

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL MÓDULO PROFESIONAL

“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL AGUA”

Código del módulo: 1151

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

Centro I.E.S. HISTORIADOR CHABÁS de Dénia

curso 2024-2025

Profesorado

Laura Bixquert Sanchis

Andreu Francesc Llinares Camarena

Alumnado

La presente programación va destinada el curso 2024/2025 a un grupo 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 haber tan pocas chicas, se prestará atención a la buena relación entre ambos géneros.

Horario e instalaciones

El presente módulo se impartirá durante los dos primeros trimestres lunes y viernes de 12.10 a 14h (en la piscina aqualia) y martes de 9.50 a 12.10h, en una aula de la piscina de Aqualia

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

. 1. Analiza las características de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los aspectos de las actividades de fitness acuático.
- b) Se han descrito la técnica y los puntos clave para la realización de las actividades de fitness acuático. c) Se ha valorado el componente preventivo de los aspectos posturales de las actividades de fitness acuático.
- d) Se ha analizado la respuesta de los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico y músculo-esquelético a los esfuerzos realizados en las actividades de fitness acuático.
- e) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.
- f) Se han analizado los riesgos y las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos.
- g) Se han relacionado las distintas actividades de fitness acuático con las posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales.
- h) Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de fitness acuático.

2. Organiza los recursos implicados en los eventos y programas de fitness acuático y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha relacionado la dotación del espacio acuático con los requerimientos de las actividades y los eventos de fitness acuático, a la luz de las últimas tendencias del sector.
- b) Se han definido criterios para la organización de horarios de eventos y actividades de fitness acuático y la coordinación con otras áreas y técnicos, garantizando la seguridad y la optimización del uso de los espacios y materiales.
- c) Se han previsto las gestiones para la celebración de eventos, competiciones, concursos y actividades de fitness acuático.
- d) Se han valorado las condiciones de accesibilidad al espacio acuático para que puedan participar en las actividades de fitness acuático personas con problemas de movilidad.
- e) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías en los elementos específicos de las actividades de fitness acuático en la dotación del espacio acuático.
- f) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático

3. Programa actividades de fitness acuático, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los espacios de intervención.

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 de fitness acuático y los medios disponibles.
- b) Se han establecido los niveles de esfuerzo de los programas, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades de fitness acuático.
- c) Se han previsto las ayudas necesarias para la participación de personas con discapacidad en actividades de fitness acuático.
- d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios necesarios para el desarrollo de eventos y programas de fitness acuático, valorando los objetivos de cada actividad y garantizando las condiciones de seguridad.
- e) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de estas para facilitar la atención a diferentes tipos de personas usuarias y la motivación.
- f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de fitness acuático y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución.
- g) Se han descrito los indicadores, los instrumentos y las técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio, tanto en el proceso como en el resultado.
- h) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.

4. Diseña sesiones de fitness acuático, adaptándolas a los objetivos de referencia y a los medios disponibles.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha seleccionado el soporte musical que permite adaptar la realización de las actividades a los objetivos de la sesión de fitness acuático.
- b) Se han aplicado los recursos específicos del fitness acuático para obtener variantes a partir de los pasos básicos, teniendo en cuenta los principios hidrodinámicos.
- c) Se han aplicado criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones y en la dinámica de la carga de cada fase de la sesión.
- d) Se han definido los objetivos, el material, los canales de comunicación y la metodología de la sesión, de acuerdo con la programación general.
- e) Se han establecido progresiones y adaptaciones de las secuencias coreografiadas y los pasos, movimientos y ejercicios, en función de la dificultad y de las características de las personas participantes.
- f) Se han previsto adaptaciones en los materiales y accesos a las zonas de trabajo para favorecer la participación de personas con discapacidad.
- g) Se han utilizado técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar pasos, movimientos, ejercicios y composiciones de la sesión de fitness acuático.
- h) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

5. Dirige las actividades de fitness acuático, adaptando la intervención a la dinámica de la actividad y del grupo.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de fitness acuático.
- b) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades de fitness acuático en condiciones de seguridad.
- c) Se ha proporcionado la información adaptada a cada momento del desarrollo de la actividad de fitness acuático y a cada perfil de participante, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso.
- d) Se han demostrado las actividades propuestas, aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y las distintas secuencias y composiciones coreográficas. e) Se han corregido los errores detectados en los movimientos o las posturas, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos
- f) Se han aplicado estrategias de intervención en las actividades de fitness acuático que favorecen la participación y la desinhibición de las personas participantes.
- g) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes, variando los espacios, el material, la música y la información que se transmite.
- h) Se ha controlado el uso de los materiales y de los equipamientos y se han resuelto las contingencias surgidas.
- i) Se han aplicado los instrumentos de evaluación de la sesión.

