

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	DISEÑO DE PROTOCOLOS DE HIDROCINESIA	Duración	80
		Específica	
Código	UF1695		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	FITNESS ACUÁTICO E HIDROCINESIA	Nivel	3
Módulo formativo	Hidrocinésia	Duración	150
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Dirección y dinamización de sesiones de hidrocinésia.	Duración	70

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, la RP2 y la RP3 en relación a las gestiones para el uso de las instalaciones y/o material con el objetivo de asegurarse que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de autonomía personal de los usuarios.

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los procesos de mejora funcional derivados de la actividad física en el medio acuático.

CE1.1 Explicar la relación directa que existe entre actividad física y la salud y calidad de vida.

CE1.2 Relacionar las actividades en el medio acuático con del gasto energético que comportan y explicar su influencia sobre el control de peso.

CE1.3 Describir la respuesta de los sistemas cardio-respiratorio, muscular y metabólico en general a partir de la realización de actividades para la mejora de la resistencia, tonificación muscular y flexibilidad en el medio acuático.

CE1.4 Analizar los procesos de recuperación y restauración fisiológica derivados de la actividad física en el medio acuático.

CE1.5 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los órganos y sistemas biológicos, especialmente los relacionados con el aparato locomotor y la mejora o recuperación funcional.

CE1.6 Relacionar la estructura y lógica de diseño en los protocolos de hidrocinésia con los procesos de adaptación y mejora funcional y los fundamentos biológicos que los sustentan.

CE1.7 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de o en la práctica y aplicación de las diferentes actividades y técnicas de la hidrocinésia.

CE1.8 Identificar y, en su caso, aplicar técnicas y acciones complementarias a las realizadas en el medio acuático que permiten optimizar el desarrollo de los protocolos específicos de hidrocinésia (hidrotermales, SPA, saunas y otras), analizando su idoneidad y posibilidades de utilización, según los casos.

C2: Interpretar y manejar datos relativos a una batería de tests, pruebas y cuestionarios, así como informes médicos de patologías menores relacionadas con el aparato locomotor.

CE2.1 En un supuesto práctico, interpretar los resultados y aplicar técnicas de tratamiento a la información obtenida en la realización ficticia de baterías de tests, pruebas y cuestionarios para su posterior utilización en el análisis diagnóstico.

CE2.2 Identificar la terminología clínica relativa al aparato locomotor y sus patologías, interpretando la información que a través de ella se proporciona.

CE2.3 En un supuesto práctico, calcular datos indirectos a partir de los primarios o directos y analizar posibles discordancias, identificando valores erróneos o estadísticamente no fiables o poco significativos.

CE2.4 Reconocer signos evidentes de alteraciones morfo-funcionales e identificar aquellas patologías menores del aparato locomotor con las que están asociados, relacionándolas con las pruebas de campo utilizadas en su valoración y los límites que no se han de sobrepasar en la aplicación de dichas pruebas.

CE2.5 En un supuesto práctico de tipología, características y necesidades de usuarios y grupos, comprobar la adecuación o no de baterías preestablecidas de tests, pruebas y cuestionarios, identificando, en su caso, los aspectos que están insuficientemente valorados y proponiendo las acciones para su adaptación al contexto de la hidrocinésia.

C3: Describir y aplicar técnicas de análisis diagnóstico a partir de la obtención, integración y procesado de los distintos tipos de información para situar con objetividad el contexto de intervención

CE3.1 En un supuesto práctico de obtención de datos a partir de la aplicación de una batería de pruebas, tests y cuestionarios, determinar las características, necesidades, intereses y expectativas de distintos usuarios y la forma de utilizar esta información de forma preferente en el análisis diagnóstico.

CE3.2 Identificar y aplicar la normativa vigente en materia de seguridad y prevención de riesgos relacionada con las instalaciones acuáticas y las actividades que en ellas se realizan.

CE3.3 Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar ante el desarrollo de actividades en instalaciones acuáticas y la forma de detectarlas.

CE3.4 Identificar y describir el equipamiento básico y material auxiliar para el desarrollo de este tipo de actividades.

