

DOCUMENTO ESPECÍFICO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL MÓDULO PROFESIONAL

“FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE”

Código del módulo: 1148 - duración: 288 horas.

CORRESPONDIENTE AL CICLO DE GRADO SUPERIOR DE

**TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
de la Familia Profesional ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

**Centro I.E.S. HISTORIADOR CHABÁS de Dénia
Curso 2024-2025**

Profesores

Adrián Alameda

Alberto Ortiz Prieto

INTRODUCCIÓN

En el presente documento se presenta la programación didáctica del módulo **“FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE”** perteneciente al Ciclo de Grado Superior de TÉCNICO EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, que corresponde a la Familia Profesional de Actividades Físicas y Deportivas.

A través de este módulo, los alumnos y alumnas adquirirán las competencias básicas para elaborar, coordinar, desarrollar y evaluar programas de acondicionamiento físico para todo tipo de personas usuarias y en diferentes espacios de práctica, dinamizando las actividades y orientándolas hacia la mejora de la calidad de vida y la salud, garantizando la seguridad y aplicando criterios de calidad, tanto en el proceso como en los resultados del servicio.

ALUMNADO

La clase está conformada por 21 estudiantes. Algunos de los alumnos tienen experiencia previa en el mismo centro educativo, lo que facilita su adaptación a las normas y funcionamiento de la institución. En cuanto a las capacidades, la mayoría presenta un buen nivel de aptitud física y comportamiento adecuado, lo que permite adaptar el enfoque pedagógico para desafiar a todos los estudiantes. Es importante destacar que no se requieren adaptaciones educativas específicas para ningún estudiante en la clase.

HORARIOS

El módulo de fitness en sala de entrenamiento polivalente se desarrolla en 9 horas semanales distribuidas de la siguiente manera:

- Lunes: de 9:50 a 12:10
- Miércoles: de 13:05 a 15:00
- Viernes: de 9:50 a 14:00

INSTALACIONES Y MATERIAL

Las clases se llevarán a cabo en el Centro Deportivo Denia. El centro cuenta con diversas instalaciones que brindarán un ambiente óptimo para el desarrollo de nuestras actividades educativas y físicas.

- Aula Teórica: Este espacio será utilizado para las clases teóricas y la impartición de contenidos conceptuales. Está equipado con un proyector audiovisual y asientos.
- Sala de Entrenamiento de Musculación: Esta sala está equipada con pesas, bancos ajustables, máquinas de poleas, barras y discos de diferentes pesos, etc.
- Sala de Entrenamiento Funcional: En esta sala hay disponibles elementos como TRX, kettlebells, bosu, balones medicinales y otros accesorios funcionales.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS PROFESIONALES

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de acondicionamiento físico con los medios propios de una sala de entrenamiento polivalente.

La concreción de la función de programación incluye aspectos como el análisis de los perfiles de posibles participantes en los programas y eventos, la relación de métodos de mejora de la condición física con los diferentes perfiles de participantes, la previsión de los recursos necesarios y el establecimiento de la carga de trabajo que cada participante necesita.

La formación del módulo contribuye a alcanzar los objetivos generales a), b), c), d), f), i), m) y o) del ciclo formativo, y las competencias a), b), c), e), h), k) y n) del título.

Las actividades de aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo están relacionadas con:

- Estudio práctico y adaptación de los ejercicios y las actividades de acondicionamiento físico desarrollados con los medios propios de la sala de entrenamiento polivalente, de modo que sean congruentes con las posibles prescripciones médicas o posibles discapacidades.
- Elaboración de la programación específica de la sala de entrenamiento polivalente a partir de la programación general.
- Elaboración de programas de mejora de la condición física, adaptados a las posibilidades e intereses de las personas usuarias, a los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente y a las necesidades detectadas en el análisis inicial, estableciendo la dosis de entrenamiento adecuada respecto a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados en cuanto a: frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas adecuadas para la consecución de los objetivos y para la solución de contingencias.
- Experimentación con los materiales propios de la sala de entrenamiento polivalente, así como con el uso de materiales no específicos.
- Organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

CONTENIDOS BÁSICOS

Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente:

