

## ANEXO II

### I. IDENTIFICACIÓN del certificado de profesionalidad

**Denominación:** Fitness acuático e hidrocinesia

**Código:** afdA0111

**Familia profesional:** Actividades Físicas y Deportivas

**Área profesional:** Actividades Físico-Deportivas Recreativas

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Cualificación profesional de referencia:**

AFD511\_3 Fitness Acuático e Hidrocinesia (RD 146/2011, de 4 de febrero.)

**Relación de unidades de competencia que configuran el certificado de profesionalidad:**

UC0273\_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

UC1663\_3: Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático.

UC1664\_3: Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático.

UC1665\_3: Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia.

UC0272\_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

**Competencia general:**

Programar, dirigir e instruir actividades dirigidas hacia la mejora de la condición física y el cuidado corporal, con los elementos propios del fitness acuático y de la hidrocinesia, para la recuperación, cuidado y mejora corporal, susceptibles de aplicación en el entorno acuático adaptando las actividades a las características de los usuarios, aplicando criterios de calidad y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

**Entorno Profesional:**

Ámbito profesional:

Desarrolla su actividad profesional tanto en el ámbito público, ya sea la Administración General del Estado, las administraciones autonómicas o locales, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas que ofrezcan servicios de fitness acuático, hidrocinesia, acondicionamiento físico y cuidado corporal en el medio acuático. Su actividad se desarrolla en piscinas convencionales, piscinas naturales, parques acuáticos, centros SPA en: ayuntamientos, empresas de servicios deportivos, empresas de turismo activo, empresas turísticas, hoteles, camping, balnearios, campamentos, empresas de mantenimiento de infraestructuras y/o gestión deportiva, federaciones deportivas, clubes y asociaciones deportivo-recreativas y de ocio, gimnasios, comunidades de vecinos, centros educativos e instalaciones afines.

Sectores productivos:

Se ubica en los sectores de deporte, ocio y tiempo libre, hostelería y turismo.

Ocupaciones y puestos de trabajo relacionados:  
Entrenador/a personal de grupos de hidrocinesia.  
Coordinador/a de actividades de hidrocinesia.  
Coordinador/a de actividades de fitness acuático.  
Instructor/a de fitness acuático.

**Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:**

Los establecidos según la legislación vigente publicados en las normativas y decretos de cada una de las Comunidades Autónomas de España.

**Duración de la formación asociada:** 750 horas.

**Relación de módulos formativos y de unidades formativas:**

- MF0273\_3 (Transversal): Valoración de las capacidades físicas. (130 horas)
- UF1703: Aplicación de tests, pruebas y cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional. (90 horas)
  - UF1704: Tratamiento de datos de una batería de tests, pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional. (40 horas)
- MF1663\_3: Habilidades y secuencias de fitness acuático. (120 horas)
- UF1691: Dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas en fitness acuático. (50 horas)
  - UF1692: Diseño coreográfico en fitness acuático. (70 horas)
- MF1664\_3: Metodología y práctica del fitness acuático. (190 horas)
- UF1693: Programación en fitness acuático. (70 horas)
  - UF1694: Dirección y dinamización de actividades de fitness acuático. (90 horas)
  - UF1709 (Trasversal): Eventos en Fitness seco y acuático. (30 horas)
- MF1665\_3: Hidrocinesia. (150 horas)
- UF1695: Diseño de protocolos de hidrocinesia. (80 horas)
  - UF1696: Dirección y dinamización de sesiones de hidrocinesia. (70 horas)
- MF0272\_2 (Transversal): Primeros auxilios. (40 horas)
- MP0364: Módulo de prácticas profesionales no laborales de fitness acuático e hidrocinesia. (120 horas).

## II. PERFIL PROFESIONAL DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

### Unidad de competencia 1

**Denominación:** DETERMINAR LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL DEL USUARIO.

**Nivel:** 3

**Código:** UC0273\_3

### Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Determinar una batería de pruebas para el análisis del usuario seleccionando los tests, pruebas y cuestionarios que mejor se adecuen a sus características individuales y expectativas y a los medios disponibles.

CR1.1 La documentación relativa a tests, pruebas y cuestionarios de uso frecuente y contrastado en el acondicionamiento físico, tanto en el ámbito del cuidado corporal (fitness-wellnes) como en el deportivo y que por la complejidad y/o riesgo que implican no son de aplicación exclusiva por profesionales de rango superior o especialistas se busca y registra de forma sistemática.

CR1.2 Los tests de aptitud física se seleccionan siguiendo el criterio de máxima validez y fiabilidad, de forma que:

- Permitan valorar parámetros biológicos y funcionales relacionados con la condición física.

- Sean coherentes con las características y necesidades del usuario.

- Se puedan realizar con los medios disponibles dentro de los márgenes de práctica segura exigibles para este tipo de actividades.

- Se puedan aplicar de forma autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista.

CR1.3 Las pruebas de análisis biológico seleccionadas son las más adecuadas para determinar aspectos fisiológicos básicos relacionados con el rendimiento y la salud especialmente en cuanto a: composición corporal, alineación postural, características antropométricas, respuesta cardiovascular, posibilidades de movimiento y autonomía acuática, entre otros, pudiéndose aplicar de forma autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista.

CR1.4 Los cuestionarios personales se adaptan, concretan y utilizan para recabar datos acerca de tratamientos e informes médicos, entre otros, así como para detectar los intereses, expectativas y limitaciones del usuario no apreciables con las pruebas y tests seleccionados.

CR1.5 La batería completa para el análisis del usuario se concreta a partir de la selección de cuestionarios, tests y pruebas que potencialmente puedan ser los más adecuados a las características del usuario, a la tipología de las actividades, al contexto de la práctica y el entorno de intervención; reestructurándola siempre que sea necesario para su completa adecuación.

CR1.6 Las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad se detectan a través de las pruebas, tests o cuestionarios seleccionados.

RP2: Aplicar los cuestionarios, tests y pruebas para determinar la condición del usuario en relación al ámbito del acondicionamiento físico y el cuidado corporal en condiciones de máxima seguridad.

CR2.1 El protocolo de cada test y de cada prueba se concreta de forma personalizada y se aplica en su realización comprobando que:

- El material está en óptimas condiciones y es utilizado correctamente.

- Las condiciones de la instalación son las más adecuadas.

- Se adecua específicamente a las características del usuario.

- La estructura técnica y el ritmo del ejercicio son correctos.

CR2.2 La información y la preparación previas a la ejecución de las distintas pruebas son adecuadas en contenido y forma y se prevé, cuando sea necesario, la fase de recuperación posterior.

CR2.3 La ejecución de cada test y prueba es correcta comprobando en todo momento que su estructura técnica y ritmo se ajustan al modelo preestablecido en el protocolo correspondiente.

CR2.4 Los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor se vigilan especialmente por parte del técnico y del propio usuario a instancias de las indicaciones recibidas a este respecto.

CR2.5 Los tests y pruebas no se aplican nunca cuando esta función por su complejidad, riesgo potencial o nivel es exclusiva y específica de técnicos de rango superior.

CR2.6 El asesoramiento médico se solicita antes de realizar las pruebas para aquellos usuarios en los que se identifiquen signos evidentes de alguna

circunstancia en la que la actividad física suponga un riesgo potencial para su salud.

CR2.7 Los implementos y ayudas técnicas para una comunicación adecuada con usuarios con discapacidad se seleccionan en función de sus necesidades.

RP3: Obtener y registrar los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios en la ficha de control del usuario para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico.

CR3.1 La ficha de seguimiento se elige y adapta o, en su caso, se diseña de forma específica a la tipología cualitativa y cuantitativa de los cuestionarios, tests y pruebas que componen la batería de análisis del usuario.

CR3.2 Los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios se registran en la ficha de seguimiento del usuario.

CR3.3 Las debilidades, descompensaciones y aspectos especiales detectados en el usuario se destacan claramente en la ficha de seguimiento para que reciban una atención priorizada y consecuente en el diseño posterior del programa de entrenamiento.

CR3.4 Los cálculos estadísticos, gráficas y curvas de rendimiento se realizan asegurando su idoneidad, tanto para informar periódicamente al usuario sobre sus progresos e incidencias como para la elaboración del informe de evaluación sobre el proceso y el resultado.

CR3.5 Los equipos y aplicaciones informáticas se utilizan para obtener, procesar y registrar la información obtenida.

RP4: Interpretar la información obtenida en la batería de tests, pruebas y cuestionarios elaborando un registro técnico preciso para ajustar la programación e informar al usuario sobre sus resultados.

CR4.1 Los resultados obtenidos se comparan e interpretan con baremos y/o escalas realizando, cuando proceda, consultas a los especialistas.

CR4.2 Los aspectos deficitarios de la condición física se identifican para facilitar la determinación de prioridades y objetivos que se expresarán posteriormente en el programa de fitness.

CR4.3 Los signos evidentes de una inadecuada alineación postural se identifican y, en caso necesario, se remite al usuario al servicio médico para una valoración diagnóstica y/o prescriptiva.

CR4.4 Los resultados obtenidos en determinaciones sucesivas de la condición física, biológica y motivacional se comparan para comprobar la situación inicial y evolución del usuario, elaborando el informe pertinente.

CR4.5 Los indicadores biológicos obtenidos en las pruebas realizadas se utilizan para evitar todas las prácticas que sean potencialmente peligrosas para la salud del usuario.

CR4.6 La información que recibe el usuario sobre los resultados es clara y asequible, le permite conocer su condición inicial y comprobar su propia evolución.

CR4.7 La información técnica sobre los resultados es cualitativa y cuantitativamente suficiente para la elaboración de programas personales de acondicionamiento en distintos contextos y espacios de intervención.

CR4.8 La normativa relativa a la protección de datos se respeta y aplica para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario.

## Contexto profesional

## Medios de producción

Equipos informáticos con software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. Medios y equipos de oficina. Espacio o sala de entrenamiento. Espacio acuático. Cabina equipada para pruebas distintas de las realizadas en el espacio

o sala de entrenamiento. Baremos de las distintas pruebas. Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, pesas, dinamómetro, colchonetas, picas de madera, materiales específicos del medio acuático, indumentaria apropiada y calzado deportivo, entre otros.

#### **Productos y resultados**

Parámetros de análisis de la condición física. Baterías personalizadas de pruebas, tests y cuestionarios. Fichas con datos de los usuarios y con los resultados de los tests y pruebas realizadas. Informes sobre el estado del usuario.

#### **Información utilizada o generada**

Software de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Información técnica relativa a la metodología, procedimiento, Indicaciones y contraindicaciones de aplicación de pruebas, tests y cuestionarios. Baremos contrastados de referencia. Bibliografía especializada.

#### **Unidad de competencia 2**

**Denominación:** DISEÑAR Y EJECUTAR HABILIDADES Y SECUENCIAS DE FITNESS ACUÁTICO.

**Nivel:** 3

**Código:** UC1663\_3

#### **Realizaciones profesionales y criterios de realización**

RP1: Ejecutar los movimientos y pasos básicos y avanzados de fitness acuático según los estilos, modalidades y variantes más actuales, en aguas profundas y no profundas, con el dominio técnico que permita utilizarlos como elementos estructurales básicos en la elaboración de secuencias- composiciones coreográficas.

CR1.1 El material e indumentaria utilizados se seleccionan atendiendo a las condiciones del medio acuático (temperatura, profundidad, tipos de superficie y otros) y a las características específicas de la actividad.

CR1.2 Las formas de desplazamiento autónomo en el medio acuático se realizan de forma fluida y eficaz, adaptando la técnica de respiración al esfuerzo requerido y al tipo de material auxiliar utilizado.

CR1.3 Los movimientos y pasos se realizan explorando y/o comprobando:

- La versatilidad y adecuación de los mismos a la estructura rítmica del fitness acuático.
- Las variaciones referidas a orientación, desplazamientos y cambios de ritmo que se pueden realizar con ellos.
- Sus posibilidades de aplicación en las distintas profundidades e intensidades de trabajo.
- La posibilidad de combinación entre ellos para generar movimientos más complejos y/o combinaciones originales.

CR1.4 La relación segmentario-postural, tanto en flotación como en apoyo, se mantiene evitando la aparición de patologías por el efecto acumulativo que produce la repetición de gestos viciados.

CR1.5 Los movimientos de distintas modalidades o tendencias se adaptan a la estructura, metodología y técnica de ejecución características del fitness acuático.

RP2: Interpretar y ejecutar secuencias y composiciones coreográficas de fitness acuático, ya sea por imitación o a partir de la interpretación de un soporte documental, con el dominio, sentido del ritmo y expresividad requeridos para explorar y afianzar recursos de aplicación en la creación autónoma de secuencias y composiciones coreográficas.

CR2.1 La interpretación de secuencias y coreografías prediseñadas se realiza asimilando la lógica del encadenamiento de los movimientos que las componen, independientemente de que su registro se encuentre en forma de imágenes animadas (demostración directa, vídeos, otros) o de que se haya realizado con técnicas específicas de representación gráfica y escrita.

CR2.2 Las secuencias y coreografías prediseñadas se reproducen adecuando la ejecución al espacio acuático y al ritmo y al estilo definido y, en su caso, a los tiempos, frases y series musicales que la componen.

CR2.3 Las coreografías previamente elaboradas se reproducen de forma autónoma después de haberlas entrenado un número de veces para afianzar su memorización cinestésica.

RP3: Elegir y utilizar tipos y estilos de soporte musical buscando su adecuación a las secuencias y/o composiciones coreográficas de fitness acuático, demostrando sensibilidad artística y un dominio interpretativo suficiente para su lectura y aplicación técnica.

CR3.1 El ritmo, el compás, el estilo y la cuenta de los elementos estructurales de su secuencia (tiempo, doble tiempo, bit y masterbit) se discriminan en función de la interpretación de la música.

CR3.2 La música se selecciona y clasifica en función de las necesidades de las secuencias y/o composiciones coreográficas, matizando el estilo y ajustando la cadencia rítmica según la finalidad de la misma y la profundidad del vaso.

CR3.3 La segmentación de los golpes musicales facilita la adecuación de las secuencias y/o composiciones coreográficas a las distintas intenciones-objetivos de acondicionamiento físico, a la riqueza y/o variedad coreográfica y a la profundidad del vaso.

CR3.4 Las composiciones musicales para una aplicación cerrada o abierta se discriminan y se utilizan para la segmentación o no segmentación de las secuencias y/o composiciones coreográficas del fitness acuático, en función de la intencionalidad de las mismas.

RP4: Diseñar secuencias y coreografías a partir de la combinación de movimientos básicos y avanzados característicos del fitness acuático en todas sus variantes y actividades afines, según las tendencias más actuales para su utilización en programas y sesiones prácticas del mismo.

CR4.1 Los movimientos se unen y combinan empleando todas sus variaciones, elaborando secuencias y/o coreografías de diferente complejidad y demostrando creatividad al conseguir combinaciones únicas y originales a partir de movimientos conocidos y/o de creación propia.

CR4.2 La progresión de las estructuras propias del fitness acuático se aplica a las composiciones de secuencias y/o coreografías, distribuyendo correctamente los encadenamientos de los movimientos utilizados.

CR4.3 Las orientaciones de aplicación real de las secuencias y/o composiciones coreográficas elaboradas se expresan indicando:

- Su especificidad de aplicación a aguas profundas o no profundas.
- Su versatilidad adaptativa para alcanzar una carga de entrenamiento determinada.
- Las estrategias didáctico-metodológicas que permitan optimizar el proceso de aprendizaje de las mismas e individualizar los niveles de ejecución cualitativa y cuantitativamente.
- Los tipos de música que se pueden utilizar para su ejecución.
- Los recursos expresivos que permiten una adecuación a los distintos estilos y tendencias.

CR4.4 Las técnicas específicas de representación gráfica y escrita se utilizan para plasmar y registrar las secuencias y composiciones coreográficas en el modelo y soporte más adecuados.

### Contexto profesional

#### Medios de producción

Espacio acuático. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Equipos audio-visuales. Equipos informáticos con software específico. Medios y equipos de oficina. Compact disc de música. Espejos. Pulsómetro. Material auxiliar: steps, bicis acuáticas, bandas elásticas, mancuernas, manoplas y otros.

#### Productos y resultados

Baterías de movimientos y encadenamientos simples entre ellos. Secuencias y composiciones coreográficas en distintos soportes. Indicaciones y orientaciones metodológicas de aplicación en diferentes programas de fitness acuático.

#### Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Bibliografía especializada. Información sobre tendencias musicales en el fitness acuático. Documentación relativa a colectivos especiales.

### Unidad de competencia 3

**Denominación:** PROGRAMAR, DIRIGIR Y DINAMIZAR ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

**NIVEL:** 3

**Código:** UC1664\_3

### Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Elaborar la programación específica de fitness acuático a partir de la programación general para asegurar el rendimiento del/de los espacio/s acuático/s utilizado/s.

CR1.1 La programación específica de las actividades de fitness acuático, en su caso, se elabora siguiendo las directrices recibidas y/o reflejadas en la programación general y en las organizativas de la entidad.

CR1.2 Los horarios, personal y medios se organizan obteniendo la integración de todos ellos, a través del trabajo coordinado con los técnicos responsables de las mismas.

CR1.3 El protocolo de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad se desarrolla y adapta a las directrices generales de la entidad, precisando las formas de actuación de los técnicos implicados.

