

ANNEX I

I. IDENTIFICACIÓ DEL CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT

Denominació: CONDICIONAMENT FÍSIC EN GRUP AMB SUPORT MUSICAL

Codi: AFDA0110

Família professional: Activitats físiques i esportives

Àrea professional: Activitats fisicoesportives recreatives

Nivell de qualificació professional: 3

Qualificació professional de referència:

AFD162_3 Condicionament físic en grup amb suport musical (RD 1087/2005, de 16 de setembre; modificat pel RD 1521/2007, de 16 de novembre, i actualitzat pel RD 146/2011, de 4 de febrer).

Relació d'unitats de competència que configuren el certificat de professionalitat:

UC0273_3: Determinar la condició física, biològica i motivacional de l'usuari/ària.

UC0515_3 Dissenyar i executar coreografies amb els elements propis de l'aeròbic, les seves variants i activitats afins.

UC0516_3 Programar i dirigir activitats de condicionament físic en grup amb suport musical.

UC0272_2: Assistir com a primer intervinent en cas d'accident o situació d'emergència.

Competència general:

Programar, dirigir i instruir activitats per millorar la condició física amb els elements, moviments, exercicis i les tècniques coreogràfiques pròpies de l'aeròbic, les seves variants i activitats afins; realitzar la determinació inicial i periòdica de la condició física, biològica i motivacional dels usuaris/àries i aplicar criteris de qualitat tant en el procés com en els resultats del servei i sempre des de l'observança i promoció de la salut i el benestar.

Entorn professional:

Àmbit professional:

Desenvolupa la seva activitat tant en l'àmbit públic, sigui l'Administració general de l'Estat, les administracions autonòmiques o locals, com en entitats de caràcter privat, en grans, mitjanes o petites empreses, en gimnasos, empreses de serveis esportius, patronats esportius o entitats esportives municipals, clubs o associacions esportives, clubs o associacions de caràcter social, empreses turístiques (hotels, càmpings, balnearis, altres), grans empreses amb serveis esportius per als empleats/ades, centres geriàtrics o de caràcter social, federacions esportives, organismes públics d'esports (diputacions, direccions generals d'esport, altres).

Sectors productius:

Esport

Lleure i temps lliure

Hoteleria i turisme

Ocupacions o llocs de treball relacionats:

Entrenador/a de condicionament físic per a grups amb suport musical en gimnasos o poliesportius.
3723.1022 Monitor/a d'aeròbic.
3723.1022 Monitor/a de graons.
3723.1022 Monitor/a de cicle «indoor».
3723.1022 Monitor/a de totes les activitats derivin de les anteriors o siguin similars.
Animador/a d'activitats de condicionament físic.
Monitor/a de les activitats anteriors per a col·lectius especials.
Coordinador/a d'activitats de condicionament físic.

Requisits necessaris per a l'exercici professional:

Els establerts segons la legislació vigent publicats en les normatives i decrets de cadascuna de les comunitats autònomes d'Espanya.

Durada de la formació associada: 590 hores

Relació de mòduls formatius i d'unitats formatives:

MF0273_3 (Transversal): Valoració de les capacitats físiques (130 hores).

- UF1703: Aplicació de tests, proves i qüestionaris per valorar la condició física, biològica i motivacional (90 hores).
- UF1704: Tractament de dades d'una bateria de tests, proves i qüestionaris de valoració de la condició física, biològica i motivacional (40 hores).

MF0515_3: Coreografies (120 hores).

- UF1705: Domini tècnic, interpretació i execució de seqüències i composicions coreogràfiques (50 hores).
- UF1706: Disseny coreogràfic en condicionament físic col·lectiu amb suport musical (70 hores).

MF0516_3: Metodologia i pràctica de condicionament físic en grup amb suport musical (180 hores).

- UF1707: Programació en condicionament físic col·lectiu amb suport musical (70 hores).
- UF1708: Direcció i dinamització d'activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical (80 hores).
- UF1709 (Transversal): Esdeveniments en condicionament físic sec i aquàtic (30 hores).

MF0272_2 (Transversal): Primers auxilis (40 hores).

MP0366: Mòdul de pràctiques professionals no laborals de condicionament físic en grup amb suport musical (120 hores).

