

# Ciclo de Grado Superior (Pruebas Libres) Acondicionamiento Físico





## Ciclo de Grado Superior (Pruebas Libres) Acondicionamiento Físico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 2 años

Horas: 2.000

Acceso web: [www.techtitute.com/actividades-fisicas-deportivas/pruebas-libres-grado-superior/acondicionamiento-fisico](http://www.techtitute.com/actividades-fisicas-deportivas/pruebas-libres-grado-superior/acondicionamiento-fisico)

# Índice

01

Presentación

---

pág. 4

02

¿Qué aprenderé a hacer?

---

pág. 6

03

Salidas laborales

---

pág. 8

04

Plan de formación

---

pág. 10

05

Formación en Centros de Trabajo (FCT)

---

pág. 42

06

¿Dónde podré realizar la Formación en Centros de Trabajo?

---

pág. 44

07

Requisitos de Acceso

---

pág. 56

08

Realización de las pruebas libres

---

pág. 58

09

Acompañamiento personalizado

---

pág. 62

10

Metodología de estudio

---

pág. 64

11

Titulación

---

pág. 74

# 01

## Presentación

Debido al incremento en la sensibilización social frente a la importancia de gozar de una adecuada salud, el entrenamiento físico ha adquirido una mayor relevancia en los últimos años. De igual forma, los deportistas prestan cada vez más importancia a este aspecto para potenciar su rendimiento en su disciplina. Por ello, los Técnicos Superiores en Acondicionamiento Físico disponen de grandes perspectivas laborales, ya que son los responsables de diseñar y gestionar actividades adaptadas a las necesidades de cada usuario y atleta. Dada esta circunstancia, TECH ofrece esta titulación, que te brindará los conocimientos requeridos para superar con éxito las Pruebas Libres y favorecer tu incursión en este campo de trabajo. A lo largo de este programa académico, adoptarás las técnicas de hidrocinesia más eficientes o ahondarás en la creación de planes de entrenamiento en sala. Asimismo, te otorgará la libertad para presentarte al examen cuando lo consideres oportuno, sin tener que ceñirte a un tiempo establecido.

“

*TECH te ofrece la posibilidad de alcanzar obtener el título oficial de Grado Superior en Acondicionamiento Físico, a través de las Pruebas Libres, con una metodología 100% online y gestionando a tu antojo tu propio tiempo de estudio”*





La relevancia de la estética o la concienciación frente a los problemas que causa el sedentarismo, entre otros factores, han propiciado que cada vez más personas opten por acudir a los gimnasios, realizando actividades grupales para ejercitarse de una forma amena. De la misma manera, los atletas profesionales requieren entrenamientos específicos para rendir de forma efectiva en sus competiciones. Ante esta situación, los Técnicos Superiores en Acondicionamiento Físico son muy solicitados, debido a que son los encargados de coordinar y garantizar la adecuada realización de estas actividades en base a las necesidades de cada usuario.

Por este motivo, TECH ofrece este programa, con la intención de otorgarte los conocimientos necesarios para superar las Pruebas Libres y obtener una titulación oficial que te permitirá acceder a estos puestos de trabajo. Mediante este itinerario académico, asimilarás las estrategias apropiadas para diseñar actividades basadas en un soporte musical o diseñarás programas orientados al mantenimiento funcional, entre otras cuestiones.

Gracias a su metodología 100% online, alcanzarás una enseñanza a tu medida sin someterte a evaluaciones continuas. Además, accederás a recursos didácticos disponibles en distintos formatos textuales y multimedia durante las 24 horas del día. Todo ello favorecerá la obtención de la titulación en menos de los 2 años que marcan otros sistemas educativos tradicionales.

“Este programa académico te otorgará la posibilidad de presentarte a las Pruebas Libres cuando consideres necesario, sin la necesidad de ceñirte a un tiempo preestablecido”

# 02

## ¿Qué aprenderé a hacer?

Cursando este Ciclo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico (Pruebas Libres) aumentarás tus competencias y habilidades en el sector deportivo. Así, serás capaz de:

01

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

02

Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas

03

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

04

Realizar programas de acondicionamiento físico con soporte musical, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de actividades coreografiadas más apropiada





05

Trazar actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología más apropiada

06

Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones

07

Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades

08

Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios

# 03

## Salidas laborales

A través de este Ciclo de Grado Superior (Pruebas Libres), podrás acceder a disímiles puestos laborales vinculados al ámbito del Acondicionamiento Físico y la actividad deportiva en general. Y es que este programa impartido por TECH potenciará en ti el desarrollo de competencias para realizar diferentes tareas entre las que destacarán el diseño de programas de entrenamiento. Así, te convertirás en un experto ampliamente valorado, competente y de dilatada capacidad profesional.

“

*Incrementarás tus oportunidades de acceder a los centros más prestigiosos orientados al entrenamiento físico y deportivo con este exhaustivo programa”*



Esta titulación te permitirá acceder a numerosas oportunidades laborales realizando labores relacionadas con el diseño, gestión y programación de numerosas actividades físicas y deportivas, en una gran variedad de ámbitos y sectores, por lo que al finalizarla podrás desempeñarte profesionalmente en los siguientes puestos:

- ◆ Entrenador / entrenadora de Acondicionamiento Físico en las salas de entrenamiento polivalente de gimnasios o polideportivos y en instalaciones acuáticas
- ◆ Entrenador / entrenadora de Acondicionamiento Físico para grupos con soporte musical en gimnasios, instalaciones acuáticas o en polideportivos
- ◆ Entrenador / entrenadora personal
- ◆ Instructor instructora de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal
- ◆ Promotor / promotora de actividades de Acondicionamiento Físico
- ◆ Animador / animadora de actividades de Acondicionamiento Físico
- ◆ Coordinador / coordinadora de actividades de Acondicionamiento Físico y de hidrocinesia
- ◆ Monitor / monitora de aeróbic, de step, de ciclo indoor, de fitness acuático y actividades afines
- ◆ Instructor / instructora de las actividades de Acondicionamiento Físico para colectivos especialesAsesor estético y cosmético

## Sigue estudiando...

Si al terminar el programa quieres seguir creciendo académica y profesionalmente, el título de técnico superior te dará acceso a poder seguir estudiando:

- ◆ Cursos de especialización profesional
- ◆ Máster Profesional
- ◆ Programas de actualización profesional
- ◆ Otro ciclo de Formación Profesional con la posibilidad de establecer convalidaciones de módulos profesionales de acuerdo a la normativa vigente
- ◆ Enseñanzas Universitarias con la posibilidad de establecer convalidaciones de acuerdo con la normativa vigente



*Diseñarás entrenamientos en sala fitness, basado en las necesidades físicas de cada usuario, tras completar este Ciclo Formativo de Grado Superior (Pruebas Libres)”*

# 04

## Plan de formación

Este programa se ha desarrollado con el objetivo de brindarte los recursos didácticos necesarios para obtener el título oficial del Grado Superior en Acondicionamiento Físico. Además, accederás a dichos contenidos a través de una metodología 100% online, lo que te permitirá alcanzar un aprendizaje a tu medida empleando materiales de estudio en soportes como el vídeo o el resumen interactivo, entre otros. Gracias al innovador método de estudio implementado y la tecnología con la que cuenta, podrás acceder las 24 horas del día a la plataforma virtual y prepararte a tu propio ritmo para presentar las pruebas oficiales y aprobar en menos de 2 años.



*Con este programa, gozarás de los recursos didácticos oficiales para superar la Prueba Libre del Grado Superior en Acondicionamiento Físico con éxito y a tu propio ritmo”*





## Módulo 1. Valoración de la Condición Física e Intervención en Accidentes (260 horas)

- 1.1. Actividad física y salud. Funciones orgánicas y adaptación al ejercicio físico
  - 1.1.1. Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico
  - 1.1.2. Vertiente psicológica del concepto de salud en acondicionamiento físico
  - 1.1.3. Vertiente social del concepto de salud en acondicionamiento físico
  - 1.1.4. Vertiente orgánica del concepto de salud en acondicionamiento físico. Salud percibida
  - 1.1.5. Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud
  - 1.1.6. Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física
- 1.2. Adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación
  - 1.2.1. Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico
    - 1.2.1.1. Metabolismo energético. Sistemas de producción de energía
    - 1.2.1.2. Utilización de los sistemas e intensidad del ejercicio físico. Los productos de desecho en los procesos de obtención de energía para el ejercicio físico
    - 1.2.1.3. Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamiento y adaptaciones agudas y crónicas en diferentes tipos de ejercicio físico. Factores de la condición física relacionados con el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio
    - 1.2.1.4. Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico. Maduración hormonal e intensidad del ejercicio
  - 1.2.2. El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico
  - 1.2.3. Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático
- 1.3. Sistema músculo-esquelético y su comportamiento mecánico
  - 1.3.1. Sistema músculo-esquelético
    - 1.3.1.1. Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular
    - 1.3.1.2. Características mecánicas y funcionales de las articulaciones
    - 1.3.1.3. Cadenas musculares y fascias. El músculo: tipos, elementos pasivos y activos. Funciones del músculo y del tendón
    - 1.3.1.4. Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos

- 1.3.1.5. Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. Hipertrofia, hiperplasia, tonificación, distensibilidad muscular y movilidad articular, entre otros
- 1.3.2. Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético
  - 1.3.2.1. Biomecánica de la postura y del movimiento. Tipos de contracción muscular y biomecánica de la contracción muscular
  - 1.3.2.2. Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares
  - 1.3.2.3. Sistemas de palancas en el aparato locomotor. Descripción y demostración de los movimientos
  - 1.3.2.4. Sistema de representación de los movimientos. Nomenclatura y terminología. Usos de las tecnologías en la representación de movimientos
- 1.4. Construcción de ejercicios a partir de los movimientos
  - 1.4.1. Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados
    - 1.4.1.1. Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles
    - 1.4.1.2. Factores: postura global y segmentaria, acciones musculares y tipo de contracción durante las fases de ejecución, efecto de la acción de la gravedad sobre el tipo de contracción, ritmo, velocidad, amplitud y tipo de cargas Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas
    - 1.4.1.3. Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Factores: rango de amplitud de las articulaciones en cada plano o eje, tipo de ejercicio, acciones musculares durante las fases de ejecución, tiempo de mantenimiento de posturas, ritmo, velocidad y amplitud. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo
- 1.5. Programas de acondicionamiento físico. Metodología de entrenamiento. Desarrollo de las capacidades físicas básicas
  - 1.5.1. Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices. Capacidad física y rendimiento deportivo vs capacidad física y salud
    - 1.5.1.1. Capacidad aeróbica y anaeróbica. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo
    - 1.5.1.2. Fuerza. Tipos de fuerza y sistemas orgánicos implicados en su desarrollo
    - 1.5.1.3. Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular. Sistemas orgánicos implicados en su desarrollo
    - 1.5.1.4. Velocidad. Tipos. Factores implicados en su desarrollo
    - 1.5.1.5. Capacidades perceptivo-motrices: propiocepción, esquema corporal, espacialidad, temporalidad, estructuración espaciotemporal, equilibrio y coordinación
  - 1.5.2. Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas
  - 1.5.3. Efectos sobre la composición corporal
  - 1.5.4. Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas
  - 1.5.5. Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos continuos y métodos fraccionados. Márgenes de esfuerzo para la salud
  - 1.5.6. Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos para su desarrollo. Electroestimulación y vibraciones, entre otros. Márgenes de esfuerzo para la salud
  - 1.5.7. Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. Métodos activos, pasivos y asistidos
  - 1.5.8. Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices
- 1.6. Actividades y programas de acondicionamiento físico para poblaciones especiales. Organización de recursos y adaptación de materiales
  - 1.6.1. Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad
  - 1.6.2. Programas de Acondicionamiento físico para poblaciones especiales
  - 1.6.3. Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional
  - 1.6.4. Discapacidad. Clasificaciones médico-deportivas: tipos y características
  - 1.6.5. Organización y adaptación de recursos. Consideraciones básicas para la adaptación de materiales. Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones
- 1.7. Evaluación de la aptitud física, test de condición física y valoración antropométrica
  - 1.7.1. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el sexo. Ventajas y dificultades
  - 1.7.2. Requisitos de los test de condición física. Cualidades de los datos obtenidos

- 1.7.3. Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico
  - 1.7.3.1. Biotipología. Aplicación al ámbito de la actividad física. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas. Protocolos, mediciones e índices antropométricos y de robustez. Aplicación autónoma y colaboración con técnicos especialistas
  - 1.7.3.2. Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de personas usuarias
  - 1.7.3.3. Modelos de composición corporal
  - 1.7.3.4. Composición corporal y salud: índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y patrón de distribución de la grasa corporal. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos. Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
- 1.8. Pruebas de medición. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida
  - 1.8.1. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los test de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio
  - 1.8.2. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico
  - 1.8.3. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas
    - 1.8.3.1. Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y test de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo
    - 1.8.3.2. Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación: tiempo de reacción, velocidad segmentaria y capacidad de aceleración
    - 1.8.3.3. Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación de la fuerza máxima, la fuerza veloz y la fuerza resistencia
    - 1.8.3.4. Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular
- 1.9. Valoración postural y motivacional. Entrevista personal y observación directa. Normativa de protección de datos
  - 1.9.1. Valoración postural
    - 1.9.1.1. Alteraciones posturales más frecuentes: recuperables y patológicas
    - 1.9.1.2. Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico: protocolos, aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida
  - 1.9.2. Historial y valoración motivacional. Historial médico y deportivo de la persona usuaria. Integración de datos
  - 1.9.3. La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico
    - 1.9.3.1. Cuestionarios para la valoración inicial: ámbito de aplicación, modelos y fichas de registro
    - 1.9.3.2. Dinámica relacional entrevistador-entrevistado: técnicas de entrevista personal en acondicionamiento físico
  - 1.9.4. La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico
  - 1.9.5. Normativa vigente de protección de datos. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad
- 1.10. Análisis e interpretación de datos
  - 1.10.1. Registro de resultados en la aplicación de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico
  - 1.10.2. Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes
  - 1.10.3. Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico
  - 1.10.4. Software y hardware genérico y específico de valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico
  - 1.10.5. Aplicación del análisis de datos. Modelos de análisis cuantitativos y cualitativos
  - 1.10.6. Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos test y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables
  - 1.10.7. Ordenación, representación gráfica, normalización e interpretación de datos. Índices de correlación. Inferencias
  - 1.10.8. Análisis del cuestionario y del historial. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física. Elaboración del informe específico. Evaluación del estilo de vida de la persona usuaria. Evaluación de factores de riesgo. Información de fuentes externas y coordinación con otros especialistas
  - 1.10.9. Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados
- 1.11. Medidas y métodos de recuperación del esfuerzo físico. La fatiga
  - 1.11.1. Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación

- 1.11.2. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: del oxígeno, de niveles de mioglobina, de reservas musculares de fosfato, de creatina, de glucógeno muscular y hepático, y eliminación del lactato muscular
- 1.11.3. Medios y métodos de recuperación intra e intercesión: físicos (masaje, sauna, baños de contraste, agua fría e hidromasaje, entre otros) y fisioterapéuticos (electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y estimulación eléctrica muscular, entre otros)
- 1.11.4. La fatiga. Mecanismos de fatiga: aspectos hormonales, inmunitarios y patológicos de la fatiga. Percepción de la fatiga y percepción de la recuperación. Síndrome de sobre-entrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
- 1.11.5. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas
- 1.12. Alimentación, nutrición, suplementos y fármacos. Ayudas psicológicas
  - 1.12.1. Suplementos y fármacos
  - 1.12.2. Ayudas psicológicas
  - 1.12.3. Alimentación y nutrición
    - 1.12.3.1. Clasificación y grupos de los alimentos. Nutrientes. Composición de los alimentos y principios inmediatos. Vitaminas, minerales y agua
    - 1.12.3.2. Necesidades calóricas
    - 1.12.3.3. Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea
    - 1.12.3.4. Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos
    - 1.12.3.5. Ayudas ergogénicas, reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física y alimentos funcionales
    - 1.12.3.6. Ayudas para ganar y perder peso: análisis de los diferentes tipos de dietas
    - 1.12.3.7. Consecuencias de una alimentación no saludable
    - 1.12.3.8. Trastornos alimentarios
- 1.13. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia
  - 1.13.1. Urgencia y emergencia: sistemas de emergencia, sistemas integrales de urgencias y organización de sistemas
  - 1.13.2. Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial del paciente, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada
  - 1.13.3. Terminología médica o sanitaria de utilidad en primeros auxilios
  - 1.13.4. Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). Perfil del primer interviniente. Competencias
  - 1.13.5. Objetivos y límites de la actuación del primer interviniente. Principios generales. Riesgos y protección. Seguridad en la intervención
  - 1.13.6. Prevención de enfermedades y contagios
  - 1.13.7. Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital
  - 1.13.8. Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional
  - 1.13.9. El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos
- 1.14. Técnicas de soporte vital y primeros auxilios
  - 1.14.1. Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente
  - 1.14.2. Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB)
  - 1.14.3. Instrumental, métodos y técnicas básicas
  - 1.14.4. Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria: masaje cardiaco y desfibrilación externa semiautomática. Accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia
  - 1.14.5. Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas: adultos (inconsciente con signos de actividad cardiaca, en parada respiratoria y en parada cardio-respiratoria), colectivos especiales (lactantes, niños y embarazadas), muerte clínica y biológica y situaciones de ahogamiento
  - 1.14.6. Atención inicial a emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención
- 1.15. Valoración primaria y secundaria del accidentado. Tipos de lesiones. Otras situaciones de urgencia

- 1.15.1. Valoración primaria y secundaria del accidentado. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos: alteraciones de la consciencia, fiebre, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope, shock, dolor abdominal y vientre en tabla, dolor torácico y otros
- 1.15.2. Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas, signos y tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos (esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento y politraumatizados)
- 1.15.3. Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en la piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias maternoinfantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o por frío
- 1.15.4. Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesionados medulares
- 1.16. Métodos de movilización e inmovilización
  - 1.16.1. Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada. Principios básicos para el rescate
  - 1.16.2. Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología: posiciones de seguridad
  - 1.16.3. Traslado de personas accidentadas: confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos
  - 1.16.4. Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro: técnicas de inmovilización y transporte de enfermos repentinos o accidentados utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna
  - 1.16.5. Emergencias colectivas y catástrofes: métodos de triaje simple y norias de evacuación
- 1.17. Técnicas de apoyo psicológico y autocontrol para personas accidentadas y familiares
  - 1.17.1. Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares

1.17.1.1. La comunicación en situaciones de crisis. Canales y tipos de comunicación. Comunicación asistente-accidentado y asistente familia

1.17.1.2. Perfil psicológico de la víctima

1.17.1.3. Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional y comunicación operativa

1.17.2. Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa

1.17.3. Medidas, técnicas y estrategias de superación de situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés. Afrontamiento y auto-cuidado

## Módulo 2. Fitness en sala de entrenamiento polivalente (245 horas)

- 2.1. Instalaciones y distribución de zonas en una sala de entrenamiento polivalente
  - 2.1.1. Instalaciones, máquinas, aparatos y elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente: requisitos básicos, legislación y normativa
  - 2.1.2. Áreas de acondicionamiento
  - 2.1.3. Dotación y distribución de máquinas y aparatos por zonas
    - 2.1.3.1. Zona cardiovascular: características, distribución y máquinas específicas (motorizadas y manuales)
    - 2.1.3.2. Zona de musculación: características, distribución y máquinas específicas (selectorizadas, neumáticas y otras)
    - 2.1.3.3. Zona de peso libre: características, distribución y máquinas y aparatos específicos (barras, discos, halteras, soportes, máquinas de palancas convergentes, basculantes y otras)
    - 2.1.3.4. Zona de estiramientos y calistenia: características, distribución y máquinas específicas
  - 2.1.4. Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente
- 2.2. Puesta a punto de la instalación. Materiales y máquinas de entrenamiento
  - 2.2.1. Puesta a punto de la instalación y los medios. Reparto de espacios, accesos, flujos de desplazamientos. Adecuación para personas con discapacidad: supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, control de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos

- 2.2.2. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo básico
  - 2.2.2.1. Peso libre (máquinas de palancas convergentes, máquinas basculantes, barras, discos, mancuernas, soportes y bancos, entre otros)
  - 2.2.2.2. Máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas, poleas, máquinas neumáticas, máquinas magnéticas, máquinas isocinéticas
  - 2.2.2.3. Máquinas de entrenamiento cardiovascular (tapices rodantes, elípticas, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos y simuladores de esquiar, entre otras)
  - 2.2.2.4. Materiales de entrenamiento (gomas, bandas elásticas, plataforma vibratoria, electroestimuladores, TRX o similares) y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías
- 2.3. Planificación, coordinación y gestión de actividades en una sala de entrenamiento polivalente
  - 2.3.1. Planificación de actividades de fitness
    - 2.3.1.1. Principios de la planificación de actividades en instalaciones de fitness y componentes de la misma
    - 2.3.1.2. Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos: edad escolar, adultos hombres y mujeres, mayores de 50 años, colectivos especiales, personas con discapacidad y preparación física específica
  - 2.3.2. Gestión y coordinación de actividades de la sala de entrenamiento polivalente
    - 2.3.1.1. Interacción y coordinación de oferta de actividades: perfil de las personas usuarias y adecuación de horarios, coordinación de las distintas áreas/zonas de actividad
    - 2.3.1.2. Gestión de espacios: zonas deportivas de las áreas de acondicionamiento, espacios de clases colectivas, espacios de fitness acuático, zona limpia: recepción, accesos, oficinas, zona médica: consultas, tratamientos, rayos uva y otros espacios: cafetería
    - 2.3.1.3. Organización y gestión de los recursos: recursos humanos propios de la sala de entrenamiento polivalente y de las otras áreas de fitness, materiales de las instalaciones de fitness
    - 2.3.1.4. Confección y control de presupuestos. Gestión de materiales y almacenes
- 2.4. Control de mantenimiento y plan de calidad de la instalación
  - 2.4.1. Control del mantenimiento
    - 2.4.1.1. La agenda de control del trabajo: histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes
    - 2.4.1.2. Plan de actuación anual: interpretación de las directrices a seguir durante el año
    - 2.4.1.3. Subplanes: formación, presupuestos, plan de riesgo
    - 2.4.1.4. Mantenimiento preventivo y correctivo: periodicidad y técnicos responsables
    - 2.4.1.5. Limpieza y desinfección: periodicidad y técnicos responsables
  - 2.4.2. Plan de calidad. Aplicación de las normas de calidad. Modelo de excelencia de la instalación. Procedimientos de evaluación
- 2.5. Organización y concreción de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia
  - 2.5.1. Organización y concreción de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia. Principios metodológicos fundamentales
  - 2.5.2. Objetivos de mejora de la condición física relacionados con la edad
  - 2.5.3. Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness
    - 2.5.3.1. Capacidad aeróbica, fuerza, elasticidad muscular y amplitud de movimientos
    - 2.5.3.2. Integración de los métodos y factores específicos de mejora
    - 2.5.3.3. Recursos
  - 2.5.4. Factores de los programas de mejora de la condición física
    - 2.5.4.1. Intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento y recursos
    - 2.5.4.2. Componentes de la carga: carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación, longitud de las palancas y grupos musculares implicados, entre otros
- 2.6. Métodos, prescripción de ejercicios y rutinas para la mejora de las capacidades físicas básicas
  - 2.6.1. Prescripción del ejercicio de fuerza en una sala de entrenamiento polivalente

- 2.6.1.1. Software específico de entrenamiento. Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness. Ofimática adaptada
- 2.6.1.2. Conceptos relacionados: sobrecarga progresiva, especificidad, variación, impacto del aumento inicial de fuerza
- 2.6.1.3. Métodos de mejora de la fuerza
  - 2.6.1.3.1. Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente
  - 2.6.1.3.2. Medidas de adecuación de los medios de entrenamiento a los objetivos y la seguridad de los diferentes perfiles de personas usuarias
  - 2.6.1.3.3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
- 2.6.1.4. Desarrollo de los grandes grupos musculares, equilibrio entre músculos agonistas y antagonistas, balance postural
- 2.6.2. Métodos para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM) utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente
- 2.6.3. Métodos para la mejora de la capacidad aeróbica. Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente. Programas y niveles en las máquinas de entrenamiento cardiovascular
- 2.6.4. Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza y la amplitud de movimiento. Adecuación a los programas de entrenamiento de referencia y a diferentes perfiles de personas usuarias
- 2.6.5. Secuencias y rutinas de los ejercicios de resistencia, fuerza y amplitud de movimiento. Combinación de las cargas de trabajo con los periodos de recuperación de los esfuerzos
- 2.7. Evaluación del programa de entrenamiento
  - 2.7.1. Estrategias de instrucción y de comunicación
  - 2.7.2. Medidas complementarias en función de las expectativas de diferentes perfiles de personas usuarias de la sala de entrenamiento polivalente
  - 2.7.3. Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en la sala de entrenamiento polivalente
  - 2.7.4. Evaluación del programa de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente
    - 2.7.4.1. Actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente
    - 2.7.4.2. Periodicidad de los controles de los niveles de los componentes de la condición física en las personas usuarias
    - 2.7.4.3. Uso de los datos de condición física en la redefinición de objetivos y en la reorientación de los programas
- 2.8. Técnica y adaptación de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento
  - 2.8.1. Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente
    - 2.8.1.1. Agarres y ayudas auxiliares para optimizar la ejecución técnica
    - 2.8.1.2. Precauciones en la colocación de la carga con respecto a la higiene de la columna vertebral: posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones, carga axial
    - 2.8.1.3. Errores de ejecución
  - 2.8.2. Localizaciones y funciones musculares en las fases del ejercicio: músculos implicados, funciones (agonista, antagonista, fijador o sinergista) y tipos de contracción
  - 2.8.3. Adaptaciones en los ejercicios de acondicionamiento físico y en el uso de máquinas y materiales de la sala de entrenamiento polivalente para personas con discapacidad
  - 2.8.4. Ejecución, ejercicios-tipo y variantes. Uso de los materiales y las máquinas y errores y peligros más frecuentes en su utilización
- 2.9. Ejercicios de musculación, estiramientos y actividades cíclicas. La fatiga
  - 2.9.1. Colocación de la carga. Realización global de los ejercicios y analítica de los puntos críticos de la ejecución
  - 2.9.2. Ejercicios de musculación, autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre
  - 2.9.3. Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con máquinas y con aparatos
  - 2.9.4. Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas
  - 2.9.5. Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una sala de entrenamiento polivalente
    - 2.9.5.1. Síntomas y signos de fatiga general y localizada
    - 2.9.5.2. La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga

- 2.10. Fidelización y captación de personas usuarias. Utilización indebida de máquinas y materiales
  - 2.10.1. Procedimientos de mantenimiento operativo de las máquinas, los equipos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente
  - 2.10.2. Componentes del servicio para la captación y la fidelización de las personas usuarias: la imagen personal y el contexto comunicativo
  - 2.10.3. Técnicas específicas para fidelizar a la persona usuaria de una sala de entrenamiento polivalente
  - 2.10.4. Procedimientos de control del uso de las máquinas y materiales de una sala de entrenamiento polivalente
    - 2.10.4.1. Estrategias de sensibilización de las personas usuarias frente a los factores de riesgo en el uso de las máquinas y de los materiales
    - 2.10.4.2. Polarización de la atención del técnico hacia los usos potencialmente peligrosos de máquinas y materiales
- 2.11. Técnicas de intervención y comunicación en las sesiones de acondicionamiento físico
  - 2.11.1. Técnicas de intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente
    - 2.11.1.1. Recursos y métodos para dinamizar la sesión: actividades de introducción y de desarrollo de la sesión
  - 2.11.2. Estrategias de motivación, establecimiento de metas y empatía: refuerzos de la percepción de logros y automotivación, la música en las sesiones de fitness
  - 2.11.3. Técnicas de comunicación ante distintos perfiles de personas usuarias  
Comunicación verbal y no verbal
- 2.12. Supervisión y demostración en la ejecución de ejercicios
  - 2.12.1. Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente
    - 2.12.1.1. Control del uso del espacio
    - 2.12.1.2. Control de los puntos clave de la ejecución de los ejercicios que pueden suponer un peligro para las personas usuarias
    - 2.12.1.3. Utilización de los refuerzos informativos y de las técnicas para proporcionar el *feedback* externo
  - 2.12.2. Demostración como recurso didáctico. Demostración aislada y asociada a la explicación de los ejercicios y a la corrección de la técnica de ejecución
- 2.13. Planificación de eventos, competiciones y concursos en *fitness*
  - 2.13.1. Planificación de eventos, competiciones y concursos en *fitness*
  - 2.13.2. Eventos en el ámbito del fitness: concursos, competiciones, exhibiciones, celebraciones, actividades y juegos de animación
  - 2.13.3. Características, objetivos, funciones y momento de aplicación de los distintos tipos de eventos
  - 2.13.4. Integración del evento en la programación general de la entidad. Análisis del contexto de intervención, adecuación de los distintos tipos de eventos a la edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes de los grupos, entre otros
  - 2.13.5. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del fitness
- 2.14. Acciones promocionales de los eventos. Organización y gestión de los recursos
  - 2.14.1. Acciones promocionales de los eventos de acondicionamiento físico
    - 2.14.1.1. Objetivos de las acciones promocionales. Impacto de la promoción y valoración económica
    - 2.14.1.2. Soportes comunes de promoción de eventos. Instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del fitness, criterios de utilización. Técnicas de ofertas y difusión de eventos
    - 2.14.1.3. Métodos de control de las acciones promocionales. Métodos de seguimiento y evaluación
  - 2.14.2. Organización y gestión de los recursos
    - 2.14.2.1. Procedimientos administrativos básicos. Permisos, coordinación con servicios auxiliares. Habilitación de instalaciones y recursos materiales
    - 2.14.2.2. Espacios y tiempos de las actividades. Previsión y procedimientos de supervisión y control
    - 2.14.2.3. Circulación de personas y materiales. Previsiones y procedimientos de supervisión y control
  - 2.14.3. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del fitness: estrategias y técnicas de selección, estrategias y técnicas de coordinación

- 2.15. Dinamización de eventos. Instrumentos de evaluación en proyectos de animación
  - 2.15.1. Dinamización de eventos en el ámbito del *fitness*
    - 2.15.1.1. Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal
    - 2.15.1.2. Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del *fitness*
    - 2.15.1.3. La presentación de actividades en el desarrollo eventos y la representación actuación
  - 2.15.2. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
    - 2.15.2.1. Metodología, Instrumentos y técnicas
    - 2.15.2.2. Observación y recogida de datos: registros y escalas
    - 2.15.2.3. Evaluación de la actividad: análisis de datos
  - 2.15.3. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del *fitness*: control de contingencias, medidas de intervención
- 2.16. El plan de emergencia
  - 2.16.1. El plan de emergencia
    - 2.16.1.1. Objetivos del plan de emergencia. Principios de la efectividad del plan
    - 2.16.1.2. Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros)
    - 2.16.1.3. Soportes informativos
    - 2.16.1.4. Coordinación con otros u otras profesionales y servicios
    - 2.16.1.5. Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción al personal de la instalación, designación de funciones del plan de emergencia entre los profesionales de la sala
    - 2.16.1.6. Tipos de evacuación en función de la tipología de las personas usuarias, medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación
    - 2.16.1.7. Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia
    - 2.16.1.8. Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales (extintores, BIES)
    - 2.16.1.9. Evaluación del plan de emergencia
- 2.17. Prevención y seguridad
  - 2.17.1. Prevención y seguridad
    - 2.17.1.1. Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente
    - 2.17.1.2. Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de entrenamiento polivalente
    - 2.17.1.3. Tipos de riesgos presentes en la sala de entrenamiento polivalente: tecnológicos, causados por las personas, laborales, causados por el uso de los servicios deportivos, causados por uso incorrecto de los medios de entrenamiento, desinformación
    - 2.17.1.4. Normativa de aplicación en materia de seguridad en sala de entrenamiento polivalente
    - 2.17.1.5. Medidas de prevención de riesgos, en instalaciones deportivas
    - 2.17.1.6. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de entrenamiento polivalente
    - 2.17.1.7. El plan de mantenimiento preventivo, la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad, el diagnóstico de las situaciones anómalas
    - 2.17.1.8. Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral

### Módulo 3. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical (145 horas)

- 3.1. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical
  - 3.1.1. Elementos técnicos de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
    - 3.1.1.1. Pasos básicos, enlaces, movimientos de brazos, ejercicios
    - 3.1.1.2. Ejecución técnica, alineación segmentaria, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas

- 3.1.2. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del aeróbic básico, los ejercicios de tonificación, los ritmos latinos, los gestos técnicos derivados del entorno de la danza y las modalidades afines
- 3.1.3. Pautas para detectar las incorrecciones. Efectos patológicos de las incorrecciones de determinadas posturas y ejercicios
- 3.1.4. Efectos de las distintas actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical sobre la mejora de la condición física y la salud
- 3.1.5. Las actividades básicas en grupo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico
  - 3.1.5.1. Historia del aeróbic y su evolución
  - 3.1.5.2. Tendencias actuales
- 3.1.6. Evolución de los perfiles de las personas usuarias
- 3.2. Criterios, variables y contraindicaciones de las actividades con soporte musical
  - 3.2.1. Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades básicas con soporte musical. Aeróbic básico, tonificación, ritmos latinos, gestos técnicos derivados del entorno de la danza y modalidades afines. Series coreografiadas
  - 3.2.2. Contraindicaciones absolutas o relativas en la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
  - 3.2.3. Impacto articular y biomecánica postural adecuada
  - 3.2.4. Variables de las actividades coreografiadas que condicionan la intensidad
    - 3.2.4.1. Velocidad de la música
    - 3.2.4.2. Velocidad y amplitud del movimiento
    - 3.2.4.3. Grupos musculares implicados
    - 3.2.4.4. Desplazamiento y movimientos de brazos, entre otros
    - 3.2.4.5. Soporte musical y variables del acondicionamiento físico
  - 3.2.5. Criterios de seguridad para la práctica de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
  - 3.2.6. Criterios de selección de la indumentaria personal para la realización de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
- 3.3. Programación de actividades de acondicionamiento físico con soporte musical
  - 3.3.1. Elementos de la programación. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (fitness)
  - 3.3.2. Programas específicos de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
    - 3.3.2.1. Elaboración, progresión secuencial
    - 3.3.2.2. Recursos informáticos aplicados a las actividades físicas y deportivas
    - 3.3.2.3. Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
    - 3.3.2.4. Ofimática adaptada
  - 3.3.3. Combinación de las variables de dificultad e intensidad; nivel de las coreografías atendiendo a criterios de intensidad y de dificultad coordinativa, adecuación a los perfiles tipo de las personas usuarias
  - 3.3.4. Optimización de los programas. Medidas complementarias al programa de entrenamiento deportivo
  - 3.3.5. Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas
- 3.4. Adaptación y adecuación a las personas usuarias y a colectivos con necesidades especiales
  - 3.4.1. Adaptación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias
  - 3.4.2. Adecuación de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiales
  - 3.4.3. Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical
    - 3.4.3.1. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación y procedimiento para la interpretación de resultados
    - 3.4.3.2. Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
    - 3.4.3.3. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical
  - 3.4.4. Elementos de seguridad específicos de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Índice de ocupación del espacio y grado de deslizamiento de las superficies de apoyo, entre otros

- 3.5. Estructura de progresiones coreografiadas: música, partes de la sesión, ejercicios y últimas tendencias
  - 3.5.1. Música en las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
    - 3.5.1.1. Estructura de la música. Acentos o *beats* débiles y fuertes. Frases y series musicales
    - 3.5.1.2. Adaptaciones del ritmo natural
    - 3.5.1.3. Lagunas musicales
    - 3.5.1.4. Velocidad de la música en función del estilo y modalidad
    - 3.5.1.5. Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado
  - 3.5.2. Estructura de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical
  - 3.5.3. Progresión coreografiada en la estructura de la sesión: calentamiento, núcleo principal (secuencias y composiciones coreográficas) y vuelta a la calma
  - 3.5.4. Estructura de progresiones coreografiadas relacionadas con la tonificación: intervalos, circuitos. Sesiones específicas: tren superior, tren inferior, gap y abdomen. Últimas tendencias
  - 3.5.5. Ejercicios de tonificación y ejercicios de estiramientos
- 3.6. Composición de las coreografías: gestos técnicos, estilos y elementos. Estrategias metodológicas, medios audiovisuales y evaluación
  - 3.6.1. Estrategias metodológicas específicas: técnicas de demostración y de comunicación
    - 3.6.1.1. Señalización verbal y no verbal
    - 3.6.1.2. Señalización visual previa
    - 3.6.1.3. Señalización interactiva
    - 3.6.1.4. Señalización fonética
    - 3.6.1.5. Sistema de Señalización Estándar
    - 3.6.1.6. Imágenes de enseñanza: Imagen espejo-imagen alumno-imagen híbrida
    - 3.6.1.7. Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza
  - 3.6.2. Gestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves
  - 3.6.3. Composición de coreografías, estilos y modalidades. Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Uso y aplicación. Variaciones y combinaciones con los pasos básicos: orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, giros y movimientos de brazos. Estilos y modalidades
  - 3.6.4. Elementos coreográficos: enlaces entre elementos, tipo de impacto, opción simple, opción doble, opción múltiple por series o por frases
  - 3.6.5. Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías
  - 3.6.6. Diseño de la evaluación de la sesión
- 3.7. Dirección y supervisión de las sesiones
  - 3.7.1. Mantenimiento operativo de instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Procedimientos de verificación de condiciones de seguridad y de utilización
  - 3.7.2. Ejecución de los elementos técnicos de las actividades coreografiadas: pasos básicos y variantes del aeróbic, ritmos latinos, gestos técnicos derivados del entorno de la danza y modalidades afines, secuencias de ejercicios de tonificación y ejercicios de estiramiento, entre otros
  - 3.7.3. Supervisión del uso de aparatos y materiales
  - 3.7.4. Procesos y estrategias de instrucción en las actividades rítmicas: diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación, modelos de interacción con las personas usuarias, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y los resultados
  - 3.7.5. Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de la ejecución de otros, la detección de errores y la comunicación de consignas
- 3.8. Estrategias, sistemas de comunicación y metodología específica de aprendizaje en las coreografías
  - 3.8.1. Estrategias para adaptar la intensidad de la ejecución de la secuencia coreografiada
  - 3.8.2. Sistemas de comunicación específicos en la dirección de actividades de acondicionamiento físico con soporte musical. Lenguaje gestual, refuerzos verbales. Adaptaciones para personas con discapacidad
  - 3.8.3. Estrategias de motivación hacia la ejecución
  - 3.8.4. Metodología específica de aprendizaje de secuencias y composiciones coreográficas

