

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL	Duración	80
		Condicionada	
Código	UF1708		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL	Nivel	3
Módulo formativo	Metodología y práctica de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical	Duración	180
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Programación en Fitness colectivo con soporte musical	Duración	70
	Eventos en Fitness seco y acuático		30

#### Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP3, RP4, RP6 y RP7.

#### Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

##### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la ejecución de ejercicios físicos.

CE1.1 Relacionar los diferentes tipos de palancas y su participación en los principales movimientos del cuerpo humano.

CE1.2 Clasificar los principales movimientos del cuerpo humano en función de:

- Los planos y ejes del espacio,
- El tipo de contracción muscular,
- El tipo de fuerza que los produce.

CE1.3 Ante un supuesto práctico donde se describan diferentes posiciones del cuerpo humano, determinar la localización del centro de gravedad.

CE1.4 Ante ejercicios físicos concretos, relacionar diferentes tipos de fuerzas con los movimientos que producen o modifican describiendo los mecanismos de acción producidos.

CE1.5 Interpretar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.

C2: Deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al usuario.

CE2.1 Enumerar las características fundamentales de las diferentes etapas del desarrollo humano.

CE2.2 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE2.3 En situaciones simuladas identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis proponiendo y aplicando estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE2.4 Explicar las características y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

CE2.5 Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.

C3: Aplicar técnicas de supervisión y mantenimiento de las instalaciones y recursos materiales característicos de las SEPs, para asegurar su adecuación y seguridad en el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento, .

CE3.1 Identificar y describir las características de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical, el equipamiento específico y sus parámetros de uso correcto para el desarrollo de las distintas actividades.

CE3.2 Enumerar las anomalías más frecuentes que puedan producirse en una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical y en su dotación (aparatos y material auxiliar), y describir el proceso para su detección y corrección.

CE3.3 En un supuesto práctico de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical con su dotación completa debidamente caracterizado, establecer las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de las distintas actividades, para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CE3.4 En un supuesto práctico de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical con su dotación completa debidamente caracterizado:

- Comprobar que el material y la instalación se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con alguna limitación en su autonomía personal.

- Comprobar la periodicidad con la que el mantenimiento preventivo se efectúa y realizar el mantenimiento preventivo y correctivo de manera práctica, corrigiendo las deficiencias detectadas.

CE3.5 En un supuesto práctico de una sala tipo para Fitness colectivo con soporte musical con su dotación completa, comprobar el inventario de la misma y, en su caso, corregirlo para mantenerlo actualizado.

C4: Dirigir actividades de Fitness colectivo con soporte musical aplicando las estrategias metodológicas más adecuadas.

CE4.1 Respecto al equipamiento específico para realizar las actividades de Fitness colectivo con soporte musical:

- Seleccionarlo en función de los objetivos operativos de la sesión, las características de los usuarios del grupo y el tipo y estilo de la actividad rítmico-musical que se va a realizar.
- Describir las precauciones que se deben tener en cuenta en la utilización de los aparatos y el material tipo y los errores de manipulación más frecuentes.
- Enumerar las anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE4.2 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

- El desarrollo de la sesión en cuanto a objetivos operativos y estructura de la misma,
- El tipo y utilización del material auxiliar y distintos implementos de acondicionamiento físico que se utilizarán,
- Requerimientos de vestimenta y complementos en función de la actividad,
- Forma de realizar las distintas secuencias coreográficas y los ejercicios.

CE4.3 Determinar las actitudes ante diferentes tipologías de usuarios y los comportamientos concordantes con las mismas, indicando las estrategias que se pueden utilizar para motivar a los usuarios del grupo participante.

CE4.4 Analizar los diferentes recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de las coreografías, ejercicios y actividades del programa de entrenamiento: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE4.5 Indicar las dificultades de ejecución en las diferentes secuencias-composiciones coreográficas y ejercicios y las estrategias para reducirlos, así como los errores de ejecución más frecuente, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE4.6 Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

CE4.7 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción en sesiones de Fitness colectivo con soporte musical, aplicar de forma práctica las orientaciones metodológicas que se refieren fundamentalmente a:

- Dar información clara, precisa y adaptada a cada momento del desarrollo de la sesión utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal, gestual y otros),
- Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca en todo momento la comunicación,
- Reproducir personalmente todas las actividades propuestas aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de las distintas secuencias-composiciones coreográficas,
- Adoptar la actitud idónea que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido,
- Observar las evoluciones de los participantes e informarles de forma adecuada sobre sus progresos o errores,
- Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación del grupo y cada usuario modificando, en caso necesario, los patrones de base previamente programados en intensidad y dificultad, favoreciendo una participación máxima,
- Detectar los errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo,
- Proponer acciones para optimizar la motivación y adherencia al programa,
- Identificar las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas,
- Realizar la evaluación de la sesión.

CE4.8 En ejercicios de suplantación de un perfil de usuario perfectamente caracterizado, participar de forma activa en programas específicos de Fitness colectivo con soporte musical dirigidos por compañeros o profesores y vivenciando de forma reflexiva el efecto e implicaciones de los mismos.

C5: Evaluar Programas de Fitness colectivo con soporte musical, tanto en sus distintas etapas (ciclos) como en su completo desarrollo, en lo relativo a, la calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios/clientes por la evolución de su condición física y técnica.

CE5.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, concretar los instrumentos y técnicas de evaluación más adecuados a las especificaciones expresadas en el programa de Fitness colectivo con soporte musical de referencia e indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de las distintas sesiones programadas, tanto en el proceso como en los resultados obtenidos.