II. PERFIL PROFESSIONAL DEL CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT

Unitat de competència 1

Denominació: Determinar la condició física, biològica i motivacional de l'usuari/ària.

Nivell: 3

Codi: UC0273_3

Realitzacions professionals i criteris de realització

RP1: determinar una bateria de proves per analitzar l'usuari/ària seleccionant els tests, les proves i els qüestionaris que millor s'adeqüin a les seves característiques individuals i expectatives i als mitjans disponibles.

CR1.1 Es busca i es registra de forma sistemàtica la documentació relativa a tests, proves i qüestionaris d'ús freqüent i contrastat en el condicionament físic, tant en l'àmbit de la cura

corporal (condicionament físic-benestar integral) com en l'esportiu i que per la complexitat i/o el risc que impliquen no són aplicables exclusivament per part de professionals de rang superior o especialistes.

CR1.2 Se seleccionen els tests d'aptitud física seguint el criteri de màxima validesa i fiabilitat, de manera que:

- Permetin valorar paràmetres biològics i funcionals relacionats amb la condició física.
- Siguin coherents amb les característiques i necessitats de l'usuari/ària.
- Es puguin dur a terme amb els mitjans disponibles dins dels marges de pràctica segura exigibles per a aquest tipus d'activitats.
- Es puguin aplicar de forma autònoma o, si s'escau, en col·laboració amb el tècnic/a especialista.

CR1.3 Les proves d'anàlisi biològica seleccionades són les més adequades per determinar aspectes fisiològics bàsics relacionats amb el rendiment i la salut especialment quant a: composició corporal, alineació postural, característiques antropomètriques, resposta cardiovascular, possibilitats de moviment i autonomia aquàtica, entre altres, i es poden aplicar de forma autònoma o, si s'escau, en col·laboració amb el tècnic/a especialista.

CR1.4 S'adapten, es concreten i s'utilitzen els qüestionaris personals per obtenir dades sobre tractaments i informes mèdics, entre altres, així com per detectar els interessos, les expectatives i limitacions de l'usuari/ària no apreciables amb les proves i els tests seleccionats.

CR1.5 Es concreta la bateria completa per a l'anàlisi de l'usuari/ària a partir de la selecció de qüestionaris, tests i proves que potencialment puguin ser els més adequats a les característiques de l'usuari/ària, a la tipologia de les activitats, al context de la pràctica i l'entorn d'intervenció; es reestructura sempre que sigui necessari per adequar-la completament.

CR1.6 Es detecten les necessitats d'autonomia personal que presenten els usuaris/àries amb discapacitat a través de les proves, tests o qüestionaris seleccionats.

RP2: aplicar els qüestionaris, tests i les proves per determinar la condició de l'usuari/ària en relació amb l'àmbit del condicionament físic i la cura corporal en condicions de màxima seguretat.

CR2.1 Es concreta el protocol de cada test i de cada prova de forma personalitzada i s'aplica en la seva realització comprovant que:

- El material es troba en òptimes condicions i s'utilitza correctament.
- Les condicions de la instal·lació són les més adequades.
- S'adequa específicament a les característiques de l'usuari/ària.
- L'estructura tècnica i el ritme de l'exercici són correctes.

CR2.2 La informació i la preparació prèvies a l'execució de les diferents proves són adequades en contingut i forma i es preveu, quan sigui necessari, la fase de recuperació posterior.

CR2.3 L'execució de cada test i prova és correcta i es comprova en tot moment que la seva estructura tècnica i el ritme s'ajusten al model que preestableix el protocol corresponent.

CR2.4 Es vigilen especialment els símptomes de fatiga excessiva i/o dolor per part del tècnic/a i de l'usuari/ària segons les indicacions rebudes sobre això.

CR2.5 No s'apliquen mai els tests i les proves quan aquesta funció, per la seva complexitat, risc potencial o nivell, és exclusiva i específica de tècnics/ques de rang superior.

CR2.6 Se sol·licita l'assessorament mèdic abans de fer les proves per a aquells usuaris en els quals s'identifiquin signes evidents d'alguna circumstància en què l'activitat física comporti un risc potencial per a la salut.

CR2.7 Se seleccionen els utensilis i les ajudes tècniques per a una comunicació adequada amb usuaris amb discapacitat en funció de les seves necessitats.