- 3.8.4.1. Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades con soporte musical
- 3.8.4.2. Estrategias de motivación hacia la ejecución
- 3.8.4.3. Técnicas de enseñanza
- 3.8.4.4. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical
- 3.8.4.5. Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, Modelo libre, modelos coreografiados, nuevas tendencias
- 3.8.4.6. Registros de evaluación de los elementos de la sesión de acondicionamiento físico con soporte musical
- 3.9. Organización de actividades en la sala de aeróbic
  - 3.9.1. Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
  - 3.9.2. Requisitos básicos, legislación y normativa
  - 3.9.3. Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de aeróbic
  - 3.9.4. Puesta a punto de la instalación y los medios
  - 3.9.5. Adecuación para personas con movilidad reducida: supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, eliminación de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos
  - 3.9.6. Interacción y coordinación de oferta de eventos y actividades
    - 3.9.6.1. Perfil de participantes y adecuación de horarios de las actividades
    - 3.9.6.2. Los eventos promocionales en la planificación de actividades
    - 3.9.6.3. Fases y trámites en la organización de eventos
  - 3.9.7. Organización y gestión de los recursos
    - 3.9.7.1. Coordinación y gestión de los equipos, los materiales y los almacenes
    - 3.9.7.2. Coordinación de uso de los espacios comunes en instalaciones con varios espacios de práctica (vestuarios, saunas, zona limpia y zona médica, entre otros)
    - 3.9.7.3. Coordinación con los técnicos de las otras áreas de fitness
  - 3.9.8. Control y mantenimiento
    - 3.9.8.1. Mantenimiento preventivo y correctivo
    - 3.9.8.2. Periodicidad y técnicos responsables
  - 3.9.9. Limpieza y desinfección: periodicidad y técnicos responsables
- 3.9.10. Aplicación de las normas de calidad. Modelo de excelencia de la instalación. Procedimientos de evaluación
- 3.10. Plan de emergencia. Prevención y seguridad en la sala de aeróbic
  - 3.10.1. El plan de emergencia
    - 3.10.1.1. Tipos de emergencia
    - 3.10.1.2. Objetivos del plan de emergencia
    - 3.10.1.3. Principios de la efectividad del plan
    - 3.10.1.4. Equipos y materiales implicados en el plan de emergencia
    - 3.10.1.5. Procedimientos de supervisión. Inventario de medios materiales (extintores, BIES)
    - 3.10.1.6. Recursos humanos implicados en el plan de emergencia, instrucción al personal de la instalación, designación de funciones del plan de emergencia entre los profesionales de la sala de aeróbic
    - 3.10.1.7. Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros)
    - 3.10.1.8. Soportes informativos
    - 3.10.1.9. Tipos de evacuación en función de la tipología de las personas usuarias, medidas especiales para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación
    - 3.10.1.10. Coordinación con otros profesionales y servicios
    - 3.10.1.11. Evaluación del plan de emergencia
  - 3.10.2. Prevención y seguridad
    - 3.10.2.1. Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de aeróbic
    - 3.10.2.2. Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de aeróbic
    - 3.10.2.3. Tipos de riesgos presentes en la sala de aeróbic: tecnológicos, causados por las personas, laborales, causados por el uso de los servicios deportivos, causados por uso incorrecto de los medios de entrenamiento y desinformación
    - 3.10.2.4. Normativa de aplicación en materia de seguridad en salas de aeróbic
    - 3.10.2.5. Medidas de prevención de riesgos, en instalaciones deportivas
    - 3.10.2.6. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de aeróbic

- 3.10.2.7. El plan de mantenimiento preventivo, la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad, el diagnóstico de las situaciones anómalas
- 3.10.2.8. Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral

## Módulo 4. Acondicionamiento físico en el agua (195 horas)

- 4.1. Características básicas y avanzadas del fitness acuático
  - 4.1.1. Fitness acuático y actividades afines: historia del fitness acuático y su evolución (tendencias actuales)
  - 4.1.2. Fitness acuático básico y avanzado
    - 4.1.2.1. Modalidades o tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: *aqua-aerobic*, *aquagym*, *aqua-box*, hip-hop acuático, *aqua-running*, *aqua-bike*, *aquabuilding*, *aqua step*, *aquastretching* y ritmos latinos, entre otros
    - 4.1.2.2. Movimientos específicos
    - 4.1.2.3. Influencia del soporte musical
    - 4.1.2.4. Perfiles de participantes
  - 4.1.3. Elementos técnicos de las actividades de fitness acuático, sus variantes y actividades afines. Remadas, batidas, tijeras, giros y márgenes de adaptación a distintos perfiles de participantes
    - 4.1.3.1. Técnicas de suspensión y desplazamiento
    - 4.1.3.2. Ejecución y alineación segmentaria, postura, en flotación y en apoyo, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas, cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal y posición corporal
    - 4.1.3.3. Recuperación de posiciones básicas y cambios de dirección
    - 4.1.3.4. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos
    - 4.1.3.5. 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
- 4.2. Procesos de adaptación que provocan en el organismo las actividades en el medio acuático
  - 4.2.1. Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades de fitness acuático. Signos de fatiga. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
  - 4.2.2. Adaptaciones orgánicas al esfuerzo en el medio acuático. Efectos de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud, (resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, coordinación y relajación en el medio acuático)
  - 4.2.3. Medio acuático y movimiento. Efectos en las actividades de fitness acuático: flotación, resistencia al movimiento y termorregulación
  - 4.2.4. Estabilización y desplazamientos en el medio acuático y respiración asociada: posiciones en suspensión, deslizamiento, propulsiones, longitud y posición de las palancas, elementos facilitadores y dificultadores, movimientos y momentos para la respiración
  - 4.2.5. Variables de los movimientos que condicionan la intensidad: superficies de empuje, velocidad de ejecución, postura de trabajo (rebote, neutra, suspendida), amplitud del movimiento segmentario, planos de ejecución, desplazamiento por el espacio
  - 4.2.6. Valoración de la intensidad del esfuerzo en el medio acuático: indicadores de la intensidad en el medio acuático. Escala de Borg, test del habla. Relación de la frecuencia cardiaca con la intensidad en el medio acuático
- 4.3. Instalaciones y materiales para la práctica de fitness y socorrismo acuático
  - 4.3.1. Instalaciones y materiales para la práctica de fitness acuático y para el socorrismo acuático
    - 4.3.1.1. Instalaciones: tipos y características. Funcionalidad, temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros
    - 4.3.1.2. Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones
    - 4.3.1.3. Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas
  - 4.3.2. Criterios para la optimización del uso y disfrute de las instalaciones acuáticas en condiciones de máxima seguridad. Organización, de los tiempos de práctica y de los espacios. Eventos, competiciones y concursos para la promoción y la difusión de las actividades de fitness acuático y requisitos de realización
  - 4.3.3. Material auxiliar para el desarrollo de eventos y actividades de fitness acuático
    - 4.3.3.1. De flotación individual (cinturones, cilindros y chalecos, entre otros) de inmersión (aros, picas y anillas, entre otros), de lastre (tobilleras, cinturones)

- 4.3.3.2. De resistencia (bandas elásticas, manoplas, planchas y halteras, entre otros), steps, bicicletas estáticas materiales hinchables y aletas, entre otros
- 4.3.3.3. Pautas de utilización del material y los aparatos de fitness acuático y actividades afines
- 4.3.3.4. Precauciones que se deben tener en cuenta en la utilización de los aparatos y el material tipo y los errores de manipulación más frecuentes
- 4.4. Criterios de versatilidad, eficacia, seguridad, supervisión y mantenimiento en el medio acuático
  - 4.4.1. Supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de fitness acuático y en socorrismo acuático. Inventario. Ubicación de los materiales; condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo. Proceso para su detección y corrección
  - 4.4.2. El puesto de salvamento. Materiales de salvamento acuático: de comunicación, de alcance, de contacto, de apoyo, de extracción y evacuación. Mantenimiento
  - 4.4.3. Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos
  - 4.4.4. Indumentaria y accesorios necesarios para una práctica segura y confortable de las actividades de fitness acuático y del socorrismo acuático
  - 4.4.5. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas
    - 4.4.5.1. Criterios básicos de prevención y seguridad aplicables en las actividades de fitness acuático
    - 4.4.5.2. Riesgos asociados a las conductas de las personas en la práctica de actividades en el medio acuático
    - 4.4.5.3. Sistemas de seguridad y supervisión de los aparatos y máquinas de una instalación acuática
    - 4.4.5.4. Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones para el fitness acuático
    - 4.4.5.5. Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas. Requisitos de seguridad básicos que deben cumplir los espacios para la realización de actividades de fitness acuático
  - 4.4.6. Responsabilidades del técnico y del socorrista: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material
- 4.5. Programación de actividades y programas en el ámbito del fitness acuático
  - 4.5.1. Organización de recursos en fitness acuático. Interacción y coordinación de oferta de actividades de fitness acuático. Zonas de servicios auxiliares, zonas de trabajo secas y vasos
  - 4.5.2. Elementos de la programación, técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático. La funcionalidad como factor de programación
  - 4.5.3. Evaluación de los programas de fitness acuático
  - 4.5.4. Programas de fitness acuático
    - 4.5.4.1. Programas de mejora de la resistencia con y sin aparatos, con y sin soporte musical
    - 4.5.4.2. Programas de mejora del tono y la fuerza muscular
    - 4.5.4.3. Programas de mejora de la amplitud de movimiento, programas mixtos: elaboración y progresión secuencial
  - 4.5.5. Interpretación de informes de valoración. Orientaciones de los programas y perfiles de las personas usuarias
  - 4.5.6. Manipulación de variables de intensidad en los programas de fitness acuático
  - 4.5.7. Medidas complementarias al programa de fitness acuático
    - 4.5.7.1. Técnicas recuperadoras en el medio acuático
    - 4.5.7.2. La relajación y la descarga articular
- 4.6. Planificación y organización de eventos y actividades recreativas. Recursos informáticos y necesidades especiales de los usuarios
  - 4.6.1. Planificación y organización de eventos de fitness acuático
    - 4.6.1.1. Tipos de eventos característicos en el fitness acuático
    - 4.6.1.2. Personal y funciones, documentación y publicidad, sistemas de juego y concursos, actos protocolarios, normas y reglamentos, técnicas de animación en fitness acuático
  - 4.6.2. Recursos informáticos aplicados a las actividades físicas y deportivas, software específico de acondicionamiento físico. Programas de mejora de la condición física aplicados al fitness acuático. Adaptaciones. Ofimática adaptada

- 4.6.3. Fitness acuático y necesidades especiales
  - 4.6.3.1. Tipos de disfuncionalidad asumibles en actividades de fitness acuático
  - 4.6.3.2. Adaptación de las actividades, contraindicaciones, factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad y posibilidades de participación en actividades de fitness acuático
  - 4.6.3.3. Características psicoafectivas de personas con discapacidad: motora, psíquica y sensorial
- 4.6.4. Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático: orientaciones generales para la adaptación de medios y equipos, adaptación de juegos y actividades recreativas
- 4.7. Diseño de sesiones
  - 4.7.1. La sesión de fitness acuático
    - 4.7.1.1. Estructura: calentamiento, núcleo principal (ejercicios, secuencias y composiciones coreográficas), vuelta a la calma
    - 4.7.1.2. Características de las fases de la sesión en fitness acuático y variantes
      - 4.7.1.2.1. Calentamiento: tareas de activación, estructura y progresión
      - 4.7.1.2.2. Parte principal: trabajo en umbrales de mejora, estructura y progresión, ejercicios y coreografía y elementos de equilibrio psicofísico
      - 4.7.1.2.3. Vuelta a la calma: bajada de las constantes a valores iniciales (frecuencia cardíaca y respiratoria, aspectos de activación psicológica), modalidades
  - 4.7.2. Dificultad coordinativa y niveles de intensidad de los ejercicios y las coreografías en el fitness acuático
    - 4.7.2.1. Número de elementos o series de las secuencias de ejercicios y las coreografías de una sesión
    - 4.7.2.2. Uso de materiales
  - 4.7.3. Composiciones coreográficas
    - 4.7.3.1. Variaciones y combinaciones con los ejercicios, pasos, enlaces y movimientos básicos
    - 4.7.3.2. Variaciones en la profundidad, la orientación, los desplazamientos, los cambios de ritmo, los giros, los movimientos de brazos, el uso de apoyos a la flotación, la longitud de palancas y la superficie de empuje, entre otros
  - 4.7.4. Aspectos clave en la prevención de lesiones
  - 4.7.5. Normas básicas de seguridad a tener en cuenta en las sesiones de fitness acuático. Posición de los participantes y distancias entre ellos en cada ejercicio, posibles incidencias en los materiales y equipamientos
  - 4.7.6. Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro
  - 4.7.7. Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual
- 4.8. Representación gráfica y escrita, la música, metodología de enseñanza y secuencias/composiciones coreográficas
  - 4.8.1. Representación gráfica y escrita
    - 4.8.1.1. Nomenclatura específica
    - 4.8.1.2. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita para transcribir pasos, movimientos de brazos, giros, orientación, desplazamientos y composiciones del fitness acuático y sus actividades afines
    - 4.8.1.3. Modelos y soportes más adecuados
    - 4.8.1.4. Recursos de escritura y dibujo
    - 4.8.1.5. Medios audiovisuales, medios informáticos
    - 4.8.1.6. Catálogo de secuencias y composiciones coreográficas
  - 4.8.2. La música en el fitness acuático. Estilos, cadencias adaptadas al trabajo en el agua. Variaciones en función de la profundidad
  - 4.8.3. Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado
  - 4.8.4. Metodología de enseñanza de secuencias/composiciones coreográficas. Técnicas, métodos y estilos de enseñanza: modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, modelos complejos, modelos avanzados y nuevas tendencias en fitness acuático
  - 4.8.5. Proceso de instrucción-enseñanza en actividades de fitness acuático
    - 4.8.5.1. Diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación
    - 4.8.5.2. Modelos de interacción con la persona usuaria, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y de los resultados
    - 4.8.5.3. Adaptaciones para personas con discapacidad
- 4.9. Dirección de actividades de fitness acuático
  - 4.9.1. Intervención en eventos de promoción del fitness acuático. Control de accesos, aforos y servicios complementarios. Atención a los participantes. Evaluación de la actividad

- 4.9.2. Confección de grupos. Grupos por niveles de condición física y capacidades perceptivo-motrices. Ajuste de actividades a los diferentes niveles Estrategias de diversificación de actividades dentro del grupo
- 4.9.3. Reproducción y adaptación de coreografías. Adecuación a diferentes profundidades
  - 4.9.3.1. Versatilidad, orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, intensidad y estilos
  - 4.9.3.2. Distribución de encadenamientos
  - 4.9.3.3. Uso de materiales, variaciones de velocidad de la música, profundidad y situación de apoyo o suspensión/flotación
- 4.9.4. Técnicas de instrucción de fitness acuático. Aplicación en situaciones de atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas, entre otros
- 4.9.5. Progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas
- 4.9.6. Enseñanza mediante adición, bloques, patrón complementario, pirámide, variación y sustitución, entre otros
- 4.10. Sistemática de ejecución de movimientos, pasos y combinaciones. Códigos comunicativos y motivación
  - 4.10.1. Utilización de diferentes códigos comunicativos
    - 4.10.1.1. Códigos verbales y gestuales
    - 4.10.1.2. Aplicación de estrategias de superación de interferencias ambientales
    - 4.10.1.3. Técnicas de comunicación con personas con discapacidad
    - 4.10.1.4. Adaptación del soporte, la cantidad y tipo de información en función de perfiles de personas participantes
  - 4.10.2. Localización de errores posturales y de ejecución. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones. Aportación de información sobre la ejecución
  - 4.10.3. Estrategias de motivación hacia la ejecución
  - 4.10.4. Sistemática de ejecución de los movimientos, pasos y combinaciones de fitness acuático
    - 4.10.4.1. Ejercicios de tonificación, (auto-carga y con implementos), ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos y con aparatos, actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular en el medio acuático
- 4.11. Situaciones de riesgo, características del agua y protocolos de supervisión de la instalación
  - 4.11.1. Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático
    - 4.11.1.1. Prácticas de riesgo: conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos, juegos descontrolados y otras posibles conductas inapropiadas
    - 4.11.1.2. Rescates sin conocimientos ni recursos suficientes. Incumplimiento de normas e indicaciones del servicio de socorrismo
    - 4.11.1.3. Ausencia de protección y vigilancia
  - 4.11.2. Protocolos de supervisión de la instalación acuática: elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y jerarquización de los riesgos
  - 4.11.3. Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático
    - 4.11.3.1. Lesiones específicas en el medio acuático: lesiones producidas por calor y por frío, traumatismos en el medio acuático, heridas y otras lesiones producidas por el agua en piel, ojos, oídos, nariz y boca
    - 4.11.3.2. Lesiones medulares
    - 4.11.3.3. Ropa y calzado en el medio acuático: temperatura, pesos y tiempos Improvisación de flotadores con ropa. Técnicas para quitarse la ropa y el calzado en el medio acuático. Ropa y calzado específicos y adecuados para el trabajo en el medio acuático
- 4.12. Socorrismo acuático y salvamento deportivo
  - 4.12.1. El socorrismo acuático
    - 4.12.1.1. Objetivos, posibilidades y límites de actuación
    - 4.12.1.2. Socorrista: perfil, actitudes y aptitudes, funciones
    - 4.12.1.3. Responsabilidad civil y penal. Coordinación con otros u otras profesionales. Normativas de referencia. Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos
    - 4.12.1.4. Protocolos de actuación y planes de emergencia: de vigilancia, de comunicación, de traslado, de evacuación
    - 4.12.1.5. La vigilancia. Puestos, normas y técnicas de vigilancia. Ubicación del puesto, vigilancia estática y/o dinámica, técnicas de vigilancia acuática, estrategias de control de la zona, turnos de vigilancia, aspectos psicológicos (estrés y desgaste psíquico, estrategias de control del estrés)
    - 4.12.1.6. Organización del socorrismo: percepción del problema (elementos esenciales en la percepción), análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención prehospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares
  - 4.12.2. El salvamento deportivo: historia, pruebas y entrenamiento

- 4.13. Técnicas específicas de rescate y sistemas de remolque en salvamento acuático. Aspectos psicológicos
  - 4.13.1. Técnicas específicas de rescate acuático
    - 4.13.1.1. De localización, puntos de referencia y composición de lugar
    - 4.13.1.2. De entrada en el agua, técnicas
    - 4.13.1.3. De aproximación a la víctima
    - 4.13.1.4. De toma de contacto, control y valoración de la víctima
    - 4.13.1.5. De traslado en el medio acuático
    - 4.13.1.6. De manejo de la víctima traumática en el agua
    - 4.13.1.7. De extracción de la víctima
    - 4.13.1.8. De evacuación. Coordinación con otros recursos
    - 4.13.1.9. De reanimación en el agua
    - 4.13.1.10. Manejo del material de rescate acuático
    - 4.13.1.11. Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático
    - 4.13.1.12. Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático. Con medios auxiliares y sin material
  - 4.13.2. Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate
    - 4.13.2.1. Conducta de la persona que cree ahogarse. Actitudes y respuesta del socorrista
    - 4.13.2.2. Manejo de la situación
    - 4.13.2.3. Pautas para la evaluación de las acciones de salvamento y rescate

## Módulo 5. Módulo profesional optativo I (50 horas)

## Módulo 6. Itinerario personal para la empleabilidad I (100 horas)

- 6.1. Evaluación de riesgos laborales
  - 6.1.1. La evaluación de riesgos en la empresa como elemento básico de la actividad preventiva
  - 6.1.2. Los riesgos generales
  - 6.1.3. Los riesgos específicos

