

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA

Mòdul: Fitness en sala d'entrenament polivalent

Duració: 96 hores

Cicle formatiu de grau superior

Família professional: Activitats físiques i esportives

Professor: César Catalán Climent

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ

IDENTIFICACIÓ DEL TÍTOL I EL MÒDUL

COMPETÈNCIES

- Competència general
- Competències professionals, personals i socials

QUALIFICACIONS PROFESSIONALS I UNITATS DE COMPETÈNCIA

OBJECTIUS GENERALS

RELACIÓ ENTRE OBJECTIUS GENERALS I QUALIFICACIONS PROFESSIONALS

RESULTATS D'APRENENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ DEL MÒDUL

CONTINGUTS

METODOLOGIA

AVALUACIÓ

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

UNITATS FORMATIVES

INTRODUCCIÓ

La present programació didàctica correspon al **mòdul professional de Fitness en sala d'entrenament polivalent**, que pertany al títol de **Tècnic Superior en Ensenyament i Animació Socioesportiva**, i que s'imparteix durant el **segon curs en un marc optatiu**.

La programació es contextualitza a l'**I.E.S. Violant de Casalduch de Benicàssim (Castelló)**, municipi amb una forta projecció turística i cultural, que disposa d'instal·lacions esportives de qualitat i on la pràctica de l'activitat física i l'esport té una gran presència, tant en la població resident com en els visitants. En este entorn, la figura del professional del fitness adquireix una rellevància especial, ja que la demanda d'activitats dirigides, entrenament personal i ús de sales de condicionament físic és cada vegada major.

El camp professional d'este mòdul inclou llocs de treball com ara:

- Monitor/a de fitness en sales de musculació i centres polivalents.
- Entrenador/a personal.
- Dinamitzador/a d'activitats dirigides de condicionament físic.
- Tècnic/a en programes de millora de la salut a través de l'exercici físic.

En esta programació es treballaran els aspectes **teòrics i pràctics** relacionats amb l'entrenament en sales polivalents, centrant-se en el coneixement i aplicació de les tècniques bàsiques de musculació, resistència, flexibilitat i control postural, així com en la correcta utilització del material i la seguretat en la pràctica.

Les classes es desenvoluparan tant en les **aules del centre educatiu** per al treball teòric com en les **instal·lacions municipals i sales polivalents** per a la part pràctica. El grup de segon curs està format per uns **31 alumnes d'entre 18 i 24 anys**, amb un nivell heterogeni quant a experiència prèvia en sales de fitness i motivacions professionals diverses.

El mòdul serà impartit per **un professor**.

Este mòdul té un component eminentment **pràctic**, ja que gran part del procés d'ensenyament-aprenentatge es realitzarà a través de la pràctica en sala i la simulació de situacions professionals reals. El cos teòric, no obstant, és fonamental per a fonamentar la programació d'exercicis, l'avaluació de la condició física i la prescripció segura i adaptada d'entrenaments.

JUSTIFICACIÓ

El mòdul de **Fitness en sala d'entrenament polivalent** respon a la necessitat de formar professionals capaços de **planificar, conduir i avaluar activitats de condicionament físic en sales polivalents**, garantint la seguretat, l'eficàcia i l'adaptació als diferents perfils d'usuaris.

El seu desenvolupament conjuga dos vessants complementàries:

- **Conceptual i teòrica**, que aporta coneixements sobre anatomia, fisiologia de l'exercici, tècniques d'entrenament i criteris de seguretat.
- **Procedimental i pràctica**, que permet l'aplicació directa d'estos coneixements en situacions reals dins la sala polivalent, simulant l'exercici professional que posteriorment es durà a terme en entorns laborals.

L'activitat física en sales de fitness és un dels sectors amb més creixement en l'àmbit de l'esport i la salut, convertint-se en una de les eixides professionals amb major projecció laboral. Així mateix, la pràctica del fitness té un gran valor educatiu i social, ja que fomenta hàbits saludables, millora la qualitat de vida i contribueix a la prevenció de malalties associades al sedentarisme.

Aquest mòdul té també un caràcter transversal i integrador, ja que connecta amb altres mòduls del cicle, com ara **Primers auxilis, Valoració de la condició física o Activitats de condicionament físic**, i amb la **Formació en Centres de Treball (FCT)**, on l'alumnat podrà aplicar les competències adquirides en instal·lacions esportives reals.

En definitiva, el mòdul de Fitness en sala d'entrenament polivalent té com a finalitat dotar l'alumnat de les **competències tècniques, didàctiques i socials necessàries** per a desenvolupar-se com a professionals de l'activitat física i la salut, adaptant-se a un entorn laboral en constant evolució i amb una demanda creixent de serveis de fitness i benestar.

IDENTIFICACIÓ DEL TÍTOL I EL MÒDUL

- **Títol:** Tècnic/a Superior en Ensenyament i Animació Socioesportiva
- **Mòdul:** Fitness en sala d'entrenament en sala polivalent
- **Duració:** 96 hores
- **Nivell:** Grau Superior

COMPETÈNCIES

Les competències desenvolupen el perfil professional de l'alumnat, de manera que pugui incorporar-se al mercat laboral sabent realitzar les funcions que li seran encomanades. En este sentit, el **RD 653/2017** estableix les competències del Títol de **Tècnic Superior en Ensenyament i Animació Socioesportiva**.

La **competència general** d'este Títol consisteix en **elaborar, gestionar i avaluar projectes d'animació físic-esportius i recreatius per a tot tipus d'usuaris**, programant i dirigint les activitats d'ensenyament, d'inclusió socioesportiva i de temps de lleure, coordinant les actuacions dels professionals implicats, garantint la seguretat, respectant el medi ambient i aconseguint la satisfacció dels usuaris, en els límits dels costos previstos.

Estes competències es defineixen com el conjunt de **coneixements i destreses** que permeten donar resposta als requeriments del sector productiu en el qual es treballa, alhora que l'alumnat adquireix autonomia i responsabilitat en les seues tasques.

Competències professionals, personals i socials del títol

- a) Elaborar projectes d'animació socioesportiva a partir de l'anàlisi de les característiques de l'entorn, incorporant les últimes tendències d'este camp professional i, si s'escau, les propostes de millora extretes del seguiment d'altres projectes anteriors, aprofitant les convocatòries institucionals.
- b) Desenvolupar i registrar el pla d'avaluació dels projectes d'animació socioesportiva, concretant els instruments i la seqüència d'aplicació, així com el tractament i la finalitat de les dades obtingudes, tot això amb ajuda de les tecnologies de la informació.
- c) Gestionar la posada en marxa del projecte d'animació socioesportiva, organitzant els recursos i les accions necessàries per a la promoció, desenvolupament i supervisió del mateix.
- d) Avaluar la condició física, la competència motriu i les motivacions de les persones participants en els programes d'animació socioesportiva, tractant les dades de manera que servisquen en el plantejament i retroalimentació dels programes.
- e) Programar l'ensenyament d'activitats físiques-esportives individuals, d'equip, d'implements i jocs, en funció dels participants, dels mitjans disponibles i de les dades de seguiment, indicant la metodologia didàctica i d'animació més adient i les adaptacions per a persones amb discapacitat.
- f) Programar les activitats d'inclusió socioesportiva en funció de les característiques dels grups, dels mitjans disponibles i de les dades de seguiment, indicant la metodologia d'intervenció més apropiada.