CR1.4 El proceso de mantenimiento tanto de medios como de superficies se prevé y expresa describiendo quién, cómo y con qué frecuencia debe realizarse, para minimizar al máximo el riesgo de accidentes y/o situaciones peligrosas.

CR1.5 La organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos se anticipan e incluyen en la oferta de actividades que se recogen en la programación específica de fitness acuático, al menos, cuando afecten directamente a los usuarios habituales de la misma.

CR1.6 Las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean e incluyen en la programación específica cuando no existan o no estén reflejadas en la programación general de la entidad.

CR1.7 Las barreras arquitectónicas y las necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, salas, playas, espacios acuáticos, vestuarios, duchas y aseos, entre otros, se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en colectivos especiales.

CR1.8 Las estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en la programación específica, delimitando el tipo y grado de discapacidad que pueden asumirse en las distintas actividades que se proponen en la programación.

CR 1.9 La forma de evaluar el proceso, los resultados y la calidad del servicio se explicita concretando:

- Los indicadores fiables referidos a la instalación, medios, prestaciones, horarios y otros.
- La secuencia temporal de evaluación.
- Las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.
- Las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales para evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan colectivos especiales.

RP2: Elaborar programas para la mejora de la condición física, a través de actividades de fitness acuático, adaptados a las posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.

CR2.1 Las características de los usuarios se analizan a partir de la batería de pruebas, tests y cuestionarios, distribuyéndolos en grupos homogéneos y en los tramos horarios más afines a sus expectativas y características, a partir de:

- Su nivel de desarrollo motor.
- Su nivel de destreza acuática.
- Su nivel de condición física.
- Su nivel de condición biológica.
- Sus intereses y motivaciones.
- Su grado de autonomía personal dentro y fuera del agua, especialmente si presentan alguna discapacidad.
- La tipología media del grupo.
- La ratio alumnos/profesor.

CR2.2 Los objetivos generales e intermedios del programa operativo de fitness acuático, así como los de cada una de las sesiones, se establecen en función de la tipología media del grupo atendiendo, en la medida de lo posible, a las características y expectativas de cada uno de los usuarios que lo componen.

CR2.3 Los fundamentos biológicos relativos a los procesos adaptativos derivados de la actividad física en general y al principio de supercompensación en particular se aplican al ámbito del fitness acuático para establecer la carga de entrenamiento que supone cada sesión en su conjunto.

CR2.4 Las secuencias de movimientos, ejercicios y/o composiciones coreográficas, son compatibles con las características psicosomáticas del usuario, adecuadas a sus necesidades y expectativas y se estructuran en sesiones de entrenamiento aplicando los siguientes criterios:

- Diferenciación de las tres fases del modelo típico de sesión de entrenamiento, a saber: calentamiento, núcleo y vuelta a la calma.
- La distribución de esfuerzos y recuperaciones configuran la curva de intensidad y, por tanto, la carga de trabajo global coherente con objetivos establecidos a corto, medio y largo plazo.

CR2.5 Las estrategias de instrucción se prevén en función de las características de las sesiones/progresiones/combinaciones/secuencias coreográficas utilizadas, aplicando metodologías contrastadas para alcanzar los objetivos propuestos y para solucionar las posibles contingencias, incidiendo especialmente en el aprendizaje y dominio de los elementos técnicos y coordinativos indispensables para la ejecución en su conjunto y su aplicación para la mejora de la condición física.



CR2.6 El material se determina teniendo en cuenta los recursos disponibles, la profundidad del vaso, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los usuarios.

CR2.7 Las estrategias para facilitar la comunicación entre el técnico y los usuarios se prevén a partir del análisis de sus necesidades, explicitando las específicas para atender a colectivos especiales.

CR2.8 Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad se prevén para lograr su máxima y más eficaz participación.

CR2.9 Los elementos que configuran el programa de fitness acuático se expresan y registran de forma estructurada en el/los soporte/s físico/s para su consulta y utilización por todos los técnicos y operarios implicados en la misma.

RP3: Supervisar la puesta a punto de instalaciones y medios asegurando su idoneidad, seguridad y uso.

CR3.1 Las gestiones para el uso de las instalaciones y/o material se realizan y se comprueba su disponibilidad, asegurando de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de autonomía personal de los usuarios.

CR3.2 El material y la instalación se comprueba que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que, en su caso, se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad.

CR3.3 Las medidas de seguridad para el desarrollo de la actividad se establecen y aplican para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR3.4 El mantenimiento preventivo del material se comprueba que se ha efectuado o, en su caso, se realiza para que se encuentre en estado de uso.

CR3.5 El inventario se mantiene actualizado para identificar en todo momento la situación de las instalaciones y el material.

RP4: Dirigir la ejecución de las actividades de fitness acuático instruyendo en la realización de los movimientos conforme al encadenamiento aditivo que configuran las secuencias y/o coreografías utilizando la metodología establecida.

CR4.1 Las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades se identifican y tienen en cuenta, especialmente en aquellos que presenten alguna singularidad.

CR4.2 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y asertividad, adaptada a sus posibilidades de percepción e interpretación, captando su interés por las explicaciones que se le facilitan, de forma que sean cualitativa y cuantitativamente suficientes para que éste se sienta seguro y motivado.

CR4.3 La indumentaria y el material personal del usuario se supervisan, informando de las características que deben de cumplir para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

CR4.4 La estructura y finalidad de la sesión son coherentes (calentamiento - núcleo principal - vuelta a la calma) y se explican brevemente al usuario antes de comenzar incidiendo, si fuese necesario, en aspectos relativos a:

- Características del espacio acuático donde se desarrolla (profundidad, superficies y otros).

- Peculiaridades de los ejercicios y su finalidad.

- Necesidades de hidratación.

- Pautas para la recuperación.

CR4.5 El técnico durante la actividad se ubica especialmente para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones en función de las necesidades específicas de los usuarios, de las características del espacio acuático y de la actividad realizada.

CR4.6 La realización de los movimientos de los ejercicios y la utilización de materiales específicos se demuestra, aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son comprendidas.

CR4.7 El desarrollo de las secuencias y/o progresiones coreográficas y ejercicios que componen la sesión de fitness acuático se dirige de forma activa y dinámica y se controla aplicando las estrategias metodológicas expresadas en la programación comprobando que:

- El desenvolvimiento en el agua de los usuarios responde a la programación realizada, actuando en caso de necesidad para corregir circunstancias anómalas y/o evacuar al usuario en dificultades.
- La evolución, estructura técnica, ritmo e intensidad en la ejecución de las composiciones se ajusta a la programación realizada, corrigiendo, en caso necesario, los errores que se produzcan.
- La utilización de equipos y material responde a la programación establecida, dando indicaciones en caso necesario.
- La relación entre los componentes del grupo es cordial, desinhibida y facilita una participación máxima utilizando, cuando se detecte alguna perturbación en las relaciones interpersonales, estrategias para solventarlas.

CR4.8 La recepción y despedida del usuario se realiza de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.

CR4.9 La seguridad se garantiza durante el desarrollo de las actividades, anulando todos los factores previsibles de riesgo o, en su caso, manteniéndolos controlados en los márgenes de una práctica segura.

RP5: Organizar y promover manifestaciones y eventos lúdico-deportivos relacionados con el fitness acuático con el fin de promocionar este tipo de actividades y reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

CR5.1 El soporte documental para la promoción, organización y participación en el evento se elabora y gestiona asegurando el desarrollo del mismo.

CR5.2 La dotación de la instalación se prevé que se adecue a las características del evento que se organiza comprobando que el material se encuentre en condiciones de uso.

CR5.3 La participación de otras personas se gestiona en la organización y desarrollo del evento comprobando su presencia durante el mismo.

CR5.4 Los participantes, horarios y protocolos se organizan en función de las características de los eventos a organizar.

CR5.5 La presencia de todos los participantes se conoce y se comprueba, garantizando su participación activa.

CR5.6 Las normas que regirán el evento se comunican a todos los interesados comprobando su cumplimiento.

CR5.7 El evento se controla según los objetivos y directrices marcados, velando por la seguridad del mismo.

CR5.8 Las técnicas de animación se utilizan en el desarrollo del evento buscando la implicación de los participantes y del público asistente.

CR5.9 La valoración sobre el éxito o no del evento se realiza y se registra en el formato y soporte previstos para tal fin.

RP6: Realizar la evaluación del proceso y los resultados de los programas de fitness acuático que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios para valorar la adecuación y calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios.

CR6.1 Los instrumentos y técnicas para el seguimiento y evaluación se eligen en congruencia con lo programado y permiten obtener información sobre el proceso y los resultados, poniendo énfasis en la forma de valorar el grado de satisfacción de los usuarios.

CR6.2 La forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se adapta haciendo las modificaciones en los instrumentos y las técnicas habituales.

CR6.3 La información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, tests y cuestionarios se utiliza como otro indicativo fiable para la evaluación del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

CR6.4 Los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en la programación.

CR6.5 La información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación se analiza y presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la programación.

## Contexto profesional

### Medios de producción

Espacios acuáticos. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Micrófonos inalámbricos. Equipos audio-visuales. Equipos informáticos con software específico. Medios y equipos de oficina. Compact disc de música. Espejos. Pulsómetro. Material auxiliar: steps, bicis acuáticas, bandas elásticas, mancuernas, manoplas, tablas, pullboys, churros, zapatos lastrados, mancuernas acuáticas, cinturones de flotación y otros.

### Productos y resultados

Programa específico del/de los espacio/s acuático/s utilizado/s. Programas y sesiones de fitness acuático. Evaluación del proceso y de los resultados. Resultados evaluativos. Fichas o cuestionarios de evaluación, listas de control, estadillos, cuestionarios y otros. Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento del espacio acuático y sus elementos. Dirección y control de la progresión de entrenamiento. Mejora o mantenimiento de la condición física del usuario. Instrucción de los ejercicios. Cumplimiento del programa o, en su caso, la adaptación del mismo. Motivación y animación de los usuarios. Mejora de la calidad de vida, bienestar y salud del usuario.

### Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Programas de fitness acuático. Resultados evaluativos. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias. Fichas o cuestionarios de evaluación. Partes de notificación a los servicios de mantenimiento, limpieza y otros. Bibliografía especializada.

### Unidad de Competencia 4:

**Denominación:** Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia.

**Nivel:** 3

**Código:** UC1665\_3

### Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Realizar el análisis diagnóstico para determinar y establecer criterios de referencia en el diseño de los protocolos de hidrocinesia.

CR1.1 La información relativa a los usuarios/clientes se recaba e interpreta a partir de la batería de pruebas, tests y cuestionarios y se completa con pruebas específicas y/o informes médicos para identificar las características, necesidades y expectativas de cada usuario/cliente en relación a:

- Limitaciones funcionales-posibilidades de movimiento.
- Implicaciones posturales.

- Nivel de destreza acuática.
- Nivel de condición física.
- Nivel de condición biológica.
- Intereses y motivaciones.
- Grado de autonomía personal, especialmente si presenta alguna discapacidad.

CR1.2 Los signos evidentes de posibles patologías se identifican y, en caso necesario, se deriva al usuario/cliente al servicio médico para que determine la conveniencia o no de participar en este tipo de actividades y, en caso afirmativo, que establezca las directrices de actuación.

CR1.3 La información relativa a las instalaciones, espacios, medios y recursos materiales, entre otros, se recaba y registra en forma de inventario con las especificidades de uso y aplicación, detectando posibles anomalías, defectos, deterioros, carencias y necesidades, proponiendo pautas para su subsanación.

CR1.4 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, espacios, vestuarios, duchas y aseos, entre otros, se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

CR1.5 El análisis diagnóstico se realiza a partir de la información obtenida, destacando los aspectos más relevantes a tener en cuenta y aquellos sobre los que se debe incidir prioritariamente en la elaboración de los protocolos de hidrocinesia o, en su caso, constatando la contraindicación de aplicar este tipo de técnicas al usuario/cliente analizado.

CR1.6 Los datos, criterios y parámetros del análisis diagnóstico se recogen en informes, fichas técnicas y/o dossiers del cliente/usuario y se registran en el soporte físico para el uso y consulta de los técnicos implicados.

RP2: Elaborar protocolos de hidrocinesia para el cuidado corporal individualmente y/o en grupo, adaptados a las necesidades y expectativas de los usuarios/clientes, así como a los medios disponibles, concretando su duración y evolución.

CR2.1 El análisis diagnóstico inicial se utiliza como premisa para concretar los objetivos generales, así como para establecer criterios de afinidad en la distribución de los usuarios de forma individual o en grupos homogéneos, en los horarios, espacios y ratio alumnos/profesor adecuados a sus necesidades y perfiles característicos:

- Mayores de 65 años.
- Embarazadas.
- Personas con discapacidad con autonomía acuática.
- Post-rehabilitación y mantenimiento funcional.
- Por afinidad de patologías.
- Otros.

CR2.2 El protocolo específico de hidrocinesia ajustado al perfil de necesidad o tipología, según convenga, se elabora o se adapta en función de las necesidades, expectativas y previsiones de evolución de cada uno de los usuarios/clientes, explicitando al menos:

- 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.

CR2.3 Los fundamentos biológicos relativos a los procesos de recuperación y restauración ampliada derivados de la actividad física se aplican para establecer la carga de trabajo/esfuerzo que supone cada sesión individualmente, previendo el efecto acumulativo beneficioso que la reiteración de este tipo de estímulos tendrá al final del protocolo.

CR2.4 Las secuencias de actividades, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesia seleccionadas previamente se integran con el calentamiento y la vuelta a la calma, configurando la sesión de hidrocinesia y por lo tanto el estímulo que la misma supone en consonancia con los objetivos establecidos.

CR2.5 Las actividades, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesia, calentamiento y vuelta a la calma son compatibles con las características psicósomáticas del usuario/cliente, adecuadas a sus necesidades y expectativas y no suponen riesgo por ser, en su caso, congruentes y adaptadas a las prescripciones médicas, discapacidades y/o limitaciones funcionales, en caso de que existan.

CR2.6 Las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean y recogen en los distintos protocolos cuando no existan o no estén reflejadas en la programación, directrices y/o prescripciones generales de la entidad.

CR2.7 Las estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en los distintos protocolos, delimitando el tipo y grado de discapacidad que pueden asumirse en las distintas actividades que en él se especifican.

CR2.8 La forma de valorar el proceso, los resultados y la calidad del servicio se explicita concretando:

- Los indicadores fiables referidos a la instalación, medios, prestaciones, horarios y otros.
- Los indicadores establecidos para cada perfil en la consecución de los objetivos específicos.
- La secuencia temporal de evaluación.
- Las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.
- Las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales para evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad.

CR2.9 Los diferentes elementos que configuran el protocolo de hidrocinesia se expresan y registran de forma estructurada en el/los soporte/s físico/s para su consulta y utilización por los técnicos y operarios implicados en la misma.

RP3: Supervisar y acondicionar la instalación, medios y recursos, asegurando su idoneidad, seguridad y estado de uso para el desarrollo de las actividades de hidrocinesia.

CR3.1 Las gestiones para el uso de las instalaciones y/o material se realizan, comprobando su disponibilidad y asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de autonomía personal de los usuarios.

CR3.2 El material y la instalación se comprueba que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que, en su caso, se acondicionan y adaptan a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad.

CR3.3 Las medidas de seguridad para el uso de la instalación y los medios materiales para el desarrollo de la actividad se establecen y preparan para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR3.4 El mantenimiento preventivo del material se comprueba que se ha efectuado, o en su caso, se realiza para que se encuentre en estado de uso.

CR3.5 El inventario se mantiene actualizado para identificar en todo momento la situación de las instalaciones y el material.

RP4: Dirigir el desarrollo de las sesiones de hidrocinesia y aplicar técnicas específicas de apoyo cuando sea necesario, con la metodología acorde al tratamiento operativo establecido y al perfil de referencia.

CR4.1 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y asertividad, adaptada a sus posibilidades de percepción e interpretación, captando su interés por las explicaciones que se le facilitan, de forma que sean cualitativa y cuantitativamente suficientes para que éste se sienta seguro y motivado.

CR4.2 La indumentaria y el material personal del usuario se supervisan, informando de las características que deben de cumplir para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

CR4.3 La estructura y finalidad de la sesión son coherentes (calentamiento - núcleo principal - vuelta a la calma) y se explican al usuario antes de comenzar incidiendo, si fuese necesario, en aspectos relativos a:

- Las peculiaridades de los ejercicios y su finalidad.
- La relación entre los ejercicios y las sensaciones que deben percibirse.
- La necesidad de técnicas específicas de apoyo (movilidad pasiva, masaje, hidrotermal, SPA, chorros, contracorrientes y otras).
- Los límites que no se deben sobrepasar.
- La vigilancia y control del dolor que potencialmente pueda producirse.
- Las pautas para la recuperación posterior.

CR4.4 El técnico durante la actividad se ubica espacialmente para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones en función de las necesidades específicas de los usuarios, de las características del espacio acuático y de la actividad realizada.

CR4.5 La demostración de los movimientos y la aplicación de las técnicas de movilidad pasiva se realizan con corrección, seguridad y percepción de los límites:

- Aplicando fundamentos biomecánicos básicos.
- Instruyendo en el uso de los materiales específicos.
- Puntualizando los detalles.
- Anticipando los posibles errores de ejecución.
- Asegurándose de que las indicaciones son comprendidas.