6. Aplica técnicas específicas de rescate en el medio acuático en casos simulados de accidente o situación de emergencia, siguiendo protocolos de salvamento y rescate.

Criterios de evaluación:

- a) Se han propuesto modificaciones para evitar o reducir los riesgos detectados en la aplicación del protocolo de supervisión de las posibilidades de peligro en una instalación acuática.
- b) Se han indicado las medidas que la o el socorrista debe adoptar ante las conductas potencialmente peligrosas de las personas usuarias de una instalación acuática.
- c) Se han definido los protocolos y las técnicas para el mantenimiento de las labores de vigilancia, prevención y actuación ante una modificación de las condiciones de salubridad del centro acuático y ante un accidente.
- d) Se ha diseñado el programa de ensayo y actuación de los protocolos de intervención ante diferentes tipos de víctimas, evacuación y otros.
- e) Se ha decidido la intervención y las maniobras que se han de realizar, valorando la situación de la supuesta persona accidentada, del resto de personas usuarias, de la instalación y de las propias condiciones.
- f) Se han utilizado los materiales adecuados al supuesto planteado en el desarrollo de las maniobras de entrada, aproximación, contacto, control, traslado y extracción.
- g) Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas:

Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua.

Técnicas natatorias de aproximación a la persona accidentada. 300 metros de nado libre, vestido con pantalones y camiseta, en un tiempo máximo de ocho minutos.

Mantenerse flotando en el agua con los brazos alzados y con los codos por encima del agua, sin desplazarse.

Técnicas de sujeción y remolque de la víctima, manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua. Zambullida de cabeza, más cincuenta metros de nado libre, más inmersión a una profundidad de dos metros como mínimo, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo con una presa correcta durante cincuenta metros, realizándolo en un tiempo máximo de 3 minutos y 30 segundos.

Remolcar a una posible persona accidentada sin aletas, a lo largo de cien metros, realizando cuatro técnicas diferentes, en un tiempo máximo de 4 minutos.

Remolcar a una persona accidentada, de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de cien metros, utilizando una sola técnica libre, en un tiempo máximo de 3 minutos y 45 segundos.

Realizar la extracción del agua de una posible persona accidentada consciente o inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente, después de haberla remolcado 100 metros. Ante un supuesto donde un compañero o una compañera simula ser una persona accidentada con afectación medular, realizar la extracción del sujeto, utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 o 3 socorristas de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente.

- h) Se ha realizado el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.

Contenidos:

a) Actividades de fitness acuático: Fitness acuático y actividades afines: historia, evolución y tendencias. Fitness acuático básico y avanzado. Modalidades o tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: aqua-aerobic, aquagym, aqua-running, aqua-building, aqua step, aquastretching y ritmos latinos en el agua, entre otros. Movimientos específicos. Influencia del soporte musical. Perfiles de participantes. Actividades afines: Gestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas.

Gestos técnicos derivados del entorno de la danza. Gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves. Ámbitos de aplicación del fitness acuático. Mejora y mantenimiento de la condición física y recreación.

Elementos técnicos de las actividades de fitness acuático. Remadas, batidas, tijeras y giros; márgenes de adaptación a distintos perfiles de participantes. Técnicas de suspensión y desplazamiento. Ejecución y alineación segmentaria, postura, en flotación y en apoyo, apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas, cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal y posición corporal. Recuperación de posiciones básicas y cambios de dirección. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos. Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades de fitness acuático. Signos de fatiga. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios. Adaptaciones orgánicas al esfuerzo en el medio acuático. Efectos de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud. Medio acuático y movimiento. Efectos en las actividades de fitness acuático, flotación, resistencia al movimiento, facilitación de la termorregulación. Estabilización y desplazamientos en el medio acuático y respiración asociada: posiciones en suspensión, deslizamiento, propulsiones, longitud y posición de las palancas, elementos facilitadores y dificultadores, movimientos y momentos para la respiración. Variables de los movimientos que condicionan la intensidad: superficies de empuje, velocidad de ejecución, postura de trabajo (rebote, neutra, suspendida), amplitud del movimiento segmentario, planos de ejecución, desplazamiento por el espacio. Valoración de la intensidad del esfuerzo en el medio acuático: indicadores de la intensidad en el medio acuático. Relación de la frecuencia cardiaca con la intensidad en el medio acuático.