- Instalaciones, máquinas, aparatos y elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente:
 - Áreas de acondicionamiento. Dotación y distribución de máquinas y aparatos.
 - Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.
- Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo básico en: peso libre, máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas, poleas, máquinas neumáticas, máquinas magnéticas, máquinas isocinéticas, máquinas de entrenamiento cardiovascular, materiales de entrenamiento y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías.
- Planificación de actividades de fitness:
 - Principios de la planificación de actividades en instalaciones de fitness.
 - Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos: edad escolar, personas adultas (hombres o mujeres), mayores de 50 años, colectivos especiales, personas con discapacidad y preparación física específica.
- Gestión y coordinación de actividades de la sala de entrenamiento polivalente:
 - Interacción y coordinación de oferta de actividades.
 - Gestión de espacios.
 - Organización y gestión de los recursos.
 - Control del mantenimiento.
- Plan de calidad. Procedimientos de evaluación. Prescripción del ejercicio en una sala de entrenamiento polivalente:
- Organización y concreción de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia.
- Objetivos de mejora de la condición física relacionados con la edad.
- Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness. Integración de los métodos y factores específicos de mejora. Recursos.
- Prescripción del ejercicio de fuerza en una sala de entrenamiento polivalente:
 - Conceptos relacionados: sobrecarga progresiva, especificidad, variación e impacto del aumento inicial de fuerza.
 - Métodos de mejora de la fuerza. Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente. Medidas de adecuación de los medios de entrenamiento a los objetivos y a la seguridad de los diferentes perfiles de personas usuarias. Valoración y eliminación de factores de riesgo.
 - Desarrollo de los grandes grupos musculares, equilibrio del binomio agonista-antagonista y balance postural.
- Métodos para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM). Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente.

- 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.
- 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.
- 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.
- Estrategias de instrucción y de comunicación.
- Medidas complementarias en función de las expectativas de diferentes perfiles de personas usuarias de la sala de entrenamiento polivalente.
- Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en la sala de entrenamiento polivalente.
- Evaluación del programa de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. Actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. Uso de los datos de condición física en la redefinición de objetivos y en la reorientación de los programas.

Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente:

- Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente. Precauciones en la colocación de la carga con respecto a la higiene de la columna vertebral. Errores de ejecución.
- Localizaciones y funciones musculares en las fases del ejercicio; músculos implicados, funciones y tipos de contracción.
- 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.
- Ejecución, ejercicios tipo y variantes. Uso de los materiales y las máquinas y errores y peligros más frecuentes en su utilización:
 - Ejercicios de musculación.
 - Ejercicios de estiramiento y movilidad articular. o Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas.
- Fatiga en las actividades y los ejercicios propios de una sala de entrenamiento polivalente:
 - Síntomas y signos de fatiga general y localizada. o La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.

Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente:

- Procedimientos de mantenimiento operativo de las máquinas, los equipos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente.
- Componentes del servicio para la captación y la fidelización de las personas usuarias.
- Procedimientos de control del uso de máquinas y materiales de una sala de entrenamiento polivalente.

- Técnicas de intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente:
 - Recursos y métodos para dinamizar la sesión.
 - Estrategias de motivación: refuerzos de la percepción de logros y automotivación, la música en las sesiones de fitness.
- Técnicas de comunicación ante distintos perfiles de personas usuarias.
- Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente:
 - Control del uso del espacio.
 - Control de los puntos clave de la ejecución de los ejercicios que pueden suponer un peligro para el usuario.
 - Utilización de los refuerzos informativos y de las técnicas para proporcionar el feed back externo.
- Demostración como recurso didáctico. Demostración aislada y asociada a la explicación de los ejercicios y a la corrección de la técnica de ejecución.

Organización y dinamización de eventos en el ámbito del fitness:

- Planificación de eventos, competiciones y concursos en fitness.
- Eventos en el ámbito del fitness: concursos, competiciones, exhibiciones, celebraciones, actividades y juegos de animación.
- Integración del evento en la programación general de la entidad. Adecuación de los distintos tipos de eventos a la edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes de los grupos, entre otros.
- Acciones promocionales de los eventos de acondicionamiento físico. Objetivos, soportes comunes y métodos de control de las acciones promocionales.
- Organización y gestión de los recursos:
 - Espacios y tiempos de las actividades. Previsión y procedimientos de supervisión y control.
 - Circulación de personas y materiales. Previsiones y procedimientos de supervisión y control.
- 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.
- Dinamización de eventos en el ámbito del fitness:
 - Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
 - Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del fitness.
 - La presentación de actividades y la conducción de eventos.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación.
- 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.

Seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente:

- El plan de emergencia:

- Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros). Soportes informativos.
- Coordinación con otros u otras profesionales y servicios. o Evaluación del plan de emergencia.
- Prevención y seguridad:
 - Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente.
 - Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de entrenamiento polivalente.
 - Normativa de aplicación en materia de seguridad en sala de entrenamiento polivalente.
 - Medidas de prevención de riesgos en instalaciones deportivas. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de entrenamiento polivalente.
 - El plan de mantenimiento preventivo, la periodicidad de las revisiones, el inventario técnico, la dotación de seguridad y el diagnóstico de las situaciones anómalas.
 - Medidas de protección medioambiental y de seguridad y salud laboral.

EVALUACIÓN

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

Los resultados de aprendizaje y los criterios de evaluación son los que determina el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo.

1. Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio. Criterios de evaluación:
 - a) Se ha valorado la dotación de la sala de entrenamiento polivalente, analizando los requerimientos de las actividades y los eventos de acondicionamiento físico a la luz de las últimas tendencias del sector.
 - b) Se han definido criterios para organizar la oferta de las actividades de acondicionamiento físico y de los eventos en una sala de entrenamiento polivalente.
 - c) Se han determinado las gestiones para la organización de eventos, competiciones y concursos en la sala de entrenamiento polivalente.
 - d) Se ha diseñado un plan para la coordinación con las diferentes áreas y técnicos implicados en el uso de una sala de entrenamiento polivalente.
 - e) Se han valorado las condiciones de accesibilidad a la sala de entrenamiento polivalente para que puedan participar en las actividades de acondicionamiento físico personas con problemas de movilidad.

- f) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías de los elementos específicos en la dotación de una sala de entrenamiento polivalente.
- g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de entrenamiento polivalente.

2. Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.

Criterios de evaluación:

- a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa y los medios disponibles.
- b) Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.
- c) Se han pautado la frecuencia, el volumen y la intensidad de la carga de trabajo en función de los objetivos formulados en el programa de acondicionamiento físico.
- d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para el programa de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente y en condiciones de seguridad.
- e) Se han establecido las medidas complementarias en función del tipo de programa de acondicionamiento físico y de los intereses de la persona usuaria.
- f) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la motivación y la atención a diferentes tipos de personas usuarias.
- g) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.
- h) Se ha definido el procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico desarrollado en la sala de entrenamiento polivalente.

3. Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- b) Se han descrito y demostrado ejercicios de mejora de la capacidad aeróbica y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- c) Se han descrito y demostrado ejercicios de amplitud de movimientos y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- d) Se han demostrado el uso y manejo de los aparatos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.
- e) Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser

utilizadas por usuarios con dificultades en el agarre, en el equilibrio o con movilidad reducida.

4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.

Criterios de evaluación:

- a) Se han revisado la funcionalidad y las condiciones de seguridad de los equipamientos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente.
- b) Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias.
- c) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente por parte de las personas usuarias y las cargas movilizadas.
- d) Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta.
- e) Se han adaptado los parámetros de las actividades que pudieran suponer una dificultad en la ejecución a las personas con discapacidad.
- f) Se han aplicado estrategias de intervención que favorecen la participación y la desinhibición de los participantes en las actividades de la sala de entrenamiento polivalente.
- g) Se han indicado las medidas complementarias que la persona usuaria puede seguir para optimizar los resultados de su programa de acondicionamiento físico.
- h) Se han valorado el proceso y los resultados que se han ido alcanzando, interpretando los datos de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de acondicionamiento físico.

5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.

Criterios de evaluación:

- a) Se han elaborado programas de eventos de acondicionamiento físico para diferentes tipologías de instalaciones y diferentes perfiles de personas usuarias.
- b) Se ha valorado el impacto promocional de los diferentes tipos de eventos, tanto para la entidad como para las actividades de acondicionamiento físico y para los patrocinadores.
- c) Se han propuesto el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a personas usuarias o no a participar o asistir al mismo.
- d) Se han organizado y distribuido los materiales para favorecer el acceso, la ubicación y la participación, tanto del público como del actorado circunstancial.
- e) Se ha establecido el procedimiento para la supervisión y el control de los diferentes aspectos del evento de acondicionamiento físico.
- f) Se han previsto las vías de comunicación con los servicios auxiliares y las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.