CE3.5 Identificar las condiciones de temperatura y profundidad comparándolas con los parámetros de uso en un contexto definido.

CE3.6 En un supuesto práctico, describir y optimizar las posibilidades operativas de utilización de los recursos materiales y humanos:

- Proponiendo la ratio.
- Valorando la adecuación cualitativa y cuantitativa del material disponible en función de las necesidades que imponen las características de los usuarios y los protocolos de hidrocinesia definidos.
- Proponiendo directrices de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad.

CE3.7 En un supuesto práctico de un protocolo general/directriz de hidrocinesia prescrito por un facultativo o técnico de rango superior para su aplicación a un caso concreto, identificar los niveles de concreción que contiene, los objetivos, consignas y cuanta información sea de relevancia para la concreción de un protocolo operativo específico adaptado a las necesidades del usuario.

CE3.8 En un supuesto práctico, elaborar un análisis diagnóstico a partir de fuentes de información propuestas, registrándolo sobre soporte definido para ser utilizado como punto de partida en la elaboración de un protocolo específico de hidrocinesia en función del perfil que se caracteriza.

C4: Indicar y aplicar técnicas de elaboración de protocolos de hidrocinesia para el cuidado corporal adecuándolos a las necesidades y expectativas de distintas tipologías de usuarios.

CE4.1 Identificar y analizar distintos modelos de protocolos de hidrocinesia discriminando su posible clasificación según el perfil de tipología o necesidad de los mismos, explicando sus posibilidades de aplicación conforme a las características de los usuarios que demandan este tipo de servicios.

CE4.2 Identificar las actividades, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesia, explicando sus efectos, indicaciones, oportunidad y momento de aplicación.

CE4.3 En un supuesto práctico de análisis diagnóstico inicial:

- Concretar los objetivos generales.
- Argumentar la conveniencia de participar de este servicio de forma individual o en grupo concretando, en su caso, la ratio.
- Establecer los criterios de afinidad con un perfil establecido y seleccionar la tipología de perfil que más se adecue al usuario.
- Proponer los horarios y espacios acuáticos más adecuados.

CE4.4 En distintos supuestos prácticos, concretar el protocolo de hidrocinesia según el perfil que mejor se adecue a las características del usuario o, en su caso, elaborarlo de forma personalizada y adaptada a sus necesidades, explicitando:

- Los objetivos específicos y su secuenciación periódica.
- Definición de objetivos operativos intermedios como indicativo de la evolución general del usuario prevista en el diseño del protocolo.
- La distribución temporal de las cargas de trabajo asignadas a las sesiones programadas y la evolución cualitativa y cuantitativa de las mismas en función de los objetivos intermedios formulados.
- Las actividades y ejercicios.
- Las habilidades motrices acuáticas que dan soporte y posibilitan movimientos seguros y eficaces.
- Las estrategias metodológicas.
- La necesidad y utilización específicas de los medios materiales en cada una de las sesiones.
- Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad.
- Las estrategias de comunicación entre el técnico y los usuarios, especialmente con colectivos especiales.
- La duración previsible de cada una de las sesiones y del protocolo específico en su conjunto.
- El mecanismo de evaluación del programa.

CE4.5 En distintos supuestos prácticos de protocolos de hidrocinesia desarrollados y adaptados a un perfil concreto de usuario, definir sesiones de trabajo conforme a la estructura tipo de las mismas, precisando en cada una de ellas:

- El estímulo que representa en función de la carga de trabajo que expresa (intensidad/volumen).
- Las actividades, ejercicios y técnicas que se utilizan pormenorizando todos los detalles de aplicación.
- La metodología de desarrollo.
- La ubicación temporal dentro del contexto general del protocolo que desarrolla.
- Los criterios de adecuación y compatibilidad con las características psicosomáticas del usuario/s a quien/es se destina.

CE4.6 Establecer pautas para optimizar las relaciones interpersonales entre los distintos actores implicados en el desarrollo de los protocolos de hidrocinesia, promoviendo la integración de todos los participantes, especialmente de aquellos que presentan alguna singularidad limitativa.

CE4.7 En un supuesto práctico, determinar la secuencia temporal de evaluación y seleccionar los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y del resultado, describiendo los indicadores de calidad de servicio tanto en el proceso como en los resultados.