- g) Programar la recreació mitjançant activitats físiques-esportives i jocs, en funció de les característiques dels grups, dels mitjans disponibles i de les dades de seguiment, indicant la metodologia didàctica i d'animació més adient i les adaptacions per a persones amb discapacitat.
- h) Dissenyar, adaptar i seqüenciar exercicis i tasques de les sessions d'ensenyament d'activitats físiques-esportives i jocs per a tot tipus de participants, respectant els objectius i les fases de les sessions.
- i) Dissenyar i seqüenciar exercicis i tasques de les activitats d'inclusió socioesportiva per a persones majors i per a col·lectius en risc d'exclusió, respectant els objectius i les fases de les sessions o activitats.
- j) Dissenyar, adaptar i seqüenciar exercicis i tasques de les sessions o activitats de recreació, per a tot tipus de participants, respectant els objectius i les fases de les sessions o activitats.
- k) Dirigir i dinamitzar el procés d'ensenyament d'activitats físiques i esportives, adaptant allò programat a la dinàmica de l'activitat i del grup i avaluant els aprenentatges dels participants.
- l) Dirigir i dinamitzar les activitats d'inclusió socioesportiva programades, adaptant-les a la dinàmica de l'activitat o grup.
- m) Dirigir i dinamitzar les activitats recreatives físiques-esportives i els jocs programats, adaptant-los a la dinàmica de l'activitat i del grup.
- n) Assegurar la disponibilitat de recursos necessaris per a la realització de les activitats, preparant els espais, els equips i els materials requerits.
- na) Proporcionar l'atenció bàsica als participants que pateixen accidents durant el desenvolupament de les activitats, aplicant els primers auxilis.
- o) Adaptar-se a les noves situacions laborals, mantenint actualitzats els coneixements científics, tècnics i tecnològics relatius al seu entorn professional, gestionant la seua formació i els recursos existents en l'aprenentatge al llarg de la vida i utilitzant les tecnologies de l'informació i la comunicació.
- p) Resoldre situacions, problemes o contingències amb iniciativa i autonomia en l'àmbit de la seua competència, amb creativitat, innovació i esperit de millora en el treball personal i en el dels membres de l'equip.
- q) Organitzar i coordinar equips de treball amb responsabilitat, supervisant el desenvolupament del mateix, mantenint relacions fluides i assumint el lideratge, així com aportant solucions als conflictes grupals que es presenten.
- r) Comunicar-se amb els seus iguals, superiors, clients i persones sota la seua responsabilitat, utilitzant vies eficaces de comunicació, transmetent la informació o coneixements adequats i respectant l'autonomia i competència de les persones que intervenen en l'àmbit del seu

treball.

s) Generar entorns segurs en el desenvolupament del seu treball i el del seu equip, supervisant i aplicant els procediments de prevenció de riscos laborals i ambientals, d'acord amb allò establert per la normativa i els objectius de l'empresa.

t) Supervisar i aplicar procediments de gestió de qualitat, d'accessibilitat universal i de "disseny per a totes les persones", en les activitats professionals incloses en el processos de producció o prestació de serveis.

u) Realitzar la gestió bàsica per a la creació i funcionament d'una empresa i tindre iniciativa en la seua activitat professional amb sentit de la responsabilitat.

v) Exercir els seus drets i complir amb les obligacions derivades de la seua activitat professional, d'acord amb allò establert en la legislació vigent, participant activament en la vida econòmica, social i cultural.

Competències professionals que es treballaran específicament en el mòdul de Fitness en sala d'entrenament polivalent

En este mòdul es posarà especial èmfasi en:

- d) **Avaluar la condició física, la competència motriu i les motivacions** de les persones participants en els programes d'entrenament, utilitzant les dades per al plantejament i ajust dels programes.
- e) **Programar l'ensenyament d'activitats físiques individuals i col·lectives** en sala polivalent, adaptades a les característiques dels participants i als recursos disponibles.
- h) **Dissenyar, adaptar i seqüenciar exercicis i tasques** de les sessions de fitness, respectant els objectius i fases de l'entrenament.
- k) **Dirigir i dinamitzar el procés d'ensenyament** en les activitats de condicionament físic, adaptant allò programat a la dinàmica de l'activitat i del grup, i avaluant els aprenentatges dels participants.
- m) **Dirigir i dinamitzar activitats recreatives i de fitness**, adaptant-les al grup i al context.
- n) **Assegurar la disponibilitat de recursos necessaris** per a la realització de les sessions, preparant adequadament espais, equips i materials.

Les qualificacions professionals, segons el **Reial Decret 653/2017, de 23 de juny**, pel qual es regula el Catàleg Nacional de Qualificacions Professionals, són el *“conjunt de competències professionals amb significació per a l’ocupació que poden ser adquirides mitjançant formació modular o altres tipus de formació, així com mitjançant l’experiència laboral”*. En este cas, s’adquireixen a través de la **formació modular** del cicle.

Per altra banda, les **unitats de competència (UC)** són *“l’agregat mínim de competències professionals, susceptible de reconeixement i acreditació”*.

En el cicle de **Tècnic Superior en Ensenyament i Animació Socioesportiva** es desenvolupen diverses qualificacions professionals. Dins del mòdul **Fitness en sala d’entrenament polivalent**, treballem principalment la següent:

Condicionament físic en sala d’entrenament polivalent AFD509_3

(Regulat pel **RD 146/2011, de 4 de febrer**), que comprèn les unitats de competència següents:

- a) **UC1660_3**: Determinar la condició física, biològica i motivacional de l’usuari.
- b) **UC1661_3**: Programar l’entrenament personal a partir de la valoració, la demanda i els objectius de l’usuari.
- c) **UC1662_3**: Dirigir sessions individuals d’entrenament personal amb suports i ajudes ergogèniques.
- d) **UC1663_3**: Programar i dinamitzar activitats de condicionament físic amb suports de pes lliure, màquines i ergòmetres.
- e) **UC1664_3**: Programar i dinamitzar activitats de condicionament físic amb suports de càrregues autoportants, aparells i implements.

D’aquestes unitats, en el present mòdul es treballen de manera directa i prioritària les següents:

- **UC1660_3**: Determinar la condició física, biològica i motivacional de l’usuari.
- **UC1663_3**: Programar i dinamitzar activitats de condicionament físic amb suports de pes lliure, màquines i ergòmetres.
- **UC1664_3**: Programar i dinamitzar activitats de condicionament físic amb suports de càrregues autoportants, aparells i implements.

La resta de competències del cicle es tractaran de manera **transversal** al llarg del procés formatiu, especialment en la coordinació de programes, en la planificació de sessions i en la integració d'usuaris amb característiques diverses.