b) Organización de actividades de fitness acuático:

Instalaciones y materiales para la práctica de fitness acuático y para el socorrismo acuático. Instalaciones, tipos y características. Funcionalidad, temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros. Barreras arquitectónicas y de comunicación, adaptación de las instalaciones. La accesibilidad a personas con movilidad reducida. Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas. Criterios para la optimización del uso y disfrute de las instalaciones acuáticas en condiciones de máxima seguridad. Organización de los tiempos de práctica y de los espacios. Eventos, competiciones y concursos para la promoción y la difusión de las actividades de fitness acuático; requisitos de realización. Material auxiliar para el desarrollo de eventos y actividades de fitness acuático. De flotación individual: cinturones, cilindros, chalecos, entre otros. De inmersión: aros, picas, anillas, entre otros. De lastre: tobilleras, cinturones, entre otros. De resistencia: bandas elásticas, manoplas, planchas y halteras, entre otros. Steps, bicicletas estáticas, materiales hinchables, aletas, entre otros. Pautas de utilización del material y los aparatos de fitness acuático y actividades afines. Supervisión y mantenimiento de los materiales

utilizados en actividades de fitness acuático y en socorrismo acuático. Inventario. Ubicación y condiciones de almacenamiento. Anomalías más frecuentes de los aparatos y del material tipo y formas de detección y corrección. Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos. El puesto de salvamento. Materiales de comunicación, de alcance, de contacto, de apoyo, de extracción y evacuación. Mantenimiento.

Indumentaria y accesorios necesarios para una práctica segura y confortable de las actividades de fitness acuático y del socorrismo acuático. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas. Criterios básicos de prevención y seguridad aplicables en las actividades de fitness acuático. Riesgos asociados a las conductas de las personas en la práctica de actividades en el medio acuático. Sistemas de seguridad y supervisión de los aparatos y máquinas de una instalación acuática. Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones para el fitness acuático. Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas. Requisitos de seguridad básicos que deben cumplir los espacios para la realización de actividades de fitness acuático. Responsabilidades del personal técnico y socorrista, aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.

c) Programación en actividades de fitness acuático:

Organización de recursos en fitness acuático. Interacción y coordinación de oferta de actividades de fitness acuático. Zonas de servicios auxiliares y zonas de trabajo secas y vasos. Elementos de la programación. Técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático. Interpretación de informes de valoración. Orientaciones de los programas y perfiles de las personas usuarias. Evaluación de programas de fitness acuático. Programas de fitness acuático para la mejora de la resistencia con y sin aparatos, con y sin soporte musical, mejora del tono y la fuerza muscular, mejora de la amplitud de movimiento, programas mixtos. Elaboración y progresión secuencial. Manipulación de variables de intensidad en los programas de fitness acuático. Medidas complementarias al programa de fitness acuático: Técnicas recuperadoras en el medio acuático. La relajación y la descarga articular. Planificación y organización de eventos de fitness acuático: Tipos de eventos característicos en el fitness acuático. Personal y funciones, documentación y publicidad, sistemas de juego y concursos, actos protocolarios, normas y reglamentos, técnicas de animación en fitness acuático. Recursos informáticos y audiovisuales aplicados a las actividades físicas y deportivas. Software específico de acondicionamiento físico. Programas de mejora de la condición física aplicados al fitness acuático en deportes digitales. Adaptaciones. Ofimática adaptada. Fitness acuático y necesidades especiales. Tipos de disfuncionalidad asumibles en actividades de fitness acuático. Adaptación de las actividades, contraindicaciones, factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad y posibilidades de participación en actividades de fitness acuático. Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático: orientaciones generales para la adaptación de medios y equipos, adaptación de juegos y actividades recreativas.

d) Diseño de sesiones en fitness acuático: La sesión de fitness acuático.