CE4.8 En un supuesto práctico, aplicar técnicas de documentación, redacción, registro y presentación de los distintos supuestos prácticos de protocolos de hidrocinesia.

C5: Determinar y gestionar la disponibilidad de una instalación acuática adecuada para desarrollo de protocolos de hidrocinesia así como los recursos y materiales necesarios, comprobando su disponibilidad y ausencia de barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de autonomía personal de los usuarios.

CE5.1 En un supuesto práctico, identificar y describir las características de distintas instalaciones acuáticas:

- Determinando el equipamiento específico y posibles aplicaciones del mismo para el desarrollo de protocolos de hidrocinesia.
- Analizando factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas en la instalación.
- Proponiendo adaptaciones para que el desarrollo de las actividades se realice con total seguridad y se adecuen a las características y necesidades de los usuarios, independientemente de su grado de autonomía.

CE5.2 Identificar la tramitación para contratar o solicitar la disponibilidad de instalaciones acuáticas dependientes de entidades públicas o privadas y simular su tramitación y gestión.

CE5.3 Describir el material y equipos en los protocolos de hidrocinesia, concretando su utilidad y posibilidades de aplicación conforme a perfiles de usuario, expresando criterios de estado y operatividad para los mismos.

Contenidos

1. Hidrocinesia, recuperación, mantenimiento y mejora funcional en el medio acuático

- Fundamentos biológicos en la recuperación y estabilización funcional en el agua.
- Adaptación funcional y motricidad acuática.
- Efectos de la desgravitación en el agua.
- Concepto de salud.
- Cuidado corporal a través del agua:
 - Termalismo,
 - Medio acuático y
 - Necesidad humana de movimiento,
 - Técnicas SPA.
- Agua como factor de facilitación.
- Movimientos activos y pasivos en el medio acuático.
- Gimnasia de la actitud postural en el medio acuático
- Contraindicaciones de aplicación de las actividades acuáticas en la recuperación/estabilización funcional.
 - Jerarquía de los protocolos de hidrocinesia:
 - Responsabilidades.
 - Dependencias (subordinación de protocolo).
- Fundamentos de hidrocinesia:
 - Campo de aplicación.
 - Contraindicaciones.
- Propiocepción, tonificación muscular, resistencia cardiovascular y flexibilidad a través de técnicas y actividades de hidrocinesia.
- Fundamentos de psicología y sociología en hidrocinesia:
 - Agua.
 - Salud mental.
 - Motivaciones para la práctica de este tipo de actividades.
 - Interacción.
 - Evolución de la actitud en actividades de hidrocinesia.
 - Características y necesidades.
- Tipologías de usuarios más frecuentes en actividades de hidrocinesia:
 - Embarazadas.
 - Mayores de 65 años.
 - Obesos.
 - Estresados.
 - Afectados del raquis.
 - Post rehabilitados.
 - Otros colectivos especiales.

2. Disfunciones del aparato locomotor recuperables en el agua.

- Fisiología articular: tipos de articulaciones:
 - Articulaciones más significativas.
 - Movimientos articulares.
 - Planos y ejes de movimiento.
 - Relaciones funcionales.
 - Alteraciones articulares más significativas.
 - Repercusión en la postura.
 - Capacidad funcional.
 - Recuperación en el agua de las alteraciones articulares:
- Raquis:
 - Actitud postural.
 - Alteraciones segmentarias y globales, alteraciones.
 - Trastornos.
 - Disfunciones intervertebrales.
 - Las actividades acuáticas y las patologías del raquis.
- Cadenas musculares:
 - Acortamientos.
 - Atonía e hipertonía muscular.
 - Desequilibrios musculares en las cadenas cinéticas.
 - Alteraciones musculares.
 - Actitud postural.
 - La actividad acuática como factor de equilibrio y reequilibrio en las descompensaciones musculares.

