se pode acadar será de un 4.

Para a recuperación de unha avaliación suspensa se fará a proba correspondente ó apartado ou apartados que teña suspensa. Tan só se realizará unha recuperación por avaliación.

O cálculo da nota final será a nota media dos dous trimestres (calculada cos decimais que tivo en cada trimestre), sempre que en cada un dos

trimestres se obteña unha nota mínima de 4. Para aprobar deberá ter unha nota media como mínimo de 5. De non ser así o alumno deberá facer o exame final extraordinario.

Para poder facer o exame final o alumno deberá ter entregados os traballos que non superou ou non entregou durante o curso. Tamén terá que facer os exames prácticos.

Para os alumnos con perda do dereito á avaliación continua haberá unha convocatoria específica. En dita convocatoria o alumno deberá realizar todos os exames prácticos e teóricos que realizaron os alumnos da avaliación ordinaria, ademais deberán presentar os traballos que se lles solicitou durante o curso e presentar un traballo por cada unha das actividades que se realizaron no trimestre durante as clases (inventario, plan de emerxencia, ...). Os apartados que non se poidan avaliar nese día serán compensados proporcionalmente na nota cos demais apartados.

6. Procedemento para a recuperación das partes non superadas

6.a) Procedemento para definir as actividades de recuperación

Cada un dos exames teóricos e dos traballos poderá ser repetido unha vez se non se acada o apto na primeira ocasión. Se realizarán tutorías individuais ou en grupo para reforzar as explicacións necesarias para a comprensión da materia. Asemade o alumno terá dereito a repetición de cada unha das probas prácticas, estas probas poderán ser realizadas cando o alumno acade o nivel de adestramento necesario ou ben as habilidades técnicas requiridas para a súa correcta execución aínda que as datas deberán ser acordadas co profesor.

6.b) Procedemento para definir a proba de avaliación extraordinaria para o alumnado con perda de dereito a avaliación continua

O alumno que perda o dereito a avaliación continua deberá presentar os mesmos traballos e realizar as mesmas probas prácticas que o resto do alumnado, tendo en conta que non acadou o 75% das prácticas. Unha vez feitas as probas e entregados os traballos terá dereito a realización dun exame escrito para acadar o apto nos apartados avaliados deste xeito. As porcentaxes asignadas a cada apartado serán:

- Exame teórico (preguntas cortas): 33%
- Exame supostos prácticos (supostos escritos): 33%
- Traballos teórico-prácticos (traballos e execución de exercicios): 33%

7. Procedemento sobre o seguimento da programación e a avaliación da propia práctica docente

Os propios resultados trimestrais dos alumnos.

Realización dunha enquisa de seguimento da programación trimestral.

Realización dunha rubrica do traballo realizado en cada trimestre.

Realización dunha enquisa final sobre a programación e a labor docente

8. Medidas de atención á diversidade

8.a) Procedemento para a realización da avaliación inicial

Ao inicio do curso farase unha enquisa entre o alumnado para coñecer os seus antecedentes tanto de práctica deportiva como de impartición de actividades, así como unha enquisa de problemática relacionada coa saúde que lle poidera afectar á hora de desenrolar o módulo.

Tamén se farán unha serie de preguntas ó inicio do curso, referidas ó temario, onde se avaliará os coñecementos iniciais dos alumnos.

8.b) Medidas de reforzo educativo para o alumnado que non responda globalmente aos obxectivos programados

A longo de todo o curso o profesor realizará un seguimento individualizado da evolución de cada alumno especialmente na execución das diferentes prácticas onde os alumnos poda atopar dificultades. Exercicios paralelos serán propostos co obxectivo de acadar os mínimos esixidos ou seguir traballando tendo en conta posibles limitacións físicas permanentes ou temporais. Asemade o profesor realizará distintas propostas para que os alumnos que así o desexen podan seguir traballando e progresando no seu tempo libre e así poder mellorar as súas competencias a nivel práctico.

9. Aspectos transversais

9.a) Programación da educación en valores

Fomentarase a colaboración mediante traballos en grupo.
Fomentarase o respecto ás opinións de todos mediante debates guiados.
Respetaranse aspectos gramaticais e formais na presentación dos traballos.
Traballarase na aceptación e respecto dos diferentes niveis de execución e das diferencias con respecto ao xénero.

9.b) Actividades complementarias e extraescolares

- Visita a unha sala de fitness
- Charla con un profesional do mundo do fitness
- Charla sobre app e software en xeral relacionado co mundo do fitness

10. Outros apartados

10.1) Orientacións laborais

A natureza do módulo, orienta ó alumnado a desenrolar o seu traballo en centros onde se impartan as actividades relacionadas coas actividades desenroladas no módulo, isto é, centros de adestramento de forza, resistencia ou mobilidade, salas de adestramento polivalente, centros de adestramento persoal,