

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL MÓDULO PROFESIONAL

“TÉCNICAS DE HIDROCINESIA.”

Código del módulo: 1152

Duración: 40 horas.

Equivalencia en créditos ECTS: 8

**CORRESPONDIENTE AL CICLO DE GRADO SUPERIOR DE
TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Centro I.E.S. HISTORIADOR CHABÁS de Dénia

curso 2024-2025

Profesoras

Laura Bixquert Sanchis
Laura Moscardó Chirlaque

Alumnado

La presente programación va destinada el curso 2024/2025 a un grupo de estudiantes, mayoritariamente formado por chicos.

Se prestará atención a atender la individualidad de cada estudiante para que cada uno de ellos/as pueda desarrollarse de la manera que le es debida.

Asimismo, por la particularidad de la masculinización, se prestará atención a la buena relación entre ambos géneros.

Horario e instalaciones

El presente módulo se impartirá los miércoles de 9.50 a 13h. La primera hora se realizará en el aula Aqualia y las dos siguientes en la piscina Aqualia, sita en Denia.

Relación del módulo con los objetivos generales del ciclo.

Objetivos generales del título vinculados al módulo.

La formación del módulo contribuye a alcanzar los objetivos generales b), e), h), l) y ñ) del ciclo formativo, y las competencias a), d), g), j) y m) del título.

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 creatividad y el aporte innovador, incentivando los procesos de búsqueda y las técnicas de indagación e investigación.
- La participación del alumnado y su autonomía, así como su capacidad para el trabajo cooperativo en grupo, la autoevaluación y la coevaluación.
- Un clima de confianza grupal que permita la implicación desinhibida y constructiva.
- El uso de una comunicación empática de calidad con las personas y los grupos.

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

- Análisis de las características específicas de las personas usuarias a las que se va a dirigir el programa, del contexto donde se va a aplicar y de las instituciones implicadas.

- Estudio práctico, en las actividades y ejercicios, de los diferentes métodos de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolos con las características de las personas participantes, sus necesidades y expectativas.
- Elaboración de programas, proyectos y actividades de hidrocinesia que organicen y secuencien los procedimientos de intervención, teniendo en cuenta las necesidades, los intereses y las motivaciones de las personas usuarias, las características de las instituciones donde se desarrolla la intervención y los recursos y las instalaciones, siendo congruentes y adaptadas, en su caso, a las posibles prescripciones médicas o posibles discapacidades.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas de los distintos métodos de hidrocinesia.

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación.

1. Analiza los movimientos característicos de las actividades de hidrocinesia, valorando su implicación en la mejora funcional.

Criterios de evaluación:

- a) Se han establecido criterios para determinar el nivel de autonomía en el medio acuático que posibilite el desarrollo de las actividades de hidrocinesia.
- b) Se han fundamentado los puntos críticos de los movimientos característicos en hidrocinesia, valorando su aportación en la mejora funcional específica.
- c) Se han definido los márgenes de amplitud e intensidad que no deben ser superados en los movimientos y en los ejercicios para prevenir lesiones.
- d) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.
- e) Se han valorado técnicas y acciones complementarias a las realizadas en las actividades de hidrocinesia para optimizar el resultado de los protocolos específicos.
- f) Se han interpretado símbolos y esquemas gráficos utilizados para representar movimientos y ejercicios relacionados con la hidrocinesia.
- g) Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de hidrocinesia.
- h) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de hidrocinesia.

2. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medios materiales, asegurando su buen estado y correcto funcionamiento dentro de los parámetros de uso seguro y eficiente en las actividades de hidrocinesia.

Este resultado de aprendizaje se trabajará en el módulo de Proyecto Intermodular.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha valorado el estado del espacio acuático y de los equipamientos necesarios para el desarrollo de actividades de hidrocinesia.

- b) Se han establecido procedimientos para la manipulación, el tratamiento, el almacenaje y el inventario de los recursos materiales existentes para la hidrocinesia.
- c) Se han establecido procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos específicos, los materiales y los equipos utilizados en actividades de hidrocinesia.
- d) Se han garantizado las condiciones de accesibilidad a la instalación y al espacio de práctica, valorando los elementos que pueden suponer barreras arquitectónicas y estableciendo las ayudas técnicas.
- e) Se ha comprobado el estado de los medios y los recursos propios de los protocolos de seguridad y de prevención de riesgos en su área de responsabilidad.

3. Elabora protocolos de hidrocinesia para el cuidado corporal, adecuándolos a las necesidades y expectativas de distintas tipologías de personas usuarias.