OBJECTIUS GENERALS

Els objectius generals es refereixen a la totalitat del cicle formatiu de **Tècnic Superior en Ensenyament i Animació Socioesportiva** i, per tant, són comuns a tots els mòduls. En el cas concret del mòdul **Fitness en sala d'entrenament polivalent**, els objectius als quals es faran intervencions directes o transversals vindran marcats amb **negreta**:

- a) Relacionar de forma coherent els diferents elements i factors d'un projecte d'animació socioesportiva, valorant les dades socioeconòmiques, físiques-geogràfiques, culturals i esportiu-recreatives, entre altres, per a elaborar projectes d'animació socioesportiva.
- b) Proposar actuacions en l'àmbit socioesportiu que repercuteixen en la salut i la qualitat de vida de la ciutadania, caracteritzant els col·lectius destinataris i incorporant els avanços del sector per a elaborar projectes d'animació socioesportiva.
- c) Determinar els instruments i les seqüències d'aplicació en l'avaluació dels projectes d'animació socioesportiva, utilitzant les tecnologies de la informació en el tractament de variables, per a desenvolupar i registrar el pla d'avaluació.
- d) Seqüenciar les actuacions que han de realitzar-se en la posada en marxa d'un projecte, especificant els recursos necessaris i la seua forma d'obtenció, per a gestionar la posada en marxa del projecte d'animació socioesportiva.
- e) Organitzar els recursos humans i materials disponibles, preveient accions per a la promoció, desenvolupament i supervisió, per a gestionar la posada en marxa del projecte d'animació socioesportiva.
- f) Aplicar tècniques i instruments d'avaluació, relacionant-los amb el tipus de dades que es pretenen obtindre, per avaluar la condició física, la competència motriu i les motivacions de les persones que participen en els programes d'animació socioesportiva.**

g) Establir els elements de la programació, els recursos, les adaptacions i les estratègies metodològiques d'intervenció, relacionant-les amb les activitats físiques-esportives individuals, d'equip, d'implementes i jocs.

h) Establir els elements de la programació, els recursos i les estratègies metodològiques d'intervenció, relacionant-los amb les característiques dels potencials col·lectius implicats, per a programar les activitats d'inclusió socioesportiva.

i) Establir els elements de la programació, els recursos, les adaptacions i les estratègies d'animació, relacionant-los amb les característiques dels potencials participants per a programar la recreació mitjançant activitats físiques-esportives i jocs.

j) Valorar la participació dels distints mecanismes implicats en la pràctica d'activitats físiques, diferenciant els graus d'intensitat i de dificultat per a dissenyar, adaptar i seqüenciar exercicis i tasques de les sessions d'ensenyament d'activitats físiques-esportives i jocs.

k) Analitzar els components o requeriments físics, psíquics o socials de diferents activitats físiques, relacionant-les amb els objectius de la inclusió social, per a dissenyar i seqüenciar exercicis i tasques de les sessions o activitats d'inclusió socioesportiva per a persones majors i per a col·lectius en risc d'exclusió.

l) Valorar els components físics, psíquics i socials i els riscos associats a les activitats físiques-esportives recreatives, avaluant els graus d'incertesa dels distints elements, per a dissenyar, adaptar i seqüenciar exercicis i tasques de les sessions o activitats de recreació per a tot tipus de participants.

m) Aplicar tècniques didàctiques, adaptant l'organització de recursos i del grup, els canals i el tipus d'informació i les ferramentes de motivació i de reforç, entre altres, per a dirigir i dinamitzar la realització dels exercicis d'ensenyament d'activitats físiques i esportives.

n) Aplicar tècniques d'intervenció social, adaptant l'organització dels recursos i del grup, els canals i el tipus d'informació i les ferramentes de construcció de xarxes de relació, d'inclusió i de participació, entre altres, per a dirigir i dinamitzar la relació de les activitats d'inclusió socioesportiva.

na) Aplicar tècniques d'animació, adaptant l'organització dels recursos i del grup, els canals i el tipus d'informació i les estratègies recreatives, entre altres, per a dirigir i dinamitzar les activitats recreatives físiques-esportives i els jocs.

o) Disposar els espais, els equips i els materials de les activitats, aplicant criteris d'optimització en la seua utilització, per assegurar la disponibilitat dels recursos necessaris per a la realització d'activitats.

p) Aplicar procediments d'intervenció i administració de primers auxilis en cas d'accident, utilitzant els protocols establerts, per a proporcionar l'atenció bàsica als participants que pateixen accidents durant el desenvolupament de les activitats.

q) Analitzar i utilitzar els recursos i oportunitats d'aprenentatge relacionats amb l'evolució científica, tecnològica i organitzativa del sector i les tecnologies de la informació i la comunicació, per a mantindre l'esperit d'actualització i adaptar-se a noves situacions laborals i personals.

r) Desenvolupar la creativitat i l'esperit d'innovació per a respondre als reptes que es presenten en els processos i en l'organització del treball i de la vida personal.

s) Prendre decisions de forma fonamentada, analitzant les variables implicades, integrant coneixements de distint àmbit i acceptant els riscos i la possibilitat d'equivocació en les mateixes, per afrontar i resoldre distintes situacions, problemes o contingències.

t) Desenvolupar tècniques de lideratge, motivació, supervisió i comunicació en contextos de treball en grup, per a facilitar l'organització i coordinació d'equips de treball.

u) Aplicar estratègies i tècniques de comunicació, adaptant-se als continguts que es van a transmetre, a la finalitat i a les característiques dels receptors, per assegurar l'eficàcia en els processos de comunicació.

v) Avaluar situacions de prevenció de riscos laborals i de protecció ambiental, proposant i aplicant mesures de prevenció personals i col·lectives, d'acord amb la normativa aplicable en el processos de treball, per garantir entorns segurs.

w) Identificar i proposar les accions professionals necessàries, per a donar resposta a l'accessibilitat universal i al "disseny per a totes les persones".

x) Identificar i aplicar paràmetres de qualitat en els treballs i activitats realitzats en el procés d'aprenentatge, per valorar la cultura de l'avaluació i de la qualitat i ser capaços de supervisar i millorar procediments de gestió de qualitat.

y) Utilitzar procediments relacionats amb la cultura emprenedora, empresarial i d'iniciativa professional, per a realitzar la gestió bàsica d'una xicoteta empresa o emprendre un treball.

z) Reconéixer els seus drets i deures com agent actiu en la societat, tenint en compte el marc legal que regula les condicions socials i laborals, per participar com ciutadà democràtic.

RELACIÓ ENTRE OBJECTIUS GENERALS I QUALIFICACIONS PROFESSIONALS

Les qualificacions professionals, segons el Reial Decret 653/2017, de 23 de juny, pel qual es regula el Catàleg Nacional de Qualificacions Professionals, són el "conjunt de competències professionals amb significació per a l'ocupació que poden ser adquirides mitjançant formació modular o altres tipus de formació, així com mitjançant l'experiència laboral". En este cas, s'adquireixen a través de la formació modular del cicle.

Per altra banda, les unitats de competència (UC) són "l'agregat mínim de competències professionals, susceptible de reconeixement i acreditació".

En el cicle de **Tècnic Superior en Ensenyament i Animació Socioesportiva** es desenvolupen diverses qualificacions professionals. Dins del mòdul **Fitness en sala d'entrenament polivalent**, treballem principalment la següent:

□ **Condicionament físic en sala d'entrenament polivalent (AFD509_3)**, regulada pel **RD 146/2011, de 4 de febrer**, que inclou:

- **UC1660_3**: Determinar la condició física, biològica i motivacional de l'usuari.
- **UC1661_3**: Programar l'entrenament personal a partir de la valoració, la demanda i els objectius de l'usuari.
- **UC1662_3**: Dirigir sessions individuals d'entrenament personal amb suports i ajudes ergogèniques.
- **UC1663_3**: Programar i dinamitzar activitats de condicionament físic amb suports de pes lliure, màquines i ergòmetres.
- **UC1664_3**: Programar i dinamitzar activitats de condicionament físic amb suports de càrregues autoportants, aparells i implements.

