

CICLO GRADO SUPERIOR ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

Módulo: Fitness en Sala de entrenamiento polivalente. (1er curso)

1. Orientaciones de la prueba:

La prueba constará de una parte práctica y una parte teórica, que se realizarán el día 23/04/2026 entre las cuales se obtendrá el 100% de la calificación final.

La parte práctica se realizará en CIPF La Laboral de Puerto de Sagunto (Aula 47, gimnasio y rack exterior) de 10.00 a 12.00 y consistirá en realizar las siguientes pruebas en piscina:

- Creación y dinamización de una sesión de fitness a un grupo
- Partes principales de la sesión
- Adaptaciones, cargas, volumen, recuperación,...

Dentro de la parte práctica se valorará la organización y dirección de la sesión, atención a los usuarios, consecución de los objetivos planteados.

La parte teórica se realizará de 12.00 a 13.00 y consistirá en un examen de resolución de un caso práctico con un contexto determinado.

2. Material necesario: Bolígrafo, cronometro, dispositivo móvil con bluetooth.

3. Criterios de calificación: Los que se muestran en la siguiente tabla

Resumen del Resultado de Aprendizaje asociado	Parte Teórica (50%)	Parte Práctica (50%)
Organización y elaboración de programas de entrenamiento en sala de fitness	Examen caso practico	Dinamización sesión de fitness
Descripción y demostración de los ejercicios	Examen caso practico	Dinamización sesión de fitness
Dirección y metodología actividades de fitness		Dinamización sesión de fitness
Aplica medidas de seguridad en la sala de fitness.	Examen caso practico	Dinamización sesión de fitness

Matizaciones examen teórico:

Para el examen del caso practico centrarse en el contexto explicado.

Para superar el modulo indispensable superar las dos pruebas.

Módulo: Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.

1. Orientaciones de la prueba:

La prueba constará de una parte teórico-práctica, que se realizará el día 28/04/2026 de la cual se obtendrá el 100% de la calificación final.

La prueba se realizará en el aula 44 del CIPFP LA LABORAL, de 10.00 a 12.00 y consistirá en realizar las siguientes partes:

- Fragmento libre de 10' de duración de una sesión de ciclo- indoor como instructor/a. A elegir y preparar por el alumno o alumna.
- 3 tracks de body-pump(r) o actividades de tonificación con soporte musical con material. A elegir y preparar por el alumno o alumna.

Se tiene que realizar como si se estuviera dando una clase estándar a unas 8 personas. Se tienen que señalar los siguientes aspectos:

- Objetivos del ejercicio.
- Técnicas de pedaleo.
- Alternativas de dificultad o intensidad.
- Observaciones de seguridad en la postura.
- Animar a los participantes.

La parte teórica se realizará mediante preguntas respecto a la práctica que ha mostrado el alumno/a al acabar su exposición. Las preguntas serán para dar alternativas de ejecución ante determinados casos, modos de hacer correcciones, explicaciones más precisas de algunos ejercicios, etc.

2. Material necesario: Ropa cómoda. Dispositivo con bluetooth con la música elegida.

3. Criterios de Calificación:

Resumen del Resultado de Aprendizaje asociado	Criterios de Calificación	
	Parte Teórica (30%)	Parte Práctica (70%)
Analiza las características de las actividades especializadas de soporte musical		Exposición práctica
Programa actividades especializadas de acondicionamiento físico	Preguntas sobre la práctica	Exposición práctica
Diseña coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, en función de diferentes niveles de personas.	Preguntas sobre la práctica	Exposición práctica
Dirige sesiones de actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical, demostrando las técnicas de ejecución seleccionadas	Preguntas sobre la práctica	Exposición práctica

4. **OBSERVACIONES:** es posible que hayan personas reales haciendo de alumnos para la exposición.

Módulo: Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical

1. Orientaciones de la prueba:

La prueba constará de una parte práctica y una parte teórica, que se realizarán el día 24/04/2026 entre las cuales se obtendrá el 100% de la calificación final.