RP3: obtenir i registrar els resultats dels tests, proves i qüestionaris en la fitxa de control de l'usuari/ària per facilitar la informació, l'elaboració i el seguiment dels programes de condicionament físic.

CR3.1 S'escull i s'adapta la fitxa de seguiment o, si s'escau, es dissenya de forma específica a la tipologia qualitativa i quantitativa dels qüestionaris, tests i proves que componen la bateria d'anàlisi de l'usuari/ària.

CR3.2 Es registren, de forma llegible, els resultats dels tests, proves i qüestionaris en la fitxa de seguiment de l'usuari/ària.

CR3.3 Es destaquen clarament, en la fitxa de seguiment, les debilitats, descompensacions i els aspectes especials detectats en l'usuari/ària perquè rebin una atenció prioritzada i conseqüent en el disseny posterior del programa d'entrenament.

CR3.4 Es realitzen els càlculs estadístics, gràfics i les corbes de rendiment assegurant-ne la idoneïtat, tant per informar periòdicament l'usuari/ària sobre els seus progressos i incidències com per elaborar l'informe d'avaluació sobre el procés i el resultat.

CR3.5 S'utilitzen els equips i les aplicacions informàtics per obtenir, processar i registrar la informació obtinguda.

RP4: interpretar la informació obtinguda en la bateria de tests, proves i qüestionaris, i elaborar un registre tècnic precís per ajustar la programació i informar l'usuari/ària sobre els seus resultats.

CR4.1 Es comparen i s'interpreten els resultats obtinguts amb barems i/o escales i, quan escaigui, es fan consultes als especialistes.

CR4.2 S'identifiquen els aspectes deficitaris de la condició física per facilitar la determinació de prioritats i objectius que s'expressaran posteriorment en el programa de condicionament físic.

CR4.3 S'identifiquen els signes evidents d'una alineació postural inadequada i, en cas que sigui necessari, es remet l'usuari/ària al servei mèdic per a una valoració diagnòstica i/o prescriptiva.

CR4.4 Es comparen els resultats obtinguts en determinacions successives de la condició física, biològica i motivacional per comprovar la situació inicial i l'evolució de l'usuari/ària, i s'elabora l'informe pertinent.

CR4.5 S'utilitzen els indicadors biològics obtinguts en les proves realitzades per evitar les pràctiques que siguin potencialment perilloses per a la salut de l'usuari/ària.

CR4.6 La informació que rep l'usuari sobre els resultats és clara i assequible, li permet conèixer la seva condició inicial i comprovar la seva evolució.

CR4.7 La informació tècnica sobre els resultats és qualitativament i quantitativament suficient per elaborar programes personals de condicionament en diferents contextos i espais d'intervenció.

CR4.8 Es respecta i s'aplica la normativa relativa a la protecció de dades per garantir la confidencialitat de totes les dades i personalitat de l'usuari/ària.

Context professional

Mitjans de producció

Equips informàtics amb programari específic aplicable per valorar la condició física i biològica. Mitjans i equips d'oficina. Espai o sala d'entrenament. Espai aquàtic. Cabina equipada per a proves diferents de les realitzades a l'espai o sala d'entrenament. Barems de les diferents proves. Materials convencionals per valorar la condició física, biològica i psicosocial: qüestionaris, pinça per a plecs cutanis, cinta mètrica, bàscula, antropòmetre, plomada, podòscopi, cronòmetre, pulsímetre, metrònom, màquines de resistència, peses, dinamòmetre, matalassos, piques de fusta, materials específics del medi aquàtic, indumentària adequada i calçat esportiu, entre altres.

Productes i resultats

Paràmetres d'anàlisi de la condició física. Bateries personalitzades de proves, tests i qüestionaris. Fitxes amb dades dels usuaris/àries i amb els resultats dels tests i proves realitzats. Informes sobre l'estat de l'usuari/ària.

Informació utilitzada o generada

Programari de consulta. Documentació tècnica d'equips i materials. Informació tècnica relativa a la metodologia, procediment, indicacions i contraindicacions d'aplicació de proves, tests i qüestionaris. Barems contrastats de referència. Bibliografia especialitzada.