CR4.6 El desarrollo de la sesión se dirige de forma activa y dinámica, velando por la seguridad y aplicando las estrategias metodológicas expresadas en el protocolo de perfil, comprobando que:

- El desenvolvimiento en el agua de cada uno de los usuarios es el esperado, actuando en caso de necesidad para corregir circunstancias anómalas y/o evacuar al usuario en dificultades.
- La ejecución de movimientos, ejercicios y actividades se realiza, corrigiendo los errores que se produzcan.
- No se produzcan síntomas de dolor o de sensación negativa.
- La utilización de equipos y material se ajusta a las indicaciones oportunas.
- La relación entre los componentes del grupo es cordial, desinhibida y facilita una participación máxima utilizando, cuando se detecte alguna perturbación en las relaciones interpersonales, aplicando las estrategias para solventarlas.

CR4.7 Las incidencias se anotan puntualmente en un diario de sesiones, prestando atención a todas aquellas relacionadas con el dolor o las sensaciones

negativas de la actividad para que sirvan de referencia en la adaptación de futuras sesiones y en la valoración global del proceso.

CR4.8 La evolución del cliente/usuario y su grado de satisfacción se comprueban de forma periódica solicitando, asesoramiento médico cada vez que se identifique alguna circunstancia anómala o imprevista relacionada con su salud y que afecte a la continuidad de las actividades propuestas, recabando, en caso necesario, los informes facultativos que sean necesarios para adaptar los aspectos operativos del protocolo de perfil.

CR4.9 La recepción y despedida del usuario se realiza de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.

RP5: Realizar la valoración del proceso y los resultados que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios para determinar, en su momento, la adecuación y calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios.

CR5.1 Los instrumentos y técnicas para el seguimiento y valoración se eligen en congruencia con lo establecido en los protocolos de perfil o limitación y permiten obtener una información sobre el proceso y los resultados, valorando la evolución psico-funcional y el grado de satisfacción de los usuarios.

CR5.2 La forma de valorar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se adapta haciendo modificaciones en los instrumentos y las técnicas.

CR5.3 La información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, tests y cuestionarios se utiliza como un indicativo fiable más para la valoración del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

CR5.4 Los instrumentos y técnicas de valoración del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en el protocolo de perfil.

CR5.5 La información obtenida en el proceso valorativo se analiza y presenta atendiendo al modelo propuesto en el protocolo de perfil.

### Contexto profesional

#### Medios de producción

Espacios acuáticos. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Micrófonos inalámbricos. Equipos audio-visuales. Equipos informáticos con software específico. Medios y equipos de oficina. Compact disc de música. Pulsómetro. Grúa de acceso al vaso acuático. Material auxiliar: bandas elásticas, mancuernas, manoplas, tablas, pullboys, churros, zapatos lastrados, mancuernas acuáticas, cinturones de flotación, planchas de facilitación y otros. Elementos y recursos SPA: chorros de agua, jacuzzi, piletas de contraste térmico, otros.

#### Productos y resultados

Protocolos específicos de perfil o necesidad y sesiones de hidrocinesia. Evaluación del proceso y de los resultados. Resultados evaluativos. Fichas o cuestionarios de evaluación, listas de control, estadillos, cuestionarios y otros. Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento del espacio acuático y sus elementos. Dirección y control del desarrollo del protocolo. Evolución y mejora del estado general y capacidad funcional del usuario. Instrucción de los ejercicios. Cumplimiento del protocolo o, en su caso, la adaptación del mismo. Motivación y animación de los usuarios. Mejora de la calidad de vida, bienestar y salud del usuario.

#### Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Protocolos de hidrocinesia. Resultados evaluativos. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias. Fichas o cuestionarios de evaluación. Bibliografía especializada.

**Unidad de Competencia 5:**

**Denominación:** ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA.

**Nivel:** 2

**Código:** UC0272\_2

**Realizaciones profesionales y criterios de realización**

RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos como primer interviniente.

CR1.1 Se establece comunicación con el accidentado, si es posible, para recabar información sobre su estado y las causas del accidente.

CR1.2 Se interroga a las personas del entorno con deferencia y respeto, para completar la información sobre el suceso.

CR1.3 La permeabilidad de la vía aérea, ventilación, circulación y nivel de conciencia se comprueban.

CR1.4 El servicio de atención de emergencias, en caso de necesidad, es informado de los resultados del chequeo realizado, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

CR1.5 Los mecanismos de producción del traumatismo se analizan para buscar las posibles lesiones asociadas.

CR1.6 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

RP2: Aplicar técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según el protocolo establecido.

CR2.1 La apertura y limpieza de la vía aérea se realizan mediante las técnicas manuales adecuadas o aspirador.

CR2.2 La permeabilidad de la vía aérea se mantiene en accidentados inconscientes mediante la técnica postural apropiada.

CR2.3 Las técnicas manuales de desobstrucción se aplican cuando existe una obstrucción de la vía aérea.

CR2.4 El balón resucitador autohinchable se utiliza para dar soporte ventilatorio al accidentado que lo precise.

CR2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican ante una situación de parada cardio-respiratoria.

CR2.6 El oxígeno se aplica en caso de necesidad según los protocolos establecidos.

CR2.7 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza adecuadamente conforme a las normativas y protocolos establecidos.

CR2.8 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican de forma adecuada.

CR2.9 El tratamiento postural adecuado se aplica cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de «shock».

RP3: Prestar los cuidados básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria según protocolo establecido.

CR3.1 El servicio de atención de emergencias es avisado y consultado sobre las medidas a aplicar como respuesta a la situación concreta que se esté produciendo.

CR3.2 La atención inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio se presta adecuadamente.



CR3.3 La atención inicial a personas en situación de compromiso cardio-circulatorio se realiza correctamente.

CR3.4 Los cuidados a accidentados que han sufrido lesiones por agentes físicos y/o químicos se aplican convenientemente.

CR3.5 Se presta la atención y los cuidados adecuados a la mujer en situación de parto inminente.

CR3.6 Las personas con crisis convulsivas reciben la atención inicial oportuna.

CR3.7 La persona accidentada es colocada en la posición y en el entorno más adecuado en función de su estado y de la situación de emergencia.

CR3.8 En situaciones de emergencias colectivas y catástrofes se colabora en la atención inicial y en la primera clasificación de los pacientes conforme a criterios elementales.

RP4: Generar un entorno seguro en situaciones de emergencia.

CR4.1 La señalización y el balizamiento de la zona se realizan utilizando los elementos necesarios.

CR4.2 Al accidentado se le coloca en un lugar seguro.

CR4.3 Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.

CR4.4 Los medios y equipos de protección personal se usan para prevenir riesgos y accidentes laborales.

RP5: Apoyar psicológicamente al accidentado y familiares en situaciones de emergencias sanitarias.

CR5.1 Las necesidades psicológicas del accidentado se detectan y se aplican técnicas de soporte psicológico básicas para mejorar su estado emocional.

CR5.2 La comunicación con el accidentado y su familia se establece de forma fluida desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a todos sus requerimientos.

CR5.3 Se infunde confianza y optimismo al accidentado durante toda la actuación.

CR5.4 Se facilita la comunicación de la persona accidentada con sus familiares.

CR5.5 Los familiares de los accidentados son atendidos, brindándoles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

## Contexto profesional

### Medios de producción

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. Material fungible. Botiquín. Equipo de oxigenoterapia. Desfibrilador semiautomático. Equipo de protección individual. Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección. Técnicas de comunicación. Técnicas de información. Técnicas de observación y valoración.

### Productos y resultados

Valoración inicial del accidentado. Aplicación de técnicas de soporte vital básico. Aplicación de cuidados básicos a las emergencias más frecuentes. Clasificación básica de accidentados en emergencias colectivas y catástrofe. Generación de un entorno seguro para la asistencia a la persona. Inmovilización preventiva de las lesiones. Movilización con las técnicas adecuadas. Evacuación desde el lugar del suceso hasta un lugar seguro. Traslado en la posición anatómica más adecuada a las necesidades del accidentado. Protocolos de actuación. Informe de asistencia. Conocimiento de las

necesidades psicológicas del accidentado. Seguridad al accidentado ante la asistencia. Canalización de los sentimientos de los familiares. Aplacamiento de las situaciones de irritabilidad colectiva.

**Información utilizada o generada**

Manuales de primeros auxilios. Revistas y bibliografía especializada. Protocolos de actuación. Informes.

**III. FORMACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD****MÓDULO FORMATIVO 1**

**Denominación:** VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

**Código:** MF0273\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC0273\_3 Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

**Duración:** 130 horas

**UNIDAD FORMATIVA 1**

**Denominación:** APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

**Código:** UF1703

**Duración:** 90 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 y la RP2.

**Capacidades y criterios de evaluación**

C1: Identificar y seleccionar tests, pruebas y cuestionarios agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario.

CE1.1 Localizar y obtener información del mayor número posible de pruebas y tests, elaborando un registro documental en el que se expliciten:

- Indicaciones de aplicación en función de su finalidad (valoración de la condición biológica o de la condición física).
- Rango del técnico que de acuerdo a la legislación vigente puede aplicarlas de forma autónoma y las posibilidades de colaboración y trabajo en equipo con técnicos de rango inferior.
- Descripción de la técnica de ejecución y de las ayudas necesarias para la misma.
- Validez y fiabilidad de las mismas conforme a parámetros y criterios contrastados.
- Instalación y recursos materiales necesarios para su aplicación.
- Intensidad del esfuerzo que implica su ejecución (bajo, medio, submáximo y máximo).

- Compatibilidad y contraindicaciones de aplicación conforme a circunstancias habituales en distintos perfiles tipo de usuarios.
  - Cuantos detalles se consideren de especial relevancia en su aplicación.
- CE1.2 Identificar y adaptar los modelos de cuestionarios más utilizados en la valoración de la condición biológico-deportiva, así como las técnicas de entrevista más utilizadas tanto en el ámbito de la recreación como en el del deporte de competición.

CE1.3 En un supuesto práctico de batería de pruebas y tests personalizada para un usuario concreto, analizar cada una de las pruebas y tests que lo componen de forma individual y en su conjunto:

- Detectando su adecuación o no al perfil de usuario propuesto.
- Identificando las pruebas y tests que podría él aplicar directamente y aquellas en las que sólo podría colaborar en su aplicación.
- Proponiendo alternativas o pruebas de complemento para optimizar su personalización, en su caso.
- Precisando aquellos aspectos y detalles de aplicación que requieran una atención especial para conseguir un resultado válido.
- Señalando las posibles contraindicaciones o circunstancias de riesgo que puedan existir.

CE1.4 En un supuesto práctico de cuestionarios incluidos en una batería de pruebas y tests personalizada para un usuario, analizar su adecuación o no al perfil del mismo proponiendo, en su caso, las adaptaciones y/o modificaciones para conseguirlo.

CE1.5 En distintos supuestos prácticos con un perfil de usuario concreto, elaborar una batería de tests, pruebas y cuestionarios adaptada a las características de los usuarios, seleccionando y concretando:

- Los cuestionarios de entrevista personal.
- Los tests de valoración de la condición física que la componen.
- Las pruebas básicas de valoración biológica.
- Los tests y pruebas que se puede aplicar de forma autónoma.
- Los tests y pruebas en que se necesita la dirección y/o concurso de técnicos de rango superior para su aplicación y la forma de colaborar en las funciones que por rango y formación le son propias.
- Los tests y pruebas que necesitan de la colaboración de otros técnicos de rango igual o inferior, así como el protocolo de trabajo en equipo para aplicarlos.
- Recursos y medios necesarios para su aplicación.
- Los argumentos que justifican la validez y adecuación al perfil de usuario propuesto.

CE1.6 En un supuesto práctico de batería de pruebas, tests y cuestionarios personalizados para un usuario con alguna discapacidad menor, analizar la adecuación o no de la misma y, en su caso, explicar los criterios y elementos de juicio que se establecen para solicitar la participación de un técnico especialista.

C2: Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su funcionamiento.

CE2.1 Describir los instrumentos y máquinas de medida de la condición física enumerando sus aplicaciones/utilidades.

CE2.2 Describir los signos indicadores de posibles anomalías en el funcionamiento de los instrumentos y equipos de medida de la condición física.

CE2.3 Explicar y realizar el proceso de mantenimiento preventivo de los instrumentos y equipos de chequeo de la condición física y biológica.

CE2.4 En un supuesto práctico de medida de la condición física, seleccionar los instrumentos y/o máquinas en función de los parámetros morfológicos y/o funcionales que se deben medir.

CE2.5 Explicar y demostrar el modo de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física y describir los errores posibles en la ejecución, así como la manera de evitarlos y corregirlos.

CE2.6 Manejar instrumentos y máquinas de medida de la condición física aplicando los protocolos establecidos y siguiendo las recomendaciones de los fabricantes.

CE2.7 En un supuesto práctico, adaptar los instrumentos de valoración a las condiciones particulares de la situación y del usuario.

C3: Realizar en condiciones de seguridad pruebas de valoración de la condición física y biológica.

CE3.1 Definir los parámetros susceptibles de aportar información sobre la condición física y aptitud biológica de una persona de características dadas.

CE3.2 Identificar las etapas en la ejecución de pruebas antropométricas, morfológicas, funcionales y tests de aptitud física.

CE3.3 Seleccionar la prueba o test más adecuado al parámetro que se debe medir y a las características psicopsicológicas, fisiológicas y biotípicas del usuario.

CE3.4 Demostrar y explicar el procedimiento de realización de diferentes tests o pruebas.

CE3.5 En un supuesto práctico de determinación de la condición física y biológica, aplicar de forma autónoma los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.

CE3.6 En un supuesto práctico, aplicar en colaboración con otro/s técnico/s especialistas de rango superior, del mismo rango o de rango inferior los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Realizando las funciones que le son propias por nivel en la colaboración con los técnicos de rango superior al aplicar las pruebas y tests.
- Dirigiendo a los otros técnicos de rango igual o inferior que participen, según el protocolo de aplicación establecido.

CE3.7 Explicar los fenómenos fisiológicos que ocurren durante la ejecución de los tests de valoración funcional cardiaca.

CE3.8 En un supuesto práctico, medir los parámetros relativos a la condición física, así como los antropométricos y funcionales relacionados con la respuesta biológica a la actividad física, registrando los datos obtenidos en el modelo de documento y soporte más adecuado.

C4: Analizar factores psicopsicológicos que permitan identificar las necesidades y motivaciones de un usuario a través de la utilización de cuestionarios específicos.

CE4.1 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE4.2 Describir el procedimiento de observación y de aplicación de técnicas de entrevista a través de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.

CE4.3 En un supuesto práctico de entrevista personal y aplicación de cuestionarios, identificar el nivel de motivación, así como signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE4.4 Explicar las características y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

## Contenidos

### 1. Habilidades motrices básicas en el ámbito del Fitness.

– Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal:

- Lateralidad.
- Actitud.
- Respiración.
- Relajación.
- Orientación espacial.
- Estructuración y organización espacial.
- Orientación temporal.
- Ritmo.
- Estructuración temporal.

– Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests:

- Tests de orientación.
- Tests de lateralidad.
- Tests de esquema corporal.
- Tests de percepción.
- Tests de organización temporal.
- Pruebas de coordinación óculo-segmentaria.
- Pruebas de coordinación dinámico-general.
- Pruebas de equilibrio estático y dinámico.
- Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático.

### 2. Personalidad, motivaciones e intereses en el ámbito del Fitness.

– Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:

- Análisis funcional del Fitness como base del trabajo psicológico.
- Comprensión de la lógica interna del Fitness. Dimensión temporal y fisiológica.

– Bases de la personalidad:

- Teorías de la personalidad
- Personalidad y actividad física y deporte

– Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.

– Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.

– Efectos sociales:

- Relación.
- Valores y actitudes.
- Valor sociopedagógico de la actividad física.
- Prevención de conductas disruptivas en la sociedad.
- Necesidades personales y sociales.

– Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:

- Capacidades afectivas.
- Capacidades cognitivas.
- Capacidades socializadoras.
- Capacidades cognitivas.

- Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness:
  - Motivación.
  - Concentración.
  - Nivel de activación.
  - Estado emocional.
  - Autoconfianza.
- Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.
- Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales:
  - Grupos de edad.
  - Grupos deportivos.
  - Actividades físicas desarrolladas de forma colectiva.
  - Discapacitados.
- Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social:
  - Coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos.

### **3. Principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional.**

- Conceptos de medida y evaluación.
- Necesidad de evaluar la aptitud física.
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
- Dificultades para evaluar la aptitud física.
- Requisitos de los test de la evaluación de la condición física:
  - Validez.
  - Fiabilidad.
  - Precisión.
  - Especificidad.
  - Interpretación: facilidad y objetividad.
  - Confidencialidad.
- Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

### **4. Valoración antropométrica en el ámbito del Fitness.**

- Biotipología: clasificaciones:
  - Kretschmer.
  - Sheldon.
- Antropometría y cineantropometría.
- Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
  - Protocolos.
  - Mediciones e índices antropométricos y de robustez.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física.
- Modelos de composición corporal:
  - Modelo bicompartimental (tradicional).
  - Modelo tricompartmental.
- Composición corporal y salud:
  - Índice de masa corporal: Talla-peso-circunferencias-plegues cutáneos.
  - Determinación del % de grasa corporal.
  - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal.
  - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
  - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios.
- Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:
  - Pliegues a medir.

- Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos.
- Colaboración con técnicos especialistas.