Estructura: calentamiento, núcleo principal (ejercicios, secuencias y composiciones coreográficas), vuelta a la calma. Características de las fases de la sesión en fitness acuático y variantes: Calentamiento: tareas de activación, estructura y progresión. Parte principal: trabajo en umbrales de mejora, estructura y progresión, ejercicios y coreografía y elementos de equilibrio psicofísico. Vuelta a la calma: bajada de las constantes a valores iniciales (frecuencia cardíaca y respiratoria, aspectos de activación psicológica), modalidades. Aspectos clave de la prevención de lesiones. Representación gráfica y escrita. Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita para transcribir pasos, movimientos de brazos, giros, orientación, desplazamientos y composiciones del fitness acuático y sus actividades afines.

Modelos y soportes más adecuados. Recursos de escritura y dibujo. Medios audiovisuales e informáticos. Catálogo de secuencias y composiciones coreográficas. Dificultad coordinativa y niveles de intensidad de los ejercicios y las coreografías en el fitness acuático. Número de elementos o series de las secuencias de ejercicios y las coreografías de una sesión. Uso de materiales. Composiciones coreográficas: Variaciones y combinaciones con los ejercicios, pasos, enlaces y movimientos básicos. Variaciones en la profundidad, la orientación, los desplazamientos, los cambios de ritmo, los giros, los movimientos de brazos, el uso de apoyos a la flotación, la longitud de palancas y la superficie de empuje, entre otros. La música en el fitness acuático. Estilos y cadencias adaptadas al trabajo en el agua. Variaciones en función de la profundidad. Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado. Metodología de enseñanza de secuencias/composiciones coreográficas. Técnicas, métodos y estilos de enseñanza en fitness acuático. Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas, modelo libre, modelos coreografiados, modelos complejos, modelos avanzados y nuevas tendencias en fitness acuático. Proceso de instrucción-enseñanza en actividades de fitness acuático: Diversificación de niveles, análisis de la tarea, sistemas y canales de comunicación, modelos de interacción con la persona usuaria, información inicial o de referencia, conocimiento de la ejecución y de los resultados. Adaptaciones para personas con discapacidad. Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro. Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual. Normas básicas de seguridad en las sesiones de fitness acuático. Posición de las personas participantes y distancias entre ellas en cada ejercicio, posibles incidencias en los materiales y equipamientos. Evaluación de la sesión de fitness acuático.

e) Dirección de actividades de fitness acuático:

Intervención en eventos de promoción del fitness acuático. Control de accesos, aforos y servicios complementarios. Atención a las personas participantes. Evaluación de la actividad. Confección de grupos. Grupos por niveles de condición física y capacidades perceptivo-motrices. Ajuste de actividades a los diferentes niveles. Estrategias de diversificación de actividades dentro del grupo. Reproducción y adaptación de coreografías. Adecuación a diferentes profundidades. Versatilidad, orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, intensidad y estilos. Distribución de encadenamientos. Uso de materiales, variaciones de velocidad de la música, profundidad y situación de apoyo o suspensión/flotación. Técnicas de instrucción de fitness acuático. Aplicación en situaciones de atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas, entre otros. Progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Enseñanza mediante adición, bloques, patrón complementario, pirámide, variación y sustitución, entre otros. Utilización de diferentes códigos comunicativos: Códigos verbales y gestuales. Aplicación de estrategias de superación de interferencias ambientales. Técnicas de comunicación con personas con discapacidad. Adaptación del soporte, la cantidad y tipo de información en función de perfiles de personas participantes. Localización de errores posturales y de ejecución. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones. Aportación de información sobre la ejecución. Sistemática de ejecución de movimientos, pasos y combinaciones de fitness acuático. Ejercicios de tonificación; ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos y con aparatos; actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular en el medio acuático.

f) Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas

Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático: Prácticas de riesgo. Conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos y juegos descontrolados, incumplimiento de las normas y de las indicaciones del socorrista entre otras. Protocolos de supervisión de la instalación acuática. Elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y