En aquest mòdul es treballen **de manera prioritària i directa** les unitats de competència:

- UC1660_3
- UC1663_3
- UC1664_3

La resta de competències del cicle es tractaran de manera transversal al llarg del procés formatiu, especialment en la coordinació de programes, en la planificació de sessions i en la integració d'usuaris amb característiques diverses.

Relació entre objectius generals i unitats de competència

- L'**objectiu f)** (*aplicar tècniques i instruments d'avaluació per avaluar la condició física, la competència motriu i les motivacions de les persones*) es vincula directament amb la **UC1660_3**, ja que ambdues es centren en l'avaluació inicial de l'usuari i en la recollida de dades rellevants per a la programació.
- Els **objectius g), h), i), j) i k)** (*establir elements de programació, recursos i estratègies d'intervenció, adaptacions i seqüenciació d'exercicis*) es relacionen amb la **UC1663_3** i la **UC1664_3**, ja que aquestes unitats inclouen la planificació i dinamització de programes de condicionament físic utilitzant màquines, pes lliure, càrregues autoportants i altres implementacions.
- L'**objectiu m)** (*aplicar tècniques didàctiques i estratègies de motivació per dirigir i dinamitzar la realització d'exercicis físics*) també es vincula directament amb la **UC1663_3** i la **UC1664_3**, en tant que comporten la capacitat de guiar sessions de forma adaptada, segura i motivadora.
- Els **objectius j), l) i o)** (*valorar mecanismes implicats en l'activitat física, riscos i seguretat en l'ús d'espais i materials*) es connecten amb totes tres unitats (**UC1660_3**, **UC1663_3** i **UC1664_3**), ja que la seguretat, la progressió i l'adequació del material són elements fonamentals en la planificació i execució d'entrenaments.
- L'**objectiu v)** (*avaluar situacions de prevenció de riscos laborals i de protecció ambiental*) es relaciona amb la **UC1663_3** i **UC1664_3**, en tant que el desenvolupament de sessions en sales de fitness requereix un ús adequat dels equips i la detecció de possibles riscos.
- Altres objectius generals del cicle, com **q), r), s) i t)** (*actualització, innovació, presa de decisions i lideratge en contextos professionals*), s'integren de manera **transversal** en

totes les UC, ja que el treball en fitness implica permanentment l'adaptació a nous contextos, l'ús de tecnologia, la presa de decisions i la gestió de grups i usuaris.

RELACIÓ ENTRE OBJECTIUS GENERALS I COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

Objectius Generals	Competències Professionals, Personals i Socials del Títol
f) Aplicar tècniques i instruments d'avaluació per avaluar la condició física, la competència motriu i les motivacions.	d) Avaluar la condició física, la competència motriu i les motivacions de les persones participants.
g) Establir elements de programació, recursos i estratègies metodològiques per a activitats físiques-esportives.	e) Programar l'ensenyament d'activitats físiques-esportives individuals, d'equip, d'implement i jocs. h) Dissenyar, adaptar i seqüenciar exercicis i tasques en les sessions de fitness.
j) Valorar la participació dels mecanismes implicats en l'activitat física per dissenyar i seqüenciar exercicis.	h) Dissenyar, adaptar i seqüenciar exercicis i tasques de les sessions.
l) Valorar riscos associats a activitats físiques, adaptant i seqüenciant exercicis segons participants.	j) Dissenyar, adaptar i seqüenciar activitats de recreació per a tot tipus de participants. s) Generar entorns segurs, aplicant prevenció de riscos laborals i ambientals.
m) Aplicar tècniques didàctiques i estratègies de motivació per dirigir i dinamitzar activitats.	k) Dirigir i dinamitzar el procés d'ensenyament d'activitats físiques i esportives. m) Dirigir i dinamitzar activitats recreatives i de fitness.
o) Disposar i optimitzar espais, equips i materials necessaris per a les activitats.	n) Assegurar la disponibilitat de recursos, preparant espais, equips i materials.
p) Aplicar primers auxilis davant accidents en les activitats.	na) Proporcionar atenció bàsica i primers auxilis als participants.
q) Analitzar i utilitzar recursos i oportunitats d'aprenentatge	o) Adaptar-se a noves situacions laborals mantenint actualitzats coneixements científics i tècnics.

Objectius Generals	Competències Professionals, Personals i Socials del Títol
relacionats amb l'evolució científica i tecnològica.	
r) Desenvolupar creativitat i esperit d'innovació.	p) Resoldre situacions i problemes amb iniciativa, autonomia i creativitat.
s) Prendre decisions fonamentades i afrontar situacions imprevistes.	p) Resoldre situacions amb autonomia i esperit de millora.
t) Desenvolupar tècniques de lideratge, motivació i comunicació en grups.	q) Organitzar i coordinar equips de treball. r) Comunicar-se eficaçment amb iguals, superiors i usuaris.
u) Aplicar tècniques de comunicació adaptades a contextos i participants.	r) Comunicar-se amb vies eficaces de transmissió d'informació i coneixements.
v) Avaluar situacions de prevenció de riscos laborals i ambientals.	s) Generar entorns segurs, aplicant prevenció de riscos laborals i ambientals.
w) Donar resposta a l'accessibilitat universal i al disseny per a totes les persones.	t) Supervisar i aplicar procediments de qualitat, accessibilitat universal i disseny per a totes les persones.
x) Identificar i aplicar paràmetres de qualitat en el treball.	t) Supervisar i aplicar gestió de qualitat en els processos de treball.
y) Utilitzar procediments de cultura emprenedora i gestió bàsica d'una empresa.	u) Realitzar la gestió bàsica per a la creació i funcionament d'una empresa i mostrar iniciativa professional.
z) Reconèixer drets i deures laborals i socials.	v) Exercir drets i complir obligacions professionals segons la legislació vigent.

RESULTATS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ DEL MÒDUL

RESULTATS D'APRENTATGE	CRITERIS D'AVUACIÓ
1. Determina la condició física, biològica i motivacional de l'usuari,	a) S'han aplicat protocols i tècniques d'avaluació de la condició física i de salut de l'usuari. b) S'han interpretat

RESULTATS D'APRENTATGE	CRITERIS D'AVUACIÓ
utilitzant instruments i proves bàsiques d'avaluació.	els resultats de les proves i registres de valoració. c) S'ha identificat la motivació, interessos i expectatives de l'usuari mitjançant entrevistes o qüestionaris. d) S'han detectat possibles contraindicacions per a la pràctica d'exercici físic i derivat si escau. e) S'han registrat i organitzat les dades de manera sistemàtica, utilitzant recursos informàtics quan correspon.
2. Programa activitats de condicionament físic amb suports de pes lliure, màquines i ergòmetres, adequant-les a les característiques i objectius dels usuaris.	a) S'han establert objectius generals i específics de la programació en funció de la valoració inicial. b) S'han seleccionat exercicis de pes lliure, màquines i ergòmetres adequats a les necessitats dels usuaris. c) S'ha seqüenciat la càrrega de treball tenint en compte principis de l'entrenament. d) S'han adaptat les activitats segons el nivell, condició física i característiques individuals. e) S'han tingut en compte criteris de seguretat i ergonomia en la planificació.
3. Programa i dinamitz a activitats de condicionament físic amb suports de càrregues autoportants, aparells i implements, adaptant-les a diferents perfils d'usuaris.	a) S'han seleccionat exercicis amb càrregues autoportants i aparells funcionals segons objectius i característiques dels participants. b) S'ha establert la progressió metodològica d'exercicis amb control de la càrrega i de la dificultat. c) S'han introduït variants i adaptacions per a usuaris amb necessitats especials. d) S'ha fomentat la participació i la motivació en la realització de les activitats. e) S'han aplicat criteris de seguretat i prevenció de riscos en la utilització d'aparells i implements.
4. Dirigeix i dinamitza sessions de condicionament físic en sala polivalent, adaptant-les a la dinàmica del grup i a la resposta dels usuaris.	a) S'ha donat la informació inicial i final de la sessió, afavorint la motivació i la implicació dels participants. b) S'han explicat i demostrat les tasques amb claredat, anticipant possibles errors. c) S'ha regulat la intensitat i dificultat de les activitats segons el nivell dels usuaris. d) S'han corregit errors d'execució en el moment oportú. e)