Unitat de competència 2

Denominació: DISSENYAR I EXECUTAR COREOGRAFIES AMB ELS ELEMENTS PROPIS DE L'AERÒBIC, LES SEVES VARIANTS I ACTIVITATS AFINS.

Nivell: 3

Codi: UC0515_3

Realitzacions professionals i criteris de realització

RP1: executar els passos bàsics i avançats de l'aeròbic segons els diferents estils, modalitats i variants més actuals, amb el domini tècnic necessari que permeti utilitzar-los com a elements estructurals bàsics en l'elaboració de seqüències i composicions coreogràfiques.

CR1.1 La indumentària i el calçat utilitzats són els més adequats per practicar l'aeròbic.

CR1.2 Es realitzen els diferents passos explorant i/o comprovant:

- La seva versatilitat i l'adequació a l'estructura rítmica de l'aeròbic.
- Les variacions que es refereixen a orientació, desplaçaments i canvis de ritme que es poden realitzar amb aquests.
- Les seves possibilitats d'aplicació en alt i baix impacte.
- La possibilitat de combinació entre aquests per generar passos més complexos i/o combinacions originals.

CR1.3 Es mantenen en tot moment la relació segmentària i postural adequada i la distribució correcta del pes, per tal d'evitar l'aparició de patologies per l'efecte acumulatiu que produeix la repetició de gestos viciats.

CR1.4 S'adapten els passos de diferents modalitats o tendències rítmiques a l'estructura, metodologia i tècnica d'execució característiques de l'aeròbic i de les seves activitats afins.

RP2: interpretar i executar seqüències i composicions coreogràfiques, sigui per imitació o a partir de la lectura del suport en què es trobi representada, amb el domini i sentit del ritme necessaris per transmetre fluïdesa i expressivitat, per explorar i afermar recursos aplicables en la creació autònoma de seqüències i composicions coreogràfiques.

CR2.1 Es duu a terme amb correcció la interpretació de coreografies predissenyades, assimilant la lògica de l'encadenament dels diferents passos que les componen, independentment que el seu registre es trobi en forma d'imatges animades (demostració directa, vídeos o altres) o que s'hagi realitzat amb tècniques específiques de representació gràfica i escrita.

CR2.2 Es reproduïxen les coreografies predissenyades adequant l'execució als temps, a les frases musicals que les componen i a l'estil d'aquestes.

CR2.3 La memòria cinestèsica és suficient per reproduir les successions o els encadenaments rítmics que formen una coreografia tipus.

CR2.4 Es discriminen i s'utilitzen les músiques apropiades per a una aplicació tancada o oberta per a la segmentació o no, respectivament, de les composicions coreogràfiques en funció de la seva intencionalitat.

RP3: escollir i emprar diferents tipus i estils de suport musical, cercant-ne l'adequació a les diferents seqüències i composicions coreogràfiques, i demostrar sensibilitat artística i un domini interpretatiu suficient per a la lectura adequada i l'aplicació tècnica.

CR3.1 La interpretació de la música permet establir:

- El ritme.
- El compàs.
- L'estil.

- El compte dels elements estructurals de la seva seqüència (temps, doble temps, contratemps, bit, masterbit).

CR3.2 Se selecciona i es classifica la música en funció de les necessitats de la seqüència i composició coreogràfica, matisant l'estil i ajustant la cadència rítmica segons la seva finalitat.

CR3.3 La segmentació dels cops musicals facilita l'adequació de les composicions coreogràfiques a les diferents intencions i objectius de condicionament físic i a la riquesa i/o varietat coreogràfica.

CR3.4 Es discriminen i s'utilitzen músiques apropiades per a una aplicació tancada o oberta per a la segmentació o no, respectivament, de les composicions coreogràfiques en funció de la seva intencionalitat.

RP4: dissenyar coreografies a partir de la combinació de passos bàsics i avançats característics de l'aeròbic en totes les seves variants i activitats afins, segons les tendències més actuals per incloure-les en programes i sessions de condicionament físic en grup amb suport musical.

CR4.1 S'addicionen i es combinen els passos emprant totes les seves variacions, s'elaboren coreografies de diferent complexitat i es demostra creativitat en aconseguir combinacions úniques i originals a partir de passos coneguts i/o passos de creació pròpia.