- g) Se han propuesto y aplicado las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de las personas participantes.
6. Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo. Criterios de evaluación:
- Se han identificado y descrito los planes de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de entrenamiento polivalente en particular.
 - Se han establecido procedimientos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.
 - Se han inventariado los medios materiales necesarios en un plan de emergencia para una sala de entrenamiento polivalente.
 - Se han relacionado la asignación de funciones y las instrucciones al personal de una instalación deportiva en general y de la sala de entrenamiento polivalente en particular.
 - Se han dirigido situaciones simuladas de evacuación de una sala de entrenamiento polivalente.
 - Se ha relacionado la legislación básica sobre seguridad y salud laboral con el ejercicio profesional en las actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.
 - Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Tal y como indica el Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, por el que se desarrolla la ordenación del Sistema de Formación Profesional, en su artículo 9, se incluirá una fase de formación en empresa u organismo equiparado en la que se contribuya al desarrollo de parte de los resultados de aprendizaje contemplados en los módulos profesionales del correspondiente currículo

En este sentido, la formación en empresa estará directamente relacionada con el desarrollo de los siguientes resultados de aprendizaje:

- 3. Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.
- 4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.

Por otro lado, la formación académica en el centro educativo asumirá el desarrollo de todos los resultados de aprendizaje y criterios de evaluación teniendo en cuenta la siguiente ponderación:

Ponderación de los criterios de evaluación y resultados de aprendizaje

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	UNIDADES DE TRABAJO		PONDERACIÓN	
		FITNESS LIBRE	FITNESS SEP	CENTRO EDUCATIVO	EMPRESA
RA1	a, b, c, d, e, f, g	UT5,	UT1, UT5,	13 %	
RA2	a, b, c, d, e, f, g, h	UT2, UT3, UT4	UT2, UT4, UT5	20%	
RA3	a, b, c, d, e	UT2, UT3, UT4	UT2, UT3, UT4, UT5	15%	10%
RA4	a, b, c, d, e, f, g, h	UT2, UT3, UT4,	UT2, UT3, UT4, UT5	15%	10%
RA5	a, b, c, d, e, f, g	UT5	UT5	10%	
RA6	a, b, c, d, e, f, g	UT5	UT5	7%	

DISTRIBUCIÓN DE RESULTADOS DE APRENDIZAJE EN EL CENTRO EDUCATIVO

Concretamente, este módulo se dividirá en dos submódulos debido a la cantidad de contenidos y horas lectivas. Estos serán:

- Fitness funcional y actividades de acondicionamiento físico al aire libre
- Fitness en sala de entrenamiento polivalente

Estos submódulos se impartirán de forma simultánea por ambos profesores, teniendo en cuenta la siguiente distribución de resultados de aprendizaje:

FITNESS FUNCIONAL Y ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE		
UNIDAD DE TRABAJO	Resultados de aprendizaje	Porcentaje sobre la nota
UT1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO EN SEP	1, 2, 3, 5,	5%
UT3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y NUEVAS TENDENCIAS EN ACON. FÍSICO	1, 2, 3, 4, 5	15%
UT2. DESCRIPCIÓN Y DEMOSTRACIÓN DE EJERCICIOS FUNCIONALES	2, 3, 4,	20%
UT4. PROGRESIÓN Y CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO	2, 3, 4,	10%

FITNESS EN SALA POLIVALENTE		
UNIDAD DE TRABAJO	Resultados de aprendizaje	Porcentaje sobre la nota
UT1. LA SEP. ESPACIOS Y MATERIALES	1, 2, 6,	5%
UT2. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO EN SEP	1, 2, 3, 4,	15%
UT2. DESCRIPCIÓN Y DEMOSTRACIÓN DE EJERCICIOS EN SEP	2, 3, 4,	20%
UT4. PROGRESIÓN Y CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO	2, 3, 4,	10%

Consideraciones para la calificación e instrumentos

Para la evaluación del alumnado y la constatación de que ha alcanzado los resultados de aprendizaje del módulo, nos basaremos en los criterios de evaluación que determina el Real Decreto de la Titulación correlacionados y concretados en Unidades de Trabajo.