#### 5. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos biológicos.
- Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness.
- Evaluación de la resistencia aeróbica:
  - Determinación de la potencia máxima aeróbica.
  - Procedimientos para medir el VO<sub>2</sub>máx.
  - Instrumentos necesarios para hacer los test: los ergómetros.
  - Requisitos que deben reunir los tests para medir la resistencia aeróbica.
  - Protocolos para las distintas pruebas.
- Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica:
  - Determinación del umbral anaeróbico.
  - Procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado.
  - Instrumentos necesarios para hacer pruebas.
  - Requisitos que deben reunir las pruebas para medir la resistencia anaeróbica.
  - Protocolos para las distintas pruebas.
- Evaluación de la velocidad:
  - Evaluación del Tiempo de reacción.
  - Evaluación de la rapidez segmentaria.
  - Evaluación de la capacidad de aceleración.
  - Evaluación de otras capacidades de la velocidad. Protocolos.
- Evaluación de la Fuerza:
  - Evaluación de la Fuerza Explosiva.
  - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elástica.
  - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elástico-Refleja.
  - Valoración funcional de la Fuerza en condiciones inespecíficas (laboratorio).
- Evaluación de la movilidad articular:
  - Pruebas y Protocolos.
- Evaluación de la elasticidad muscular.
  - Pruebas y protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.

#### 6. Tests de campo para valorar la condición física en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos biológicos.
- Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness.
- Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica:
  - Protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia:
  - Protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad – Elasticidad Muscular:
  - Protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

## 7. Valoración postural en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias.
- Alteraciones posturales más frecuentes:
  - Recuperables-actitud postural incorrecta.
  - Patológicas-alteraciones morfo-funcionales de la estructura osteo-articular.
- Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness:
  - Protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

## 8. La entrevista personal en el ámbito del Fitness.

- Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness:
  - Ámbito de aplicación.
  - Modelos.
  - Fichas de registro.
- Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores:
  - Historial médico.
  - Historial deportivo.
- Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal:
  - Habilidades sociales y empatía.
  - El proceso de comunicación: Características.
  - Elementos: emisor, mensaje, receptor y canal.
  - Estrategias para facilitar y potenciar la comunicación.
- Análisis de datos obtenidos.
- La observación como técnica básica de evaluación:
  - Medidas fundamentales del proceso de observación.
  - Formas de realizar la observación.
  - Criterios que deber reunir la observación.
  - El registro de datos.
- Normativa vigente de protección de datos.
- Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

## UNIDAD FORMATIVA 2

**Denominación:** TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

**Código:** UF1704

**Duración:** 40 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP3 y la RP4.

### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular-respiratorio y locomotor, interpretando las interdependencias que existen entre sus diferentes componentes y la respuesta orgánica al ejercicio.

CE1.1 Describir la estructura y fisiología de los sistemas cardiovascular y respiratorio, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.



CE1.2 Describir las estructuras y fisiología del aparato locomotor, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE1.3 En modelos anatómicos que representen el esqueleto humano y el sistema muscular:

- Reconocer las articulaciones y clasificarlas en función del tipo y grado de movilidad
- Localizar los principales huesos y músculos del cuerpo
- Reproducir los distintos arcos de movimiento explicando las interacciones músculo-esqueléticas que se producen.

CE1.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

CE1.5 Explicar la influencia de los principales elementos osteomusculares en la postura estática y dinámica del cuerpo.

CE1.6 Explicar e identificar las alteraciones morfofuncionales más importantes y habituales de la postura corporal y reconocer aquellas que pueden ser consideradas como patológicas.

CE1.7 Explicar las clasificaciones biotipológicas y sus implicaciones en la actividad física.

C2: Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico más adecuados.

CE2.1 Seleccionar y adaptar distintos modelos de fichas para satisfacer las necesidades de registro de los datos e información obtenida.

CE2.2 En un supuesto práctico de aplicación de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, identificar los factores que influyen sobre el resultado de los pruebas y tests utilizados.

CE2.3 A partir de datos obtenidos en el chequeo de la condición física de un conjunto de supuestos usuarios:

- Realizar cálculos estadísticos básicos.
- Realizar gráficas representativas de los resultados.
- Calcular nuevos datos indirectos a partir de datos primarios o directos.
- Elaborar conclusiones utilizando la terminología adecuada.
- Analizar discordancias entre datos, identificando valores erróneos y estadísticamente no fiables o poco significativos.
- Comparar resultados obtenidos con los patrones de normalidad consultando baremos suficientemente contrastados.

CE2.4 En un supuesto práctico, utilizar los medios tecnológicos de ofimática para efectuar todos los pasos de obtención, cálculo y registro de todos los datos proporcionados en el modelo de ficha o dossier propuesto.

C3: Interpretar los resultados de los tests y/o pruebas y cuestionarios y elaborar el informe preceptivo que sirva de referencia para concretar y/o corregir la elaboración del programa de acondicionamiento físico.

CE3.1 En un supuesto práctico de aplicación de tests y/o pruebas, analizar los resultados obtenidos en la aplicación de una batería de tests, pruebas y cuestionarios, discriminando los aspectos relativos a la condición física, biológica y motivacional, reseñando las debilidades detectadas y los aspectos particulares a los que habrá de prestarse especial atención en el desarrollo de programas de acondicionamiento físico.

CE3.2 Identificar y diferenciar las distintas limitaciones que se pueden presentar en usuarios con algún tipo de discapacidad o con problemas de percepción y/o interpretación.

CE3.3 En un supuesto práctico, valorar los cambios observados en diferentes mediciones de un mismo usuario a lo largo del tiempo estableciendo relaciones causa-efecto.

CE3.4 En un supuesto práctico, elaborar el informe de análisis global haciendo referencia a los resultados obtenidos utilizando recursos informáticos específicos.

CE3.5 En un supuesto práctico, identificar y aplicar la normativa de protección de datos así como los criterios deontológicos profesionales al uso para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario.

## Contenidos

### 1. Funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del Fitness.

- Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular.
- Aparato respiratorio.
- Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre.
- Sistema nervioso.
- Metabolismo energético:
  - Concepto y utilización de la energía.
  - Sistemas de producción de energía.
- Concepto de fatiga.
- Clasificaciones de la fatiga.
- Lugares de aparición de la fatiga.
- Mecanismos de fatiga:
  - Aspectos hormonales de la fatiga.
  - Aspectos inmunitarios de la fatiga.
  - Aspectos patológicos de la fatiga.
- Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación.
- Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento.
- Bases biológicas de la recuperación.
- Medios y métodos de recuperación.
- El equilibrio hídrico.
- Suplementos y fármacos.
- Termorregulación y ejercicio físico:
  - Mecanismos de regulación.
  - Vasodilatación y sudoración.
  - Consecuencias secundarias de la sudoración.
  - Otros mecanismos de pérdida de calor.
- Diferencias de género.
- El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico.

### 2. Análisis e interpretación de datos.

- Aplicación del análisis de datos.
- Modelos de análisis.
- La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios:
  - Evaluación de factores de riesgo.
  - Coordinación con otros especialistas. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas.
  - Evaluación del estilo de vida del usuario.
- Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento:
  - Elaboración del informe específico.
  - Metodología.
  - Prescripción de ejercicio en función de datos obtenidos.
  - Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda.

### 3. Tratamiento y registro de resultados en la aplicación de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness.

- Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
  - Nociones generales.
  - Ordenación de datos.
  - Representación gráfica.
  - Normalización de datos.
- Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
  - «Software» y “hardware” genérico y específico de valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness.
  - Ofimática adaptada.
- 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.

#### Orientaciones metodológicas

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Modulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa1.

#### Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

### MÓDULO FORMATIVO 2

**Denominación:** HABILIDADES Y SECUENCIAS DE FITNESS ACUÁTICO.

**Código:** MF1663\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC1663\_3 Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático.

**Duración:** 120 horas

### UNIDAD FORMATIVA 1

**Denominación:** DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN FITNESS ACUÁTICO

**Código:** UF1691

**Duración:** 50 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, RP2 y RP3.

## Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar y aplicar los elementos que favorecen la alineación corporal en la práctica del fitness acuático y actividades afines estableciendo, en su caso, los medios que permitan corregirla.

CE1.1 Analizar los criterios de selección del calzado y de la indumentaria del fitness acuático, tomando como referencia la tipología de los espacios dentro y fuera del vaso.

CE1.2 Describir las bases de la alineación corporal en posiciones estáticas y en situaciones dinámicas específicas del fitness acuático y las consecuencias patológicas de una ejecución incorrecta a corto y medio plazo.

CE1.3 Identificar los apoyos y la distribución del peso corporal y su importancia para la ejecución segura de los elementos del fitness acuático.

CE1.4 Identificar los apoyos y la alineación en función de la composición corporal del usuario y de la inmersión corporal del mismo en el agua.

CE1.5 Identificar los errores de alineación corporal estática y dinámica relacionados con el fitness acuático y actividades afines.

CE1.6 En un supuesto práctico, ante distintas situaciones de ejecución de pasos, secuencias y/o coreografías de fitness acuático y actividades afines, describir y aplicar los principales recursos que pueden emplearse para corregir y prevenir posturas y ejecuciones erróneas debidas a una mala alineación corporal, así como las ayudas manuales y/o visuales o la utilización de material diverso.

C2: Analizar y reproducir de acuerdo al modelo de ejecución, las secuencias, los pasos básicos y avanzados del fitness acuático y sus actividades afines demostrando capacidad de progresión, combinación creativa y deducción de todas sus variantes para su aplicación en la elaboración de secuencias y coreografías.

CE2.1 Analizar la dificultad y los factores de riesgo en la realización de los pasos básicos del fitness acuático y actividades afines proponiendo las medidas correctoras para conseguir una ejecución segura de los mismos y establecer las progresiones de ejecución conforme a las estrategias metodológicas más contrastadas para su aprendizaje.

CE2.2 Determinar los criterios que deben seguirse para detectar los errores de ejecución de los pasos básicos y avanzados y los instrumentos y las técnicas de observación que permiten su comparación con el modelo de ejecución.

CE2.3 Ejecutar una batería de pasos básicos y de sus variantes y actividades afines más actuales y significativas según la técnica seleccionada y enumerar los errores de ejecución y sus causas, especificando la forma de prevenirlos y, en su caso, de corregirlos.

CE2.4 Describir y aplicar las adaptaciones que deben realizarse para ejecutar una misma secuencia de pasos básicos a distintas velocidades de la música sin que se desvirtúe la ejecución técnica.

CE2.5 En un supuesto práctico, aplicar los recursos específicos del fitness acuático para obtener de forma creativa las variantes que surgen de los pasos básicos, teniendo en cuenta:

- Modificación de la orientación y el ritmo de ejecución.
- Inclusión de desplazamientos y movimientos de brazos.
- Introducción de giros.
- Incorporación de cualquier otra variación.

CE2.6 En un supuesto práctico, aplicar los recursos específicos de los principios hidrodinámicos acuáticos para obtener de forma eficaz los objetivos programados, teniendo en cuenta:

- Modificación de la flotación.
- Aumento o disminución de la resistencia.
- Tamaño de las palancas.
- Utilización del material.

CE2.7 Describir las pautas de utilización del material y los aparatos que se emplean en fitness acuático y actividades afines.

CE2.8 Ejecutar e identificar posibles enlaces entre pasos básicos que proporcionen un recurso de aplicación para lograr una mayor fluidez en la elaboración de las composiciones coreográficas

C3: Interpretar y reproducir de forma práctica distintas secuencias y coreografías, tomando como referencia modelos concretos en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura coreográfica y musical.

CE3.1 Analizar los parámetros que definen las secuencias, estructura coreográfica y musical del fitness acuático y actividades afines.

CE3.2 En supuestos prácticos de observación de secuencias y modelos coreográficos dados, identificar:

- El número de elementos o series que componen las secuencias y/o coreografías.
- Las variaciones según la profundidad corporal.
- Los pasos básicos que se utilizan.
- Las variaciones de cada uno de ellos.
- El movimiento de brazos de cada paso, secuencia y/o coreografía.
- Los enlaces entre pasos y secuencias.
- Los pasos realizados a tiempo, contratiempo, doble tiempo o medio tiempo.
- El estilo que la caracteriza.
- Los parámetros que definen la dificultad coordinativa.

CE3.3 En un supuesto práctico, reproducir de forma práctica distintas secuencias y coreografías:

- Siguiendo a un/a ejecutante que la realiza en tiempo real directamente o a través de un soporte audio-visual.
- Después de interpretar un modelo que se encuentre registrado de forma gráfica y/o escrita.

CE3.4 En un supuesto práctico, ejecutar de forma autónoma un modelo dado de secuencia y/o composición coreográfica sin necesidad de modelo de referencia, después de un número suficiente de reproducciones prácticas guiadas, demostrando la memoria cinestésica necesaria para ello.

## Contenidos

### 1. Técnica y alineación segmentaria en el fitness acuático y actividades afines

-Características del medio acuático, flotación, densidad, turbulencias.

- La resistencia del medio acuático, de forma, de fricción, de olas.
- Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
- Cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal, posición corporal. Pautas e indicaciones.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos:
  - Pautas para detectarlos.
  - Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
  - Contraindicaciones.
- Longitud del brazo de palanca y variación de la resistencia del agua:
  - Conforme a las posibilidades de los segmentos corporales.
  - En función de los diferentes rangos de movimientos.

### 2. Estructura rítmica en el fitness acuático, sus variantes y actividades afines

- Acentos o beats débiles y fuertes.
- Frases y series musicales.
- Adaptaciones del ritmo natural.
- Lagunas rítmicas.
- Características del ritmo en función de la cota de profundidad acuática (aguas profundas y no profundas).
- Velocidad ejecución-frecuencia (bits/minuto):
  - Aplicaciones rítmicas para su uso abierto.
  - Aplicaciones rítmicas para su uso cerrado.

### 3. Pasos del fitness acuático, sus variantes y actividades afines.

- Ejecución técnica del fitness acuático básico y avanzado.
- Modalidades y tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: aqua-aerobic, aquagim, aqua-box, hip-hop acuático, aqua-running, aqua-bike, ritmos latinos, otras modalidades y tendencias que puedan existir y/o aparecer.
- Actividades afines: gestos técnicos adaptados al medio acuático de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves.
- Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares.

### 4. Combinaciones coreográficas, estilos y modalidades.

- Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del fitness acuático:
  - Orientación.
  - Dirección y desplazamiento.
  - Cambios de ritmo.
  - Movimientos de brazos y piernas.
- Estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos:
  - Enlaces entre elementos.
  - Opción simple.
  - Opción doble.
  - Opción múltiple por series o por frases.
- Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas:
  - Ejecución autónoma de secuencias coreográficas
  - Repetición y memoria cinestésica.

## UNIDAD FORMATIVA 2

**Denominación:** DISEÑO COREGRÁFICO EN FITNESS ACUÁTICO

**Código:** UF1692

**Duración:** 70 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP3 y RP4.

### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Seleccionar composiciones musicales apropiadas a secuencias y composiciones coreográficas aptas para ser utilizadas en programas de fitness acuático, identificando los elementos estructurales y posibilidades de aplicación-utilización.

CE1.1 Identificar los parámetros rítmicos que permiten adaptar la ejecución y cadencia de modelos coreográficos concretos a músicas de estilos diversos.

CE1.2 Analizar las posibilidades de aplicación en el fitness acuático y actividades afines de composiciones musicales concretas.

CE1.3 En un supuesto práctico de música o composición musical adaptada a una coreografía de fitness acuático, identificar sus elementos estructurales analizando:

- Su velocidad medida en golpes musicales/minuto, es decir, los bits:
- Su velocidad medida en golpes musicales/minuto.
- El compás.
- La distribución de los acentos, localizando el beat y el master-beat.
- La estructura de la misma en frases y series musicales.
- La presencia o ausencia de lagunas musicales.
- Su estilo musical.

CE1.4 En distintos supuestos prácticos, analizar las posibles variaciones que aparecen en una secuencia coreográfica cuando se modifican los elementos estructurales de la música (tiempo, doble tiempo o contratiempo).

CE1.5 Seleccionar músicas que permitan adaptar la ejecución de series coreografiadas dadas a los objetivos de las mismas en relación con el fitness acuático, diferenciando aquellas variantes que precisen una segmentación clara o no de la música (aplicación de la música para su uso cerrado o abierto).

CE1.6 Identificar y respetar la normativa relativa a los derechos de autor en cuanto a la utilización de música.

C2 Diseñar coreografías y progresiones coreográficas típicas del fitness acuático y actividades afines para ser utilizadas en programas de fitness acuático.

CE2.1 Identificar y proponer los recursos que faciliten el diseño de estructuras coreográficas creativas a partir de pasos y/o combinaciones básicas de los mismos.

CE2.2 Identificar las características que debe cumplir una composición coreográfica para su aplicación en las distintas partes de una sesión tipo: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.

CE2.3 Identificar las capacidades condicionales más relacionadas con la salud y analizar la aplicación potencial de la ejecución de composiciones coreográficas típicas del fitness acuático y actividades afines en la mejora de las mismas.

CE2.4 En un supuesto práctico, diseñar coreografías que se adapten a determinados supuestos prácticos en los que se determine:

- El número de series que la componen.
- El número de pasos básicos diferentes que deben tener.
- Los tipos de enlace.
- El número de giros.
- Los cambios de orientación.
- Los requerimientos en cuanto a desplazamientos.
- El estilo de música que se utilizará.