RESULTATS D'APRENTATGE	CRITERIS D'AVUACIÓ
	S'ha fomentat un clima positiu i inclusiu durant la sessió. f) S'han controlat i organitzat els materials i espais, resolent les incidències sorgides.
5. Avalua el procés i els resultats de les activitats de condicionament físic, establint millores en la programació i execució.	a) S'han establert indicadors per mesurar el progrés dels usuaris (físics, tècnics i motivacionals). b) S'han aplicat instruments i tècniques d'avaluació per comprovar el nivell d'assoliment dels objectius. c) S'ha valorat la seguretat, eficàcia i satisfacció dels usuaris en les activitats. d) S'han utilitzat suports audiovisuals i informàtics per recollir i analitzar dades. e) S'han elaborat informes i propostes de millora a partir dels resultats obtinguts.

CONTINGUTS

Bloc de continguts	Continguts principals
1. Caracterització de les activitats de fitness i condicionament físic	- Conceptes generals de fitness, condició física i salut.- Classificació d'activitats: cardiovasculars, força, resistència, flexibilitat, coordinació.- Aspectes físics, tècnics i motivacionals.- Fonaments tècnics: biomecànica de moviments amb pes lliure, màquines i implements.- Variables manipulables: intensitat, durada, repeticions, càrrega, espai i ritme.- Activitats col·lectives: circuits, funcional, grup i jocs recreatius.- Seguretat, espai i equipament de sala.
2. Organització dels recursos per a activitats de fitness	- Optimització d'espais i temps en sala.- Tipus i característiques de materials i equips: pes lliure, màquines, bandes elàstiques, fitballs, TRX.- Inventari, manteniment i supervisió del material.- Fitxes de registre d'incidències.- Recursos de suport i consulta: bibliografia, apps, audiovisuals.- Protocols de seguretat i prevenció de riscos.- Responsabilitats del tècnic en espais, materials i activitats.
3. Disseny de sessions de fitness i	- Estructura de la sessió: escalfament, part principal, retorn a la calma.- Coherència objectius-activitats.- Seqüenciació segons

Bloc de continguts	Continguts principals
condicionament físic	dificultat, intensitat i perfil de l'usuari.- Progressió en força, resistència, flexibilitat i coordinació.- Motivació i reforç positiu.- Adaptació d'exercicis a diferents perfils.- Prevenció de lesions.- Estratègies metodològiques: circuits, estacions, grups reduïts, jocs recreatius.- Normes de seguretat.
4. Direcció i dinamització de sessions de fitness	- Recepció i acomiadament dels grups.- Explicació i demostració d'exercicis.- Control de la intensitat i adaptació a la dinàmica del grup.- Motivació i feedback.- Organització espacial i distribució del material.- Resolució d'incidències i contingències.- Aplicació de protocols de seguretat.- Directrius per a competicions i jocs recreatius en sala.
5. Avaluació del procés i resultats en fitness	- Avaluació de la condició física: força, resistència, flexibilitat, coordinació i capacitat cardiovascular.- Avaluació tècnica de l'execució dels exercicis.- Seguiment de la participació i motivació.- Ús de suports audiovisuals i apps per analitzar el progrés.- Situacions pràctiques: circuits, entrenament funcional, activitats recreatives.- Fitxes i registres d'observació.- Disseny d'indicadors de millora i estratègies d'optimització.

METODOLOGIA

La metodologia s'ha seleccionat sobre la base d'un marc educatiu que combina enfocaments constructivistes i pràctics, prioritzant l'aprenentatge actiu, significatiu i contextualitzat.

L'objectiu és que l'alumnat adquireixi coneixements teòrics, habilitats pràctiques i actituds professionals aplicables al món del fitness i el condicionament físic en sala.

Les accions didàctiques s'adeqüen a la finalitat del mòdul, als continguts, al context de la sala polivalent i a les característiques de l'alumnat. La metodologia integra components

organitzatius (modalitat i agrupaments) i **procedimentals** (models, mètodes i activitats) de manera lògica i coherent.

Mètodes

Els mètodes utilitzats busquen garantir que l'alumnat assoleixi els objectius del mòdul, combinant teoria i pràctica:

1. **Mètode expositiu:** explicació de conceptes teòrics i tècnics sobre condició física, exercicis i seguretat.
2. **Resolució de problemes i exercicis pràctics:** ajust de programes d'entrenament, adaptació d'exercicis i solució de conflictes o errors en l'execució.
3. **Estudi de casos reals:** anàlisi de situacions de programes de fitness, adaptacions i motivació d'usuaris.
4. **Aprentatge per projectes:** disseny i implementació de sessions de fitness individuals i col·lectives.
5. **Aprentatge cooperatiu:** treball en parelles o grups petits per a l'execució d'exercicis, dinamització i seguiment del grup.

Modalitats

Les modalitats d'ensenyament-aprenentatge inclouen activitats **presencials** i **no presencials**, combinant la participació activa de l'alumnat amb la supervisió del professor:

1. Classes teòriques (conceptes, fonaments tècnics i variables d'entrenament).
2. Tallers pràctics (demostració i experimentació d'exercicis).
3. Sessions pràctiques en sala polivalent (individuals, en parelles o en grups).
4. Tutories individualitzades (ajust de programes i orientació).
5. Estudi i treball en grup (disseny de circuits o programes col·lectius).
6. Estudi i treball individual (planificació de rutines i seguiment personalitzat).

Agrupaments

L'alumnat es distribuirà segons les activitats i la fase del procés d'aprenentatge:

1. Individual: treball amb exercicis adaptats a nivell i objectiu personal.
2. Xicotet grup o parelles: circuits, estacions i activitats de suport mutu.
3. Gran grup: sessions col·lectives i activitats recreatives o dinàmiques de grup.

Activitats

Les activitats s'organitzen segons l'objectiu i la fase de l'aprenentatge:

1. Introducció i coneixements previs: preguntes guiades, breu repàs i contextualització.
2. Desenvolupament: pràctica de circuits, entrenament funcional, activitats de força, resistència i flexibilitat.
3. Consolidació: reforç de tècnica, coordinació i execució correcta dels exercicis.
4. Reforç i/o recuperació: correcció d'errors, adaptació d'exercicis i ajust d'intensitat.
5. Aplicació: creació de programes propis, simulació de sessions dirigides.
6. Avaluació: observació, fitxes de registre, valoració de la condició física i tècnica.
7. Ampliació: recursos digitals, apps i materials audiovisuals per a la pràctica i l'autoaprenentatge.