El alumnado tendrá conocimiento al inicio de curso de los criterios de evaluación, de todos los trabajos, pruebas prácticas y escritas, etc., como ponderarán cada una de ellas en la obtención de la calificación en cada unidad de trabajo y de cuáles de entre todas son consideradas objetivos mínimos.

Se contemplan dos modalidades de evaluación, la evaluación continua y la evaluación final.

Evaluación continua

En esta modalidad, el alumnado será evaluado de forma formativa, de modo que irá superando los diferentes resultados de aprendizaje durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, se irán realizando pruebas de evaluación que determinarán el grado de adquisición de las competencias relacionadas en cada unidad de trabajo.

El alumnado conocerá la fecha de realización de los exámenes o pruebas escritas y de entrega de los trabajos y tareas con suficiente tiempo de anticipación para su preparación o presentación.

Los trabajos y tareas son de obligada realización y para ser calificados deberán de haber sido entregados en las fechas y horas previstas. El alumnado que no entregue los trabajos y tareas en las fechas y horas previstas durante el curso perderá de forma definitiva los puntos que otorga para la calificación.

Concretamente, la distribución de instrumentos de evaluación y su importancia en la evaluación continua seguirá la siguiente distribución:

- Exámenes y pruebas escritas: 30%
- Actividades prácticas y trabajos escritos: 70%

Dichos instrumentos se emplearán según la temporalización del profesor, al final de cada unidad en caso de los exámenes.

Para superar esta modalidad de evaluación, el alumno/a deberá obtener una calificación media igual o superior a 5.

Evaluación final

En esta modalidad de evaluación el alumnado deberá demostrar su nivel de adquisición de competencias y conocimientos a través de una única prueba teórico-práctica en la que se integrarán todos los contenidos del curso.

Para superar esta modalidad de evaluación, el alumno/a deberá obtener una calificación en dicha prueba igual o superior a 5.

Evaluación extraordinaria

En caso de no superar la evaluación ordinaria, el alumnado tendrá derecho a una evaluación extraordinaria, en la que deberá demostrar su nivel de adquisición de competencias y conocimientos a través de una única prueba teórico-práctica en la que se integrarán todos los contenidos del curso.

Para superar la evaluación extraordinaria, el alumno/a deberá obtener una calificación en dicha prueba igual o superior a 5.

TEMPORALIZACIÓN, UNIDADES DE TRABAJO Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Tal y como se establece en el Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, por el que se desarrolla la ordenación del Sistema de Formación Profesional, en régimen general, la formación en empresa supone entre el 25 y 35 % de la duración total del ciclo. En este sentido, la propuesta aceptada por el Departamento de Ciclos de la familia de Actividades Físico-Deportivas es la de realizar 200 horas de formación en empresa durante el primer curso y 300 horas durante el segundo curso.

Así pues, la propuesta de calendarización para combinar la formación en empresa y centro educativo se expone en el Anexo 1.

Por otro lado, en cuanto a la formación en centro educativo, la distribución de los diferentes contenidos en las unidades de trabajo seguirá el siguiente formato:

FITNESS Y ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE		Fechas
1 EVALUACIÓN	UT1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE. <ul style="list-style-type: none"> - El fitness en la sociedad actual. - Papel e importancia del entrenador. - Entrenamiento: conceptos básicos y principios. La salud, la actividad física y el bienestar. - Como comenzar el proceso de entrenamiento. La entrevista inicial. 	11/09/23 al 02/10/23
2 EVALUACIÓN	UT2. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. NUEVAS TENDENCIAS EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. <ul style="list-style-type: none"> - Las CFB y la condición física. - La resistencia. Tipos y métodos para su desarrollo. - La fuerza. Tipos y métodos para su desarrollo. Entrenamiento funcional y concurrente. Preparación física de la OCR. Nuevas tendencias en acondicionamiento físico: Crossfit y Calistenia- metodología del entrenamiento funcional. Prevención de lesiones. 	02/10/23 al 11/12/23
	UT3. DESCRIPCIÓN Y DEMOSTRACIÓN DE EJERCICIOS FUNCIONALES <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios con autocarga. Básicos y específicos. Tren superior e inferior por grupos musculares. Progresiones. - Ejercicios gimnásticos- kipping. pullover, anillas, hspu, etc. - Ejercicios de tensión- palancas back lever, front lever, plancha, handstand. 	08/01/24 al 19/02/24