- 6.2. Planificación de la prevención de riesgos en la empresa
  - 6.2.1. El Plan de prevención de riesgos laborales
    - 6.2.1.1. Evaluación de riesgos
    - 6.2.1.2. Organización y planificación de la prevención en la empresa
  - 6.2.2. Elementos básicos de la gestión de la prevención en la empresa
  - 6.2.3. Medidas de prevención y protección
- 6.3. Primeros auxilios
  - 6.3.1. El botiquín de primeros auxilios
    - 6.3.1.1. Situación y elementos básicos
    - 6.3.1.2. Revisión y reposición
  - 6.3.2. Tratamiento básico de las lesiones y traumatismos más frecuentes
    - 6.3.2.1. Identificación, clasificación y actuación básica en lesiones: heridas, hemorragias, quemaduras e intoxicaciones
    - 6.3.2.2. Identificación y actuación básica en traumatismos: torácicos, craneoencefálicos, de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento, politraumatizados, esguinces, contusiones, luxaciones y fracturas
  - 6.3.3. Técnicas de inmovilización y transporte
    - 6.3.3.1. Evaluación de la necesidad de traslado del accidentado o enfermo repentino
    - 6.3.3.2. Aplicación de técnicas de inmovilización y transporte con medios convencionales o inespecíficos
    - 6.3.3.3. Posición lateral de seguridad
    - 6.3.3.4. Posiciones de espera y traslado, según lesión o enfermedad repentina
    - 6.3.3.5. Confección de camillas con medios convencionales o inespecíficos
  - 6.3.4. Identificación de las técnicas que no son de su competencia por corresponder a otros profesionales
- 6.4. Contratos de trabajo
  - 6.4.1. Análisis y requisitos de la relación laboral individual
  - 6.4.2. Derechos y deberes derivados de la relación laboral
  - 6.4.3. El contrato de trabajo y modalidades de contrato de trabajo
  - 6.4.4. La nómina. Condiciones económicas establecidas en el convenio colectivo aplicable al sector del título
  - 6.4.5. Modificación, suspensión y extinción del contrato de trabajo: Causas y efectos

- 6.4.6. Medidas establecidas por la legislación vigente para la conciliación de la vida laboral y familiar
- 6.5. Seguridad social, empleo y desempleo
  - 6.5.1. Estructura del Sistema de la Seguridad Social: Modalidades y regímenes de la Seguridad Social
  - 6.5.2. Principales obligaciones de empresarios y trabajadores en materia de Seguridad Social: Afiliación, altas, bajas y cotización
  - 6.5.3. Acción protectora de la Seguridad Social: Introducción sobre contingencias, prestaciones económicas y servicio
- 6.6. Orientación profesional y empleo
  - 6.6.1. Normativa reguladora del ciclo formativo
  - 6.6.2. Importancia de la formación constante y permanente
  - 6.6.3. Opciones profesionales: Definición y análisis del sector profesional del título del ciclo formativo
  - 6.6.4. Empleadores en el sector
  - 6.6.5. Técnicas e instrumentos de búsqueda de empleo y selección de personal
  - 6.6.6. Oportunidades de aprendizaje y empleo en Europa
- 6.7. Habilidades de búsqueda activa de empleo
  - 6.7.1. Habilidades de búsqueda activa de empleo
    - 6.7.1.1. Recursos e instrumentos de búsqueda de empleo
    - 6.7.1.2. Canales y vías de búsqueda de empleo
    - 6.7.1.3. El proceso de selección
  - 6.7.2. Creación de ambientes positivos en el ámbito laboral

## Módulo 7. Habilidades sociales (75 horas)

- 7.1. Técnicas para favorecer la relación social y la comunicación con su entorno
  - 7.1.1. Habilidades sociales y conceptos afines
  - 7.1.2. La inteligencia emocional. La educación emocional. Las emociones y los sentimientos
  - 7.1.3. El proceso de comunicación. La comunicación verbal y no verbal
- 7.2. Dinamización del trabajo en grupo
  - 7.2.1. El grupo. Tipos y características. Desarrollo grupal
  - 7.2.2. Análisis de la estructura y procesos de grupos
  - 7.2.3. Técnicas para el análisis de los grupos
  - 7.2.4. Valoración de la importancia de la comunicación en el desarrollo del grupo
  - 7.2.5. La comunicación en los grupos. Estilos de comunicación. Comunicación verbal y gestual. Otros lenguajes: icónico, audiovisual, las TICs. Obstáculos y barreras. Cooperación y competencia en los grupos
  - 7.2.6. Dinámicas de grupo. Fundamentos psicossociológicos aplicados a las dinámicas de grupo
  - 7.2.7. El equipo de trabajo. Estrategias de trabajo cooperativo. Organización y el reparto de tareas
  - 7.2.8. El trabajo individual y el trabajo en grupo
  - 7.2.9. La confianza en el grupo
  - 7.2.10. Valoración del papel de la motivación en la dinámica grupal
  - 7.2.11. Toma de conciencia acerca de la importancia de respetar las opiniones no coincidentes con la propia
- 7.3. Conducción de reuniones
  - 7.3.1. La reunión como trabajo en grupo
  - 7.3.2. Tipos de reuniones y funciones
  - 7.3.3. Etapas en el desarrollo de una reunión
  - 7.3.4. Identificación de la tipología de participantes en una reunión
  - 7.3.5. Análisis de factores que afectan al comportamiento de un grupo: boicoteadores, colaboradores
  - 7.3.6. Técnicas de moderación de reuniones
- 7.1.4. Análisis de la relación entre comunicación y calidad de vida en los ámbitos de intervención
- 7.1.5. Valoración comunicativa del contexto: facilitadores y obstáculos en la comunicación
- 7.1.6. Valoración de la importancia de las actitudes en la relación de ayuda
- 7.1.7. Los mecanismos de defensa
- 7.1.8. Programas y técnicas de comunicación y habilidades sociales

- 7.4. Gestión de conflictos y resolución de problemas
  - 7.4.1. Valoración del conflicto en las dinámicas grupales
  - 7.4.2. Análisis de técnicas de resolución de problemas
  - 7.4.3. El proceso de toma de decisiones
  - 7.4.4. Gestión de conflictos grupales. Negociación y mediación
  - 7.4.5. Aplicación de las estrategias de resolución de conflictos grupales
  - 7.4.6. Valoración del papel del respeto y la tolerancia en la resolución de problemas y conflictos
- 7.5. Evaluación de la competencia social y los procesos de grupo
  - 7.5.1. Recogida de datos. Técnicas
  - 7.5.2. Evaluación de la competencia social
  - 7.5.3. Evaluación de la estructura y procesos grupales
  - 7.5.4. Aplicación de las técnicas de investigación social al trabajo con grupos
  - 7.5.5. Análisis de estrategias e instrumentos para el estudio de grupos
  - 7.5.6. Sociometría básica
  - 7.5.7. Valoración de la autoevaluación como estrategia para la mejora de la competencia social
  - 7.5.8. Análisis y proceso de formación inicial y a lo largo de la vida del técnico deportivo

## **Módulo 8. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical (200 horas)**

- 8.1. Características de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
  - 8.1.1. Nuevas tendencias del fitness. Foros autorizados, publicaciones, revistas y otras fuentes bibliográficas o en la red del ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical
  - 8.1.2. Organizaciones de referencia en el ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical
  - 8.1.3. Eventos, convenciones, congresos y encuentros nacionales e internacionales más representativos en el ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical
- 8.2. Procesos de adaptación, condicionantes para la práctica, equipos y materiales específicos
  - 8.2.1. Exigencias fisiológicas y biomecánicas de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Grados de dificultad. Técnica específica y ejecuciones potencialmente lesivas. Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Síntomas de fatiga
  - 8.2.2. Equipos y materiales específicos para las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Las máquinas cíclicas, características, origen y evolución
  - 8.2.3. Parámetros de uso seguro. Reglas básicas de uso aplicadas a cada una de las actividades
  - 8.2.4. Condicionantes para la práctica de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
  - 8.2.5. Criterios de selección de la indumentaria personal para la realización de las actividades básicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
- 8.3. Programación de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
  - 8.3.1. Métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades especializadas con soporte musical. Objetivos específicos
  - 8.3.2. Criterios para la inclusión de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en la oferta del centro de trabajo
- 8.1.4. Innovación en actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Diferencias entre las propuestas nuevas y las ya existentes. Elementos técnicos de las distintas especialidades. Estilos del soporte musical en cada especialidad
- 8.1.5. Perfiles de personas usuarias y nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Cicloindoor, kranking, crosstraining, aeróbic avanzado, steps, aerobox, y hip hop, entre otros
- 8.1.6. Aspectos motivacionales aportados por las nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
- 8.1.7. Perfil del técnico deportivo especializado en este tipo de actividades

- 8.3.3. Variables de dificultad e intensidad en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
- 8.3.4. Adaptación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias
- 8.3.5. Adecuación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiales
  - 8.3.5.1. Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional
  - 8.3.5.2. Organización y adaptación de recursos
- 8.4. Adaptación y utilización de espacios, evaluación de programas y software específico
  - 8.4.1. Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas y con máquinas cíclicas
  - 8.4.2. Adaptación de accesos y de espacios de práctica para todo tipo de participantes en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Barreras arquitectónicas y su eliminación
  - 8.4.3. Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación, procedimiento para la interpretación de resultados
  - 8.4.4. Software específico para la programación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
  - 8.4.5. Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
- 8.5. Diseño de coreografías con soporte musical. Estructura de la sesión
  - 8.5.1. Soporte musical
    - 8.5.1.1. Velocidad y estilo en función del tipo de actividad especializada de acondicionamiento físico en grupo. Frases, Sincronización y Compases
    - 8.5.1.2. Música y Tipos de Archivos digitales
    - 8.5.1.3. Convertir formatos de música
    - 8.5.1.4. Ecuilización. Fundamentos básicos. Uso práctico de un ecualizador
    - 8.5.1.5. Recopilación y Servicios Web para la Descarga de Música
    - 8.5.1.6. Programas para la Edición y Mezcla de Audio Digital
    - 8.5.1.7. Creación de música para las sesiones
  - 8.5.2. Composición de coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Últimas tendencias
  - 8.5.3. Estructura de la sesión en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Diseño de sesiones propias de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Modificación de coreografías para su adecuación al calentamiento, al núcleo principal de la sesión o a la vuelta a la calma
- 8.6. Metodología específica de enseñanza, modificaciones técnicas de la coreografía, medios audiovisuales y evaluación
  - 8.6.1. Metodología específica de enseñanza de coreografías de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
    - 8.6.1.1. Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas
    - 8.6.1.2. Estrategias de motivación hacia la ejecución
    - 8.6.1.3. Técnicas de enseñanza
    - 8.6.1.4. Sistemática de ejecución, variantes y errores de ejecución
    - 8.6.1.5. Metodología específica de aprendizaje de secuencias y composiciones coreográficas
    - 8.6.1.6. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en actividades específicas con soporte musical
  - 8.6.2. Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un estilo a otro
  - 8.6.3. Variaciones y combinaciones específicas de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
  - 8.6.4. Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
  - 8.6.5. Diseño de la evaluación de la sesión
- 8.7. Diseño de coreografías y actividades con máquinas cíclicas
  - 8.7.1. Soporte musical. Velocidad y estilo de la música en función de la fase de la sesión de actividades con máquinas cíclicas
  - 8.7.2. Composición de secuencias de actividades de acondicionamiento físico con máquinas cíclicas. Variables moduladores de la intensidad

- 8.7.3. Modificación de los movimientos y ritmos de ejecución a las diferentes intensidades: subidas, bajadas y llanos
- 8.7.4. Modificación de las ejecuciones para su adecuación al calentamiento, al núcleo principal de la sesión o a la vuelta a la calma
- 8.7.5. Movimientos y ritmos de ejecución específicos de las actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
- 8.7.6. Variaciones y combinaciones específicas de las actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
- 8.7.7. Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un aparato a otro
- 8.7.8. Metodología específica del aprendizaje de los movimientos de actividades con máquinas cíclicas
  - 8.7.8.1. Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades con máquinas cíclicas, y modalidades afines
  - 8.7.8.2. Estrategias de motivación hacia la ejecución
  - 8.7.8.3. Técnicas de enseñanza
  - 8.7.8.4. Sistemática de ejecución, variantes y errores de ejecución
  - 8.7.8.5. Metodología específica de aprendizaje de secuencias y composiciones con las máquinas cíclicas, y modalidades afines
  - 8.7.8.6. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en actividades específicas con soporte musical
- 8.8. Dirección de sesiones, demostración de técnicas de ejecución y supervisión de materiales/aparatos
  - 8.8.1. Mantenimiento operativo de los aparatos propios de las actividades con máquinas cíclicas
  - 8.8.2. Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución
  - 8.8.3. Ejercicios de autocarga y con implementos, ejercicios de estiramiento y movilidad articular con aparatos, actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios. Contraindicaciones
  - 8.8.4. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del aeróbic avanzado, el step, el aerobox, el hip hop, el cicloindoor, el krinking, el crosstraining y las modalidades afines. Pautas para detectarlos

- 8.8.5. Supervisión del uso de los materiales y aparatos
- 8.9. Estrategias de instrucción, detección de errores y nuevas tendencias. Comunicación y autonomía personal
  - 8.9.1. Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
    - 8.9.1.1. Cicloindoor, krinking, crosstraining y modalidades afines
    - 8.9.1.2. Aeróbic avanzado, step, aerobox, hip hop y modalidades afines
  - 8.9.2. Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de la ejecución técnica de los participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas
  - 8.9.3. Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Modelos complejos. Modelos avanzados. Nuevas tendencias
  - 8.9.4. Autonomía personal. Técnicas de comunicación

## Módulo 9. Técnicas de hidrocinesia (200 horas)

- 9.1. Programas, fundamentos y técnica de los movimientos característicos de hidrocinesia. La fatiga y sobrecarga muscular
  - 9.1.1. Programas de hidrocinesia
    - 9.1.1.1. Vinculación con las aplicaciones terapéuticas, jerarquía de responsabilidades
    - 9.1.1.2. Condiciones de desenvolvimiento en el medio para la práctica en hidrocinesia
    - 9.1.1.3. Adquisición y recuperación de las capacidades condicionales y coordinativas en hidrocinesia. La respuesta sistémica en los programas de hidrocinesia
  - 9.1.2. Fundamentos de hidrocinesia
    - 9.1.2.1. Campo de aplicación y contraindicaciones
    - 9.1.2.2. Efectos de las actividades de hidrocinesia sobre las capacidades físicas y perceptivo-motrices
    - 9.1.2.3. Uso específico de las propiedades del medio acuático en los programas de hidrocinesia
    - 9.1.2.4. La temperatura del agua como fuente de sensaciones de bienestar y grado de relajación
    - 9.1.2.5. La presión hidrostática, la viscosidad y el estímulo hidrocínético como fuentes de mejora del retorno venoso, sensaciones de descarga articular, estimulación, facilitación o resistencia de movimientos

- 9.1.3. Técnica de los movimientos característicos de hidrocinesia
  - 9.1.3.1. Aspectos clave: localización muscular, fases, amplitud, dirección, ritmo, intensidad
  - 9.1.3.2. Movimientos activos y pasivos. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos
- 9.1.4. Fatiga en las actividades y ejercicios propios de la hidrocinesia
  - 9.1.4.1. Síntomas y signos de fatiga general y localizada. La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga
- 9.2. Colectivos diana. Cuidado corporal a través del agua. Psicología y Sociología. Aplicaciones en los protocolos de hidrocinesia
  - 9.2.1. Condiciones de seguridad
  - 9.2.2. Colectivos diana en las actividades de hidrocinesia
    - 9.2.2.1. Mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afecciones del raquis y post rehabilitación, entre otros
    - 9.2.2.2. Características y disfunciones habituales. Desarrollo, evolución e involución motriz y orgánica
  - 9.2.3. Fundamentos de psicología y de sociología en hidrocinesia
    - 9.2.3.1. Necesidades de atención especiales; motivación, interacción y evolución de la actitud en actividades de hidrocinesia; agua y salud mental
  - 9.2.4. Cuidado corporal a través del agua: termalismo, medio acuático y necesidad humana de movimiento
  - 9.2.5. Técnicas y aplicaciones complementarias en los protocolos de hidrocinesia
    - 9.2.5.1. Tipos de baños: según temperatura (fríos, calientes, de temperatura ascendente, bitérmicos), según la técnica empleada (simples, parciales, de vapor, de remolino, galvánicos o de Stanger, hidromasaje termal)
    - 9.2.5.2. Tipos de duchas: babosa, de lluvia, filiforme, escocesa bitérmica y nebulizada
    - 9.2.5.3. Tipos de chorros: sin presión, de presión y subacuático
    - 9.2.5.4. Tipos de envolturas: frías, húmedas calientes, emplastos y compresas
    - 9.2.5.5. Abluciones, talasoterapia, técnicas SPA, técnicas de masaje de preparación y de recuperación, sauna y jacuzzi, entre otros
- 9.3. Supervisión y preparación del espacio acuático. Recursos y accesorios de apoyo complementario
  - 9.3.1. Espacio acuático para las actividades de hidrocinesia
    - 9.3.1.1. Accesibilidad y funcionalidad
    - 9.3.1.2. Requisitos de seguridad
    - 9.3.1.3. Adaptación de espacios acuáticos convencionales
    - 9.3.1.4. Temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros
  - 9.3.2. Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos
  - 9.3.3. Recursos y materiales específicos y de apoyo complementario
    - 9.3.3.1. Accesorios que aumentan la flotabilidad: burbujas de corcho, manguitos, boyas, tablas de natación, flotadores cervicales, churros, barras-boya y flotamanos, entre otros
    - 9.3.3.2. Accesorios que generan resistencia por su flotabilidad: las aletas, los guantes de natación, las paletas de mano, tablas de pies, las campanas, pesas y otros
    - 9.3.3.3. Combinación de accesorios de flotación y aparatos estabilizadores
    - 9.3.3.4. Ayudas técnicas
- 9.4. Conservación y mantenimiento de materiales e instalaciones. Seguridad y prevención de riesgos
  - 9.4.1. Conservación y mantenimiento
    - 9.4.1.1. Procedimientos de supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de hidrocinesia
    - 9.4.1.2. Condiciones de almacenamiento
    - 9.4.1.3. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo. Proceso para su detección y corrección
  - 9.4.2. Responsabilidades del técnico
    - 9.4.2.1. Aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material