Criterios de evaluación:

- a) Se han relacionado las actividades específicas de hidrocinesia con las características y los déficits de funcionalidad de los perfiles de personas usuarias concretas.
- b) Se han formulado objetivos intermedios y finales de los protocolos de hidrocinesia, valorando los registros de nivel funcional, motivacional y de condición física y biológica de las personas usuarias.
- c) Se han seleccionado actividades, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesia, en función de sus efectos y del momento de aplicación.
- d) Se ha determinado la distribución temporal de cargas y ejercicios en función de la evolución estimada.
- e) Se han determinado los medios y las ayudas técnicas necesarias en las actividades de hidrocinesia y las adaptaciones que permiten la participación en las mismas a las personas con discapacidad.
- f) Se han establecido las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva que deben emplearse en los ejercicios de hidrocinesia.
- g) Se han establecido pautas para optimizar las relaciones interpersonales entre quienes participan en las actividades de hidrocinesia, promoviendo su integración.
- h) Se han utilizado técnicas de documentación, redacción, registro y presentación de los protocolos de hidrocinesia.

4. Dirige sesiones de hidrocinesia, instruyendo y aplicando técnicas específicas de apoyo conforme a la estructura y metodología expresadas en el protocolo de referencia.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha proporcionado información sobre la estructura y finalidad de la sesión, sobre los aspectos generales de prevención y los que facilitan la realización de los ejercicios.
- b) Se ha explicado la ejecución, los objetivos y la utilización de los materiales en los ejercicios, resaltando las sensaciones que deben percibirse, los límites que no se deben sobrepasar, las pautas para la recuperación y los posibles errores de ejecución.

- c) Se ha demostrado el uso y manejo de los aparatos y del material y la ejecución de los diferentes ejercicios, así como la aplicación de las ayudas manuales en los casos en los que resulten necesarias.
- d) Se han adaptado los parámetros de las actividades de hidrocinesia, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a los límites de seguridad que requiere cada perfil de participante.
- e) Se han utilizado las técnicas específicas para la corrección de errores de ejecución.
- f) Se han detectado signos y síntomas de fatiga, sobrecarga y dolor durante la ejecución de los ejercicios.
- g) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de los materiales por parte de las personas participantes.
- h) Se ha utilizado una metodología en la práctica que favorece la participación y la desinhibición.

5. Evalúa el proceso y los resultados obtenidos en el desarrollo de protocolos de hidrocinesia, verificando la calidad del servicio, el grado de consecución de los objetivos y la satisfacción de quienes han participado.

Criterios de evaluación:

- a) Se han definido los parámetros para evaluar el desarrollo de la sesión de actividades de hidrocinesia, atendiendo a los objetivos previstos en la programación.
- b) Se han seleccionado instrumentos de evaluación del progreso, de la evolución, de los resultados, del grado de satisfacción y de la motivación en actividades de hidrocinesia.
- c) Se han determinado los instrumentos, las técnicas y la secuencia temporal de evaluación del proceso y del resultado, en función de las características de cada protocolo de hidrocinesia y de las previsiones de evolución.
- d) Se han registrado e interpretado los datos obtenidos, utilizando técnicas estadísticas elementales.
- e) Se han planteado propuestas de mejora de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, a partir de la interpretación de los datos.
- f) Se han elaborado memorias del procedimiento de evaluación desarrollado, según un modelo establecido y en soportes informáticos.
- g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático.

Contenidos.

a) Análisis de los movimientos de hidrocinesia:

– Programas de hidrocinesia: vinculación con las aplicaciones terapéuticas, jerarquía de responsabilidades. Condiciones de desenvolvimiento en el medio para la práctica en hidrocinesia.

Adquisición y recuperación de las capacidades condicionales y coordinativas en hidrocinesia. La respuesta sistémica en los programas de hidrocinesia.

– Fundamentos de hidrocinesia: campo de aplicación y contraindicaciones. Efectos de las actividades de hidrocinesia sobre las capacidades físicas y perceptivo-motrices. Uso específico de las propiedades del medio acuático en los programas de hidrocinesia.

- La temperatura del agua como fuente de sensaciones de bienestar y grado de relajación.
- La presión hidrostática, la viscosidad y el estímulo hidrocínético como fuentes de mejora del retorno venoso, sensaciones de descarga articular, estimulación, facilitación o resistencia de movimientos.

– Técnica de los movimientos característicos de hidrocinesia. Aspectos clave: localización muscular, fases, amplitud, dirección, ritmo, intensidad.

– Movimientos activos y pasivos. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos.

– Fatiga en las actividades y ejercicios propios de la hidrocinesia. Síntomas y signos de fatiga general y localizada. La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.

– Condiciones de seguridad.