CE2.5 Ante diversas tipologías de grupos de usuarios perfectamente caracterizados por niveles básicos, elaborar composiciones coreográficas que respondan a objetivos tipo de los programas de Fitness en grupo con soporte musical:

- Buscando una motivación potencial intrínseca por la modalidad, estilo y músicas propuestas.
- Identificando su dificultad coordinativa y proponiendo las estrategias metodológicas más adecuadas para su enseñanza.
- Proponiendo el uso potencial de las mismas, ya sea en la mejora de la condición física como actividad de calentamiento o para la vuelta a la calma.

CE2.6 Describir las modificaciones técnicas que se pueden establecer en una coreografía predeterminada para transformarla de un estilo a otro o para su

adecuación en el uso de la misma tanto en el calentamiento como en el núcleo principal de la sesión como en la vuelta a la calma.

CE2.7 En un supuesto práctico, utilizar técnicas específicas de representación gráfica y/o escrita para recoger y registrar pasos básicos y composiciones demostrando:

- Dominio de recursos de escritura y dibujo específicos que permiten transcribir pasos y composiciones del fitness acuático y sus actividades afines.
- Claridad discriminativa en sus elementos por separado (paso básico, movimiento de brazos, giros, orientación y desplazamientos).
- Su adecuación al registro en soportes físicos de fácil consulta y utilización.

CE2.8 En un supuesto práctico, elaborar un catálogo de secuencias y composiciones coreográficas recogidas de distintas fuentes y registradas en el soporte.

C3: Elaborar el soporte musical por adición de piezas musicales previamente seleccionadas para adaptarlo a una coreografía de referencia.

CE3.1 Utilizar el software específico para compilar y componer secuencias musicales.

CE3.2 En un supuesto práctico, previa selección de una serie de piezas musicales:

- Analizar las piezas musicales de referencia.
- Organizarlas en función de las características de la sesión.
- Adecuar las características de ritmo, acentos y lagunas a las características de la sesión.

## Contenidos

### 1. Música en el fitness acuático, sus variantes y actividades afines

- Estilos musicales utilizados en fitness acuático:
  - Estructura y características de la música utilizada en las modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza.
  - Estructura y características de la música utilizada para las actividades de tono y entrenamiento por intervalos.
  - Estructura y características de la música utilizada para las actividades cardiovasculares con aparatos-máquinas auxiliares específicas: bicicletas acuáticas, otras.
  - Características de las músicas abiertas, utilizadas para las actividades de propiocepción, trabajo postural, dominio del movimiento y secuenciación de pasos.
- Elaboración de composiciones musicales:
  - Las fuentes musicales: normativa de utilización.
  - Combinación de canciones o fragmentos musicales.
  - Recursos informáticos: software y hardware específico para compilaciones musicales.

### 2. Composición de coreografías, estilos y modalidades.

- Variaciones y combinaciones con los pasos básicos:
  - Orientación.
  - Dirección y desplazamiento.
  - Cambios de ritmo.
  - Movimientos de brazos y piernas.
- Estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos:
  - Enlaces entre elementos.



- Opción simple.
  - Opción doble.
  - Opción múltiple por series o por frases.
  - Metodología de la composición coreográfica:
    - Progresión lineal: composición y uso para iniciación.
    - Suma - composición y uso para usuarios intermedios.
    - Unión - composición y uso para usuarios avanzados.
    - Capas - composición y uso para todos los niveles de usuarios.
- 3. Estrategias de enseñanza.**
- Señalización verbal y no verbal.
  - Señalización visual previa.
  - Señalización interactiva.
  - Señalización fonética.
  - Sistema de Señalización Estándar.
  - Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida.
  - Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza.
- 4. El fitness acuático como medio de acondicionamiento físico.**
- Dimensión del fitness acuático como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física.
  - Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).
  - Estructura de la sesión de entrenamiento:
    - Estructura de las sesiones de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza.
    - Estructura de las sesiones de tonificación: intervalos, circuitos, sesiones específicas de tren superior, inferior, gap y abdomen.
    - Estructura de las sesiones cardiovasculares con soporte material específico. (bicicletas, etc.)
    - Estructura de las sesiones de propiocepción postural y dominio del movimiento, efecto acción reacción, oleaje, flotación...
- 5. Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Uso y aplicación.**
- Medios audio-visuales.
  - Medios informáticos: hardware y software específicos.
  - Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos).

#### **Orientaciones metodológicas**

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Modulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

#### **Criterios de acceso para los alumnos**

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

## MÓDULO FORMATIVO 3

**Denominación:** METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DEL FITNESS ACUÁTICO

**Código:** MF1664\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC1664\_3 Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático.

**Duración:** 180 horas

## UNIDAD FORMATIVA 1

**Denominación:** PROGRAMACIÓN EN FITNESS ACUÁTICO

**Código:** UF1693

**Duración:** 70 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, la RP2, la RP3 y la RP6.

## Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas y el tipo de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud.

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

CE1.2 Clasificar las actividades físicas en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control del peso corporal.

CE1.3 Enumerar los factores de los que depende un nivel de condición física saludable.

CE1.4 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de la práctica de diferentes tipos de actividades físicas en general y de fitness acuático en particular, explicando sus causas limitantes.

CE1.5 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco y estrés, entre otros) sobre el nivel de salud.

C2: Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades condicionales con la elaboración de los programas de fitness acuático.

CE2.1 Definir las diferentes capacidades condicionales indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE2.2 Explicar la evolución de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género.

CE2.3 Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales.

CE2.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular para su aplicación en la elaboración de los programas de fitness acuático.

CE2.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia Aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de fitness acuático.

CE2.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de fitness acuático.

CE2.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de fitness acuático.

C3: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas relacionándolos con la práctica de actividades físicas

CE3.1 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE3.2 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE3.3 En modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

- Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
- Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

CE3.4 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE3.5 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.

CE3.6 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE3.7 Describir la respuesta de los sistemas cardiorespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia Aeróbica y anaeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad.

CE3.8 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica, identificando los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.

C4: Elaborar la programación específica de un espacio acuático para fitness acuático determinando su mantenimiento.

CE4.1 Analizar procedimientos y técnicas de programación y evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de fitness acuático.

CE4.2 Identificar y describir situaciones de riesgo que se pueden presentar y la aplicación de recursos proponiendo el material y las acciones para cubrir dichas carencias, ante diversas tipologías de espacios de fitness acuático.

CE4.3 Describir y organizar el proceso de mantenimiento preventivo y los sistemas de detección de anomalías y/o deterioro en el material de uso, superficies, equipos y otros.

CE4.4 En distintos supuestos prácticos, optimizar el rendimiento de los espacios de fitness acuático distribuyendo los segmentos horarios y elaborando un plan de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad en función de:

- La superficie, características y dotación del espacio de fitness acuático.
- Las diversas tipologías de los usuarios en cuanto a preferencias y posibilidades.
- La variedad de actividades que se ofrecen.
- Los técnicos y monitores que van a usar los espacios acuáticos.

CE4.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, incluir en la programación la organización de eventos, competiciones y concursos,

determinando su tipología y ubicación temporal en congruencia con los objetivos de promoción y fidelización establecidos en la programación de referencia.

CE4.6 En un supuesto debidamente caracterizado:

- Describir los indicadores que determinan la evaluación de la calidad del servicio tanto en el proceso como en el resultado.
- Seleccionar y proponer los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y del resultado.
- Determinar la secuencia temporal de evaluación.

C5: Diseñar programas de acondicionamiento físico con elementos propios del fitness acuático, adaptados a las distintas variantes de este tipo de actividades, en función de las tipologías y niveles de los usuarios.

CE5.1 Analizar diferentes procedimientos y técnicas de programación y periodización del entrenamiento de la condición física, así como su evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de fitness acuático.

CE5.2 Ante un supuesto, interpretar los datos obtenidos en el chequeo de los usuarios que conformarán el grupo como punto de partida para la elaboración del programa de fitness acuático.

CE5.3 Identificar y describir posibles aplicaciones del equipamiento específico para realizar las actividades de fitness acuático.

CE5.4 Describir las composiciones coreográficas, los ejercicios, los circuitos y el material que se prevén utilizar en los programas en función de las características y necesidades de los usuarios, de la tipología del grupo y de la/s capacidad/es que se va/n a desarrollar.

CE5.5 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de ejercicios y/o actividades.

CE5.6 En distintos supuestos prácticos en los que se identifique a un grupo de usuarios, formular los objetivos operativos en función de dichas características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible.

CE5.7 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas, y las características de los usuarios que conforman el grupo y la variante de fitness acuático o actividad afín, elaborar un programa de fitness acuático especificando:

- Tipo de sesiones describiendo las capacidades físicas que se pretenden desarrollar y la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
- Estructura que tendrá cada sesión de entrenamiento, explicando las características de cada una de sus fases, precisando la secuencia coreografiada calentamiento-composición coreográfica principal-vuelta a la calma.
- Pasos, movimientos y ejercicios de cada fase y cadencia.
- Estrategias metodológicas de instrucción.
- Material necesario.
- Posibles adaptaciones y/o modificaciones en función de las características y necesidades del usuario.
- Actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE5.8 En un supuesto práctico de programación operativa, justificar la selección de las estrategias metodológicas de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas y describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE5.9 Utilizar símbolos, esquemas y técnicas de representación gráfica y escrita específicas para plasmar la programación en soportes de fácil utilización y consulta.

C6 Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de fitness acuático comprobando la calidad del servicio que se ofrece.

CE6.1 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento de fitness acuático, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE6.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento de fitness acuático, valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE6.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento de fitness acuático, determinar los instrumentos, materiales y técnicas de evaluación en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE6.4 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento de fitness acuático, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario/cliente discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- El dominio técnico sobre la ejecución de los distintos pasos, secuencias coreográficas y actividades afines y/o complementarias.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos.
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida.
- El grado de satisfacción de las expectativas del usuario/cliente.
- El grado de adecuación de metodología de entrenamiento utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.

CE6.5 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento, prever la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad, haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CE6.6 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, determinar la forma de integrar la información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios para su utilización como un indicativo fiable más en la valoración del proceso, los resultados y el grado de satisfacción de los usuarios.

## Contenidos

### 1. Salud y actividad física - Adaptaciones funcionales para la salud (Fisiología del ejercicio).

- Concepto de «Fitness».
- Concepto de «wellness», evolución del “Fitness” al “wellness”.
- Adaptación funcional - respuesta saludable a la actividad física:
  - Adaptación aguda y adaptación crónica.
  - Umbral de estimulación.
  - Síndrome general de Adaptación.
  - Supercompensación.
  - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
- Metabolismo energético.

- Adaptación cardio-vascular.
  - Adaptación del sistema respiratorio.
  - Hipertrofia-Hiperplasia.
  - Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo.
  - Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
  - Fatiga y recuperación:
    - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
    - Recuperación post actividad física.
    - Fatiga crónica.
    - Sobreentrenamiento.
  - Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
  - Higiene corporal y postural.
- 2. Factores de la condición física y motriz.**
- Condición Física-Capacidades Físicas.
  - Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
    - Resistencia: Aeróbica-anaeróbica.
    - Fuerza: fuerza máxima-fuerza explosiva-potencia-fuerza resistencia.
    - Flexibilidad: movilidad articular-elasticidad muscular.
    - Velocidad: velocidad de desplazamiento-velocidad explosiva, rapidez segmentaria.
  - Condición Física en Fitness y fitness acuático-Componentes:
    - Resistencia: Aeróbica.
    - Fuerza resistencia.
    - Flexibilidad-Elasticidad muscular.
    - Composición corporal.
  - Capacidades coordinativas:
    - Habilidad motriz: Propiocepción-Equilibrio-Coordinación.
- 3. Desarrollo de las Capacidades Físicas en fitness acuático.**
- Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
    - Métodos generales para el desarrollo de las capacidades condicionales.
    - Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades de fitness acuático.
  - El fitness acuático como sistema de acondicionamiento físico:
    - Historia de la gimnasia en el agua y su evolución hacia el concepto de fitness acuático: Tendencias actuales.
    - Efecto de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud.
    - Aplicación del «fitness acuático: resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.
- 4. Programación en actividades de fitness acuático.**
- Fundamentos - marco teórico:
    - Uso óptimo de las instalaciones.
    - Utilización de recursos humanos y materiales.
    - Oferta de actividades necesarias e introducción de actividades de tendencias actuales.
  - Elementos de la programación.
    - Programación general.
    - Programación específica en cuanto a horarios, personal y medios.
    - Programación específica en cuanto a tipos de usuarios y actividades preferentes.
  - Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático:
    - Edad escolar.
    - Adultos.

- Mayores de 65 años.
- Colectivos especiales; discapacitados, preparación física específica, embarazadas.

#### 5. Programas específicos de entrenamiento en Fitness Acuático.

- Elaboración-progresión secuencial de cada tipo de actividad.
- Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
  - Bicicletas acuáticas.
  - Otras.
- Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza.
- Programas de tonificación o de intervalos.
- Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves y la recuperación funcional acuática.
- La sesión de entrenamiento:
  - Calentamiento específico de cada actividad.
  - Núcleo principal: composición coreográfica simple o compleja, objetivos de rendimiento, adecuación a la tipología de actividad de fitness acuático.
  - Vuelta a la calma y estiramientos específicos a la tipología de actividad de fitness acuático.
- Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:
  - Integración rítmica de las tres partes de la sesión: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.
- Recursos informáticos aplicados al fitness acuático.
  - Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al fitness acuático.
  - Ofimática adaptada.

#### 6. Evaluación aplicada al fitness acuático.

- Fundamentos – marco teórico:
  - Objetivos parciales y globales.
  - Evaluación de los programas: calidad del servicio.
  - Evaluación del aprendizaje: dominio técnico, errores de la ejecución.
  - Evaluación del desarrollo de la condición física.
  - Proceso de la evaluación: fines y fases.
- Ajustes necesarios del programa.
- Elementos e instrumentos para la evaluación:
  - Herramientas de la observación, control y evaluación.
  - Herramientas de corrección de errores atendiendo a la evaluación.
  - Adaptación de las herramientas de evaluación a las personas con discapacidad.
  - Control de la participación y satisfacción del cliente.
  - Control básico del desarrollo de las sesiones.
  - Registro, tratamiento e interpretación de datos.
  - Elaboración de memorias.
- Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos:
  - Registro del grado de satisfacción.
  - Registro sobre la mejora de la condición física.
  - Registro de la mejora coordinativa y técnica.
- Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de fitness acuático.

## UNIDAD FORMATIVA 2

**Denominación:** DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

**Código:** UF1694

**Duración:** 90 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP3, la RP4 y la RP6.

### 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, para asegurar su adecuación y seguridad en el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento.

CE3.1 Identificar y describir las características de un espacio acuático tipo para Fitness acuático, 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 un espacio acuático tipo para fitness acuático y en su dotación (aparatos y material auxiliar), y describir el proceso para su detección y corrección.

CE3.3 En un supuesto práctico de un espacio acuático tipo para fitness acuático 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 un espacio acuático tipo para fitness acuático 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 un espacio acuático tipo para fitness acuático con su dotación completa, comprobar el inventario de la misma y, en su caso, corregirlo para mantenerlo actualizado.

C4: Dirigir actividades de fitness acuático aplicando las estrategias metodológicas más adecuadas.

CE4.1 Respecto al equipamiento específico para realizar las actividades de fitness acuático:

- 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 de la información que debe recibir el usuario y proponer el momento y la forma de transmitirla en relación a:

- 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.
- Las medidas y ayudas complementarias a las actividades de entrenamiento.

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 En un supuesto práctico de dirección y dinamización de una sesión de fitness acuático:

- Establecer los diferentes recursos que se pueden utilizar para apoyar y reforzar el proceso de instrucción-asimilación de las coreografías, ejercicios y actividades programadas para dicha sesión: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.
- Indicar las dificultades de ejecución en las diferentes secuencias-composiciones coreográficas y ejercicios y las estrategias para neutralizarlas, así como los errores de ejecución más frecuente, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE4.5 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción en sesiones de fitness acuático, 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.
- Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión y realizar dicha evaluación.

CE4.6 En ejercicios de suplantación de un perfil de usuario perfectamente caracterizado, participar de forma activa en programas específicos de fitness acuático dirigidos por compañeros o profesores y vivenciando de forma reflexiva el efecto e implicaciones de los mismos.

CE4.7 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos.
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable.
- Confeccionar una dieta equilibrada.
- Proponer ayudas y medidas complementarias a las actividades de entrenamiento relacionadas con la composición corporal.

CE4.8 En relación a las medidas y ayudas complementarias a las actividades de entrenamiento:

- Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje y baños de vapor, entre otros.
- Explicar el método o procedimiento a seguir así como las medidas preventivas a tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.
- Describir los procedimientos y realizar las maniobras básicas de masaje de recuperación

C5: Evaluar Programas de fitness acuático, 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 acuático 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 acuático, 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 acuático, 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. 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.

### 2. Interacción relacional en el ámbito del fitness acuático. Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de fitness acuático

- Fundamentos de psicología y sociología.
- Psicología social aplicada a las actividades físico-recreativas.
- Superación de fobias en el medio acuático.
- 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 acuático.
  - Procesos de adaptación social
  - situaciones de inadaptación.
  - Necesidades personales y sociales.
  - La decisión inicial de participar en una actividad de fitness acuático.
  - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación.
  - Calidad de vida y desarrollo personal.
- Dinámica de grupos en el fitness acuático.
- Dinámica relacional en el fitness acuático:
  - Relación con la empresa.
  - Trato y atención al cliente.
  - Interacción con otros técnicos.
  - El trabajo en equipo.
- Fitness acuático y colectivos especiales:
  - Tipos de discapacidad asumibles en actividades de fitness acuático:
  - Adaptación al esfuerzo.
  - Contraindicaciones.
  - Factores limitantes del movimiento en función del:
    - tipo de discapacidad.
    - posibilidades de participación en actividades de fitness acuático.
- Características psico-afectivas de personas con discapacidad:
  - Motoras.
  - Psíquicas.
  - Sensoriales.
- Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático:
  - Orientaciones generales para la adaptación de medios y equipos.
  - Adaptación de juegos y actividades recreativas.