- 9.4.3. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas
  - 9.4.3.1. Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas
- 9.5. Elaboración de protocolos de hidrocinesia adecuados a las necesidades de las personas usuarias
  - 9.5.1. Diseño de protocolos de hidrocinesia
    - 9.5.1.1. Protocolos generales (prescripciones preventivas)
    - 9.5.1.2. Protocolos de perfil (niveles, movimientos y técnicas específicas)
    - 9.5.1.3. Protocolos de necesidad
  - 9.5.2. Determinación de objetivos. Planificación de actividades acuáticas y de técnicas complementarias. Determinación del seguimiento y evaluación del protocolo. Registro documental. Proceso de instrucción, evolución y mejora
  - 9.5.3. Adecuación de protocolos según perfil (mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afecciones del raquis y post rehabilitación, entre otros)
  - 9.5.4. Valoración funcional. Pruebas específicas e interpretación de informes
  - 9.5.5. Ejercicios en el medio acuático para la mejora de la propiocepción, la tonificación muscular, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular
- 9.6. Ayudas técnicas y manipulativas, adaptación y distribución de ejercicios. Motivación, comunicación y nomenclatura específica
  - 9.6.1. Desarrollo, aplicaciones, posibles contraindicaciones y adaptaciones en las actividades de hidrocinesia. Gimnasia de la actitud postural en el medio acuático, contraindicaciones de aplicación de las actividades acuáticas en la recuperación/estabilización funcional
  - 9.6.2. Distribución de los ejercicios. Duración e intensidad del esfuerzo en el trabajo de hidrocinesia; recuperación y capacidad de concentración
  - 9.6.3. Ayudas técnicas para déficits de funcionalidad
  - 9.6.4. Técnicas manipulativas. Posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones
  - 9.6.5. Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro
  - 9.6.6. Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual
  - 9.6.7. Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita
- 9.7. Dirección de sesiones y actividades de hidrocinesia. Localización de errores
  - 9.7.1. Técnicas de comunicación en la dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia
    - 9.7.1.1. Aplicación de sistemas y estilos
    - 9.7.1.2. Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipo de información en función del tipo de actividad
  - 9.7.2. Espacios y materiales
    - 9.7.2.1. Descripción, demostración y supervisión del uso del material
    - 9.7.2.2. Adaptación de materiales
    - 9.7.2.3. Mantenimiento operativo
    - 9.7.2.4. Diseño de entornos de trabajo
  - 9.7.3. Técnicas de dirección de actividades
    - 9.7.3.1. Ubicación y desplazamiento del técnico y del grupo
    - 9.7.3.2. Control de participación de las personas usuarias
    - 9.7.3.3. Interacción técnico/participante, previsión de incidencias y control de las contingencias
    - 9.7.3.4. Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo
    - 9.7.3.5. Estrategias de motivación
  - 9.7.4. Localización de errores posturales y de ejecución
    - 9.7.4.1. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados
    - 9.7.4.2. Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones

- 9.8. Adaptación de factores, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesiterapia
  - 9.8.1. Adaptación de los factores de la prescripción en hidrocinesia a partir del protocolo de referencia. Intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento y recuperación
  - 9.8.2. Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de hidrocinesia
    - 9.8.2.1. Ejecución, demostración y descripción de movimientos característicos
    - 9.8.2.2. Ayudas: manuales, mecánicas, visual y medios audiovisuales
  - 9.8.3. Adaptación de las técnicas específicas de hidrocinesiterapia
    - 9.8.3.1. Método de Bad Ragaz. Fijación del participante, dirección y control de los parámetros de los ejercicios
    - 9.8.3.2. Ai Chi: realización de las técnicas de taichí adaptadas al medio acuático
    - 9.8.3.3. PNF acuático. Técnicas de dirección de ejercicios activos, asistidos o resistidos
    - 9.8.3.4. Feldenkrais acuático. Integración funcional en el agua
    - 9.8.3.5. Método Halliwick. Aplicación de desestabilizaciones y movimientos de rotación al participante
    - 9.8.3.6. Movimientos Watsu. Movilizaciones pasivas
- 9.9. Evaluación de procesos y resultados en los protocolos de hidrocinesia
  - 9.9.1. Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación en hidrocinesia
    - 9.9.1.1. Confección de plantillas de registro
    - 9.9.1.2. Protocolos de aplicación
    - 9.9.1.3. Periodicidad de los controles
  - 9.9.2. Parámetros e indicadores en la evaluación de la programación de la sesión. Idoneidad de las actividades en relación con los objetivos, adecuación de los espacios, medios previstos, entre otros
  - 9.9.3. Parámetros e indicadores de la ejecución. Eficacia de estrategias de instrucción, motivación y refuerzo, certeza en la detección y corrección de errores y feedback suplementario del técnico, rentabilidad de las ayudas y apoyos utilizados y coherencia de las adaptaciones realizadas, entre otros

- 9.9.4. Parámetros e indicadores del nivel de seguridad
- 9.9.5. Valoración del resultado y del proceso: evolución y mejora de las adaptaciones funcionales y control de la calidad del servicio
- 9.9.6. Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos; soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas
- 9.9.7. Memorias de evaluación. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora

## Módulo 10. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional (210 horas)

- 10.1. Programación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional adaptadas a diferentes perfiles de personas usuarias
  - 10.1.1. Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos
    - 10.1.1.1. Adecuación y respuestas específicas a las necesidades y expectativas de los practicantes
  - 10.1.2. Principios de aplicación y ámbitos de mejora de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Conciencia corporal, fortalecimiento muscular y flexibilización
  - 10.1.3. Técnica y biomecánica aplicada a las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional
    - 10.1.3.1. Mecánica articular y estática
    - 10.1.3.2. Cinemática y cinética
    - 10.1.3.3. Mecánica respiratoria
    - 10.1.3.4. Cadenas musculares
    - 10.1.3.5. Compensaciones y desbloques biomecánicos
  - 10.1.4. Perfiles de los participantes en programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Disfunciones posturales
  - 10.1.5. Desestabilización pélvica y escapular. Alteraciones de la columna vertebral y desequilibrios musculares

- 10.2. Aplicación de programas, impacto de las actividades y pruebas a valorar.  
Materiales específicos
  - 10.2.1. Aplicación de programas de actividades de control postural
    - 10.2.1.1. Afinidades entre las disfunciones posturales y los déficits de funcionalidad
    - 10.2.1.2. Criterios de configuración de grupos
    - 10.2.1.3. Criterios para adaptar las actividades a los diferentes perfiles
    - 10.2.1.4. Factores de adaptación de las actividades y de los recursos para la participación de personas con discapacidad en las sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional
  - 10.2.2. Impacto de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional en las estructuras anatómicas y en la autopercepción y la autoestima. Postura y anatomía emocional
  - 10.2.3. Pruebas para valorar los niveles propioceptivos relacionados con la postura, pruebas de control de las funciones posturales y de estabilización Somatognosia, mecanognosia e iconognosia
  - 10.2.4. Materiales y aparatos específicos. Adaptaciones a los diferentes perfiles de las personas usuarias
- 10.3. Orígenes y evolución de los métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural
  - 10.3.1. Orígenes y evolución de los métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural. Vertiente preventiva de los programas. Modalidades y aplicaciones
    - 10.3.1.1. Gimnasia correctiva. La individualización de los programas
    - 10.3.1.2. Reeducación y compensaciones posturales
    - 10.3.1.3. Tai-chi. Objetivos y principios. Energía vital, relajación corporal, armonía y coordinación como solución de los problemas de tensión
    - 10.3.1.4. Método Pilates. Principios: concentración, control, fluidez de movimiento, precisión, respiración, centralización, alineación; modalidades
    - 10.3.1.5. Yoga. Objetivos y principios: la relajación, la respiración, las posturas, la concentración y el desprendimiento interior
    - 10.3.1.6. Método Alexander: visión integral del organismo; la postura y el movimiento. Coordinación, fluidez en el movimiento, equilibrio y respiración; control de la tensión orgánica y emocional; uso de las propias capacidades, conciencia y eliminación de los movimientos y tensiones innecesarias. Beneficios
    - 10.3.1.7. Eutonia; integración de las percepciones. Vertiente expresiva de la postura y el movimiento
    - 10.3.1.8. Método Feldenkrais, reeducación somática, conocimiento del propio cuerpo en acción y la eficiencia del esfuerzo
- 10.4. Supervisión y preparación de espacios, instalaciones y aparatos. Barreras arquitectónicas
  - 10.4.1. Supervisión de los espacios e instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional
    - 10.4.1.1. Características y condiciones de los espacios para la práctica de las aplicaciones de la gimnasia correctiva, el tai-chi, el método Pilates, el yoga, el método Alexander, la eutonia y el método Feldenkrais, entre otros
    - 10.4.1.2. Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional
    - 10.4.1.3. Espacios habituales, alternativos y adaptados
  - 10.4.2. Adaptaciones de los espacios, de los materiales y de los aparatos para la práctica de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional para personas con discapacidad
  - 10.4.3. Supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, control de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos
- 10.5. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones. Ámbitos de desarrollo de las actividades
  - 10.5.1. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones
    - 10.5.1.1. Procedimientos de supervisión del estado de los recursos propios de los protocolos de seguridad
    - 10.5.1.2. Normativa sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones
    - 10.5.1.3. Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable
    - 10.5.1.4. Sistemas de control del estado de los aparatos y materiales
    - 10.5.1.5. Aspectos significativos para la seguridad en el uso de aparatos y materiales en actividades de gimnasia correctiva, taichí y método Pilates, yoga, método Alexander, eutonia y método Feldenkrais, entre otros
    - 10.5.1.6. Material tradicional y otros materiales adaptados. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo

- 10.5.2. Ámbitos de desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional
- 10.6. Diseño de sesiones de acuerdo a la programación de referencia. Adaptación para personas con discapacidad
  - 10.6.1. Criterios de diseño de sesiones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Estructura de la sesión: activación, parte principal y vuelta a la calma
  - 10.6.2. Distribución del esfuerzo y la recuperación en el trabajo neuromuscular y en la capacidad de concentración
    - 10.6.2.1. Distribución de las actividades de concienciación corporal y postural, de flexibilización y de tonificación a lo largo de la sesión
    - 10.6.2.2. Actividades orientadas al desarrollo orgánico armónico y al equilibrio de las descompensaciones
    - 10.6.2.3. Ubicación de las actividades orientadas a la integración de nuevos esquemas posturales en la vida diaria
  - 10.6.3. Métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural
  - 10.6.4. Fundamentación fisiológica, mecánica y psicológica. Metodología, y estrategias didácticas específicas de cada método
  - 10.6.5. Adaptaciones para personas con discapacidad
- 10.7. Propuestas metodológicas para actividades individualizadas y en grupo. Variables implicadas en los ejercicios
  - 10.7.1. Propuestas metodológicas para las actividades individualizadas y para las actividades en grupo
    - 10.7.1.1. Gimnasia correctiva. Análisis de los repertorios de ejercicios para disfunciones específicas, de las técnicas manipulativas y de las progresiones. Sistemas de control de la evolución de las disfunciones posturales
    - 10.7.1.2. Yoga. Análisis de los repertorios de los ejercicios. Estructura de la sesión. Rutinas, ritmo de ejecución, respiración. Efectos de los ejercicios
    - 10.7.1.3. Tai-chi. Rutinas, ritmo de ejecución, respiración. Efectos de la aplicación de la secuencia. Métodos
    - 10.7.1.4. Método Pilates. Rutinas. Niveles. Efectos de los ejercicios. Estrategias para el refuerzo propioceptivo en cada ejercicio, consignas y terminología específica
    - 10.7.1.5. Método Alexander. Guía hacia el equilibrio y la libertad natural del cuerpo para aprender a moverse con más facilidad. Efectos de la aplicación del método
    - 10.7.1.6. Eutonia: sensibilidad y percepción, experiencia sensitiva del propio cuerpo, nivel de conciencia corporal y cinestésica. La autoimagen. Efectos
    - 10.7.1.7. Método Feldenkrais. La "Toma de Conciencia a Través del Movimiento" y la "Integración Funcional"
  - 10.7.2. Variables implicadas en los ejercicios: alineamiento, estabilización, grados y planos de movilidad, tipo y control de las acciones musculares, ritmos de ejecución, compensación, fases respiratorias, uso de materiales y aparatos como ayuda, simplificación o desafío
- 10.8. Proceso de reeducación postural. Motivación y comunicación. Posición y distancias entre participantes
  - 10.8.1. Proceso de la reeducación postural
    - 10.8.1.1. Percepción de la disfunción
    - 10.8.1.2. Trabajo para la mejora del balance muscular y articular
    - 10.8.1.3. Disociación de sinergias existentes
    - 10.8.1.4. Educación perceptiva del equilibrio y mejora del esquema corporal
    - 10.8.1.5. Automatización del nuevo esquema postural
    - 10.8.1.6. Incorporación del esquema postural a los gestos estáticos y dinámicos de la vida diaria
  - 10.8.2. Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro
  - 10.8.3. Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual
  - 10.8.4. Normas básicas de seguridad en las sesiones de control postural
  - 10.8.5. Posición y distancias entre los participantes en cada ejercicio, posibles incidencias en los materiales y equipamientos
- 10.9. Dirección y dinamización de sesiones. Uso de aparatos y materiales propios. Gimnasia correctiva
  - 10.9.1. Aplicación de sistemas y estilos de comunicación específicos en la dirección y dinamización de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional
    - 10.9.1.1. Códigos verbales y gestuales
    - 10.9.1.2. Aplicación de estrategias de superación de barreras ambientales
    - 10.9.1.3. Técnicas de comunicación con personas con discapacidad

- 10.9.1.4. Cantidad y tipo de información en función de perfiles de las personas usuarias y del tipo de actividad
- 10.9.2. Uso de los aparatos y materiales propios de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional: descripción, demostración y mantenimiento operativo
- 10.9.3. Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional
  - 10.9.3.1. Adaptación de las técnicas de gimnasia correctiva, yoga, tai-chi, método Pilates, método Alexander, eutonia y método Feldenkrais, entre otros, según los perfiles de las personas participantes
  - 10.9.3.2. Descripción, demostración, aplicación, uso de terminología específica
- 10.9.4. Gimnasia correctiva
  - 10.9.4.1. Ejercicios para disfunciones posturales de la columna vertebral, para descompensaciones musculares, para falta de flexibilidad y para falta de tono, entre otros
  - 10.9.4.2. Progresiones y adaptaciones a diferentes niveles
  - 10.9.4.3. Movilizaciones pasivas, correcciones y fijaciones
  - 10.9.4.4. Control de la evolución de las disfuncionalidades posturales
- 10.10. Ejercicios, técnica y variantes de: Yoga, Tai-chi, Pilates, Método Alexander, Eutonia y Método Feldenkrais
  - 10.10.1. Yoga
    - 10.10.1.1. Ejercicios de iniciación
    - 10.10.1.2. Ejercicios respiratorios
    - 10.10.1.3. Ejercicios posturales, de equilibrio, de fortalecimiento y de estiramiento
    - 10.10.1.4. Ejemplos de secuencias (inicio, preparatoria, compensatoria, cierre, entre otros)
    - 10.10.1.5. Variaciones y modificaciones
  - 10.10.2. Tai-chi
    - 10.10.2.1. Ejercicios de apertura de articulaciones y estiramiento de músculos y tendones, ejercicios para centrar la atención y la respiración
  - 10.10.2.2. La secuencia de posiciones y movimientos
  - 10.10.2.3. Ejercicios de estiramiento, de relajación y de respiración, sentados o estirados
  - 10.10.3. Método Pilates
    - 10.10.3.1. Rutinas de Pilates Mat con y sin materiales, niveles
    - 10.10.3.2. Ejercicios en máquinas Pilates
    - 10.10.3.3. Consignas y adaptaciones propias del método Pilates
  - 10.10.4. Método Alexander
    - 10.10.4.1. Actividades de aprovechamiento del propio peso, de conciencia del espacio propio y del espacio compartido
    - 10.10.4.2. Reconocimiento de los propios hábitos de postura y movimiento
    - 10.10.4.3. Integración de los procesos de reflexión
    - 10.10.4.4. Efectos de la aplicación del método
  - 10.10.5. Eutonia
    - 10.10.5.1. Actividades de análisis de sensaciones y su integración
    - 10.10.5.2. Utilización de materiales y del contacto como ayuda para percibir zonas poco sensibles
    - 10.10.5.3. Movilizaciones pasivas, estiramientos, paso natural de la tensión a la relajación
  - 10.10.6. Método Feldenkrais
    - 10.10.6.1. La "Toma de Conciencia a Través del Movimiento" y la "Integración Funcional"
    - 10.10.6.2. Actividades iniciales
    - 10.10.6.3. Desarrollo de sesiones individuales y colectivas
- 10.11. Intervención con las personas participantes. Localización de errores posturales y de ejecución
  - 10.11.1. Intervenciones con las personas participantes en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional

- 10.11.1.1. Atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas y posiciones de seguridad
- 10.11.1.2. Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Estrategias de motivación
- 10.11.2. Localización de errores posturales y de ejecución
  - 10.11.2.1. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados
  - 10.11.2.2. Detección de la fatiga general y localizada
  - 10.11.2.3. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones
- 10.11.3. Supervisión y adaptación del uso de aparatos y materiales
- 10.12. Evaluación de actividades. Procedimientos, instrumentos y pautas. Confección de plantillas
  - 10.12.1. Evaluación de las programaciones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, objetivos del programa como referente de evaluación, indicadores y criterios
  - 10.12.2. Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación, momentos del programa en los que se aplican. Protocolos
  - 10.12.3. Instrumentos de evaluación del proceso y los resultados de los programas
  - 10.12.4. Confección de plantillas: de registro de resultados para medir la eficacia de los programas y de observación de las intervenciones y actuaciones del técnico, entre otras
- 10.13. Control de participación. Registro, estadística e interpretación de datos. Memorias de evaluación y propuestas de mejora
  - 10.13.1. Evaluación de las sesiones. Instrumentos de control de participación en las actividades dirigidas, de la solución de contingencias y del uso de la instalación, sala, equipamiento y el material, entre otros
  - 10.13.2. Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos
    - 10.13.2.1. Soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas Técnicas de interpretación para valorar la idoneidad de las actividades en relación con las necesidades planteadas, de los espacios, medios, ayudas y apoyos utilizados, de las estrategias de instrucción, motivación y refuerzo y de las medidas de seguridad, entre otros
  - 10.13.3. Memorias de evaluación. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora

## Módulo 11. Inglés profesional para Grado Superior (50 horas)

- 11.1. *The human body*
  - 11.1.1. *Parts of the body*
  - 11.1.2. *Anatomy*
  - 11.1.3. *Verbs related to parts of the body*
- 11.2. *Prevention. Exercise and nutrition*
  - 11.2.1. *Vocabulary, verbs and expressions related to nutrition*
- 11.3. *Sports*
  - 11.3.1. *Sports*
  - 11.3.2. *Sport activities*
  - 11.3.3. *Sport professions*
- 11.4. *Physical appearance*
  - 11.4.1. *Physical characteristics*
  - 11.4.2. *Different skin types*
  - 11.4.3. *Have a good/ bad figure/ fashion sense*

## Módulo 12. Itinerario personal para la empleabilidad II (70 horas)

- 12.1. Optimizando la Empleabilidad
  - 12.1.1. Las habilidades sociolaborales
  - 12.1.2. Habilidades de autonomía personal para la inserción sociolaboral
  - 12.1.3. Conocimiento del entorno social y la comunidad
  - 12.1.4. Gestión y organización del tiempo
  - 12.1.5. Autogobierno
  - 12.1.6. Habilidades sociales para la inserción sociolaboral
  - 12.1.7. Habilidades básicas de interacción social
  - 12.1.8. Habilidades de conversación
  - 12.1.9. Habilidades de cordialidad y cooperación