Orientacions pedagògiques de caràcter general

- Inici de cada sessió: repàs de la sessió anterior i presentació dels objectius i continguts del dia.
- Final de cada sessió: resum dels punts clau i feedback individual o col·lectiu.
- Equilibri entre explicació teòrica i pràctica activa.
- Aprenentatge contextualitzat en situacions reals de sala de fitness.
- Foment del pensament crític, reflexió i curiositat, aplicant el coneixement a la pràctica.
- Ús de les TIC: apps d'entrenament, vídeos, monitoratge i seguiment digital.
- Avaluació com a part del procés d'aprenentatge, no només com a qualificació.

Espais i recursos didàctics

Espais:

- Aula polivalent amb pissarra, projector i sistema audiovisual.
- Sala de fitness i condicionament físic amb equipament específic.
- Espais extraordinaris: gimnasos privats o clubs esportius per pràctica especialitzada.

Materials didàctics:

- Dossier i apunts en AULES.
- Presentacions i materials audiovisuals.
- Documents d'ampliació disponibles en webs especialitzades.
- Equipament específic: pes lliure, màquines, bandes elàstiques, TRX, fitballs, mats.

AVALUACIÓ

L'avaluació es concep com una oportunitat d'aprenentatge i orientació, més que com un mecanisme de classificació. Té com a finalitat guiar l'alumnat i assegurar que els objectius d'aprenentatge es compleixin, facilitant un estudi intel·ligent i prevenció del fracàs.

L'avaluació inclou tant l'aprenentatge de l'alumnat com l'eficàcia del procés d'ensenyament, buscant que sigui formativa, contínua i significativa.

Tipus d'Avaluació

1. Avaluació inicial (primera setmana)

- Prova teòrica: conceptes bàsics del mòdul (músculs, tipus d'exercicis, fonaments tècnics, seguretat en sala, variables d'entrenament).
- Prova pràctica: aplicació de conceptes en el món real del fitness (demostració d'exercicis, circuits o estacions).

Objectiu: establir el punt de partida de cada alumne i adaptar la programació i mesures d'atenció a la diversitat. Aquesta avaluació no comptarà per a la nota final.

2. Avaluació contínua i formativa

- Es realitza al llarg de tot el curs per comprovar el grau d'assoliment dels resultats d'aprenentatge.
- Inclou observació directa en les classes pràctiques, feedback immediat, correcció d'errors i reforç individualitzat.
- Es tindran en compte:
 - Participació i actitud en les sessions.
 - Aplicació correcta de tècniques i exercicis.
 - Capacitat d'adaptar els exercicis segons perfils i objectius personals.
 - Implicació en treballs cooperatius i projectes.

3. Avaluació final o sumativa

Al final de cada unitat o conjunt d'unitats, per determinar el nivell d'aprenentatge:

Indicadors generals:

- Assistència i puntualitat.
- Treball, actitud i comportament.

- Examen teòric sobre continguts i documentació del mòdul.
- Treballs individuals o en grup:
 - Disseny i execució de sessions reals de fitness (individuals o grupals).
 - Exposicions pràctiques i demostració de tècniques.
 - Treballs d'aprofundiment teòric.

Organització per unitats

Avaluació	Unitats Formatives	Instruments d'avaluació
Primera	1, 2, 3, 4, 5	- Examen teòric sobre conceptes treballats - Disseny, direcció i avaluació de sessions reals (individuals o grups reduïts) - Treball individual o en grup d'aprofundiment
Segona	1, 6, 7, 8, 9	- Examen teòric sobre conceptes treballats - Treball individual o en grup d'aprofundiment - Disseny, direcció i avaluació de sessions reals (individuals o grups reduïts)

Nota mínima per superar cada unitat: 5/10

Recuperació i convocatòries

- L'alumnat que no aprovi una unitat haurà de recuperar-la en la convocatòria ordinària (inici juny) o extraordinària (final juny).
- Els alumnes hauran de presentar-se a l'examen o repetir el treball pràctic de la part pendent.

Assistència i avaluació contínua

- Segons la Resolució de 26 de juliol de 2021, per optar a l'avaluació contínua, l'alumnat no pot superar el 15% de faltes d'assistència.
- En cas de superar aquest percentatge (excepte casos justificats), s'avaluarà mitjançant un examen final que inclourà qüestions teòriques i exercicis pràctics relacionats amb tot el contingut del mòdul.

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

La formació professional en Fitness es construeix sobre els pilars de **pluralitat i flexibilitat**, ja que cada alumne és únic i presenta condicionants personals que cal tenir en compte per aconseguir l'èxit formatiu.

Per això, l'atenció a la diversitat constitueix un **principi educatiu bàsic**, amb l'objectiu de donar resposta a la varietat d'interessos, capacitats, motivacions i necessitats educatives de l'alumnat.

Mesures generals d'atenció a la diversitat

1. Adaptació a les individualitats

- Les activitats i les sessions de Fitness es poden modular segons les capacitats i necessitats de cada alumne.
- Es poden ajustar intensitats, càrregues, nombre de repeticions o seqüències d'exercici per facilitar la participació plena sense comprometre l'assoliment dels objectius del mòdul.

2. Adaptacions curriculars

- En el cas d'alumnes amb necessitats específiques de suport educatiu, la programació es pot adaptar **en major o menor mesura**, però sempre sense afectar les competències professionals necessàries per superar el mòdul.
- Aquestes adaptacions poden incloure:
 - **Elements curriculars bàsics:** metodologia, activitats, temporalització.
 - **Elements d'accés:** adaptació de l'aula, equipaments i condicions materials.

3. Alumnes amb discapacitat física o mobilitat reduïda

- El mòdul de Fitness no suposa un impediment per a aquests alumnes.
- La seva avaluació no es basarà en la realització pràctica dels exercicis, sinó en la **organització, exposició i direcció de les sessions**, adaptant els continguts a les seves possibilitats.

4. Assistència i avaluació

- Segons el sistema d'avaluació continua, els alumnes amb necessitats especials **no tenen obligació d'assistir a classe** per mantenir el dret a avaluació continua.

- No obstant això, podran assistir sempre que les seves obligacions personals o la seva condició física ho permetin.

5. Material didàctic i suport

- L'alumnat amb necessitats específiques haurà de preparar-se el mòdul amb el **material proporcionat durant la realització del curs** (apunts, fitxes, presentacions, dossiers de Fitness).
- Es facilitaran recursos addicionals adaptats segons les seves necessitats (resums visuals, vídeos demostratius, guies pas a pas).

Alumnes amb un mòdul professional pendent

D'acord amb el que s'estableix a l'apartat d'avaluació, els alumnes que tenen un mòdul professional pendent **no tenen l'obligació d'assistir a classe** per poder acollir-se al sistema d'avaluació continua. No obstant això, podran assistir sempre que les seves obligacions personals o laborals ho permetin.

Pel que fa al **material didàctic**, aquest tipus d'alumnat haurà de preparar-se el mòdul amb els **apunts, dossiers i recursos** que se'ls van proporcionar durant la realització del mòdul en el seu curs original, així com amb qualsevol material complementari que l'equip docent pugui facilitar.