### **3. Instalaciones, aparatos y elementos propios del fitness acuático. Mantenimiento preventivo y operativo**

- Características de los espacios acuáticos.
  - Características del pavimento y de estructuras fijas.
  - Características y almacenaje en la sala de materiales móviles.
  - Disponibilidad de espacios horizontales lineales según la disposición del vaso, la profundidad, las pendientes etc.
  - Ubicación de los útiles de trabajo o materiales y espacios utilizados para su almacenaje en la piscina.
  - 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.
- Material acuático de flotación:
  - Cinturones.
  - Churros.
- Material de inmersión:
  - Aros.

- Picas.
- Material de lastre.
- Material de resistencia.
- Colchonetas.
- Otros.
- Bicicletas acuáticas.
- Steps
- Material de tonificación mediante flotación y lastre.
- Gomas elásticas.
- Funcionalidad:
  - Temperatura ambiente.
  - Temperatura agua.
  - Tipo de suelo.
  - Tipo de vaso.
  - Otras.
- Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.
- 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.

#### 4. Metodología y estrategias de instrucción en el fitness acuático.

- 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 material 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.
  - Modelos complejos.
  - Modelos avanzados.
  - Nuevas tendencias.
- Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en fitness acuático.
  - Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en fitness acuático.
  - 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 del fitness acuático.

- Ayudas psicológicas.
- Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
- Ayudas fisiológicas.
- Composición corporal, balance energético y control de peso:
  - Ingesta calórica y dieta equilibrada - concepto de alimentación versus concepto de nutrición - principios inmediatos - vitaminas y clasificación - minerales, agua - tablas y grupos de alimentos - equilibrio nutricional y actividad física - trastornos alimentarios.
  - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, alimentos funcionales, suplementos ergogénicos para el rendimiento y la recuperación, otras.
  - Ayudas para controlar la composición corporal: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos.
- Técnicas recuperadoras:
  - Sauna y baños de vapor - procedimientos a seguir – precauciones – contraindicaciones.
  - Masaje y técnicas hidrotermales - procedimientos a seguir – precauciones – contraindicaciones.

#### 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 acuático.

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

### UNIDAD FORMATIVA 3

**Denominación:** EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

**Código:** UF1709

**Duración:** 30 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 en referencia a la inclusión, en la programación de referencia la distribución temporal, tipología y forma de organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos característicos del ámbito del fitness acuático y la RP5

## Capacidades y criterios de evaluación

C1: Elaborar programas de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en función de una programación dada, para diferentes tipologías de instalaciones y usuarios.

CE1.1 Identificar las ventajas que se derivan de la inclusión de un programa de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático en la programación general de referencia, para la fidelización de los clientes/usuarios y la promoción y captación de futuros clientes/usuarios en relación a las actividades ofertadas por la entidad.

CE1.2 Identificar las posibilidades de distintos tipos de instalaciones para la programación y desarrollo de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) del Fitness en seco y acuático.

CE1.3 Analizar e identificar distintos tipos de usuarios para determinar las estrategias de promoción de un evento específico.

CE1.4 Elaborar un fichero de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) después de analizar y diferenciar los tipos de eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) más características del Fitness en seco y acuático, en función de los usuarios potenciales y de los objetivos marcados para la promoción de las actividades ofertadas por la entidad y la fidelización de los clientes.

CE1.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, diseñar e incluir en la programación de referencia:

- La planificación y organización de eventos, concursos y competiciones relativas al Fitness en seco y acuático.
- Los aspectos críticos y detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado.
- La forma de evaluar los eventos (concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) planificados.

C2: Organizar y concretar los tipos de eventos más característicos en el ámbito del Fitness en seco y acuático conforme a la programación de referencia.

CE2.1 En supuesto en el que se identifiquen el tipo de usuarios diana y las características y posibilidades de la instalación para la organización práctica de un tipo de evento suficientemente caracterizado y referenciado a la programación general:

- Concretar la fecha y horario más adecuado para el desarrollo del evento buscando la máxima aceptación del público que se pretende implicar en el mismo.
- Analizar el impacto promocional que supone el evento en sí mismo, tanto para la entidad como para las actividades de Fitness (ya sea en seco y/o acuático).
- Concretar el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a usuarios y no usuarios a participar o asistir al mismo.
- Analizar y adecuar el evento a las posibilidades que brinda la instalación para poder llevarlo a cabo.
- Prever la necesidad de medios materiales para la realización del evento.
- Proponer un cronograma pormenorizado y los actos protocolarios que se realizarán en las distintas fases del evento.
- Organizar, distribuir y asignar los materiales para favorecer el acceso y ubicación tanto del público como de los actores circunstanciales optimizando el desarrollo del evento.

CE2.2 En un supuesto práctico de organización de un evento debidamente caracterizado en cuanto a tipo, objetivos y medios disponibles:

- Identificar, en su caso, la normativa específica para la organización de este tipo de actos y conseguir todos los permisos necesarios.
- Confeccionar las listas de participación que permitan el seguimiento del evento o competición.
- Llevar a cabo las acciones de comunicación necesarias para la adecuada difusión de la competición, concurso o evento recreativo-deportivo entre los participantes potenciales.
- Identificar y establecer las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.
- Proponer y aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios.
- Concretar el método e instrumentos de evaluación que pueden utilizarse para obtener una información fiable sobre el desarrollo y el resultado del evento.

C3: Dirigir y dinamizar eventos ( concursos competiciones, exhibiciones y celebraciones, entre otros) propios del ámbito del Fitness en seco y acuático para diferentes tipos de usuarios.

CE3.1 En un supuesto práctico de supervisión directa del desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático debidamente caracterizado:

- Comprobar las medidas de seguridad y la idoneidad de la instalación.
- Identificar las necesidades de personal y ubicar a cada técnico en su área de responsabilidad.
- Elegir y utilizar los medios de comunicación más eficaces entre los distintos puntos de la instalación.
- Comprobar la operatividad de todos los recursos que se van a utilizar.

CE3.2 En un supuesto práctico de dinamización y participación directa en el desarrollo de un evento de Fitness en seco y/o acuático, debidamente caracterizado:

- Coordinar el funcionamiento de toda la organización en el transcurso del evento o competición, aplicando el protocolo establecido en función del tipo de actividad y de las características de los usuarios.
- Supervisar el desarrollo de las actividades recreativas o deportivas, corrigiendo deficiencias y atendiendo a las posibles contingencias que puedan producirse.
- Aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios
- Participar activamente en el desarrollo de las actividades programadas (actuando de presentador/a y/o ejecutante).
- Formalizar la documentación que se derive del desarrollo del acto.

## Contenidos

### 1. Eventos característicos en Fitness seco y acuático.

- Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
- Clasificaciones y tipos de eventos:
  - Concursos.
  - Competiciones.
  - Exhibiciones.
  - Celebraciones.
  - Actividades y juegos de animación.
- Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.



- Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
- Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
- Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

## **2. Planificación de eventos, competiciones y concursos en Fitness seco y acuático.**

- Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
- Análisis del contexto de intervención:
  - Tipología y carácter de la entidad.
  - Tipología de los usuarios-clientes destinatarios.
- Mercadotecnia deportivo-recreativa:
  - Estudio de viabilidad.
  - Propuesta de actividades específicas a entidades y particulares.
  - Organización y gestión de los recursos.
  - Procedimientos administrativos básicos.
  - Técnicas de ofertas y difusión de eventos.
  - Acciones promocionales: instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del Fitness - métodos de control de las acciones promocionales.
- Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness:
  - Estructura anual de la Planificación de eventos.
  - Integración en la Programación General de la Entidad.
  - Tipos de Planificaciones de eventos en el ámbito del Fitness.
  - Planes alternativos.

## **3. Organización - dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático.**

- Promoción e información:
  - Objetivos de la promoción.
  - Soportes comunes - Criterios de utilización.
  - Valoración económica.
  - Métodos de seguimiento y evaluación.
- Circulación de personas y materiales.
- Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
- 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 seco y acuático:
  - Los roles en las actividades recreativas: tipos y dinámica.
  - Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del Fitness (antes, durante y después).
  - Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
  - La presentación de actividades en el desarrollo eventos.
  - La representación-actuación.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación:
  - Metodología, Instrumentos y técnicas.
  - Observación y recogida de datos: registros y escalas.
  - Evaluación de la actividad: análisis de datos.
- 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.

## Orientaciones metodológicas

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Modulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1 y para acceder a la unidad formativa 3 deberán haberse superado la unidad formativa 1 y la unidad formativa 2.

## Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

## MÓDULO FORMATIVO 4

**Denominación:** HIDROCINESIA

**Código:** MF1665\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC1665\_3: Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia.

**Duración:** 150 horas

## UNIDAD FORMATIVA 1

**Denominación:** DISEÑO DE PROTOCOLOS DE HIDROCINESIA

**Código:** UF1695

**Duración:** 80 horas

**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.

## 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 hidrocinesia 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 hidrocinesia.

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 hidrocinesia (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 hidrocinesia.

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 hipertonia 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.

#### UNIDAD FORMATIVA 2

**Denominación:** DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE HIDROCINESIA

**Código:** UF1696

**Duración:** 70 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP3, la RP4 y la RP5.

#### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Supervisar y preparar espacios de intervención y medios materiales, asegurando su estado y funcionamiento dentro de los parámetros de uso seguro y eficiente en las actividades de hidrocinesia.

CE1.1 Ante diversos supuestos de sesiones de hidrocinesia perfectamente caracterizadas, identificar el equipamiento y los materiales necesarios para



el desarrollo de los protocolos de referencia y proponer las adaptaciones necesarias que permitan que se realicen con total seguridad en función de las características y necesidades de los usuarios conforme a su grado de autonomía personal.

CE1.2 En un supuesto práctico de impartición de una sesión de hidrocinesia, seleccionar el equipamiento y los materiales específicos y comprobar y acondicionar el espacio de intervención en función de la finalidad de dicho protocolo y de las características y necesidades del usuario o grupo de usuarios, asegurando un entorno libre de factores de riesgo y de zonas potencialmente peligrosas.

CE1.3 En un supuesto práctico, inventariar recursos materiales existentes y describir las precauciones a tener en cuenta en la manipulación, tratamiento y almacenaje de los mismos, destacando errores de uso.

CE1.4 Enumerar las anomalías del material y equipo tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE1.5 Identificar y analizar las pautas de mantenimiento preventivo y operativo en instalaciones tipo, así como la frecuencia con que se realiza, proponiendo medidas y criterios para su mejora y optimización.

CE1.6 En un supuesto práctico, realizar el mantenimiento preventivo y operativo de una instalación acuática y de los recursos materiales que en ella se encuentran.

CE1.7 En un supuesto práctico de usuario/s con discapacidad, identificar y realizar las adaptaciones necesarias en el material y equipo tipo para desarrollar el protocolo de hidrocinesia.

C2: Identificar y/o deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al cliente en actividades de hidrocinesia.

CE2.1 Indicar la repercusión, prestigio y aceptación social que tienen la oferta de los servicios de hidrocinesia y analizar su influencia como recurso de ocio y mejora de la salud y calidad de vida.

CE2.2 Analizar y deducir las posibles aplicaciones de los fundamentos psicológicos relativos a la formación y desarrollo de la personalidad en relación al trato con los usuarios en los servicios de hidrocinesia.

CE2.3 En distintos supuestos prácticos de desarrollo de actividades de hidrocinesia, identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE2.4 Explicar las características comunes y peculiaridades psicológicas de aquellos colectivos especiales que participan en actividades de hidrocinesia.

CE2.5 Identificar y analizar las peculiaridades relacionales específicas del ámbito de la hidrocinesia, tanto en el trato individual como colectivo, derivadas de las características, necesidades y expectativas de los usuarios de este tipo de servicios y del medio en el que se desarrollan.

CE2.6 Analizar el proceso de comunicación tanto en el trato individual como en el seno de los grupos, incidiendo en las peculiaridades que implican el desarrollo de las actividades en el medio acuático, identificando los canales sensoriales, obstáculos, barreras u otros elementos críticos que lo dificultan.

CE2.7 Identificar las técnicas y estrategias empleadas para conseguir una buena comunicación y seleccionarlas, aplicándolas en supuestos prácticos.

C3: Dirigir sesiones de hidrocinesia, instruyendo y aplicando técnicas específicas de apoyo conforme a la estructura y metodología expresadas en el protocolo de referencia.

CE3.1 En un supuesto práctico de protocolo de hidrocinesia, identificar los objetivos operativos, metodologías, contenidos, materiales, recursos de apoyo y cuanta información sea relevante para el desarrollo del mismo, comprobando su adecuación para atender a las necesidades y expectativas del usuario o grupo para el que ha sido elaborado.

CE3.2 Identificar las características y expectativas de los usuarios reflejadas en el protocolo de referencia a partir del análisis diagnóstico, detectando aquellas variaciones significativas y la adecuación del ritmo previsto de evolución general del grupo y particular de cada usuario, efectuando, en su caso, las adaptaciones necesarias para optimizar el desarrollo del protocolo.

CE3.3 Analizar los recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de los ejercicios y actividades del programa: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE3.4 En un supuesto práctico, demostrar de forma práctica:

- El uso y manejo óptimo de los aparatos y material tipo.
- La forma de ejecución de los ejercicios.
- La aplicación de las ayudas y la forma de proporcionarlas en el caso de necesitar la colaboración de otro usuario para realizar los ejercicios o actividades.

CE3.5 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

- El uso y utilidad de los equipos y material de apoyo.
- Los requerimientos de indumentaria y complementos en función de los objetivos de la sesión.
- La forma de realizar los diferentes ejercicios.
- Las dificultades de ejecución en los diferentes ejercicios y las estrategias para reducirlas.
- Los errores de ejecución más frecuentes, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.
- Las sensaciones positivas y aquellas que, por estar relacionadas con el dolor, indican un efecto pernicioso y que habrá que evitar.

CE3.6 En un supuesto práctico, aplicar técnicas de apoyo y refuerzo a las actividades autónomas, en el vaso acuático y fuera de él, con absoluta conciencia y control de los límites anatómicos y fisiológicos que no habrán de sobrepasarse.

CE3.7 Determinar las actitudes y los comportamientos a adoptar ante diferentes tipologías de usuario, así como las estrategias que se pueden utilizar para motivar a la persona y/o al grupo participante.

CE3.8 En distintos supuestos prácticos de sesiones de trabajo de hidrocinesia, desarrollarlas y dirigir las:

- Dando información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el lenguaje indicado en cada caso (verbal, gestual y otros).
- Adoptando la posición respecto al usuario o grupo que favorezca en todo momento la comunicación.
- Adoptando la actitud que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido.
- Observando las evoluciones de los participantes, informándoles sobre sus progresos o errores, utilizando los medios y soportes de refuerzo informativo.
- Reconociendo las limitaciones y posibilidades de participación de cada usuario.
- Detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas.
- Proponiendo acciones para optimizar la motivación y fidelidad del cliente usuario.
- Identificando las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas.

CE3.9 En un supuesto práctico, participar de forma activa en protocolos específicos de perfil de necesidad y de tipología, previamente diseñados, vivenciando de forma reflexiva el efecto y la experiencia de participar en los mismos.

C4: Analizar y llevar a cabo el proceso de evaluación de la sesión teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el desarrollo de protocolos de hidrocinesia.

CE4.1 Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

CE4.2 Indicar los tipos de evaluación y los aspectos que se deben evaluar en el desarrollo de protocolos de hidrocinesia.

CE4.3 Identificar los métodos de evaluación del progreso, evolución y resultados obtenidos en hidrocinesia.

CE4.4 En un supuesto práctico, ejecutar todo el proceso de evaluación de protocolos de hidrocinesia desarrollados, simulando que los compañeros son usuarios, según las directrices dadas.

CE4.5 Definir las técnicas estadísticas que ayuden a la hora de procesar los resultados de la evaluación.

CE4.6 Interpretar y registrar los datos obtenidos para aplicarlos en la mejora de futuros protocolos de hidrocinesia.

## Contenidos

### 1. Instalaciones y recursos en hidrocinesia

- Criterios de clasificación de las instalaciones acuáticas.
- El vaso/espacio acuático.
- Normativa actual de construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas dedicadas a protocolos de hidrocinesia.
- La accesibilidad en las instalaciones acuáticas: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.
- Descripción de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas dedicadas a protocolos de hidrocinesia.
- Sistemas de seguridad de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas dedicadas a protocolos de hidrocinesia.
- Plan de mantenimiento de las instalaciones acuáticas, sus equipamientos, equipos y materiales:
  - El mantenimiento de los espacios deportivos y auxiliares: preventivo y correctivo.
  - El mantenimiento de los equipamientos y equipos: preventivo y correctivo.
  - EL mantenimiento de los materiales habituales: preventivo y correctivo.
- Confort ambiental y medidas de ahorro.
- Recursos y materiales específicos.
- Recursos y materiales de apoyo complementario.
- Conservación y mantenimiento.
- Adaptación de espacios acuáticos convencionales.
- Material acuático de flotación propio de la hidrocinesia:
  - Cinturones,
  - Churros,
- Material de inmersión propio de la hidrocinesia:
  - Aros,
  - Picas,
  - Material de lastre,
  - Material de resistencia,
  - Colchonetas,
  - Step
  - Otros.
- Material de tonificación mediante flotación y lastre propio de la hidrocinesia.
- Gomas elásticas a utilizar en los protocolos de hidrocinesia.
- Otros materiales acuáticos y elementos propios de la hidrocinesia.