La parte práctica se realizará en el gimnasio del CIPFP La Laboral de 10:00h a 11:00h y consistirá en:

- Dirigir una coreografía previamente diseñada por el alumno/a, de las siguientes disciplinas:
 - STEP: 1 bloque (coreográfico o funcional)
 - CARDIO BOX (1 bloque) o BODY COMBAT (1 track)
 - ZUMBA: 1 track o canción

Dentro de la parte práctica se valorará:

- Ejecución de los movimientos al ritmo de la música
- Identificación de las frases musicales y del *Master Beat*
- Técnica adecuada de los pasos de cada disciplina
- Metodología para la asimilación de la coreografía
- Lenguaje verbal y gestual
- Energía y motivación

La parte teórica se realizará de 11:00 a 12:18 y consistirá en un examen tipo test sobre los contenidos del módulo con 3 posibles respuestas, solo 1 de ellas válida. Por cada 3 respuestas erróneas, se descontará 1 acierto.

2. Material necesario:

Ropa deportiva, la música correspondiente para ejecutar las coreografías (móvil con bluetooth) y bolígrafo.

3. Criterios de Calificación:

Los de la siguiente tabla

Resumen del Resultado de Aprendizaje asociado	Criterios de Calificación	
	Parte Teórica (20%)	Parte Práctica (80%)
RA1: Características de las ABAFSM	Examen tipo test	
RA3: Diseño de coreografías	Examen tipo test	Examen práctico: <ul style="list-style-type: none"> - Step - Cardio Box/ Body Combat - Zumba
RA4: Dirección de coreografías	Examen tipo test	Examen práctico: <ul style="list-style-type: none"> -Ritmo: frases musicales -Ejecución técnica pasos -Metodología -Comunicación: verbal y gestual -Energía

Matizaciones examen teórico:

Para el examen tipo test centrarse en:

- Origen de las ABAFSM: Aeróbic
- Concepto y características de cada disciplina
- Estructura de la música
- Metodología para la dirección de coreografías
- Características de un buen técnico de ABAFSM

Módulo: Acondicionamiento físico en el agua. (2n curso).

1. Orientaciones de la prueba:

La prueba constará de una parte práctica y una parte teórica, que se realizarán el día 22/04/2026 entre las cuales se obtendrá el 100% de la calificación final.

La parte práctica se realizará en la piscina Internúcleos de Puerto de Sagunto de 8.00 a 9.40 y consistirá en realizar las siguientes pruebas en piscina:

- 300m nado estilo libre con camiseta en menos de 8´.
- Zambullida de cabeza, 50m de nado libre, mas inmersión a una profundidad de 2 metros para recoger un maniquí de competición y remolcarlo con una presa correcta durante 50m, realizándolo en un tiempo máximo de 3:30.
- Remolcar una persona posiblemente accidentada sin aletas, a lo largo de 100m, realizando 4 técnicas diferentes, en tiempo máximo de 4´.
- Remolcar una persona accidentada, de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de 100m, utilizando una sola técnica libre, en un tiempo máximo de 3:45.
- Dinamización de 2 tracks de las diferentes modalidades de fitness acuático: **aquadance, aquagym, aquacombat, aquarunning, aquasenior, aquazumba.**

En la parte practica se valorará los tiempos de las pruebas de socorrismo. Y también se valorará la dirección, metodología, originalidad, figuras rítmicas, música, adaptaciones, de las diferentes modalidades del fitness acuático.

La parte teórica se realizará de 10.00 a 11.00 y consistirá en un examen tipo test sobre los contenidos del módulo con 3 posibles respuestas, solo 1 de ellas válida. Por cada 3 respuestas erróneas, se descontará 1 acierto. Y la creación de una sesión de fitness acuático.

2. **Material necesario:** Bolígrafo, gorro y gafas de nadar, bañador y chanclas, aletas, dispositivo móvil con bluetooth.

3. **Criterios de Calificación:**

Resumen del Resultado de Aprendizaje asociado	Criterios de Calificación	
	Parte Teórica (30%)	Parte Práctica (70%)
Organizar y analizar los recursos y actividades de fitness acuático y socorrismo.	Examen tipo test	
Programa y diseña actividades y sesiones de fitness acuático	Examen tipo test	
Dirige actividades de fitness acuático.		Dirección modalidades de fitness acuático
Aplica técnicas específicas de rescate en el medio acuático		Pruebas de socorrismo

Matizaciones examen teórico:

Para el examen tipo test centrarse las preguntas tipo test relacionadas en el socorrismo y fitness acuático.