- 12.1.10. Habilidades de autoafirmación / asertividad
- 12.1.11. Habilidades emocionales / inteligencia emocional
- 12.1.12. Habilidades laborales
- 12.1.13. Habilidades profesionales específicas de cada empleo
- 12.1.14. Normas de comportamiento en el puesto de trabajo
- 12.1.15. Habilidades relacionadas con el trabajo / competencias transversales
- 12.2. La iniciativa emprendedora y la empresa
  - 12.2.1. El espíritu emprendedor
  - 12.2.2. El empresario
  - 12.2.3. Evolución histórica de la figura del empresario
  - 12.2.4. Visión actual del empresario
  - 12.2.5. La empresa: su papel en la economía
  - 12.2.6. La empresa como sistema
- 12.3. Creación y puesta en marcha de una empresa
  - 12.3.1. Las personas jurídicas y sus formas
  - 12.3.2. Las sociedades
    - 12.3.2.1. Sociedad no mercantil
    - 12.3.2.2. Sociedad mercantil
    - 12.3.2.3. Cooperativa
    - 12.3.2.4. Franquicia
  - 12.3.3. Trámites para crear una empresa
  - 12.3.4. Trámites previos
    - 12.3.4.1. Certificación negativa de nombre
    - 12.3.4.2. Ingreso del capital en cuenta corriente
    - 12.3.4.3. Elaboración de estatutos y otorgamiento de escrituras al notario
    - 12.3.4.4. Solicitud del número de identificación fiscal (NIF)
    - 12.3.4.5. Pago de impuestos de Transmisiones Patrimoniales y Actos jurídicos documentados
    - 12.3.4.6. Inscripción en el registro mercantil
  - 12.3.5. Trámites para el funcionamiento
    - 12.3.5.1. Trámites ante la Agencia Tributaria
    - 12.3.5.2. Trámites ante el Ayuntamiento
    - 12.3.5.3. Trámites ante la Tesorería General de la Seguridad Social (TGSS)
    - 12.3.5.4. Trámites ante la Dirección Provincial de Trabajo
    - 12.3.5.5. Trámites ante el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE)
    - 12.3.5.6. Trámites ante otros registros
  - 12.3.6. Crear una empresa por internet
- 12.4. Emprendimiento Corporativo
  - 12.4.1. Dimensiones del emprendimiento corporativo
    - 12.4.1.1. Propiedad organizacional
  - 12.4.2. Fases del emprendimiento corporativo
    - 12.4.2.1. Recopilar y validar ideas de las partes interesadas corporativas
    - 12.4.2.2. Establecer metas y objetivos de innovación empresarial claros
    - 12.4.2.3. Construir equipos de emprendimiento e innovación corporativos
    - 12.4.2.4. Ejecutar la estrategia de innovación corporativa
    - 12.4.2.5. Unirse a un programa de innovación corporativa
  - 12.4.3. Tipos de emprendimiento corporativo
  - 12.4.4. Corporate venturing
    - 12.4.4.1. Renovación organizacional
    - 12.4.4.2. Innovación (orientación empresarial)
  - 12.4.5. Modelos (ejemplos) de emprendimiento corporativo
    - 12.4.5.1. El facilitador (Google)
    - 12.4.5.2. El productor (Cargill)
    - 12.4.5.3. El oportunista (Zimmer)
    - 12.4.5.4. El defensor (DuPont)

- 12.5. Innovación Estratégica
  - 12.5.1. Dimensiones de la estrategia corporativa
    - 12.5.1.1. Proceso de innovación gestionado
    - 12.5.1.2. Alineación estratégica
    - 12.5.1.3. Previsión en la industria Visión cliente consumidor
    - 12.5.1.4. Tecnologías y competencias básicas
    - 12.5.1.5. Preparación organizacional
    - 12.5.1.6. Implementación disciplinada
  - 12.5.2. Tipos de innovación estratégica (ejemplos)
    - 12.5.2.1. Proactiva
    - 12.5.2.2. Activa
    - 12.5.2.3. Reactiva
    - 12.5.2.4. Pasiva
    - 12.5.2.5. Innovación estratégica disruptiva
  - 12.5.3. Diferencias entre estrategia tradicional e innovación estratégica
  - 12.5.4. Pasos para desarrollar una innovación estratégica
    - 12.5.4.1. Determine objetivos y enfoque estratégico de la innovación
    - 12.5.4.2. Conozca su mercado: clientes y competidores
    - 12.5.4.3. Defina su propuesta de valor
    - 12.5.4.4. Evalúe y desarrolle sus capacidades básicas
    - 12.5.4.5. Establezca sus técnicas y sistemas de innovación
  - 12.5.5. Strategic innovation framework (SIF)
    - 12.5.5.1. Definición y conceptos fundamentales
    - 12.5.5.2. Modelo del ciclo de vida (Abraham y Knight)
  - 12.5.6. Importancia de la innovación estratégica

## Módulo 13. Digitalización aplicada a los sectores productivos (30 horas)

- 13.1. Transformación Digital y Empresarial
  - 13.1.1. Digitalización vs. transformación digital
  - 13.1.2. Social business: plataformas, procesos y personas
    - 13.1.2.1. ¿Cómo se construye el social business?
  - 13.1.3. Modelos organizativos
- 13.2. Diferentes tecnologías habilitadoras digitales (THD)
  - 13.2.1. Definición de proyecto 4.0
  - 13.2.2. Ejemplos de habilitadores digitales en la industria
    - 13.2.2.1. Big Data
    - 13.2.2.2. *Machine learning*
    - 13.2.2.3. Implantación de robótica colaborativa (cobots)
    - 13.2.2.4. Impresión aditiva 3D
    - 13.2.2.5. IoT
- 13.3. Sistemas basados en cloud/nube
  - 13.3.1. Desarrollo
    - 13.3.1.1. Características
    - 13.3.1.2. ¿Qué es el Cloud Computing?
    - 13.3.1.3. ¿Cuáles son las ventajas del Cloud Computing?
  - 13.3.2. Modelos de implementación
  - 13.3.3. Niveles o capas
  - 13.3.4. Otros modelos de servicios para la nube
- 13.4. Inteligencia Artificial (IA)
  - 13.4.1. Concepto de inteligencia artificial
  - 13.4.2. Tipos de inteligencia artificial
  - 13.4.3. Inteligencia artificial vs. Machine learning
  - 13.4.4. Deep learning

- 13.5. Big Data
  - 13.5.1. Concepto de Big data y Smalldata
    - 13.5.1.1. ¿Qué es el Big Data
    - 13.5.1.2. ¿Cuál es el objetivo del Big Data?
    - 13.5.1.3. ¿Qué es el Small Data
  - 13.5.2. Las 4 V del Big Data
  - 13.5.3. Analítica predictiva
- 13.6. Proyectos de transformación digital. Aplicaciones de uso
  - 13.6.1. Camino de la transformación digital
    - 13.6.1.1. Etapa 1. Negocio tradicional
    - 13.6.1.2. Etapa 2: Presente y activos
    - 13.6.1.3. Etapa 3. Emprendimiento interno
    - 13.6.1.4. Etapa 4: estrategias
    - 13.6.1.5. Etapa 5: Convergencia
  - 13.6.2. Proyectando la transformación digital
    - 13.6.2.1. Etapa 6: Innovadoras y adaptativas
  - 13.6.3. Cómo triunfar en la transformación digital

#### Módulo 14. Sostenibilidad aplicada al sistema productivo (30 horas)

- 14.1. Desarrollo sostenible: Empresa y medio ambiente
  - 14.1.1. Desarrollo sostenible: empresa y medio ambiente
    - 14.1.1.1. Desarrollo sostenible: objetivos y metas
    - 14.1.1.2. La actividad económica y su impacto en el medio ambiente
    - 14.1.1.3. La responsabilidad social de las empresas
- 14.2. Agenda 2030 y Objetivos de desarrollo sostenible
  - 14.2.1. Agenda 2030 y objetivos de desarrollo sostenible
    - 14.2.1.1. La Agenda 2030: antecedentes, proceso de aprobación y contenido
    - 14.2.1.2. Los 15 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) Guía SGD Compass

- 14.3. Economía circular
  - 14.3.1. Economía circular
    - 14.3.1.1. La economía circular
    - 14.3.1.2. Legislación y estrategias de apoyo a la economía circular
    - 14.3.1.3. Diagramas del sistema de la economía circular
- 14.4. Planes directores de eficiencia energética
  - 14.4.1. Planes directores de eficiencia energética
    - 14.4.1.1. Metodología de elaboración de un plan director
    - 14.4.1.2. Modelos de gestión
    - 14.4.1.3. Eficiencia energética dentro de un plan director

#### Módulo 15. Módulo profesional optativo II (90 horas)

#### Módulo 16. Proyecto intermodular de acondicionamiento físico (50 horas)

#### Módulo 17. Formación en centros de trabajo (370 horas)



*Los recursos didácticos de este programa están disponibles en formatos variados tales como las lecturas, el vídeo o el resumen interactivo para favorecer una enseñanza individualizada y resolutiva”*

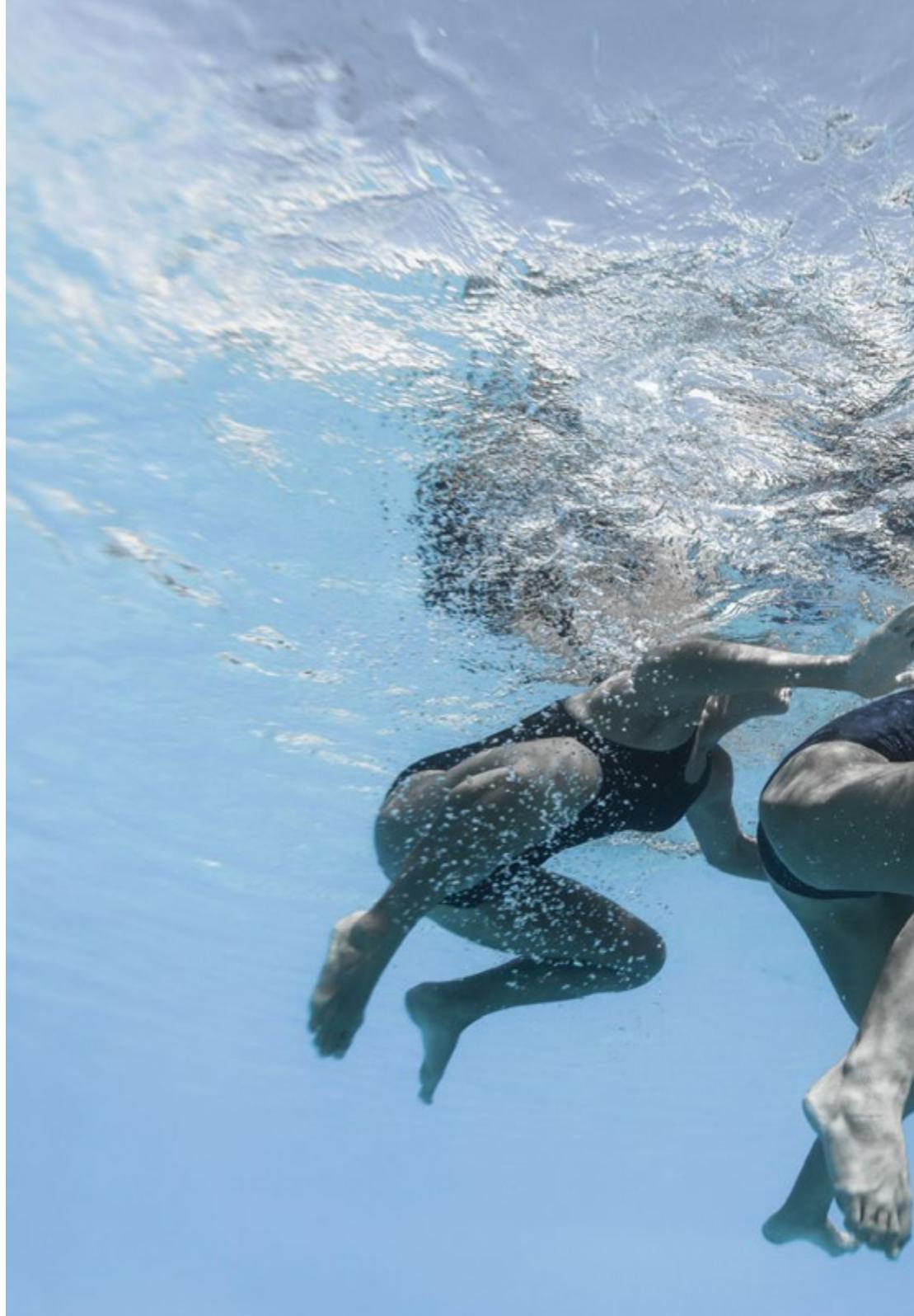
# 05

## Formación en Centros de Trabajo (FCT)

TECH Formación Profesional es el único centro educativo que ofrece prácticas garantizadas en las Pruebas Libres para este Grado Superior en Acondicionamiento Físico. Por tanto, estás ante una oportunidad única para desempeñarte en un entorno profesional realista, gracias al cual no solo multiplicarás tus posibilidades de inserción laboral, sino con el que también recibirás el acompañamiento de profesionales con gran reputación.

Asimismo, y en su máxima de ofrecer una capacitación de calidad global, TECH ha seleccionado las mejores instituciones deportivas y de entrenamiento donde realizar las prácticas. En ellas tendrás a tu alcance técnicas y protocolos actualizados para lograr el máximo rendimiento físico durante los entrenamientos. Gracias a ello, vivirás una experiencia inmersiva, rigurosa y única donde ahondarás de manera dinámica en actividades tanto básicas como avanzadas de esta área profesional. Con todo esto, adquirirás competencias útiles, innovadoras e indispensables para asumir todos los retos laborales de este campo, colocándote como un activo de gran valor en el panorama laboral.

Aunque estas prácticas garantizadas son voluntarias e independientes a las exigidas por cada Comunidad Autónoma, enriquecerán tu andadura académica y te proporcionarán una formación superior al resto de programas convencionales de preparación de Pruebas Libres, aumentando tus posibilidades de éxito. Además, no solo estarás preparándote para disfrutar de un futuro laboral brillante, sino que estarás enriqueciendo tu red de contactos rodeándote de los profesionales más valorados del sector. Una oportunidad de crecimiento y consolidación única que solo TECH Formación Profesional podría ofrecerte.



Las prácticas tienen las siguientes características:



Se cursan una vez superados el resto de los módulos profesionales realizados en el centro educativo



La duración del periodo de prácticas del ciclo formativo será de 370 horas



Podrás hacer las prácticas en un centro de tu Comunidad Autónoma



TECH tiene convenios de prácticas con las empresas líderes del sector de la actividad física y deportiva



*TECH es el único centro de Formación Profesional que incluye prácticas presenciales para la modalidad de Pruebas Libres. Matricúlate ahora e impulsa tu carrera con un enfoque teórico-práctico global en materia de acondicionamiento físico”*

# 06

## ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros de Trabajo?

TECH tiene una amplísima red de convenios con centros especializados dentro del territorio español. Estas empresas son escogidas por sus recursos humanos altamente capacitados y su uso de la tecnología más avanzada. Gracias a esas entidades, contarás con otra perspectiva del desarrollo profesional ya que adquirirás habilidades de un modo directo y bajo la supervisión de especialistas con dilatada experiencia. Una iniciativa que te permitirá estar preparado y enfrentar con eficiencia cualquier desafío dentro del ámbito laboral relacionado con Acondicionamiento Físico.

“

*No dejes pasar la oportunidad de completar este Ciclo de Grado Superior (Pruebas Libres) en una institución equipada con la última aparatología y con un distinguido equipo de expertos”*



## ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros | 45 **tech** de Trabajo?

En particular, para esta Formación en Centros de Trabajo, están disponibles las siguientes instituciones:



Barcelona

### AKTIV 24H

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Calle del Comandant Benítez, 29,  
Les Corts, 08028 Barcelona

Gimnasio abierto las 24h los 365 días del año  
amplio y con con todo tipo de material para  
el acondicionamiento físico



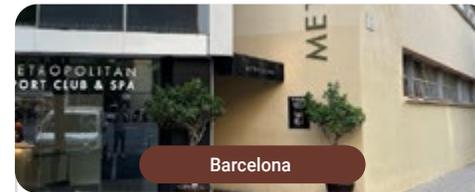
Barcelona

### Metropolitan Sant Just

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Frederic Mompou,  
1, 08960 Sant Just Desvern, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte,  
Salud y Bienestar de España



Barcelona

### Metropolitan Sagrada Familia

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte,  
Salud y Bienestar de España



Barcelona

### Metropolitan Iradier

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de les Escoles Pies, 105,  
08017 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte,  
Salud y Bienestar de España



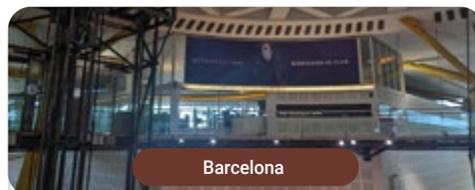
Barcelona

### Metropolitan Blames

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



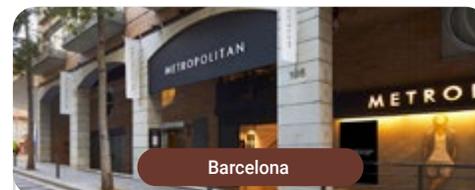
Barcelona

### Metropolitan Las Arenas

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: Gran Vía de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



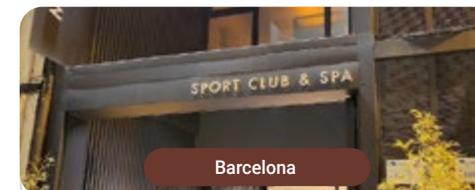
Barcelona

### Metropolitan Galileo

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: C/ de Galileo, 186, 08028 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



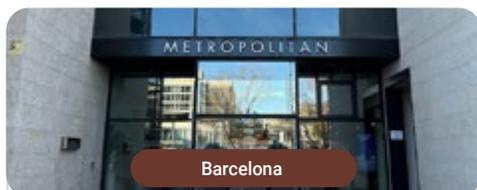
Barcelona

### Metropolitan Badalona

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



Barcelona

### Metropolitan Gran Vía

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



Madrid

### Metropolitan Abascal

País: España  
Ciudad: Madrid

Dirección: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



Madrid

### Metropolitan Eurobuilding

País: España  
Ciudad: Madrid

Dirección: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



Vizcaya

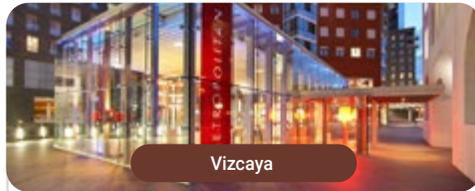
### Metropolitan Begoña

País: España  
Ciudad: Vizcaya

Dirección: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbo, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

¿Dónde podré realizar la Formación en Centros | 47 **tech**  
de Trabajo?



Vizcaya

### Metropolitan Isozaki

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Uribartarte Pasealekua, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



Zaragoza

### Metropolitan Romareda

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



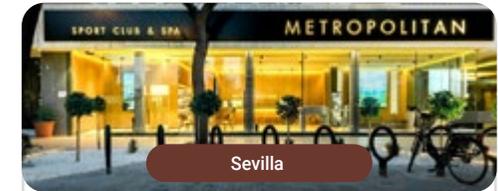
Zaragoza

### Metropolitan Paraíso

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



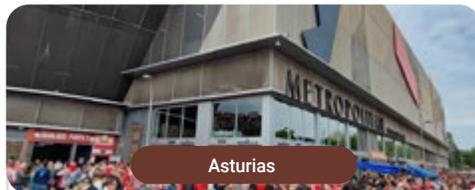
Sevilla

### Metropolitan Sevilla

País	Ciudad
España	Sevilla

Dirección: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



Asturias

### Metropolitan Gijón

País	Ciudad
España	Asturias

Dirección: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



Sevilla

### Mas Fitness Gym

País	Ciudad
España	Sevilla

Dirección: Calle Estrella Sadir S/N

Instalación deportiva ubicada en Sevilla



Pontevedra

### Metropolitan Vigo

País	Ciudad
España	Pontevedra

Dirección: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



La Coruña

### Metropolitan La Solana

País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

tech 48 | ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros de Trabajo?