	<ul style="list-style-type: none"> - Core-training. - Halterofilia (arrancada y cargada). <p>Movilidad articular.</p>	
	<p>UT4. PROGRESIÓN Y CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organización y concreción de las sesiones. Periodización y planificación de un programa de acondicionamiento físico. - Objetivos de mejora de la condición física y desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness. - Recursos digitales en la planificación de sesiones de entrenamiento. - Métodos, ejercicios de mejora, secuencia y rutina de ejercicios de las CFB. - Periodización y planificación a medio y largo plazo. Tipos de progresión. - Prescripción de la fuerza en SEP. sobrecarga progresiva, especificidad, variación e impacto del aumento inicial de fuerza. 	<p>19/02/24 al 31/03/24</p>

	FITNESS EN SALA POLIVALENTE	Fechas
1 EVALUACIÓN	<p>UT1. LA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE. MATERIALES Y ESPACIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - La SEP. Instalaciones, máquinas y elementos. Áreas de acondicionamiento. Tipologías y zonas. Zona cardiovascular, zona de musculación, zona de peso libre, zona para estiramientos y otras zonas. Dotación y distribución de máquinas y aparatos por zonas. - Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo básico en peso libre (máquinas de palancas convergentes, máquinas basculantes, barras, discos, mancuernas, soportes, bancos y otros), poleas, máquinas neumáticas, máquinas de entrenamiento cardiovascular (tapices rodantes, elípticas, etc), materiales de entrenamiento (gomas, bandas elásticas, trx o similares). - Actividades en SEP. Gestión y coordinación. 	<p>11/09/23 al 02/10/23</p>
	<p>UT3. METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partes de la sesión: calentamiento y vuelta a la calma. - Metodología del entrenamiento de resistencia. Métodos continuos y fraccionados en SEP. <p>Metodología del entrenamiento de fuerza. Entrenamiento contra resistencia. Cálculo de 1RM. Entrenamiento</p>	<p>02/10/23 al 11/12/23</p>

	isométrico- excéntrico- concéntrico. Otros métodos: pirámides, superseries, dropset, rest-pause, etc.	
2 EVALUACIÓN	UT2. DESCRIPCIÓN Y DEMOSTRACIÓN DE EJERCICIOS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios con peso libre, poleas, semiguidados y guiados - Ejercicios powerlifting (bench press, squat, deadlift). - Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico Control de los puntos clave de la ejecución de los ejercicios que pueden suponer un peligro para el usuario. Errores más frecuentes.	08/01/24 al 19/02/24
	UT4. PROGRESIÓN Y CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> - Organización y concreción de las sesiones. Periodización y planificación de un programa de acondicionamiento físico. - Objetivos de mejora de la condición física y desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness. - Recursos digitales en la planificación de sesiones de entrenamiento. - Métodos, ejercicios de mejora, secuencia y rutina de ejercicios de las CFB. - Periodización y planificación a medio y largo plazo. Tipos de progresión. - Prescripción de la fuerza en SEP. sobrecarga progresiva, especificidad, variación e impacto del aumento inicial de fuerza. 	19/02/24 al 31/03/24

METODOLOGÍA Y ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de acondicionamiento físico con los medios propios de una sala de entrenamiento polivalente.

La concreción de la función de programación incluye aspectos como el análisis de los perfiles de posibles participantes en los programas y eventos, la relación de métodos de mejora de la condición física con los diferentes perfiles de participantes, la previsión de los recursos necesarios y el establecimiento de la carga de trabajo que cada participante necesita.

La concreción de la función dirección y supervisión incluye la transmisión de información, la aplicación de metodologías específicas, la corrección de errores, la adaptación de tareas y el control del uso de los espacios y de los materiales.

La concreción de la función de evaluación incluye la preparación de los instrumentos necesarios para la toma de datos, el registro y tratamiento de los mismos y la formulación de propuestas de mejora para los programas de acondicionamiento físico con los medios propios de una sala de entrenamiento polivalente.

La formación del módulo contribuye a alcanzar los objetivos generales a), b), c), d), f), i), m) y o) del ciclo formativo, y las competencias a), b), c), e), h), k) y n) del título.