– Colectivos diana en las actividades de hidrocinesia: mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afecciones del raquis y post rehabilitación, entre otros. Características y disfunciones habituales. Desarrollo, evolución e involución motriz y orgánica.

– Fundamentos de psicología y de sociología en hidrocinesia: necesidades de atención especiales; motivación, interacción y evolución de la actitud en actividades de hidrocinesia; agua y salud mental.

– Cuidado corporal a través del agua: termalismo, medio acuático y necesidad humana de movimiento.

– Técnicas y aplicaciones complementarias en los protocolos de hidrocinesia:

- Tipos de baños: según temperatura (fríos, calientes, de temperatura ascendente, bitérmicos), según la técnica empleada (simples, parciales, de vapor, de remolino, galvánicos o de Stanger, hidromasaje termal).

- Tipos de duchas: babosa, de lluvia, filiforme, escocesa bitérmica y nebulizada.

- Tipos de chorros: sin presión, de presión y subacuático.

- Tipos de envolturas: frías, húmedas calientes, emplastos y compresas.

- Abluciones, talasoterapia, técnicas SPA, técnicas de masaje de preparación y de recuperación, sauna y jacuzzi, entre otros.

b) Supervisión y preparación de instalaciones y recursos en hidrocinesia:

– Espacio acuático para las actividades de hidrocinesia. Accesibilidad y funcionalidad. Requisitos de seguridad. Adaptación de espacios acuáticos convencionales. Temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros.

– Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos.

– Recursos y materiales específicos y de apoyo complementario:

- Accesorios que aumentan la flotabilidad

- Accesorios que generan resistencia por su flotabilidad

- Combinación de accesorios de flotación y aparatos estabilizadores.
- Conservación y mantenimiento. Procedimientos de supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de hidrocinesia. Condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo. Proceso para su detección y corrección.
- Responsabilidades del técnico: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas.
- Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas.

c) Elaboración de protocolos de hidrocinesia:

- Diseño de protocolos de hidrocinesia. Protocolos generales (prescripciones preventivas), protocolos de perfil (niveles, movimientos y técnicas específicas), protocolos de necesidad.
- Determinación de objetivos. Planificación de actividades acuáticas y de técnicas complementarias. Determinación del seguimiento y evaluación del protocolo. Registro documental. Proceso de instrucción, evolución y mejora.
- Adecuación de protocolos según perfil (mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afecciones del raquis y post rehabilitación, entre otros).
- Valoración funcional. Pruebas específicas e interpretación de informes.
- Ejercicios en el medio acuático para la mejora de la propiocepción, la tonificación muscular, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. Desarrollo, aplicaciones, posibles contraindicaciones y adaptaciones en las actividades de hidrocinesia. Gimnasia de la actitud postural en el medio acuático, contraindicaciones de aplicación de las actividades acuáticas en la recuperación/estabilización funcional.
- Distribución de los ejercicios. Duración e intensidad del esfuerzo en el trabajo de hidrocinesia; recuperación y capacidad de concentración.
- Ayudas técnicas para déficits de funcionalidad.
- Técnicas manipulativas. Posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro.
- Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual.
- Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita.

d) Dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia:

- Técnicas de comunicación en la dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia. Aplicación de sistemas y estilos. Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipo de información en función del tipo de actividad.
- Espacios y materiales. Descripción, demostración y supervisión del uso del material. Adaptación de materiales. Mantenimiento operativo. Diseño de entornos de trabajo.

- Técnicas de dirección de actividades. Ubicación y desplazamiento del técnico y del grupo, control de participación de las personas usuarias, interacción técnico/participante, previsión de incidencias y control de la contingencias.
- Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Estrategias de motivación.
- Localización de errores posturales y de ejecución. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados. Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones.
- Adaptación de los factores de la prescripción en hidrocinésia a partir del protocolo de referencia. Intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento y recuperación.
- Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de hidrocinésia. Ejecución, demostración y descripción de movimientos característicos. Ayudas: manuales, mecánicas, visual y medios audiovisuales.
- Adaptación de las técnicas específicas de hidrocinésiterapia:
 - Método de Bad Ragaz. Fijación del participante, dirección y control de los parámetros de los ejercicios.
 - Ai Chi: realización de las técnicas de taichí adaptadas al medio acuático.
 - PNF acuático. Técnicas de dirección de ejercicios activos, asistidos o resistidos.
 - Feldenkrais acuático. Integración funcional en el agua.
 - Método Halliwick. Aplicación de desestabilizaciones y movimientos de rotación al participante.
 - Movimientos Watsu. Movilizaciones pasivas.

e) Evaluación y seguimiento en hidrocinésia:

- Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación en hidrocinésia. Confección de plantillas de registro. Protocolos de aplicación. Periodicidad de los controles.
- Parámetros e indicadores en la evaluación de la programación de la sesión. Idoneidad de las actividades en relación con los objetivos, adecuación de los espacios, medios previstos, entre otros.
- Parámetros e indicadores de la ejecución. Eficacia de estrategias de instrucción, motivación y refuerzo, certeza en la detección y corrección de errores y feedback suplementario del técnico, rentabilidad de las ayudas y apoyos utilizados y coherencia de las adaptaciones realizadas, entre otros.
- Parámetros e indicadores del nivel de seguridad.
- Valoración del resultado y del proceso: evolución y mejora de las adaptaciones funcionales y control de la calidad del servicio.
- Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos; soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas.
- Memorias de evaluación. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora.

Distribución de contenidos y Secuenciación de UT

El curso 2022-2023 empieza el 12 de septiembre y finaliza el 21 de junio. Para este periodo de tiempo hemos calculado que se realizarán un total de 33 sesiones.

Trimestre	Sesiones	Contenidos	RA(Resultats d'aprenentatge)
1r trimestre	12 sesiones	1 UD (6 sesiones): Ejercicios acuáticos para la mejora de la salud física, psicológica, social y medioambiental y análisis los movimientos de hidrocinesia 2UD (3 sesiones): instalaciones y recursos en hidrocinesia 3 UD (3 sesiones): evaluación de protocolos, dirección y dinamización y evaluación y seguimiento de los colectivos diana de hidrocinesia: actividades acuáticas para embarazadas y bebés	1 y 2 (en el centro)
2 trimestre	10 sesiones	4UD (3 sesiones): Ejercicios acuáticos para la mejora de la salud física, psicológica, social y medioambiental 5UD (7 sesiones): Evaluación de protocolos, dirección y dinamización y evaluación y seguimiento de los colectivos diana de hidrocinesia: personas con diversidad funcional, lesionados, personas con	3, 4 y 5 (en el centro)

		obesidad, personas mayores de 50 años	
3 Trimestre	11 sesiones	FORMACIÓN EN EMPRESA (FE)	4 (en empresa)

Instrumentos de evaluación y calificación

La evaluación de las enseñanzas de Formación Profesional será continua y tendrá en cuenta el progreso de los alumnos respecto a la formación adquirida en este módulo.

En el proceso de evaluación se garantizará su accesibilidad a las pruebas de evaluación y se adecuarán a las adaptaciones metodológicas a los alumnos con diversidad funcional.

La falta de asistencia (85% de las horas del módulo) supondrá la pérdida del derecho a la evaluación continua y el alumnado quedará emplazado a la convocatoria ordinaria del examen final.

El control de faltas se llevará a través de la plataforma ITACA. Se considerarán faltas justificadas las ausencias derivadas de enfermedad, accidente o cualquier otra circunstancia que el alumno acredite de manera fehaciente y con un documento justificante y en el plazo máximo de una semana desde la sesión. Pasado este plazo no se considerará falta justificada.

Criterios de evaluación y calificación.

La calificación obtenida en cada trimestre será la obtenida de los siguientes puntos:

- **50%**
 - **Examen escrito**
- **50%**
 - **40% Entrega de trabajos, diseño de actividades, sesiones, exposiciones, etc.**
 - **10% faltas de asistencia, participación activa en los ejercicios realizados en clase (sin pérdida de evaluación continua)**

- **RA en empresa: se incluye en este apartado del 10%. (valoración de la instrucción de la empresa junto con el seguimiento de la FE por parte del docente).**

Criterios para acceder a la FE (en 1r):

- tener 16 años cumplidos.
- haber superado las competencias en prevención de riesgos laborales.
- No superar 250horas suspendidas.
- inasistencia: no superar un 15% de faltas.
- actitud adecuada: si el alumno tiene un parte grave o muy grave no podrá acceder y el equipo educativo decidirá en la junta de evaluación en función de los partes leves.

El alumnado que pierde el derecho a la evaluación continua hará un examen final del curso.

Actividades complementarias y extraescolares

Se intentará que el alumnado realice prácticas de los contenidos del módulo en un contexto real (aprendizaje servicio). De este modo, en relación con el presente módulo, se esperan realizar las siguientes actividades:

- Actividades acuáticas para embarazadas y bebés
- Actividades acuáticas para personas con diversidad funcional
- Actividades acuáticas con alumnado del centro educativo
- Otras actividades que puedan surgir derivadas de la planificación, dirección, etc, de actividades de hidrocinesa en la piscina Aqualia.