Sevilla

### Areafit Cuesta del Rosario

País	Ciudad
España	Sevilla

Dirección: Cuesta del Rosario 8. 41004. Sevilla

Centro deportivo Premium & Lowfares Fitness



Sevilla

### Germano Sport Espartinas

País	Ciudad
España	Sevilla

Dirección: Calle Antonio Rastrero González, 11-13.  
41807. Espartinas. Sevilla

Instalación deportiva con diferentes métodos de entrenamiento



Sevilla

### Germano Sport Sevilla

País	Ciudad
España	Sevilla

Dirección: Calle Macarena, 38. 41003. Sevilla

Instalación deportiva con diferentes métodos de entrenamiento



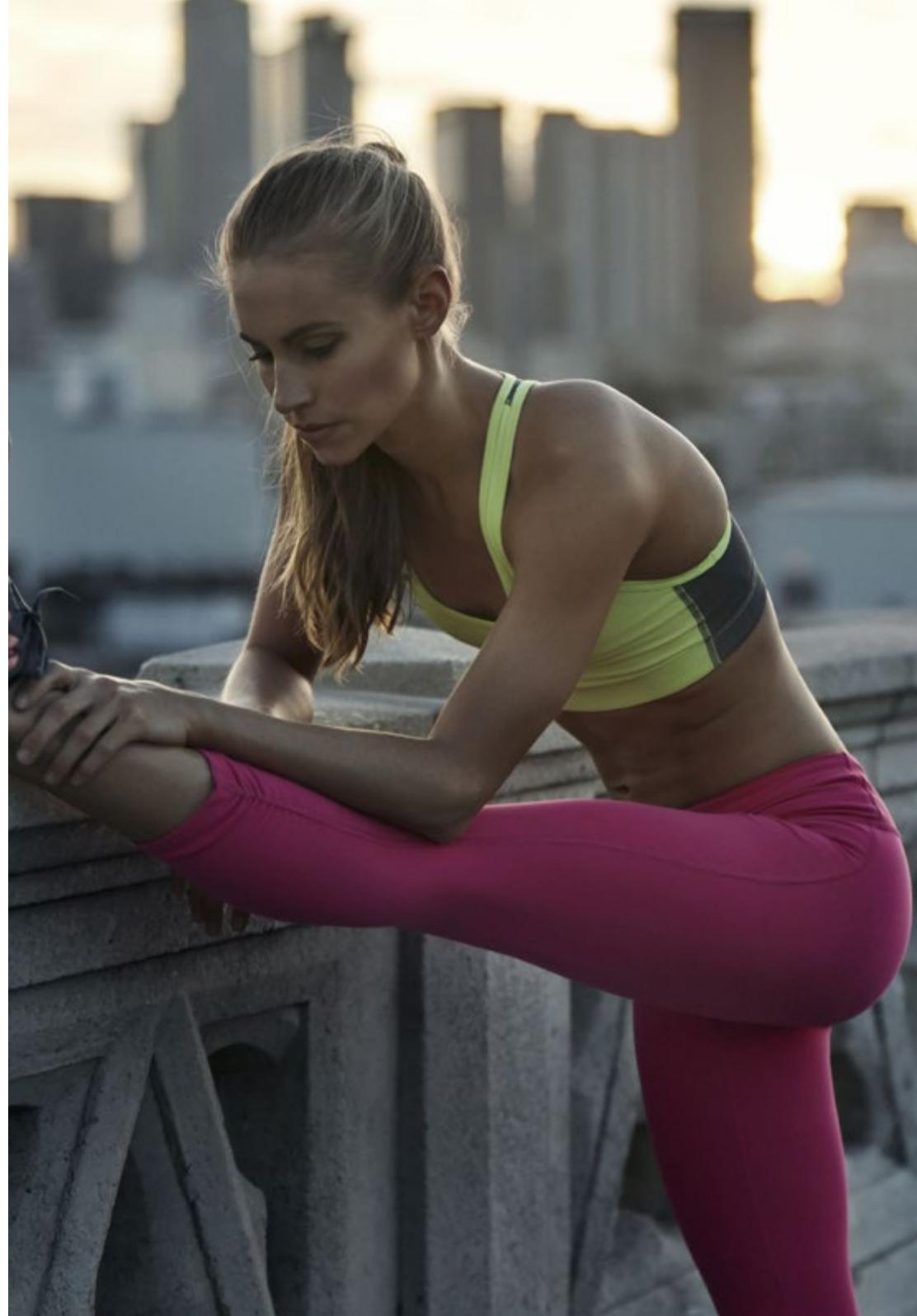
Madrid

### Metropolitan Plenilunio

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de Aracne, s/n, San Blas-Canillejas, 28022 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



## ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros | 49 tech de Trabajo?



Barcelona

### Kyshenko Gym

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: Passeig Marítim, 23, 08912 Badalona, Barcelona

Kyshenko Gym es un espacio de estilo de vida activo donde se aprende sobre el mundo fitness y artes marciales



Sevilla

### Lowfit Viapol

País: España  
Ciudad: Sevilla

Dirección: Calle Pirotecnia S/N. 41013. Sevilla

Lowfit es una cadena de centros deportivos que ofrece servicios de fitness de calidad a un precio muy asequible



Alicante

### PRAMA Fitness San Juan

País: España  
Ciudad: Alicante

Dirección: Calle Maestro José Garberí Serrano, 15. (PAU5) 03540 Playa de San Juan (Alicante)

El gimnasio PRAMA es un revolucionario concepto de fitness interactivo en el que se combinan música, coreografía y tecnología



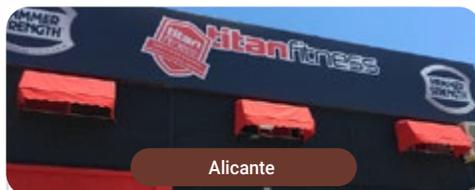
Sevilla

### BeWay Sport Center

País: España  
Ciudad: Sevilla

Dirección: Calle Argos 13. 41020. Sevilla

BeWay Sport Center es un centro deportivo con Sala Fitness, Ciclo, Pilates, Zumba y Artes Marciales



Alicante

### Titan Fitness Alicante

País: España  
Ciudad: Alicante

Dirección: Calle Ebanistería 36, nave 4. 03008

En este gimnasio se imparten entrenamiento de alto rendimiento y clases para niños y adultos de diferentes secciones



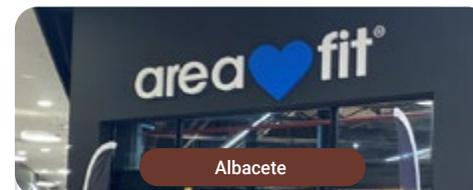
Madrid

### Metropolitan Plenilunio

País: España  
Ciudad: Madrid

Dirección: C. de Aracne, s/n, San Blas-Canillejas, 28022 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España



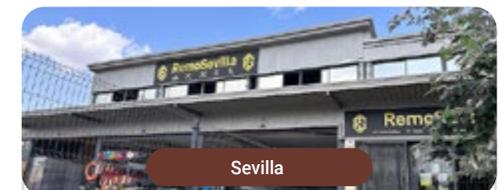
Albacete

### Areafit Albacete

País: España  
Ciudad: Albacete

Dirección: Avenida primero de mayo S/N. 02006

Centro deportivo Premium & Lowfares Fitness



Sevilla

### Club Deportivo Remo Sevilla

País: España  
Ciudad: Sevilla

Dirección: Calle Rey Juan Carlos I, Casco Antiguo, 41001 Sevilla

Club deportivo cuyo objetivo principal es fomentar, promover y divulgar actividades deportivas y todos los beneficios que ello conlleva

# tech 50 | ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros de Trabajo?



Alicante

## Alma Fitness Club

País: España  
Ciudad: Alicante

Dirección: Calle Actor Arturo Lledó, 3, 03008 Alicante

Te ofrecen multitud de actividades para que puedas alcanzar tus objetivos de manera dinámica y completa



Sevilla

## Areafit Montequinto

País: España  
Ciudad: Sevilla

Dirección: Calle Capri S/N. 41089. Montequinto. Sevilla

Areafit Montequinto se alza como un impresionante centro deportivo Premium & Lowfares Fitness



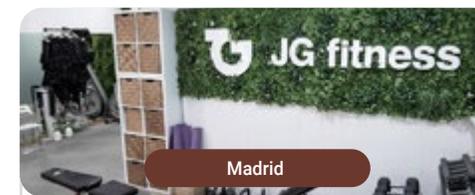
Valencia

## Centro Deportivo 3D Valencia

País: España  
Ciudad: Valencia

Dirección: Calle Cofrentes, 5 Bajo Derecha

Gimnasio de élite gimnasio enfocado a la actividad física y deportiva mediante el fitness



Madrid

## JG fitness Chamberí

País: España  
Ciudad: Madrid

Dirección: C. de Sagunto, 15, Chamberí, 28010 Madrid

Centro de entrenamiento personal, fisioterapia, osteopatía y nutrición



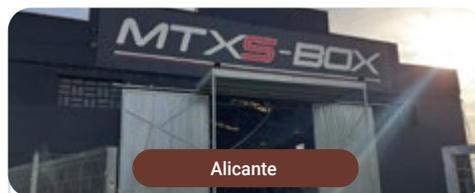
Madrid

## GYM Sanfermin

País: España  
Ciudad: Madrid

Dirección: C. de la Estafeta, 24, Usera, 28041 Madrid

GYM Sanfermin destaca como un centro deportivo especializado en el desarrollo del cuerpo



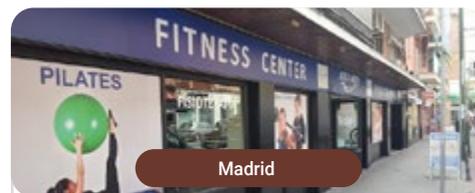
Alicante

## MTXS-GYM

País: España  
Ciudad: Alicante

Dirección: Calle Garachico, 46, 03112 Alicante

1200 metros de instalaciones. es ideal para realizar artes marciales mixtas, defensa personal, powerlifting, halterofilia, crosstraining



Madrid

## AquaBody

País: España  
Ciudad: Madrid

Dirección: Calle de Castrojeriz, 9, Carabanchel, 28025 Madrid

Centro profesional de fisioterapeutas, osteópatas, nutricionistas y rehabilitadores dedicados a la salud de sus clientes



Madrid

## JG fitness Ayala

País: España  
Ciudad: Madrid

Dirección: C. de Ayala, 61, Salamanca, 28001 Madrid

Centro de entrenamiento personal, fisioterapia, osteopatía y nutrición

## ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros | 51 **tech** de Trabajo?



Madrid

### Sano Madrid Tetuán

País España Ciudad Madrid

Dirección: Calle del Marqués de Viana, 67, Tetuán, 28039 Madrid

Centro de entrenamiento personalizado y grupos reducidos en Tetuán



Madrid

### Vibra Bienestar

País España Ciudad Madrid

Dirección: C. de Jaime Hermida, 9, Bajo, San Blas-Canillejas, 28037 Madrid.

Club de actividades como yoga, pilates, fisioterapia, psicoterapia, fitness, nutrición y dietética



Alicante

### Gym Tao

País España Ciudad Alicante

Dirección: CALLE SEIS DE DICIEMBRE, LOCAL7, 03550 SAN JUAN DE ALICANTE

Centro deportivo, con salas de Fitness, Musculación, Clases Colectivas y Artes Marciales



Alicante

### Gym 24h

País España Ciudad Alicante

Dirección: Avenida Ansaldo Nº27

La cadena Gym24h te ofrecen instalaciones pensadas para una agradable experiencia en tu práctica deportiva y de mejora de tu salud



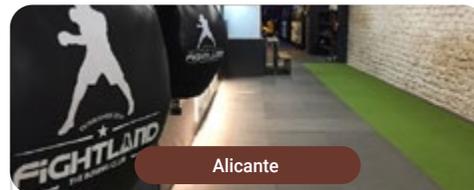
Asturias

### Brooklyn Fitboxing A Coruña

País España Ciudad Asturias

Dirección: Avenida Finisterre, 265E, 15010, A Coruña

Gimnasio con entrenamientos de 47 minutos en los que se practica el descanso activo



Alicante

### Fightland Alicante

País España Ciudad Alicante

Dirección: C. Segura, nº 9, 03004 Alicante

Fightland es un gimnasio dedicado al Boxeo donde su fundador ha sido campeón de este deporte



Vizcaya

### Sputnik Climbing

País España Ciudad Vizcaya

Dirección: C. Errementariena Kalea, 6, 48640 Berango, Vizcaya

Centros deportivos de escalada y una comunidad interesada en la escalada como deporte



Madrid

### JG fitness Tres Cantos

País España Ciudad Madrid

Dirección: Sector Pintores, 31, Local 7, 28760, Tres Cantos, Madrid

Centro de entrenamiento personal, fisioterapia, osteopatía y nutrición

tech 52 | ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros de Trabajo?



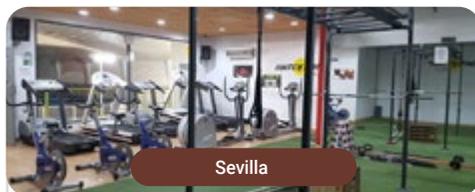
Sevilla

### VALHALLA BOX

País España Ciudad Sevilla

Dirección: C. Vía Apia, 2, 41089 Dos Hermanas, Sevilla

Centro deportivo. Cross Training, karate, Senrekido, defensa personal para niños, Hapkido, boxeo, fisioterapia, Cross Training



Sevilla

### Match Point Sevilla Fitness y pádel

País España Ciudad Sevilla

Dirección: C. Vía Apia, 24, 41089 Dos Hermanas, Sevilla

Club indoor climatizado: 6 pistas de pádel, 2 pistas de squash, zona de musculación y cardio. 2 mesas de ping pong, zona bar-cafetería



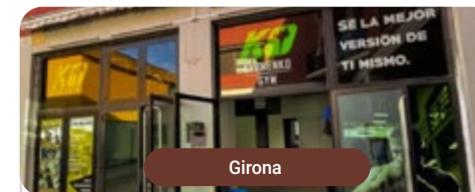
Sevilla

### Endure 360

País España Ciudad Sevilla

Dirección: C. Parsi 6, 54, 41016 Sevilla

Box de Cross Training, entrenamientos personales, nutrición, fisioterapia y mucho más. En un inmejorable ambiente



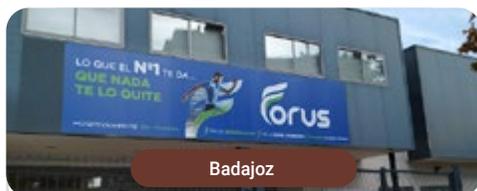
Girona

### Kyshenko Gym Platja d'Aro

País España Ciudad Girona

Dirección: Av. Estrasburg, 11, 17250, Platja d'Aro

Gimnasio dedicado al entrenamiento de las artes marciales y fitness



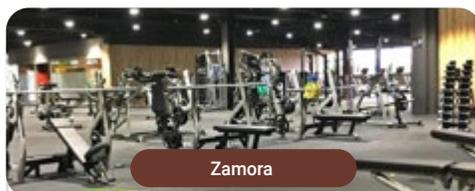
Badajoz

### Forus Badajoz

País España Ciudad Badajoz

Dirección: Avda. José María Alcaraz y Alenda, nº6 06011

Es un centro que ofrece servicios deportivos y actividades recreativas en el ámbito del fitness



Zamora

### Sparta Sport Center Zamora

País España Ciudad Zamora

Dirección: Avenida Cardenal Cisneros Planta Alta. Locales 50, 85, 86, 87, 88, 107 y 108. Centro Comercial Valderaduey. CP 49020

Centro que da todas las herramientas para que el usuario consiga el máximo rendimiento



Murcia

### Total 20 fitness club

País España Ciudad Murcia

Dirección: Calle Emigrante 3 Local 1 D

Atención profesional y personalizada de acuerdo con tus metas y estado físico



Málaga

### Forus Málaga Conde de Guadalhorce

País España Ciudad Málaga

Dirección: C/ Conde de Guadalhorce, N.º 15

Es un centro que ofrece servicios deportivos y actividades recreativas en el ámbito del fitness



## ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros | 53 de Trabajo? **tech**



Zamora

### F10 Sport Center

País	Ciudad
España	Zamora

Dirección: Calle Fuentelarreina 14 Bajo

La empresa crea las mejores rutinas que se adaptan a los clientes



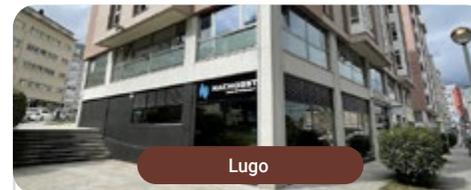
La Coruña

### Centro de Agua de Toledo de Supera

País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: C. Andalucía, 11, 45005 Toledo

Deporte, ocio y salud, con más de 30 centros deportivos repartidos por la Península



Lugo

### Centrosgst Lugo

País	Ciudad
España	Lugo

Dirección: Rúa Rafael Dieste, 4, Local 9, 27002 Lugo

Centro de calistenia y entrenamiento personal



La Coruña

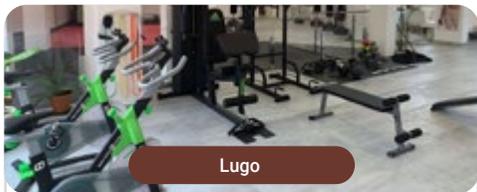
### Centrosgst A Coruña

País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: Rúa Hospital, 15002 A Coruña

Centro de calistenia y entrenamiento personal

# tech 54 | ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros de Trabajo?



Lugo

## Deporte Free

País	Ciudad
España	Lugo

Dirección: Rúa Antonio Rosón, 1, 27002 Lugo

Más que un estilo de vida, una forma de vivir vinculada al deporte, en el que el cuerpo y la mente son cultivados



Madrid

## Club Metropolitan Plenilunio

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de Aracne, s / n, San Blas-Canillejas, 28022 Madrid, España

Club que combina las últimas novedades y tendencias de fitness, belleza, SPA, medicina deportiva y nutrición



Ourense

## Club Metropolitan Ourense

País	Ciudad
España	Ourense

Dirección: Rúa do Progreso, 85, 32003 Ourense, España

Club que combina las últimas novedades y tendencias de fitness, belleza, SPA, medicina deportiva y nutrición



Gipuzkoa

## Club Metropolitan San Sebastián

País	Ciudad
España	Gipuzkoa

Dirección: Pio Baroja, 15, 20008 Donostia-San Sebastián, Gipuzkoa

Club que combina las últimas novedades y tendencias de fitness, belleza, SPA, medicina deportiva y nutrición





## ¿Dónde podré realizar la Formación en Centros | 55 **tech** de Trabajo?



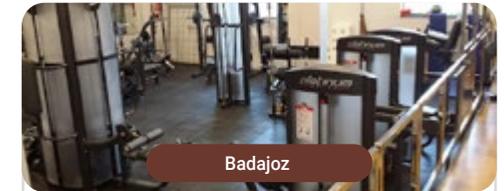
Barcelona

### Club Metropolitan Sant Just

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: Carrer de Frederic Mompou, 1, 08960 Sant Just Desvern, Barcelona

Club que combina las últimas novedades y tendencias de fitness, belleza, SPA, medicina deportiva y nutrición



Badajoz

### Studio Gym

País: España  
Ciudad: Badajoz

Dirección: Avenida Juan Sebastián Elcano 43 local

Centro de entrenamiento físico



La Coruña

### Fundación ENKI

País: España  
Ciudad: La Coruña

Dirección: Rúa Gregorio Hernández, 2, 3ª Planta, 15011 A Coruña

Organización sin ánimo de lucro dedicada a la promoción de la sostenibilidad, el bienestar social y el desarrollo integral de las personas

# 07

## Requisitos de Acceso

Serán aptos para matricularse en el Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico (Pruebas Libres) los alumnos que tengan al menos 20 años o 19 años, y estar en posesión del Título de Técnico y, además, cumplan con al menos uno de los siguientes requisitos:

- ♦ Estar en posesión del Título de Bachiller, o de un certificado acreditativo de haber superado todas las materias del Bachillerato
- ♦ Haber superado el segundo curso de cualquier modalidad de Bachillerato experimental
- ♦ Estar en posesión de un Título de Técnico (Formación Profesional de Grado Medio)
- ♦ Estar en posesión de un Título de Técnico Superior, Técnico Especialista o equivalente a efectos académicos
- ♦ Haber superado el Curso de Orientación Universitaria (COU)
- ♦ Estar en posesión de cualquier Titulación Universitaria o equivalente
- ♦ Haber superado la prueba de acceso a ciclos formativos de grado superior (se requiere tener al menos 19 años en el año que se realiza la prueba o 18 para quienes poseen el título de Técnico)
- ♦ Haber superado la prueba de acceso a la Universidad para mayores de 25 años (la superación de las pruebas de acceso a la Universidad para mayores de 40 y 45 años no es un requisito válido para acceder a FP)





“

*Este es el mejor momento para  
iniciar tu formación, no esperes  
más y realiza tu solicitud”*

# 08

## Realización de las pruebas libres

Las pruebas que conducen a la obtención del título oficial de Grado Superior son competencia de las Comunidades Autónomas. Cada una de ellas organiza y gestiona las Pruebas Libres, además de decidir qué títulos pueden obtenerse mediante este formato.