*Al ser el primer any que hi ha aquest mòdul optatiu, no pot haver-hi cap alumne amb l'assignatura pendent

UNITATS FORMATIVES

UF	Nom UF	Hores UF	Temes formatius	Hores tema	Resultats d'aprenentatge (RA)
UF1	Teoria i fonaments del fitness	14h	Tema 1: Presentació i generalitats del fitness	2h	RA1: Coneix i entén els fonaments del fitness i les seves aplicacions pràctiques
			Tema 2: Principis de l'entrenament i adaptacions	2h	RA1

UF	Nom UF	Hores UF	Temes formatius	Hores tema	Resultats d'aprenentatge (RA)
			fisiològiques		
			Tema 3: Nutrició i hidratació en fitness	2h	RA1
			Tema 4: Seguretat, prevenció de lesions i normes d'higiene	2h	RA1
			Tema 5: Materials i instal·lacions per a fitness	2h	RA1
			Exàmens i valoració teòrica	4h	RA1
UF2	Preparació física general i condicional	14h	Tema 1: Fonaments de la força i resistència muscular	4h	RA2: Dissenya i aplica exercicis de força i resistència segons objectius
			Tema 2: Capacitat cardiovascular i aeròbica	4h	RA2
			Tema 3: Flexibilitat i mobilitat articular	4h	RA2
			Exàmens i pràctiques	2h	RA2
UF3	Entrenament de força i resistència	14h	Tema 1: Entrenament amb pes lliure	4h	RA3: Organitza sessions de força adaptades al grup
			Tema 2: Entrenament amb màquines i bandes elàstiques	4h	RA3
			Tema 3: Entrenament en circuit	4h	RA3
			Exàmens i pràctiques	2h	RA3

UF	Nom UF	Hores UF	Temes formatius	Hores tema	Resultats d'aprenentatge (RA)
UF4	Entrenament cardiovascular i flexibilitat	14h	Tema 1: Cardio tradicional i alternatiu	4h	RA4: Aplica i adapta exercicis cardiovasculars segons nivells
			Tema 2: Programes de flexibilitat i estiraments	4h	RA4
			Tema 3: Sessions de cardio combinat amb força	4h	RA4
			Exàmens i pràctiques	2h	RA4
UF5	Entrenament funcional i core	14h	Tema 1: Exercicis de core i estabilització	4h	RA5: Dissenya i dirigeix sessions de core i funcional adaptades
			Tema 2: Moviments funcionals i multiarticulats	4h	RA5
			Tema 3: Entrenament funcional amb equipament	4h	RA5
			Exàmens i pràctiques	2h	RA5
UF6	Entrenament per objectius específics	14h	Tema 1: Tonificació i hipertrofia	4h	RA6: Planifica i adapta programes de fitness segons objectiu
			Tema 2: Pèrdua de pes i condició física	4h	RA6
			Tema 3: Entrenament per salut i manteniment	4h	RA6
			Exàmens i pràctiques	2h	RA6

UF	Nom UF	Hores UF	Temes formatius	Hores tema	Resultats d'aprenentatge (RA)
UF7	Activitats complementàries i alternatius	14h	Tema 1: HIIT i circuit training	4h	RA7: Integra activitats alternatives per augmentar motivació i diversitat
			Tema 2: Pilates i yoga aplicats al fitness	4h	RA7
			Tema 3: Exercicis de recuperació i relaxació	4h	RA7
			Exàmens i pràctiques	2h	RA7
UF8	Planificació, direcció i avaluació de sessions	14h	Tema 1: Disseny i seqüenciació de sessions de fitness	4h	RA8: Avalua, dirigeix i adapta sessions complertes de fitness
			Tema 2: Estratègies de motivació i dinamització del grup	4h	RA8
			Tema 3: Instruments d'avaluació i seguiment	4h	RA8
			Exàmens i pràctiques	2h	RA8

ESTRUCTURA DE LA UNITAT FORMATIVA

UF	Resultats d'Aprenentatge (RA)	Criteris d'Avaluació	Continguts	Hores
UF1	RA1: Coneix i entén els fonaments del fitness i les seves aplicacions	a) S'han explicat els principis del fitness i les adaptacions fisiològiques. b) S'han identificat els materials i	Tema 1: Presentació i generalitats del fitness Tema 2: Principis de l'entrenament i adaptacions fisiològiques Tema	14h

UF	Resultats d'Aprenentatge (RA)	Criteris d'Avaluació	Continguts	Hores
	pràctiques	instal·lacions necessaris. c) S'han descrit les mesures de seguretat i prevenció de lesions.	3: Nutrició i hidratació en fitness Tema 4: Seguretat, prevenció de lesions i normes d'higiene Tema 5: Materials i instal·lacions per a fitness Exàmens teòrics	
UF2	RA2: Dissenya i aplica exercicis de força i resistència segons objectius	a) S'han aplicat exercicis de força i resistència adaptats a les característiques dels alumnes. b) S'ha observat la correcta execució tècnica. c) S'han establert progressions segures i eficaces.	Tema 1: Fonaments de la força i resistència muscular Tema 2: Capacitat cardiovascular i aeròbica Tema 3: Flexibilitat i mobilitat articular Exàmens pràctics	14h
UF3	RA3: Organitza sessions de força adaptades al grup	a) S'han dissenyat circuits i entrenaments amb pes lliure i màquines. b) S'ha integrat entrenament funcional i multiarticular. c) S'han aplicat sessions en grup amb seguiment individualitzat.	Tema 1: Entrenament amb pes lliure Tema 2: Entrenament amb màquines i bandes elàstiques Tema 3: Entrenament en circuit Exàmens i pràctiques	14h
UF4	RA4: Aplica i adapta exercicis cardiovasculars segons nivells	a) S'han aplicat exercicis aeròbics i de resistència adaptats a grups heterogenis. b) S'han integrat estiraments i flexibilitat dins de les sessions. c) S'ha planificat la seqüenciació i temporització de les sessions.	Tema 1: Cardio tradicional i alternatiu Tema 2: Programes de flexibilitat i estiraments Tema 3: Sessions de cardio combinat amb força Exàmens i pràctiques	14h
UF5	RA5: Dissenya i	a) S'han aplicat exercicis de	Tema 1: Exercicis de core i	14h

UF	Resultats d'Aprenentatge (RA)	Criteris d'Avaluació	Continguts	Hores
	dirigeix sessions de core i funcional adaptades	core amb correcta tècnica i progressió. b) S'han integrat moviments funcionals en circuits. c) S'ha observat i corregit errors en l'execució.	estabilització Tema 2: Moviments funcionals i multiarticulars Tema 3: Entrenament funcional amb equipament Exàmens i pràctiques	
UF6	RA6: Planifica i adapta programes de fitness segons objectiu	a) S'han dissenyat programes per tonificació, hipertrofia, pèrdua de pes i salut. b) S'han establert seqüències i progressions segures. c) S'han justificat les adaptacions segons perfil i objectiu.	Tema 1: Tonificació i hipertrofia Tema 2: Pèrdua de pes i condició física Tema 3: Entrenament per salut i manteniment Exàmens i pràctiques	14h
UF7	RA7: Integra activitats alternatives per augmentar motivació i diversitat	a) S'han aplicat sessions de HIIT, pilates i yoga adaptades a grups. b) S'han incorporat exercicis de recuperació i relaxació. c) S'ha observat la implicació i motivació dels participants.	Tema 1: HIIT i circuit training Tema 2: Pilates i yoga apl	

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE DE LA UNITAT FORMATIVA

UF1: Teoria (14 h)