3. Análisis diagnóstico en hidrocinesia:

- Fuentes de información.
- Interpretación de datos y resultados obtenidos a partir de:
 - Tests de aptitud física.
 - Pruebas básicas de valoración biológica.
 - Análisis postural.
 - Pruebas de autonomía personal.
 - Pruebas antropométricas.
 - Pruebas de desarrollo motor.
 - Destreza acuática.
 - Cuestionarios
 - Informes.
- Integración y tratamiento de la información obtenida:
 - Modelos de documentos.
 - Registro físico.
 - Soportes y recursos informáticos.
 - Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.
- Recogida de datos e información:
 - Tipos de usuarios y clientes.
 - Infraestructura.
 - Espacios y materiales a utilizar.
 - - Recursos humanos.
- Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General:
 - Análisis del contexto de intervención.
 - Estructura del programa de referencia: modelos de programa y programas alternativos.
 - Metodología y proceso de elaboración.
 - Objetivos a cumplir.
 - Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda.
 - El análisis diagnóstico como referente para el diseño de protocolos de hidrocinesia: oferta adaptada de actividades.

4. Diseño de protocolos de hidrocinesia:

- Tipologías de protocolos en función de:
 - Género.
 - Edad.
 - Necesidades y expectativas.

- Disfunciones habituales
- Prescripciones clínico-preventivas
- Aplicación individualizada o en grupo.
- Técnicas y aplicaciones:
 - Técnicas genéricas.
 - Recursos hidrotermales.
 - Técnicas SPA.
 - Técnicas de masaje de preparación.
 - Técnicas de recuperación.
 - Técnicas de rehabilitación complementarias.
 - Sauna.
 - Baño de vapor
 - Jacuzzi.
 - Vasos de contrastes.
- Metodología de diseño de protocolos de hidrocinesia:
 - Imbricación del protocolo dentro de la programación general de la entidad.
 - Establecimiento de objetivos operativos a partir del análisis diagnóstico.
 - Selección y diseño de actividades: adaptadas a los objetivos, a las características de los usuarios y los recursos disponibles.
 - Estrategias metodológicas de dirección y dinamización de las actividades.
 - Técnicas de instrucción: selección y adaptación a las habilidades motrices a utilizar en los protocolos.
 - Factores, patologías y lesiones que dificultan el aprendizaje.
 - Diseño de progresiones y tareas motrices según el proceso de adquisición de la habilidad motriz y los factores que dificultan el aprendizaje en los diferentes protocolos de hidrocinesia.
 - Selección, secuenciación y temporalización de las actividades de hidrocinesia.
 - Recursos materiales en función de las características de los usuarios y las capacidades a desarrollar.
 - Recursos didácticos. Símbolos y esquemas gráficos.
 - Estructura de la sesión.
 - Técnicas de motivación
 - Planificación de actividades complementarias acuáticas o no acuáticas según tipo de protocolo
 - Posibles contraindicaciones.
 - Técnicas complementarias.
 - Evaluación del protocolo: técnicas, instrumentos y periodicidad.
 - Registro documental del protocolo: estructura, soporte y recursos ofimáticos.
- Técnicas complementarias a los protocolos de hidrocinesia:
 - Ayudas complementarias psicológicas.
 - Ayudas complementarias ergogénicas.
 - Ayudas complementarias fisiológicas.
 - Adaptaciones y ayudas complementarias derivadas de sistemas de otros ámbitos del entrenamiento físico-deportivo.

5. Organización y gestión de actividades de hidrocinesia:

- Fundamentos - Marco teórico:
 - Legislación sobre el uso y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas de hidrocinesia.
 - Tipos y características de las instalaciones acuáticas de hidrocinesia.
 - Organización y gestión general de los recursos: recursos humanos.
 - Confección y control de presupuestos; gestión de materiales y almacenes.
 - Supervisión y control del material en instalaciones acuáticas de hidrocinesia.
- Asignación y gestión de recursos para el desarrollo de protocolos de hidrocinesia:
 - Características de la instalación acuática versus las tipologías de protocolos de hidrocinesia más habituales.
 - Asignación y adaptación de recursos en función de un protocolo de referencia.
 - Gestión de instalaciones y recursos para las tipologías de protocolos de hidrocinesia más habituales.
 - Criterios de seguridad en el desarrollo de protocolos de hidrocinesia.

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.