CR4.2 S'aplica l'estructura de progressió coreogràfica pròpia de l'aeròbic a les composicions coreogràfiques i es distribueix correctament la seqüència de moviments en frases i sèries musicals.

CR4.3 S'expressen les orientacions d'aplicació real de les composicions coreogràfiques elaborades i se n'especifica:

- La versatilitat adaptativa en funció de la flexibilitat que presentin en la seva freqüència o en la seva estructura rítmica i en la possibilitat d'usar passos d'alt i baix impacte per aconseguir una càrrega d'entrenament determinada.
- Les estratègies didàctiques i metodològiques que permetin optimitzar el procés d'ensenyament i aprenentatge d'aquestes i individualitzar els nivells d'execució qualitativament i quantitativament.
- Els tipus de música que es poden utilitzar per executar-les.
- Els recursos expressius que permeten una adequació als diferents estils i tendències.

CR4.4 S'utilitzen les tècniques específiques de representació gràfica i escrita per plasmar i registrar les composicions coreogràfiques en el model i suport més adequats.

Context professional

Mitjans de producció

Sala d'aeròbic. Equips de música amb control de la velocitat de reproducció. Equips audiovisuals. Equips informàtics amb programari específic. Mitjans i equips d'oficina. CD de música. Miralls. Pulsímetre. Material auxiliar: graons, bicis cicle «indoor», «fitbox», pilota de condicionament físic, bandes elàstiques, barres encoixinades, manuelles, guants de copejament i altres.

Productes i resultats

Bateries de passos i encadenaments simples entre aquests. Composicions coreogràfiques en diferents suports. Indicacions d'utilització en programes de condicionament físic.

Informació utilitzada o generada

Documentació tècnica d'equips i materials. Coreografies representades en diferents suports. Bibliografia especialitzada.

Unitat de competència 3

Denominació: PROGRAMAR I DIRIGIR ACTIVITATS DE CONDICIONAMENT FÍSIC EN GRUP AMB SUPORT MUSICAL.

Nivell: 3

Realitzacions professionals i criteris de realització

RP1: elaborar, a partir de la programació general, la programació específica de la/les sala/sales d'aeròbic per assegurar un rendiment òptim d'aquesta/es.

CR1.1 S'elabora, si s'escau, la programació específica de la/les sala/sales d'aeròbic, seguint les directrius rebudes i/o reflectides en la programació general i en les directrius organitzatives de l'entitat.

CR1.2 S'organitzen els horaris, el personal i els mitjans de forma coherent, a fi d'obtenir la integració més adequada de tots aquests, evitant interaccions amb altres àrees, departaments o activitats a través del treball coordinat amb els tècnics/ques responsables.

CR1.3 Es desenvolupa i s'adapta el protocol de seguretat i prevenció de riscos relatius a la seva àrea de responsabilitat, d'acord amb les directrius generals de l'entitat, i es precisen les formes d'actuació dels diferents operaris/àries implicats.

CR1.4 Es preveu i s'expressa el procés de manteniment descrivint qui, com i amb quina freqüència s'ha de fer per aconseguir l'estat adequat, tant de mitjans com de superfícies, que minimitzi al màxim el risc d'accidents i/o situacions perilloses.

CR1.5 S'anticipa l'organització de competicions, concursos i esdeveniments ludicoesportius i s'inclouen en l'oferta d'activitats que recull la programació específica d'aeròbic i activitats afins, almenys, quan afectin directament els usuaris/àries habituals d'aquesta.

CR1.6 Es plantegen les pautes per optimitzar les relacions interpersonals i s'inclouen en la programació específica quan no n'hi hagi o no estiguin reflectides en la programació general de l'entitat.

CR1.7 Es detecten les barreres arquitectòniques i necessitats d'adaptació de les instal·lacions en accessos, sales, vestuaris, dutxes, lavabos, etc. i es proposen alternatives per optimitzar les possibilitats d'autonomia en les persones amb discapacitat.

CR1.8 Es preveuen les estratègies per assegurar la integració dels participants amb discapacitat i es registren en la programació específica, delimitant el tipus i grau de discapacitat que es poden assumir en les diferents activitats que es proposen en la programació.