## 2. Intervención y dinamización en hidrocinesia

- Adquisición y recuperación de las capacidades condicionales y coordinativas en hidrocinesia.
- Condiciones de práctica en hidrocinesia.
- Interpretación y comprobación de los datos del análisis diagnóstico en el desarrollo de las sesiones de hidrocinesia:
  - Disponibilidad y estado del material y recursos necesarios.
  - Características de los participantes.
  - Necesidades de los participantes.
  - Expectativas de los participantes.
  - Limitaciones de los participantes.
  - Mejora y evolución de los participantes.
  - Motivación y predisposición para la práctica de cada una de las sesiones.
  - Establecimiento de las adaptaciones necesarias.
- Estrategias metodológicas de aplicación e instrucción de los protocolos de hidrocinesia:
  - En función de la naturaleza de las actividades incluidas en las tipologías más habituales de protocolos de hidrocinesia.
  - En función del colectivo diana.
  - En función de su aplicación individualizada o en grupo.
- La instrucción en actividades de hidrocinesia.
- Aplicación de técnicas de naturaleza y uso habitual en hidrocinesia.
- Organización de la sesión de hidrocinesia:
  - Inicio y toma de contacto con el agua.
  - Desarrollo del núcleo principal.
  - Finalización, asimilación y toma de conciencia de las experiencias motrices y sensoriales en el agua.
  - Complemento de otras técnicas hidrotermales.
- Control, dirección y dinamización en el desarrollo de actividades de hidrocinesia:
  - Grupo de trabajo (características del mismo).
  - Ubicación
  - Desplazamiento del técnico y del grupo.
  - Utilización y disposición del material.
  - Diseño de entornos de trabajo.
  - Control de participación de los usuarios.
  - Control de la contingencia.
  - Previsión de incidencias.
  - Control de uso del material.
  - Interacción técnico - usuario (dirección y dinamización de las actividades).
  - Dinámica relacional en hidrocinesia.
  - Técnicas de dirección y dinamización de grupos.

## 3. Evaluación en programas de hidrocinesia:

- Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia
- Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
- El diseño de los procesos de la evaluación:
  - Objetivos, indicadores, técnicas para la recogida de datos.
  - Instrumentos y métodos para la recogida de datos.
  - Procesamiento de la información.
  - Análisis e interpretación de la información.
  - Establecimiento de medidas correctoras.
- Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
- Periodicidad de la evaluación.
- Evaluación operativa de programas de actividades de hidrocinesia a diferentes tipos de usuarios.

- Aspectos elementales de la evaluación operativa:
    - Objetivos.
    - Evaluación de programas.
    - Evaluación del aprendizaje.
    - Proceso de la evaluación.
    - Medidas correctoras atendiendo a la evaluación.
    - Herramientas de observación, control y evaluación.
  - Control básico del desarrollo de la sesión.
  - Control de la participación.
  - Control de la contingencia y previsión de incidencias.
  - Control del uso de la instalación, su equipamiento, equipos y materiales.
  - Registro, tratamiento e interpretación de datos.
  - Confección de memorias.
  - Control de la calidad del servicio.
- 4. Protocolos de hidrocinesia aplicados a los discapacitados:**
- Tipos de discapacidad:
    - Física.
    - Psíquica.
    - Sensorial.
    - Cognitiva.
    - Problemas de aprendizaje.
  - Metodología específica.
  - Determinación de objetivos según tipo de discapacidad.
  - Planificación de actividades acuáticas específicas o adaptadas según discapacidad.
  - Diseño de progresiones.
  - Dinamización de grupos adaptado a las diferentes discapacidades.
  - Interacción.
  - Evaluación.
  - Pautas específicas de intervención para:
    - Síndrome de Dawn.
    - Niños con trastornos graves del desarrollo.
    - Trastornos de la visión.
    - Parálisis cerebral.
    - Trastornos auditivos.
    - Espina bífida.
    - Poliomieltis.
    - Tetraplegias.
    - Paraplejías.
    - Amputados.
    - Autismo.
    - Otros.
- 5. La comunicación en los protocolos de hidrocinesia:**
- El proceso comunicativo.
  - La comunicación verbal:
    - Centrado en el contenido (enseñanza, contenido, memorización).
    - Centrado en la actuación(aprendizaje, procesamiento información, aplicación información).
  - La comunicación no verbal:
    - Funciones de la comunicación no verbal.
    - Componentes orales o paralingüística (volumen, tono, velocidad, Fluidez...)
    - Componentes no orales o corporales (proxémica, postura, mirada, expresión facial, sonrisa...)
    - Elementos de la comunicación no verbal.

- Uso de la relación espacial o cantidad de espacio entre los interlocutores.
- Utilización de las imágenes y las metáforas como enseñanza.
- Técnicas de contacto o toque.

## 6. Seguridad y prevención en el ámbito de la hidrocinesia

- Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental, de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas acuáticas específicas para hidrocinesia:
  - Riesgos característicos de las instalaciones, equipos, máquinas y procedimientos operativos más comunes en dichas instalaciones.
  - Evacuación preventiva y de emergencia en dichas instalaciones
  - Legislación básica sobre seguridad y prevención.
  - Utilización de los diferentes materiales de ayuda a minusválidos (sillas elevadoras, entre otros recursos).

### Orientaciones metodológicas

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

### Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

## MÓDULO FORMATIVO 5

**Denominación:** PRIMEROS AUXILIOS.

**Código:** MF0272\_2

**Nivel de cualificación profesional:** 2

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC0272\_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

**Duración:** 40 horas

### Capacidades y criterios de evaluación

- C1: Identificar las características de la asistencia como primer interviniente.
- CE1.1 Definir los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe.
  - CE1.2 Explicar el concepto de sistema integral de urgencias y emergencias y describir la organización de los sistemas de emergencia.
  - CE1.3 Manejar la terminología médico-sanitaria elemental.
  - CE1.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, aplicar las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.
  - CE1.5 Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.

C2: Aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE2.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, acceder al accidentado:

Identificando y justificando la mejor forma de acceso al accidentado.

Identificando los posibles riesgos.

Asegurando la zona según el procedimiento oportuno.

Efectuando las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE2.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, seguir las pautas de actuación según protocolo para la valoración inicial de un accidentado.

CE2.3 Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

C3: Aplicar técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.

CE3.1 Describir los fundamentos de la reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental.

CE3.2 Describir las técnicas básicas de desobstrucción de la vía aérea.

CE3.3 Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.

CE3.4 Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.

C4: Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para las lesiones o patologías más frecuentes y aplicar las técnicas de primeros auxilios según los protocolos establecidos.

CE4.1 Indicar las lesiones, patologías o traumatismos más significativos y los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad precisando:

- Las causas que lo producen.
- Los síntomas y signos.
- Las pautas de actuación.

CE4.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE4.3 Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.

CE4.4 En diferentes situaciones de accidentes simulados donde se presenten diferentes tipos de lesiones, determinar:

- Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones
- Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

C5: Aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado si fuese necesario.

CE5.1 Explicar y aplicar los métodos básicos para efectuar el rescate de un accidentado.

CE5.2 Explicar y aplicar los métodos de inmovilización aplicables cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE5.3 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir el método más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE5.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, explicar y aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE5.5 Explicar y aplicar las repercusiones que un traslado inadecuado puede tener en el accidentado.

CE5.6 Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

C6: Aplicar técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE6.1 Explicar los principios básicos de la comunicación con el accidentado.

CE6.2 Explicar los mecanismos de defensa de la personalidad y su aplicación práctica.

CE6.3 Enumerar los diferentes elementos de la comunicación.

CE6.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado, aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.

C7: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés.

CE7.1 Enumerar los factores que predisponen ansiedad en las situaciones de accidente o emergencia.

CE7.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado donde se especifican distintas situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo.
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia.
- Controlar situaciones de agresividad.

CE7.3 Ante un supuesto de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés de la persona que socorre e indicar las acciones para superar psicológicamente el fracaso.

## Contenidos

### 1. Fundamentos de Primeros Auxilios.

- Conceptos:
  - Definiciones de accidente, urgencia y emergencia.
  - Definición de Primeros Auxilios.
- Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
- Aspectos ético-legales en el primer interviniente:
  - Perfil, competencias y actitudes.
  - Ética profesional y código deontológico.
  - Marco legal y responsabilidad: normas civiles, normas penales.
- Actuación del primer interviniente:
  - Riesgos en la intervención.
  - Seguridad y protección durante la intervención.
  - Prevención de contagios y enfermedades.
- Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios:
  - Conceptos básicos de anatomía y fisiología.
  - Sistemas: respiratorio, cardiocirculatorio, neurológico, digestivo, genito-urinario, endocrino, tegumentario, osteo-muscular.
  - Signos y síntomas.
  - Terminología básica médico-sanitaria.
- Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:
  - Principios de Psicología general.
  - Principios de la comunicación: canales y tipos de comunicación, comunicación entre primeros intervinientes, asistente-accidentado y asistente-familia.
  - Mecanismos de defensa de la personalidad.
  - Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional, comunicación operativa.



- Perfil psicológico de la víctima.
  - Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad, ansiedad.
  - Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés:
  - Mecanismos de defensa.
  - Medidas, técnicas y estrategias de autocontrol emocional para superar situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés.
  - Afrontamiento y autocuidado.
- 2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.**
- La cadena de supervivencia:
    - Activación precoz de la emergencia.
    - RCP básica precoz.
    - Desfibrilación precoz.
    - Cuidados avanzados precoces.
  - RCP básica:
    - Comprobación del nivel de consciencia.
    - Apertura de la vía aérea.
    - Aviso al 112.
    - Inicio y continuidad en la RCP básica: masaje cardíaco, ventilaciones.
    - Utilización del Desfibrilador Externo Automático.
    - Posición lateral de seguridad.
  - RCP básica en casos especiales:
    - Embarazadas.
    - Lactantes.
    - Niños.
  - Obstrucción de vía aérea:
    - Víctima consciente.
    - Víctima inconsciente.
  - Aplicación de oxígeno.
- 3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.**
- El paciente traumático:
    - Valoración primaria.
    - Valoración secundaria.
    - Valoración del paciente traumático.
    - Traumatismos tóraco-abdominales.
    - Traumatismos cráneo-encefálicos.
    - Traumatismos de la columna vertebral.
    - Recursos materiales para realizar inmovilizaciones.
    - Inmovilizaciones.
    - Traslados.
  - Traumatismos en extremidades y partes blandas:
    - Traumatismos en extremidades: abiertos, cerrado.
    - Traumatismos en partes blandas: contusiones, heridas.
  - Trastornos circulatorios:
    - Síncope.
    - Hemorragias.
    - Shock.
  - Lesiones producidas por calor o frío:
    - Lesiones producidas por calor: insolación, agotamiento por calor, golpe de calor, quemaduras.
    - Lesiones producidas por frío: hipotermia, congelaciones.
  - Picaduras:
    - Picaduras por serpientes.

- Picaduras por peces.
- Picaduras por insectos.
- Picaduras o mordeduras de otros animales.
- Urgencias médicas:
  - Generales.
  - Específicas: dificultad respiratoria, dolor torácico, alteración del estado mental, abdomen agudo, intoxicaciones (por inhalación, por absorción, por ingestión y por inyección), conductuales.
- Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático:
  - Ante ahogamientos de grado 1.
  - Ante ahogamientos de grado 2.
  - Ante ahogamientos de grado 3.
  - Ante ahogamientos de grado 4.
  - Ante ahogamientos de grado 5.
  - Ante posibles lesionados medulares.
- El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería:
  - Conservación y buen uso del botiquín.
  - Contenidos del botiquín.
  - Enfermería: características, recursos materiales en instrumental y fármacos básicos.

#### **4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.**

- Víctimas con necesidades especiales:
  - Niños.
  - Personas mayores.
  - Personas en situación de discapacidad: física, intelectual, sensorial, pluridiscapacidad.
- Sistemas de emergencia:
  - Sistemas integrales de urgencias.
  - Protección Civil.
  - Coordinación en las emergencias.
- Accidentes de tráfico:
  - Orden de actuación.
  - Clasificación de heridos en el accidente.
  - Recursos relacionados con la seguridad de la circulación.
- Emergencias colectivas y catástrofes:
  - Métodos de “triage”.

#### **Criterios de acceso para los alumnos**

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

#### **MÓDULO DE PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE FITNESS ACUÁTICO E HIDROCINESIA**

**Código:** MP0364

**Duración:** 120 horas

## Capacidades y criterios de evaluación

C1 Analizar, asistir y aplicar la batería de pruebas, test y cuestionarios utilizados por la entidad para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del cliente-usuario.

CE1.1 Identificar los distintos test, pruebas y cuestionarios utilizados en la batería de valoración inicial, analizando la adecuación de los mismos así como su protocolo de aplicación a las diferentes tipologías de los clientes que asisten y, en su caso, proponiendo alternativas de modificación o complemento.

CE1.2 Asistir al técnico de referencia y, en su caso, aplicar test, pruebas y cuestionarios para la valoración inicial y periódica del cliente-usuario utilizando con solvencia los instrumentos, máquinas y cuestionarios necesarios para tal fin.

CE1.3 Asistir e intervenir en la entrevista inicial del cliente-usuario, participando en la misma, aplicando cuestionarios e identificando el nivel de motivación, así como signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, aplicando estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

C2 Analizar y registrar los resultados obtenidos en una batería de test, pruebas y cuestionarios de determinación de la condición física, biológica y motivacional del cliente-usuario y redactar el informe correspondiente para la elaboración posterior del programa al cliente-usuario objeto de dicha valoración inicial.

CE2.1 Efectuar los cálculos que sean necesarios y registrar los datos obtenidos en las fichas y cuestionarios utilizados por la entidad a tal efecto, de manera manual o telemática demostrando solvencia en el uso de recursos informáticos específicos.

CE2.2 Analizar los resultados obtenidos y redactar el informe de referencia para la elaboración de los distintos programas, aplicando la normativa de protección de datos así como los criterios deontológicos profesionales al uso para garantizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del cliente-usuario.

CE2.3 Identificar, a partir del protocolo práctico de aplicación de la batería de test, pruebas y cuestionarios y del análisis de los resultados, alteraciones significativas de la salud del cliente usuario y aplicar criterios de derivación hacia otros técnicos especialistas que certifiquen la posibilidad o no de que el cliente-usuario pueda seguir un programa de fitness acuático y/o protocolos de hidrocinesia y las condiciones de hacerlo.

C3: Apoyar y colaborar en el diseño de la programación específica de las actividades de Fitness Acuático y/o protocolos de hidrocinesia vinculada a la programación general de la entidad.

CE3.1 Asistir, analizar y elaborar las aportaciones que desde la perspectiva de la formación recibida se puedan añadir a la programación general de la entidad.

CE3.2 Identificar y describir el equipamiento de la piscina y sus posibles aplicaciones para el desarrollo de las distintas capacidades físicas a través de las diferentes modalidades de Fitness Acuático y/o protocolos de hidrocinesia.

CE3.3 Ayudar a elaborar un plan de coordinación con otros recursos humanos, espaciales y de estructura organizativa de la entidad teniendo en cuenta el plan de prevención de riesgos, el mantenimiento integral de la instalación y la optimización del rendimiento del espacio donde se realicen.

CE3.4 Colaborar en la creación de las composiciones coreográficas, los ejercicios, los circuitos y el material que se prevén utilizar en las progresiones metodológicas en función de las características y necesidades de los usuarios, de la tipología del grupo y de la/s capacidad/es que se va/n a desarrollar dentro de la programación de fitness acuático.