Asimismo, las Comunidades Autónomas decidirán qué títulos se ofertan a partir de este sistema en cada convocatoria, y es suya la potestad para escoger las fechas y la localización para la realización de las pruebas. No obstante, tú no tendrás que ocuparte del seguimiento de esta información, nuestros tutores te mantendrán al tanto de todas las convocatorias.

Los exámenes se adaptarán a cada título de Grado Superior, llevando a cabo pruebas teóricas y/o prácticas para cada uno de los módulos profesionales que lo componen. Una vez te hayas examinado de cada uno de los módulos, deberás realizar, en un centro acreditado, el módulo de Formación en Centros de Trabajo. Tras esto, podrás obtener tu titulación.

“

*Prepárate para superar las Pruebas Libres de forma cómoda, sin horarios. Empleando la mejor metodología de aprendizaje online, que te permitirá aprovechar cada minuto invertido, y con la que obtendrás tu título de Grado Superior rápidamente”*



### ¿Qué requisitos son necesarios para las pruebas libres?

- Para el título de Técnico (Grado Medio): Tener 18 años
- Para el título de Técnico Superior (Grado Superior): Tener 20 años o 19 años y estar en posesión del título de Técnico

### 1. Uno de los requisitos de acceso de la titulación para la que realizas las pruebas libres:

#### Ciclos de Grado Medio

- Tener alguno de los siguientes títulos:
  - Título de **ESO**
  - Título Profesional Básico (Formación Profesional de Grado Básico)
  - Título de Técnico/a o de Técnico/a Auxiliar o equivalente
  - 2º curso del BUP
  - Prueba de acceso a ciclos formativos de grado medio
  - Prueba de acceso a la Universidad para mayores de 25 años

#### Ciclos de Grado Superior

- Tener alguno de los siguientes títulos:
  - Título de Bachiller
  - Título de Técnico/a (Formación Profesional de Grado Medio)
  - Título de Técnico/a Superior, Técnico Especialista o equivalente
  - Técnico o Técnica de Artes Plásticas y Diseño
  - Titulación Universitaria o equivalente

### ¿Quién convoca las pruebas libres, cada cuánto tiempo y qué ciclos o módulos profesionales?

Las pruebas libres para la obtención del título oficial de Técnico o Técnico Superior son convocadas por las diferentes CCAA ya que son las autoridades competentes en educación.

La mayoría de las CCAA realizan convocatorias de pruebas libres todos los años. Aunque si consultamos las últimas convocatorias podremos ver que no todas convocan todos los años y no todas convocan todos los ciclos.



*Junto a TECH, diseñarás tu plan de exámenes libres para obtener los mejores resultados posibles”*

### ¿Cuál es el procedimiento completo de las pruebas libres?

Estas son FASES del proceso (que puede variar según convocatoria y/o CCAA):

**1. Convocatoria:** se publica la convocatoria del año con toda la información

**1.1. Oferta:** se publican todos las titulaciones y módulos profesionales convocados

**2. Solicitudes:** se abre plazo de inscripción. Deberás presentar tu solicitud

**3. Lista de admitidos:** deberás consultar la lista de admitidos

**3.1. Alegaciones**

**3.2. Listado definitivo**

**4. Realización de las pruebas**

**5. Publicación de las calificaciones**

**5.1.** Si has aprobado todos los módulos profesionales:

**5.1.1.** Realizarás el módulo **FCT y Proyecto** (si es un ciclo superior)

**5.2. Solicitud del título**

*A lo largo del ciclo formativo, los tutores de TECH te acompañarán aclarando dudas sobre las fases del proceso, orientándote, aconsejándote en correspondencia con tus oportunidades y progresos.*

### A tener en cuenta

- Cada año podrás examinarte de todos los módulos profesionales del ciclo o de los que tu desees, es decir, puedes matricularte por módulos de forma independiente
- Durante el mismo año académico puedes matricularte en diferentes CCAA siempre que sea en diferentes módulos, tendrá una oportunidad anual para cada módulo y podrás que podrás elegir en función de las fechas
- Podrá examinarte en la CCAA que elijas sin necesidad de residir en ella

### Límite de convocatorias

No existen límite de convocatorias en las pruebas libres. Podrás matricularte para realizar el examen de cada módulo las veces que necesites.

Además, si has cursado FP y has agotado las convocatorias oficiales en algún módulo puedes presentarte a las pruebas libres de ese módulo para superarlo y obtener tu título oficial.

### ¿Cuándo se convocan las pruebas libres?

Cada Comunidad autónoma realiza una convocatoria de pruebas libres una vez al año, en esta convocatoria se publican la oferta de pruebas libres para la misma, es decir, de que ciclos te puedes examinar.

La mayoría de las CCAA suelen convocar en durante el mes de marzo, aunque si consultamos las convocatorias más recientes nos encontraremos con otros periodos como enero, abril, septiembre, octubre o noviembre.

### ¿Cuándo se realizarán las pruebas libres?

Cada Comunidad autónoma en su convocatoria anual publica las fechas de realización de las pruebas libres. Debe haber un plazo suficiente entre la solicitud, la lista de admitidos provisionales, la lista de admitidos definitivos y la realización de las pruebas.

### Acto de Presentación

Algunas CCAA realizan un acto de presentación previo a las pruebas que puede ser telemático mediante certificado digital o presencial si no dispones de certificado digital.

### ¿Dónde se realizan las pruebas?

Cada Comunidad autónoma en su convocatoria anual publica los centros docentes públicos donde se realizarán las pruebas.

Dependiendo de cada CCAA, en algunos casos, solo cuando existan varios centros para el mismo ciclo, tú puedes elegir el centro de examen en la misma solicitud de inscripción y en otros es la administración competente quien decide en qué centro se examinan los candidatos que aparecerán en la lista de admitidos.

### ¿Cómo es la estructura de los exámenes?

Son exámenes presenciales, en alguna comunidad puede haber uno o dos exámenes por módulo y se realizan durante varios días.

En algún caso cuando hay dos exámenes por módulo el primer ejercicio puede ser selectivo y antes de la realización del segundo se publicarán los resultados del primero con un plazo que puede variar entre dos y cinco días para la realización del segundo.

En cada convocatoria encontraras todos los detalles.

*Podrás realizar las pruebas libres en la comunidad autónoma que desees en función de tu lugar de residencia, de criterios académicos y elección personal.*

## Acompañamiento personalizado

TECH es el único centro de Formación Profesional que incluye un acompañamiento personalizado durante la realización de las Pruebas Libres. Todo ello con el objetivo de guiarte durante todo el proceso, proveerte de información certera en cada paso y ayudarte ante cualquier duda que pueda surgir. Este acompañamiento iniciará desde que formalices tu matrícula y se extenderá hasta la realización de los exámenes.



*Contarás con la tutorización de profesionales especialistas quienes resolverán tus dudas y eliminarán los obstáculos que puedan surgir en tu aprendizaje”*

### **Fase 1: Estudio online**

Mientras estudias los módulos teóricos del programa contarás con el acompañamiento de tutores especializados quienes resolverán cualquier duda que pueda surgir no solo en términos de contenido, sino también de procedimientos, inscripciones y otros trámites administrativos. Esto te será de gran ayuda pues te servirá como impulso para acelerar el proceso de aprendizaje, estando listo para obtener el título de Técnico Superior en Automatización y Robótica Industrial en poco más de un año.

### **Fase 2: Acompañamiento presencial durante la realización del examen**

El día del examen serás bienvenido y acompañado por un miembro de nuestro claustro quien te apoyará, resolverá dudas y guiará en el proceso. Primeramente, serás recibido por este tutor en la ciudad donde hayas decidido hacer la prueba y, en una segunda instancia, esta persona te acompañará hasta la sede del examen, aclarando cualquier cuestión que pudiera surgir y ofreciéndote apoyo extra. Un acompañamiento único, certero y que trasciende del plano online, acercando a las personas y ofreciendo nuevas posibilidades de contacto.



## Enrique Gómez

Técnico Superior en Acondicionamiento Físico

*“El entrenamiento deportivo me apasionaba hasta un punto que quería hacer de ello mi profesión. Sin embargo, mis circunstancias personales me obligaban a trabajar, por lo que no podía estudiar físicamente. Un día, un amigo me habló de la existencia de este programa, y la posibilidad de aprender desde mi casa sin depender de evaluaciones continuas me animaron a cursarlo. Sin duda, fue una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida. En algo menos de año y medio, conseguí obtener el título y, solo un par de meses después, pude dejar mi anterior trabajo y dedicarme profesionalmente a mi gran afición”*

# 10

# Metodología de estudio

TECH Formación Profesional combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

*TECH FP te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

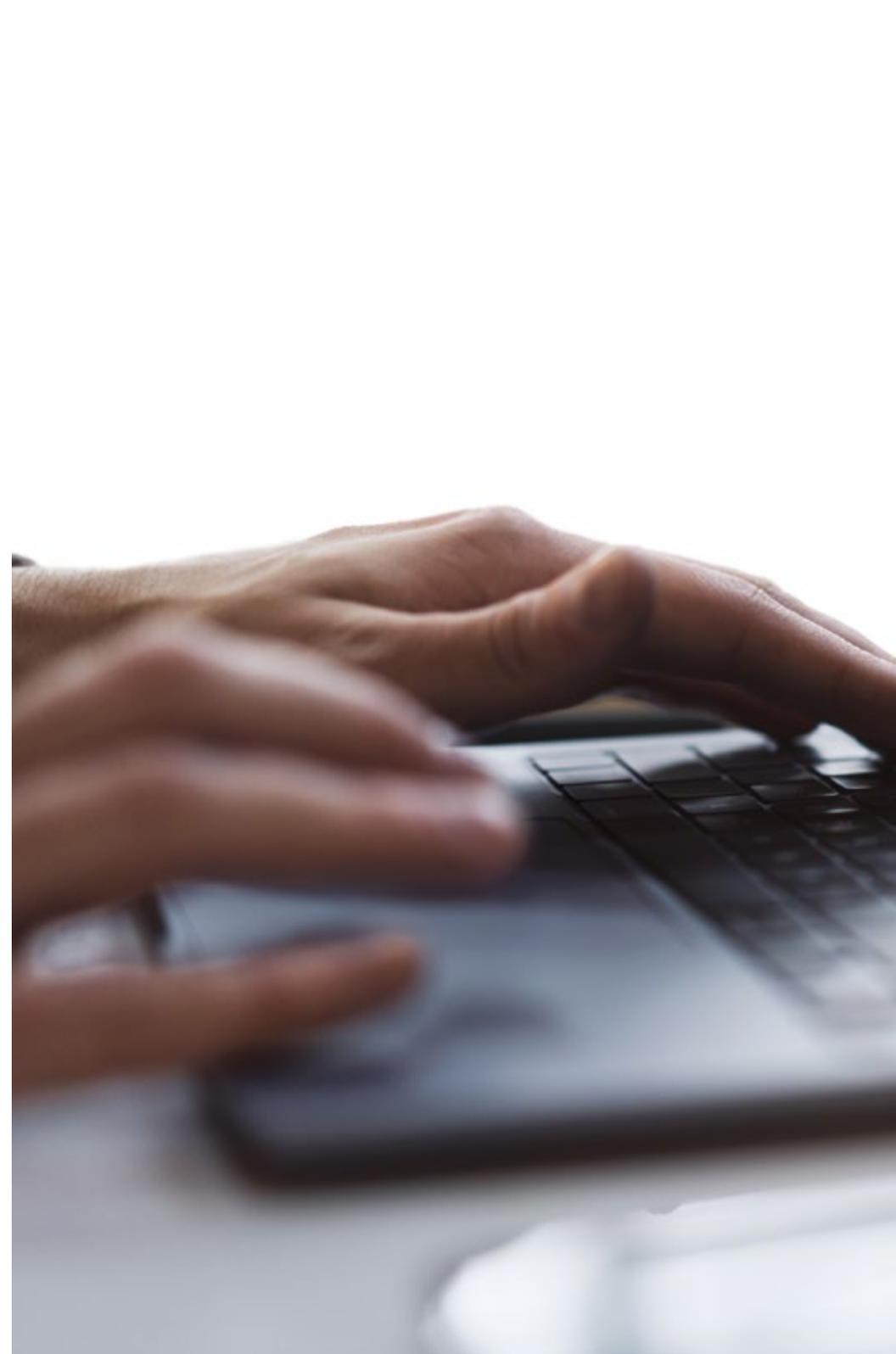
En la metodología de estudios de TECH Formación Profesional el alumno es el protagonista absoluto.

Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



## Los planes de estudios orientados a las necesidades del entorno profesional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno profesional. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología de aprendizaje mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH Formación Profesional.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Resúmenes interactivos

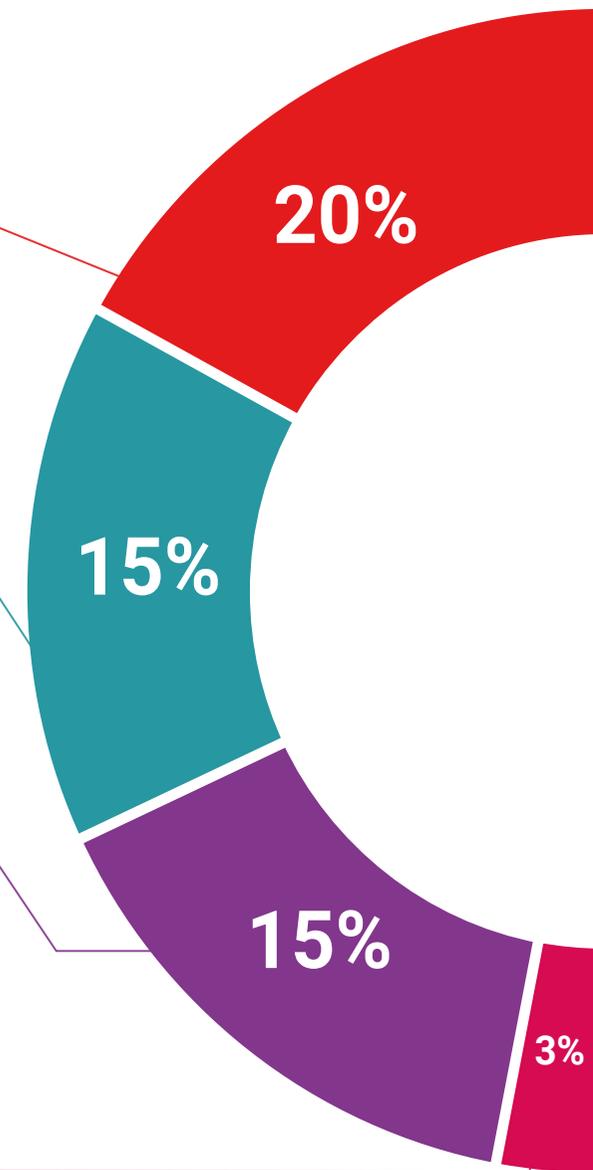
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

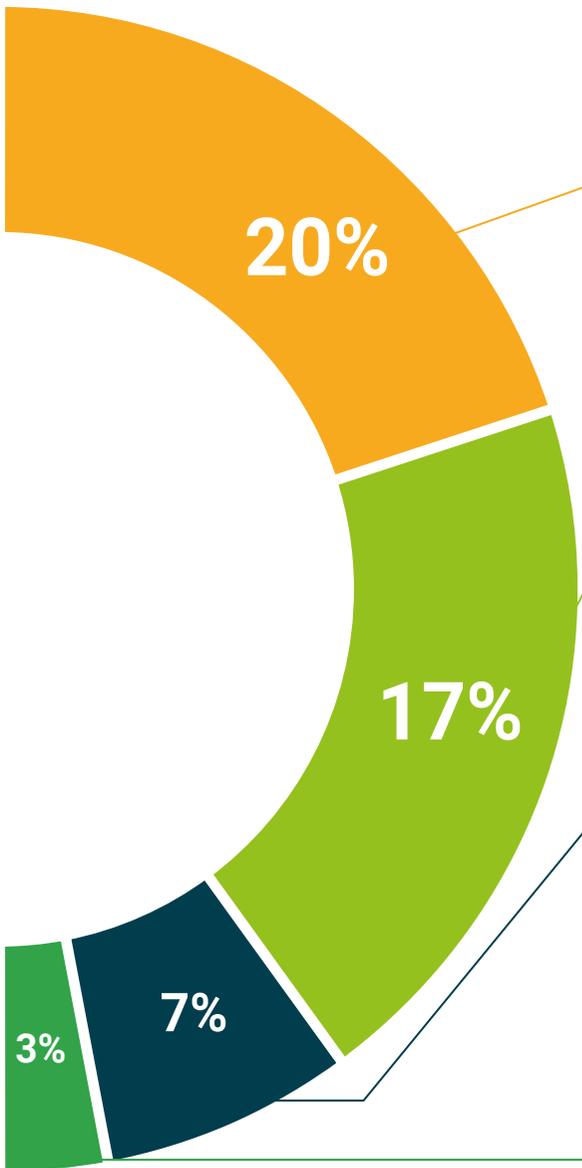
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





**Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



**Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



**Clases magistrales**

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



**Guías rápidas de actuación**

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



# 11

## Titulación

Este programa te preparará para enfrentarte a las Pruebas Libres del Ciclo de Grado Superior que ofrece la Administración Pública, de forma anual, para acceder al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.

Además de la capacitación más rigurosa y actualizada en Acondicionamiento Físico, tras la consecución del programa y la superación de sus evaluaciones, TECH Formación Profesional te emitirá un certificado académico de alto valor curricular por los conocimientos adquiridos.

Este programa te dará la oportunidad de prepararte para la realización del examen oficial, y a la vez te permitirá acceder a los materiales del Ciclo de Grado Superior, ampliando tu experiencia y conocimientos y mejorando tu currículum.

Título: **Curso en Acondicionamiento Físico**

Modalidad: **Online**

Horas: **2.000**

Duración: **2 años**



salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente calidad  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas instituciones

**tech**  formación profesional

Ciclo de Grado Superior  
(Pruebas Libres)  
Acondicionamiento Físico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 2 años

Horas: 2.000

# Ciclo de Grado Superior (Pruebas Libres) Acondicionamiento Físico