RA1: Coneix i entén els fonaments del fitness i les seves aplicacions pràctiques

Activitats d'ensenyament-aprenentatge	Contingut	RA	CA	Instruments

Activitats d'ensenyament-aprenentatge	Contingut	RA	CA	Instruments
Tema 1.- Presentació i generalitats	- Introducció al fitness - Principis de l'entrenament - Beneficis físics i psicològics - Normes de seguretat i higiene	1	a, b, c	• Dossier teòric • Pràctiques en aula • Fulla de seguiment
Tema 2.- Fonaments de força i resistència	- Tipus de força i resistència - Adaptacions fisiològiques - Programes de força bàsics	1	a, b, c	• Dossier teòric • Exercicis pràctics guiats • Examen escrit
Tema 3.- Capacitat cardiovascular i flexibilitat	- Exercicis aeròbics i anaeròbics - Estiraments i mobilitat articular	1	a, b, c	• Dossier teòric • Circuit pràctic • Fulla de seguiment
Tema 4.- Nutrició i hidratació en fitness	- Principis bàsics de nutrició - Suplementació i alimentació prèvia i posterior	1	a, b	• Presentacions PowerPoint • Exercicis d'anàlisi de casos • Examen escrit
Tema 5.- Materials i instal·lacions	- Tipus de materials i equipaments - Ús correcte i manteniment - Seguretat en gimnàs	1	a, b, c	• Dossier teòric • Pràctica guiada amb equipament • Fulla de seguiment
Exàmens UF1	Revisió temes 1-5	1	a, b, c	• Examen escrit • Treball pràctic individual o grup reduït

UF2: Entrenament de força (14 h)

RA2: Dissenya i aplica programes de força adaptats a diferents nivells i objectius

Activitats d'ensenyament-aprenentatge	Contingut	RA	CA	Instruments
Tema 1.- Conceptes bàsics de força	- Tipus de força - Adaptacions musculars - Errors habituals	2	a, b, c, d	• Exposició magistral • Pràctica guiada • Fulla de seguiment
Tema 2.- Exercicis amb pes corporal	- Flexions, squats, abdominals, lunges - Variacions i progressió	2	a, b, c, d	• Circuit pràctic • Observació i feedback
Tema 3.- Entrenament amb càrregues	- Pes lliure, màquines, bandes elàstiques - Seqüenciació i seguretat	2	a, b, c, d	• Pràctica supervisada • Fitxa d'avaluació
Tema 4.- Plans d'entrenament	- Periodització - Ajust segons objectiu i nivell	2	a, b, c, d	• Exercici de disseny de pla • Presentació grupal
Tema 5.- Avaluació de la força	- Proves i tests de força - Interpretació de resultats	2	a, b, c	• Examen pràctic • Informe individual
Tema 6.- Prevenció i recuperació	- Tècniques de recuperació - Prevenció de lesions	2	a, b	• Pràctica guiada • Observació directa

UF3: Entrenament cardiovascular i resistència (14 h)

RA3: Planifica i aplica programes de resistència i condicionament cardiovascular

Activitats	Contingut	RA	CA	Instruments
Tema 1.- Fonaments de resistència	- Tipus d'exercici (aeròbic, anaeròbic) - Beneficis per salut i rendiment	3	a, b, c	• Exposició magistral • Pràctica supervisada
Tema 2.- Programes de cardio	- Cinta, bicicleta, el·líptica, circuits	3	a, b, c	• Circuit pràctic • Fitxa de seguiment
Tema 3.- Progressió i control	- Intensitat, durada, freqüència - Zones de pulsacions	3	a, b, c	• Exercicis de monitoratge • Feedback individual

Activitats	Contingut	RA	CA	Instruments
Tema 4.- Avaluació i tests	- Cooper test, shuttle run, test de passos	3	a, b, c	• Examen pràctic • Informe individual

UF4: Entrenament funcional i core (14 h)

RA4: Desenvolupa sessions de condicionament funcional adaptades a diferents perfils

Activitats	Contingut	RA	CA	Instruments
Tema 1.- Conceptes bàsics	- Entrenament funcional - Principis i beneficis	4	a, b, c, d	• Teoria + pràctica guiada
Tema 2.- Exercicis de core	- Plank, bird-dog, ab wheel, pont	4	a, b, c	• Circuit supervisat • Fulla de seguiment
Tema 3.- Integració en sessions	- Circuit funcional complet - Adaptació segons nivell	4	a, b, c	• Sessió pràctica • Feedback directe
Tema 4.- Avaluació	- Tests de core i funcionalitat	4	a, b	• Prova pràctica • Informe individual

UF5: Entrenament de flexibilitat i mobilitat (12 h)

RA5: Aplica tècniques d'estirament, mobilitat i relaxació

Activitats	Contingut	RA	CA	Instruments
Tema 1.- Estiraments i tècniques bàsiques	- Estiraments estàtics i dinàmics	5	a, b	• Pràctica guiada • Observació directa
Tema 2.- Mobilitat articular	- Exercicis per espatlles, malucs, columna	5	a, b	• Circuit pràctic • Fitxa seguiment
Tema 3.- Relaxació i recuperació	- Respiració, stretching, foam roller	5	a, b	• Sessió pràctica • Feedback grupal
Tema 4.- Integració en sessió	- Sessió completa de mobilitat	5	a,	• Sessió pràctica

Activitats	Contingut	RA	CA	Instruments
			b	• Observació

UF6: Programació i planificació de sessions (12 h)

RA6: Dissenya plans d'entrenament complets adaptats a objectius i grups

Activitats	Contingut	RA	CA	Instruments
Tema 1.- Objectius i programació	- Periodització i fases	6	a, b, c	• Exposició + exercici pràctic
Tema 2.- Adaptació segons perfil	- Nivell, edat, condició física	6	a, b, c	• Disseny de sessions • Presentació grupal
Tema 3.- Integració de components	- Força, cardio, flexibilitat	6	a, b, c	• Sessió pràctica completa • Feedback professor
Tema 4.- Avaluació de l'entrenament	- Indicadors de rendiment i seguiment	6	a, b	• Informe final • Prova pràctica

UF7: Nutrició aplicada al fitness (10 h)

RA7: Interpreta i aplica els conceptes nutricionals en plans d'entrenament

Activitats	Contingut	RA	CA	Instruments
Tema 1.- Principis de nutrició esportiva	- Macronutrients i micronutrients	7	a, b	• Exposició + exercici pràctic
Tema 2.- Hidratació i suplementació	- Hidratació, begudes isotòniques, suplementes	7	a, b	• Anàlisi de casos • Exercicis individuals
Tema 3.- Planificació alimentària	- Disseny de menús i estratègies	7	a, b	• Exercici pràctic • Presentació grupal
Tema 4.- Control i seguiment	- Registres i adaptacions	7	a, b	• Fitxes individuals • Feedback professor

UF8: Avaluació i seguiment (6 h)**RA8:** Avalua els programes de fitness i ajusta les sessions segons resultats

Activitats	Contingut	RA	CA	Instruments
Tema 1.- Avaluació de l'alumne	- Test de força, resistència, flexibilitat, core	8	a, b	• Proves pràctiques • Fitxa observació
Tema 2.- Ajust de sessions	- Interpretació resultats i modificació de plans	8	a, b	• Sessió pràctica • Feedback professor
Tema 3.- Informe i seguiment	- Elaboració d'informes individuals i grupals	8	a, b	• Treball escrit • Presentació grupal