- CE3.5 Ayudar en la realización de los diferentes protocolos de hidrocinesia pautados por la entidad teniendo en cuenta las necesidades de cada usuario y las diferentes técnicas que se puedan utilizar.
- C4. Apoyar y colaborar en el diseño de coreografías y de progresiones coreográficas propias del Fitness acuático e Interpretar y reproducir de forma práctica distintas coreografías dadas que se encuentren registradas en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura.
- CE4.1 Colaborar y apoyar en el diseño de secuencias coreográficas.
- CE4.2 Asistir y colaborar en la selección de músicas y la elaboración del soporte musical que sustente la coreografía manejando los programas informáticos, adecuados para tal fin.
- CE4.3 Apoyar en la demostración técnica en el desarrollo de distintas sesiones, sirviendo como modelo de referencia a los usuarios.
- CE4.4 Reproducir modelos prediseñadas, para su integración en las sesiones de fitness acuático o protocolos de hidrocinesia.
- C5 Colaborar y, en su caso, elaborar programas de fitness acuático y protocolos de hidrocinesia, reflejando la metodología de aplicación, la progresión en las distintas fases de desarrollo y la periodicidad con que serán evaluados.
- CE5.1. Identificar las posibles aplicaciones del equipamiento específico y recursos para realizar las actividades de fitness acuático y/o protocolos de hidrocinesia.
- CE5.2 Identificar y analizar los programas de fitness acuático que se aplican en el desarrollo de dicha actividad y aplicar técnicas específicas de programación para proponer adaptaciones, ajustes y mejoras en dichos programas.
- CE5.3 Elaborar programas básicos de fitness acuático seleccionando las coreografías y actividades a utilizar, las estrategias metodológicas más adecuadas a cada tipología de usuario y las técnicas de motivación, y registrar dicho programa, utilizando recursos gráficos y escritos, en el soporte informático propuesto por la entidad.
- CE5.4 Identificar y analizar los protocolos de hidrocinesia ya elaborados y que se están utilizando en el desarrollo de las actividades de hidrocinesia y aplicar técnicas de diseño de protocolos de hidrocinesia para proponer adaptaciones, ajustes y mejoras en dichos programas.
- CE5.5. Elaborar fases y/o ciclos de distintos protocolos de hidrocinesia, integrándolos dentro de un protocolo completo en el contexto de una programación de referencia para este tipo de actividades.
- C6 Dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático y/o protocolos de hirocinesia
- CE6.1 Aportar la información más adecuada al usuario antes de la práctica sobre los requerimientos previos, durante la ejecución sobre la dificultad de ejecución y la corrección de errores y después de la sesión, para la evaluación de la misma.
- CE6.2 Dirigir sesiones prediseñadas bajo la supervisión de un técnico superior, aplicando las estrategias metodológicas reflejadas en el diseño de las sesiones de fitness acuático y/o protocolos de hidrocinesia.
- CE6.3 Aplicar las técnicas de dinamización y motivación del grupo durante el desarrollo de diferentes sesiones de fitness acuático y/o protocolos de hirocinesia
- CE6.4 Comprobar y distribuir los materiales necesarios para el desarrollo de distintas sesiones de fitness acuático y/o protocolos de hirocinesia.
- CE6.5 Poner en práctica los diferentes recursos que se pueden utilizar para apoyar y reforzar el proceso de instrucción-asimilación de las coreografías, ejercicios y actividades programadas para las diferentes sesiones de fitness acuático: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE6.6 Vivenciar las diferentes posibilidades de los protocolos de hidrocinesia en la realización de las diferentes secuencias de ejercicios, progresiones, tanto de manara grupal como en sesiones individualizadas.

C7 Proponer hábitos, practicas y medidas complementarias a los programas fitness acuático y/ protocolos de hidrocinesia, específicos priorizando su repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

C7.1 Asistir en la selección y aplicación de las ayudas complementarias de los protocolos de hidrocinesia en función de las necesidades individuales de cada usuario.

C7.2 Coordinar, asistir y dirigir las medidas de recuperación adecuadas al usuario en función de su protocolo de hidrocinesia, de sus propias características y de su estilo de vida.

C7.3 Proponer la inclusión de otras técnicas del ámbito del entrenamiento físico en el medio acuático dentro de las diferentes progresiones metodológicas del fitness acuático en la parte de la sesión más indicada (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma) adaptados a las posibilidades de cada usuario y a su propio estilo de vida.

C8 Evaluar los procesos de la programación general y específica de actividades de fitness acuático y/ protocolos de hidrocinesia.

CE8.1 Asistir en la evaluación de la programación general en su conjunto, ajustando programas de control a su secuencia temporal y elaborando propuestas de mejora.

CE8.2 Asistir y participar en la evaluación del programa dentro de la programación específica del fitness acuático y/o los protocolos de hidrocinesia, interviniendo en su diseño, valorando el resultado y aplicando las medidas correctivas.

CE8.3 Participar directamente en los mecanismos de autoevaluación de la actuación como técnico en los distintos ámbitos de trabajo realizados a través de una ficha de evaluación y analizar los resultados obtenidos.

C9 Analizar y proponer acciones alternativas y /o complementarias, dentro del plan general de la entidad, a la programación y organización de eventos, competiciones y concursos, pormenorizando aquellos detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado así como aquellos que se dan durante el proceso y su posterior evaluación.

CE9.1 Participar en la elaboración de la programación de eventos dentro de la programación general de la entidad de referencia, proponiendo acciones alternativas y/o complementarias.

CE9.2 Asistir a la realización de actividades dentro de la organización de eventos interviniendo en su organización, control y puesta en práctica.

CE9.3 Colaborar en la evaluación de eventos, competiciones y concursos que se lleven a cabo, valorando la calidad de la actividad en cuanto a satisfacción del usuario y consecución de objetivos específicos.

C10: Identificar los primeros auxilios necesarios para atender situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaborar en la aplicación de los mismos conforme a los protocolos establecidos.

CE10.1 Ante situaciones de accidente, ayudar a aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE10.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente, por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE10.3 En diferentes situaciones de accidentes simulados/reales donde se presenten diferentes tipos de lesiones o accidentes, determinar:

Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones.

Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

CE10.4 En diferentes situaciones de accidentes en las que sea necesario inmovilizar y evacuar al accidentado:

- Determinar el método de movilización e inmovilización más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.
- Ayudar a aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado con seguridad y rapidez.
- Aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE10.5 En diferentes situaciones de accidentes, observar y apoyar la aplicación de técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE10.6 En situaciones prácticas en las que existe tensión ambiental, poner en práctica las técnicas de autocontrol y utilizándolas para:

- Controlar una situación de duelo.
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia.

C11: Participar en los procesos de trabajo de la empresa, siguiendo las normas e instrucciones establecidas en el centro de trabajo.

CE11.1 Comportarse responsablemente tanto en las relaciones humanas como en los trabajos a realizar.

CE11.2 Respetar los procedimientos y normas del centro de trabajo.

CE11.3 Empezar con diligencia las tareas según las instrucciones recibidas, tratando de que se adecuen al ritmo de trabajo de la empresa.

CE11.4 Integrarse en los procesos de producción del centro de trabajo.

CE11.5 Utilizar los canales de comunicación establecidos.

CE11.6 Respetar en todo momento las medidas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

## Contenidos

### 1. Análisis, aplicación de la batería de tests, pruebas y cuestionarios utilizados por la entidad

- Aplicación de la batería de pruebas.
- Registro de los datos en la ficha del usuario.
- Análisis e interpretación de datos.
- Elaboración del informe personalizado.

### 2. Colaboración en la elaboración y aplicación del programa general y específico de los programas de fitness acuático y/o protocolos de hidrocinesia.

- Análisis del contexto real donde se ubica la entidad.
- Selección de objetivos y contenidos de la programación general de fitness acuático en cuanto a: uso óptimo de las instalaciones, recursos, medios humanos, adaptación del programa a los perfiles habituales en fitness acuático.
- Selección de contenidos para los programas específicos de entrenamiento en fitness acuático: cardiovasculares, propiocepción, fuerza, resistencia...
- Intervención en la programación de los diferentes protocolos a pautar en las técnicas rehabilitadoras, en los perfiles habituales, en las lesiones y disfunciones que existan entre los alumnos de la entidad de los protocolos de hidrocinesia.

### 3. Elaboración y diseño del programas de fitness acuático.

- Selección de los objetivos de la programación del fitness acuático, tanto específica como general.
- Diseño de los programas en el ámbito del fitness acuático, según los recursos materiales, las necesidades del alumno y coordinando los recursos humanos.

**4. Elaboración y diseño de protocolos de hidrocinesia.**

- Diseño de los diferentes protocolos de hidrocinesia según los recursos materiales, las necesidades del cliente y coordinando los recursos humanos.
- Adaptación e Integración de otros programas o partes de programas que enriquezcan los programas determinados en un inicio.

**5. Diseño y ejecución técnica de coreografías de fitness acuático.**

- Pasos, gestos técnicos y destrezas propias de las actividades del fitness acuático.
- Coherencia rítmica de los soportes musicales de referencia.
- Ejecución de diseños coreográficos de distintos niveles de dificultad respecto a la estructura y elementos utilizados.
- Composición coreográfica, secuencias y combinaciones.
- Metodología de elaboración de coreografías para fitness acuático
- Selección musical en función de distintas secuencias coreográficas.
- Programas informáticos para la elaboración del soporte musical de las sesiones.

**6. Dirección y dinamización de sesiones de fitness acuático y/o protocolos de hidrocinesia.**

- Utilización óptima de los recursos y el equipamiento específico de las actividades.
- Utilización de las estrategias metodológicas más adecuadas a cada tipología de usuario.
- Aplicación de las técnicas de motivación.
- Información al usuario para un correcto aprovechamiento de las actividades.
- Adaptación de la sesión de fitness acuático a las circunstancias puntuales de desarrollo de las mismas: variaciones en la composición y motivación del grupo, evolución de su nivel y contingencias derivadas de la instalación y los distintos recursos, entre otros.
- Reproducción y dirección de sesiones prediseñadas de fitness acuático.
- Demostración práctica de las secuencias coreográficas y otras actividades incluidas en los diferentes programas de fitness acuático.
- Adaptación de la sesión de hidrocinesia a las circunstancias puntuales de desarrollo de las mismas: estado y actitud del usuario o grupo de usuarios, evolución de su nivel y contingencias derivadas de la instalación y los distintos recursos, entre otros.
- Reproducción y dirección de sesiones prediseñadas de hidrocinesia.
- Demostración práctica de las actividades incluidas en los diferentes protocolos de hidrocinesia.
- Adaptaciones de las sesiones protocolos a las necesidades de los clientes.
- Técnicas y aplicaciones complementarias.

**7. Programación y dinamización de organización de eventos en el ámbito del fitness acuático y en los protocolos de hidrocinesia**

- Elaboración del plan estratégico en el que se ubique el evento.
- Elaboración y organización de las medidas de difusión previas.
- Organización y dinamización del evento. Coordinación de recursos y control de contingencias.
- Intervención directa en la actividad.
- Evaluación de proceso: elaboración de fichas de obtención de datos relacionados con la calidad de la actividad.
- Evaluación final: consecución de objetivos, propuestas de mejora.

**9. Evaluación de la programación general y específica en fitness acuático y/o protocolos de hidrocinesia**

- Métodos y técnicas de evaluación.
- Evaluación de los procesos de la programación general. Elaboración de la ficha de evaluación.

- Evaluación de la programación específica. Planes y programas concretos.
- Autoevaluación. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.
- Evaluación externa. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.

#### 10. Identificación de los primeros auxilios necesarios en situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaboración en la aplicación de los mismos

- Utilización de las técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido.
- Discriminación de la intervención o no en función de los casos.
- Priorización de la actuación.
- Determinación de las técnicas o métodos adecuados al caso.
- Selección de los métodos de inmovilización si son necesarios.
- Control psicológico del accidentado.

#### 11. Integración y comunicación en el centro de trabajo

- Comportamiento responsable en el centro de trabajo.
- Respeto a los procedimientos y normas del centro de trabajo.
- Interpretación y ejecución con diligencia las instrucciones recibidas.
- Reconocimiento del proceso productivo de la organización.
- Utilización de los canales de comunicación establecidos en el centro de trabajo.
- Adecuación al ritmo de trabajo de la empresa.
- Seguimiento de las normativas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

### IV. PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES

Módulos Formativos	Acreditación requerida	Experiencia profesional requerida en el ámbito de la unidad de competencia
MF0273_3: Valoración de las capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	1 año
MF1663_3 Habilidades y secuencias de fitness acuático.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	1 año
MF1664_3 Metodología y práctica del fitness acuático.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes</li> </ul>	1 año
MF1665_3: Hidrocinesia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes</li> </ul>	1 año
MF0272_2: Primeros auxilios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado en medicina y cirugía o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> <li>• Diplomado en enfermería o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	1 año



## V. REQUISITOS MÍNIMOS DE ESPACIOS, INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO

Espacio Formativo	Superficie m2 15 alumnos	Superficie m2 25 alumnos
Aula taller de actividades físico-deportivas.	60	100
Taller para prácticas de primeros auxilios.	60	100
Vaso acuático climatizado.	100	120
Almacén.	20	20

Espacio Formativo	M1	M2	M3	M4
Aula taller de actividades físico-deportivas.	X	X	X	X
Taller para prácticas de primeros auxilios.				X
Vaso acuático climatizado.	X	X	X	X
Almacén.	X	X	X	X

Espacio Formativo	Equipamiento
Aula taller físico-deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesa y silla para el formador, mesa y sillas del alumnado, pizarra, rotafolios, equipos audiovisuales (DVD, cañón, portátil), material de aula, PCs instalados en red, conectados a Internet, estanterías con el material básico de primeros auxilios, camilla, aislantes para trabajar la práctica de los primeros auxilios básicos.</li> <li>- Hardware y Software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica.</li> <li>- Medios y equipos de oficina</li> <li>- Hardware y Software específico de aplicación para elaborar programas de entrenamiento (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas)</li> <li>- Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, dinamómetros.</li> <li>- Material para registro fotográfico digital e impresión: cámara digital, trípode, impresora específica de fotografías, software de tratamiento de imágenes.</li> </ul>

Espacio Formativo	Equipamiento
Taller para prácticas de primeros auxilios.	<p>Botiquín:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protector facial y mascarilla para RCP.</li> <li>- Apósitos adhesivos de distintos tamaños (tiritas).</li> <li>- Vendas 5X5 cm. y 10X10 cm. (elásticas, autoadhesivas, de crepé, rizadas, etc.).</li> <li>- Vendajes y pañuelos triangulares.</li> <li>- Vendas tubulares (elásticas y de gasa).</li> <li>- Parches de ojos.</li> <li>- Compresas de gasas estériles, pequeñas y grandes.</li> <li>- Guantes desechables.</li> <li>- Clips para vendas e impermeables.</li> <li>- Termómetro irrompible.</li> <li>- Manta térmica plegada (más de una).</li> <li>- Compresas y vendas, que produzcan frío instantáneo, o que puedan congelarse previamente.</li> <li>- Vaselina.</li> <li>- Povidona yodada (Betadine)</li> <li>- Clorhexidina (Hibitane)</li> <li>- Agua oxigenada.</li> <li>- Jabón antiséptico.</li> <li>- Solución para lavado ocular.</li> <li>- Linterna.</li> <li>- Teléfono móvil</li> <li>- Esparadrapo (normal e hipoalérgico).</li> <li>- Toallitas limpiadoras.</li> <li>- Algodón. Tijeras, pinzas (de material esterilizable)</li> <li>- Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, preferentemente transparentes.</li> <li>- Collarines ajustables</li> <li>- Alcohol de 90º</li> <li>- Jeringas estériles de un solo uso, de 5 y de 10 cc para hacer lavados</li> </ul> <p>Material de enfermería:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partes de accidentes y libro de memorias</li> <li>- Lavapies.</li> <li>- Nevera.</li> <li>- Camillas fijas con fundas desechables (ideal: 2-3).</li> <li>- Camilla portátil plegable</li> <li>- Camilla rígida de traslados con inmovilización.</li> <li>- Aspirador y catéteres.</li> <li>- Collarines cervicales rígidos (adulto/pediátrico, multitallas).</li> <li>- Férulas hinchables.</li> <li>- Tablero espinal</li> <li>- Colchón de vacío</li> <li>- Camilla de palas</li> <li>- Maniquí de R.C.P.</li> <li>- Equipo de oxigenoterapia.</li> <li>- Desfibrilador automático.</li> <li>- Carros de parada (adultos y pediátricos).</li> <li>- Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.).</li> <li>- Medicamentos de urgencia médica.</li> <li>- Dispensador de jabón.</li> <li>- Dispensador de papel.</li> <li>- Contenedor para residuos desechables peligrosos.</li> <li>- Cubo de pedal con bolsa de basura.</li> <li>- Sillas.</li> </ul>

Espacio Formativo	Equipamiento
Vaso acuático climatizado.	Material acuático de flotación. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cinturones.</li> <li>– Tapices.</li> <li>– Colchonetas.</li> <li>– Churros.</li> </ul> Material de inmersión. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aros.</li> <li>– Picas.</li> </ul> Material de lastre. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tobilleras lastradas.</li> <li>– Barras.</li> <li>– Mancuernas.</li> </ul> Material de tonificación. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hydro Hip.</li> <li>– Mancuernas acuáticas.</li> <li>– Rodillo acuático.</li> <li>– Barra acuática.</li> <li>– Disco acuático.</li> <li>– Manoplas acuáticas.</li> <li>– Guantes acuáticos.</li> <li>– Palas acuáticas.</li> <li>– Aquafins.</li> <li>– Tobilleras.</li> <li>– Rangs.</li> </ul> Material elástico: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bandas elásticas.</li> <li>– Xertube.</li> <li>– Elástico para resistencia acuática.</li> </ul> Otros: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Colchonetas.</li> <li>– Aletas.</li> <li>– Tablas.</li> <li>– Pull boys.</li> <li>– Pelotas.</li> <li>– Bicicletas acuáticas.</li> <li>– Steps acuáticos.</li> <li>– Corcheras divisorias de espacios acuáticos.</li> <li>– Equipo de música y altavoces en el propio vaso.</li> <li>– Tarima o espacio exterior donde el profesor pueda mostrar los ejercicios de forma visible y seguro.</li> </ul>
Almacén.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estanterías.</li> <li>– Maquinaria de transporte.</li> </ul>

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

El número de unidades que se deben disponer de los utensilios, máquinas y herramientas que se especifican en el equipamiento de los espacios formativos, será el suficiente para un mínimo de 15 alumnos y deberá incrementarse, en su caso, para atender a número superior.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.