En la sesión centrarse en las partes de la sesión y en la modalidad de la sesión de fitness acuático.

Módulo: Control postural, bienestar y mantenimiento funcional. (Código: 1153.)

1. Orientaciones de la prueba:

La prueba constará de una parte teórico-práctica, que se realizará el día 29/04/2026 de la cual se obtendrá el 100% de la calificación final.

La prueba se realizará en el aula 44 del CIPFP LA LABORAL, de 10.00 a 12.00 y consistirá en realizar las siguientes pruebas:

- Calentamiento de 5' a una sesión de Pilates básico, sin material.
- Secuencia de 5 ejercicios de pilates con balón gigante o aro de pilates, a elegir por la persona que se examina.
- Secuencia de 8 ejercicios de estiramientos de cadenas musculares.

Se tiene que realizar como si se estuviera dando una clase estándar a unas 8-10 personas, para las cuales hay que señalar las peculiaridades de una persona embarazada y una persona anciana. Se tienen en cuenta la manera de comunicarse, tono de voz, motivación, etc.

Se tienen que señalar los siguientes aspectos:

- Objetivos del ejercicio.
- Respiración.
- Grupos musculares implicados.
- Alternativas de dificultad.
- Observaciones de seguridad en la postura.
- Otros aspectos a tener en cuenta.

La parte teórica se realizará mediante preguntas respecto a la práctica que ha mostrado el alumno/a al acabar su exposición. Las preguntas serán para dar alternativas de ejecución ante determinados casos, modos de hacer correcciones, explicaciones más precisas de algunos ejercicios, etc.

2. Material necesario: Ropa cómoda.

3. Criterios de Calificación:

Resumen del Resultado de Aprendizaje asociado	Criterios de Calificación	
	Parte Teórica (30%)	Parte Práctica (70%)
RA1. Programa actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y las relaciona con los perfiles de las personas usuarias y con los recursos disponibles.	Preguntas sobre la práctica	Exposición práctica
RA 2. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medios materiales para desarrollar actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, y valora los parámetros de uso .	Preguntas sobre la práctica	Exposición práctica
RA 3. Diseña sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, de acuerdo con la programación de referencia.	Preguntas sobre la práctica	Exposición práctica
RA 4. Dirige sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, y aplica metodologías específicas para desarrollarlas.	Preguntas sobre la práctica	Exposición práctica
RA 5. Evalúa las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, y verifica la calidad del servicio, el grado de consecución de los objetivos y la satisfacción de las personas participantes.	Preguntas sobre la práctica	Exposición práctica

4. **OBSERVACIONES:** es posible que haya personas reales haciendo de alumnos para la exposición.

INGLÉS CFGS ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

ASIGNATURA: INGLÉS I

El examen de inglés tendrá una duración de 2 horas y constará de 4 partes: Reading, Writing,

Grammar and Vocabulary y Listening. Los exámenes de Inglés se realizarán en aula ordinaria (por determinar).

Horario de atención: Jueves 16 de abril de 14:00 a 15:00 horas y de 15:56 a 16:48

Fecha de la prueba: 27 de abril de 12:00 a 14:00 horas.

Aula: 58

Material bibliográfico de referencia: *Advanced English for Physical and Sport Activities* (Educalia).
Unidades de la 1 a la 5.

GRAMMAR:

- Present simple and Past Continuous
- Past simple and Past Continuous
- Future tenses: will, be going to, Present Continuous
- Modal verbs

ASIGNATURA: INGLÉS II

Material bibliográfico de referencia: *Advanced English for Physical and Sport Activities* (Educalia).
Unidades de la 6 a la 9.

Fecha de la prueba: 27 de abril de 15:00 a 17:00 horas.

Aula: 58

GRAMMAR

- Present simple and Past Continuous
- Past simple and Past Continuous
- Present Perfect
- Future tenses: will, be going to, Present Continuous
- Modal verbs
- Conditionals I, II, III
- Reported Speech