jerarquización de los riesgos. Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático: Principio de Arquímedes y flotabilidad. La ropa y el calzado en el medio acuático. Técnicas para quitarse la ropa y el calzado en el medio acuático. Calzado y vestuario específico y adecuado para el trabajo en instalaciones acuáticas. Lesiones específicas en el medio acuático: Lesiones producidas por calor y por frío. Traumatismos en el medio acuático. Heridas y otras lesiones producidas por el agua en piel, ojos, oídos, nariz y boca. El socorrismo acuático. Historia, datos estadísticos de interés. Objetivos, posibilidades y límites de actuación. El o la socorrista: definición, perfil, actitudes, aptitudes y funciones. Responsabilidad civil y penal. Coordinación con otros profesionales. Normativas de referencia. Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos laborales. Protocolos de actuación: prevención directa e indirecta. La vigilancia. Puestos, normas y técnicas de vigilancia. Planes de emergencia: de vigilancia, de comunicación, de traslado y de evacuación. Organización del socorrismo. Percepción del problema, análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención prehospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares. Evaluación del proceso, del resultado y de la calidad del servicio. Técnicas específicas de rescate acuático: De localización, puntos de referencia y composición de lugar. De entrada en el agua. De aproximación a la víctima. De toma de contacto, control y valoración de la víctima. De remolque. De manejo de la víctima traumática en el agua. De extracción de la víctima. De evacuación. Coordinación con otros recursos. De reanimación en el agua. De manejo del material de rescate acuático. Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático. Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate: Conducta de la persona que cree ahogarse. Actitudes y respuesta de la persona socorrista. Manejo de la situación. La comunicación aplicada a situaciones de emergencia: Al accidentado en la aproximación. En la toma de contacto. Durante el remolque Cuando se está fuera de peligro en tierra firme. A las y los compañeros o auxiliares accidentales. Al público/personas usuarias. Técnicas de control de la ansiedad para el propio o la propia socorrista: a nivel cognitivo; a nivel fisiológico; a nivel conductual. Material para el rescate acuático.

Objetivos

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

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

- El 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 de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los perfiles de las personas participantes, sus necesidades y expectativas.
- Elaboración de programas de acondicionamiento físico a través de actividades de fitness acuático, ajustando frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas del fitness acuático.
- Experimentación con los materiales propios de las actividades de fitness acuático y con el uso de materiales no específicos.

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 aporte innovador del alumnado.

- La participación desinhibida del alumnado, su autonomía y su capacidad para el trabajo, la autoevaluación y la coevaluación.
- El uso de una comunicación empática de calidad con las personas y los grupos.

Distribución de contenidos y Secuenciación de UT

El curso 2022-2023 empieza el 11 de septiembre y finaliza el 21 de junio. Para este periodo de tiempo contamos con 20 semanas de clase.

Trimestre	Sesiones	Contenidos
1r trimestre	38 sesiones	<p>1 UT(12 sesiones): Mejora y mantenimiento de la condición física y salud en el agua</p> <p>2 UT (20 sesiones): Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas</p> <p>3UT (6 sesiones): Diseño y dirección de actividades y rescate en el agua</p>
2 trimestre	28 sesiones	<p>Organización, programación, dirección y diseño de actividades de fitness acuático:</p> <p>3UT (12 sesiones): Programa de fuerza, resistencia y flexibilidad (aquagym)</p> <p>4 UD (16 sesiones): Modalidades o tendencias de fitness acuático: aquadancing, aquarunning, aquaerobic, aquastep, aichí ritmos danzados, watsu etc.</p>

Instrumentos y criterios de 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.

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

- 50%
 - o 30% Examen escrito
 - o 20% Examen práctico
- 50%
 - o 40% Entrega de trabajos, diseño de actividades, sesiones, exposiciones, etc.
 - o 10% faltas de asistencia, participación activa en los ejercicios realizados en clase (sin pérdida de evaluación continua)

- Para hacer media es necesario aprobar el examen escrito y haber entregado los trabajos con una calificación también superada.

El alumnado que pierde el derecho a la evaluación continua (80% de faltas de la hora del módulo) hará un examen final del curso.

Actividades complementarias y extraescolares

Para la consecución de un alumnado competente se realizarán actividades que supongan el aprendizaje en el entorno real (aprendizaje servicio). Las actividades que se prevén son:

- Exposición y realización de primeros auxilios con alumnado del centro educativo (ESO y/o Bachiller).
- Exposición teórico-práctica de primeros auxilios a cargo de la Cruz Roja.
- Natación y/o otras actividades acuáticas de recreación con alumnado del centro educativo (ESO y/o bachiller) y alumnado de otros centros.
- Otras actividades que puedan surgir derivadas de la planificación, dirección de eventos de fitness acuático, etc, en la piscina Aqualia.