Las estrategias y las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo versarán sobre:

- La simulación de condiciones de práctica.
- Las visitas y colaboraciones con diferentes instituciones.
- Intervenciones prácticas en contextos reales.
- La incentivación de la creatividad y del carácter innovador.
- El trabajo cooperativo
- La autoevaluación y la coevaluación. Las actividades de aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo están relacionadas con:
- Estudio práctico y adaptación de los ejercicios y las actividades de acondicionamiento físico desarrollados con los medios propios de la sala de entrenamiento polivalente, de modo que sean congruentes con las posibles prescripciones médicas o posibles discapacidades.
- Elaboración de la programación específica de la sala de entrenamiento polivalente a partir de la programación general.
- Elaboración de programas de mejora de la condición física, adaptados a las posibilidades e intereses de las personas usuarias, a los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente y a las necesidades detectadas en el análisis inicial, estableciendo la dosis de entrenamiento adecuada respecto a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados en cuanto a: frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas adecuadas para la consecución de los objetivos y para la solución de contingencias.
- Experimentación con los materiales propios de la sala de entrenamiento polivalente, así como con el uso de materiales no específicos.
- Organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS		
MÓDULO	ACTIVIDAD -	CALENDARIO
Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente	Charla con PT Se contactará con algunos Entrenadores Personales de la zona para que cuenten al alumnado sus experiencias y su	Primera evaluación

	incorporación al mundo laboral en el ámbito del fitness.	
--	--	--

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES		
MÓDULO	ACTIVIDAD -	CALENDARIO
Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente	Carrera de Obstáculos OCR Colaboración con Medieval Xtrem-Race para montaje y/o desmontaje de obstáculos en OCR Xtrem-Race Polop	12 de febrero (confirmar calendario OCRA 2024)
	Visita a gimnasio *Centro Deportivo Arena (Alicante)	Tercera evaluación (confirmar)

Anexos 1. PROPUESTA DE CALENDARIZACIÓN CURSO ACADÉMICO 24/25

ALTERNANCIA																																																																		
Dia	Setembre 24				Octubre 24				Novembre 24				Diciembre 24				Gener 25			Febrer 25			Març 25			Abril 25			Maig 25			Juny 25			Juliol 25			Agost 25																												
Di/Lu	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25														
Dt/Ma	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
Dc/ Mi	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27														
Dj/Ju	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28														
Dv/ Vi	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29														
Ds/ Sa	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30														
Dg/ Do	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	TOT													
HC		30	30	30	30	30	30	30	24	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0	18	30	30	30	30	30	30	30	30	30	12	6	6	6	3	0	3	6	6	6	6	6	30	18	846																						
HE																				8	10	10	10	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0														200												
HC+HE	0	30	30	30	30	30	30	30	24	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0	26	40	40	40	40	40	40	40	40	40	18	16	16	16	9	0	13	16	16	16	16	16	30	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1046									

OPCIÓN A) 200 HORAS EN PRIMERO ALTERNANCIA
Se comienzan las prácticas a partir de **enero**, realizando 10 horas/semana durante el resto del curso. A partir del **24 de marzo** no se va a clase excepto los módulos transversales.

ACUMULADA																																																																		
Dia	Setembre 24				Octubre 24				Novembre 24				Diciembre 24				Gener 25			Febrer 25			Març 25			Abril 25			Maig 25			Juny 25			Juliol 25			Agost 25																												
Di/Lu	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25														
Dt/ Ma	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
Dc/ Mi	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27														
Dj/ Ju	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28														
Dv/ Vi	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29														
Ds/ Sa	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30														
Dg/ Do	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	TOT													
HC		30	30	30	30	30	30	30	24	30	30	30	30	30	30	30	0	0	18	30	30	30	30	30	30	30	30	30	12	6	6	6	3	0	3	6	6	6	6	6	30	18	846																							
HE																																																									200									
HC+HE	0	30	30	30	30	30	30	30	24	30	30	30	30	30	30	30	0	0	18	30	30	30	30	30	30	30	30	30	12	30	30	30	11	0	3	30	30	30	30	30	30	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1046										
	Días de clase en instituto																																																																	
	Días de clase en instituto + prácticas en empresa																																																																	
	Días de práctica en empresa																																																																	

ACUMULADA
Se comienzan las prácticas a partir del **24 de marzo** realizando 24h/semana durante el resto del curso. A partir del **24 de marzo** no se va a clase excepto los módulos transversales.