CE5.2 En supuestos prácticos de desarrollo de ciclos completos establecidos en el programa de Fitness colectivo con soporte musical, aplicar los instrumentos y técnicas de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de referencia para valorar el proceso y los resultados que se van alcanzando.

CE5.3 En un supuesto práctico de evaluación de un Programa de Fitness colectivo con soporte musical, analizar y presentar la información obtenida de forma coherente con el modelo propuesto en el Programa de referencia.

C6: Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE6.1 Identificar y describir los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE6.2 Dirigir situaciones simuladas de evacuación a sus compañeros que se comportan como usuarios ficticios de la instalación.

CE6.3 Revisar periódicamente la legislación básica sobre seguridad y salud laboral.

## Contenidos

### 1. Instalaciones, aparatos y elementos propios del Fitness colectivo con soporte musical. Mantenimiento preventivo y operativo.

- Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical.
  - Características del pavimento y de estructuras fijas.
  - Características y almacenaje en la sala de materiales móviles.
  - Disponibilidad de espacios horizontales según la disposición de estructuras fijas como columnas, puertas, ventanas, cambios de elevación del firme, etc.
  - Disponibilidad de espacios verticales para la utilización de combas, lanzamientos de balones, etc.
  - Ubicación de los útiles de trabajo o materiales y espacios utilizados para su almacenaje en sala.
  - Anomalías estructurales o de almacenamiento.
- Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar.
- Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.
- Inventario actualizado de materiales auxiliares.
- Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.
- Peso libre: barras, discos y mancuernas.
- Gomas elásticas, «Step», colchonetas y otros.
- Bicicletas «indoor», elípticas y otros.
- Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo:
  - Los elementos metálicos.
  - Los elementos elásticos.
  - Los elementos plásticos.
  - Los elementos absorbentes – higiene de los mismos.
  - Los elementos mecánicos: control del mantenimiento correctivo a realizar por especialistas cualificados.

### 2. Biomecánica aplicada a las Actividades Físicas y Deportivas.

- Principios básicos de la biomecánica del movimiento:
  - Concepto y método biomecánico.
  - Objetivos y contenidos.
  - Nomenclatura, ejes y planos anatómicos del cuerpo humano.
  - Componentes de la Biomecánica:
  - Movimientos del cuerpo humano. Particularidades del movimiento mecánico del hombre.
  - Propiedades biomecánicas del músculo. Elementos pasivos y elementos activos del músculo. Husos neuromusculares. Tipos de fibras musculares, tipos de contracción muscular, biomecánica de la contracción muscular.
  - Propiedades biomecánicas del tendón.
- Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
  - Inervación recíproca.
  - Receptores tendinosos – órgano de Golgi.
  - Efecto pliométrico: microroturas del tejido conectivo.
- Análisis de los movimientos:
  - Sistemas de palancas en el cuerpo humano. Tipos de palancas e identificación en el aparato locomotor.
  - Sistema esquelético y Biomecánica articular: articulaciones principales.
  - Las cadenas musculares.
- Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas:
  - Relación entre la fuerza y el movimiento.
  - Materiales, cargas y lesiones deportivas.
  - Indumentaria - material deportivo y prevención de lesiones.

### 3. Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico.

- Desarrollo evolutivo:
  - Características de las distintas etapas en relación con la participación.
  - Bases de la personalidad.
  - Psicología del grupo.
  - Individuo y grupo.
  - Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
  - Calidad de vida y desarrollo personal.
  - Necesidades personales y sociales.
  - Motivación.
  - Actitudes.
- Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva:
  - Socialización en el ámbito del Fitness.
  - Necesidades personales y sociales.

- La decisión inicial de participar en una actividad de Fitness.
- Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación.
- Calidad de vida y desarrollo personal.
- El Fitness fenómeno sociológico.

#### **4. Metodología y estrategias de instrucción en el Fitness colectivo con soporte musical.**

- Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas:
  - Diversificación de niveles.
  - Análisis de la tarea.
  - Sistemas y canales de comunicación.
  - Modelos de interacción con el usuario.
  - Información inicial o de referencia.
  - Conocimiento de la ejecución y los resultados.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución.
- Técnicas de enseñanza.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución:
  - Ejercicios de tonificación, auto-carga y con implementos.
  - Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con aparatos y de propiocepción postural y dominio del movimiento.
  - Actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular.
- Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas:
  - Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas.
  - Modelo libre
  - Modelos coreografiados:
  - Modelos pre-coreografiados.
  - Modelos pre-diseñados.
  - Nuevas tendencias.
- Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.
  - Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.
  - Periodicidad de los controles:
  - Feedback al usuario. Tipos de feedback.
  - Detección de errores y feedback suplementario del técnico.
  - Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado.
  - Ajustes necesarios del programa.

#### **5. Medidas complementarias al programa de entrenamiento deportivo.**

- Ayudas psicológicas.
- Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
- Ayudas fisiológicas.
- Composición corporal, balance energético y control de peso:
  - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras.
  - Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos.
- Técnicas recuperadoras.

#### **6. Colectivos con necesidades especiales en las actividades físicas y deportivas.**

- Discapacidad:
  - Clasificaciones médico-deportivas: concepto, tipos y características.
  - Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
- Organización y adaptación de recursos:
  - Consideraciones básicas para la adaptación instalaciones y materiales.
  - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

#### **7. Seguridad y prevención en el ámbito del Fitness.**

- Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas:
  - Riesgos característicos de las instalaciones, equipos, máquinas y procedimientos operativos más comunes en las instalaciones deportivas.
  - Evacuación preventiva y de emergencia en instalaciones deportivas.
  - Legislación básica sobre seguridad y prevención.

### **Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES**

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller

- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.