CR1.9 S'explicita la forma d'avaluar el procés, els resultats i la qualitat del servei, concretant:

- Els indicadors fiables que fan referència a la instal·lació, mitjans, prestacions, horaris i altres.
- La seqüència temporal d'avaluació.
- Les tècniques, els instruments i les finalitats per a cada ocasió.
- Les adaptacions necessàries en els instruments i les tècniques habituals per avaluar el procés i el resultat de les sessions en les quals participen persones amb discapacitat.

RP2: elaborar programes d'entrenament per millorar la condició física, a través d'activitats en grup amb suport musical, adaptats a les possibilitats i interessos dels usuaris/àries, als mitjans disponibles i a les necessitats detectades en l'anàlisi inicial.

CR2.1 S'analitzen els resultats obtinguts en la bateria de proves, tests i qüestionaris, i s'utilitzen com a premissa per determinar criteris d'afinitat en l'àmbit motriu, motivacional i relacional que permetin distribuir els usuaris/àries en els diferents trams horaris en grups al més homogenis possible; es determinen les característiques i la tipologia mitjana de cada grup i es respecten les ràtios alumnes/professor més adequades.

CR2.2 S'estableixen els objectius generals i intermedis de les progressions de condicionament físic programades, així com els de cadascuna de les sessions, en funció de la tipologia mitjana del grup, tenint en compte, en la mesura que sigui possible, les característiques i expectatives de cadascun dels usuaris/àries que el componen quant a:

- El nivell de condició física en general i les capacitats físiques més relacionades amb la salut en particular.
- L'habilitat motora coordinativa, en particular la relacionada amb les habilitats rítmiques.

- La disposició de mitjans materials.

CR2.3 S'apliquen els fonaments biològics relatius als processos adaptatius derivats de l'activitat física en general i al principi de supercompensació en particular, per establir la càrrega d'entrenament que comporta cada sessió en el seu conjunt.

CR2.4 S'integren les diferents seqüències i composicions coreogràfiques, seleccionades prèviament, amb altres exercicis o sistemes d'exercicis amb l'escalfament i tornada a la calma, configurant la progressió coreografiada (resultat de la integració, en l'estructura natural d'una sessió tipus, d'una seqüència composició i coreogràfica amb exercicis o sistemes d'exercicis de tonificació i estiraments com a nucli principal, amb l'escalfament i tornada a la calma, i tot això amb una coherència ritmicoseqüencial, de manera que el suport musical acompanya i condiciona la cadència d'execució des del primer moviment de l'escalfament fins a l'últim exercici de tornada a la calma) que determina la càrrega d'entrenament de cadascuna de les sessions, d'acord amb els objectius establerts.

CR2.5 Els moviments i exercicis seleccionats en les diferents seqüències i composicions coreogràfiques, tonificació, estiraments, escalfament i tornada a la calma, són compatibles amb les característiques psicosomàtiques de l'usuari/ària, adequades a les seves necessitats i expectatives i no comporten risc per ser, si s'escau, congruents i adaptats a les possibles prescripcions mèdiques i/o possibles discapacitats.

CR2.6 S'estableixen la durada de les seqüències establertes en cadascuna de les sessions, la corba d'intensitat i les recuperacions cercant un efecte acumulatiu òptim que doni resposta als objectius plantejats a mitjà i llarg termini.

CR2.7 Es preveuen les estratègies d'instrucció en funció de les característiques de les coreografies elaborades, aplicant-hi unes metodologies coherents i prou contrastades per assolir els objectius proposats i per solucionar les possibles contingències, incidint especialment en l'aprenentatge i domini dels elements tècnics i coordinatius indispensables per a l'execució coreogràfica en el seu conjunt i la seva aplicació per millorar la condició física.

CR2.8 Es determina el material necessari tenint en compte els recursos disponibles, els objectius previstos, les propostes metodològiques adoptades i les característiques dels usuaris/àries.

CR2.9 Es preveuen les estratègies per facilitar la comunicació entre el tècnic/a i els usuaris/àries, a partir de l'anàlisi de les seves necessitats, i s'expliciten les específiques per atendre les persones amb necessitats especials.

CR2.10 Es preveuen les ajudes per facilitar la realització de les activitats a les persones amb discapacitat per aconseguir-ne la participació màxima i més eficaç.

RP3: supervisar la posada a punt d'instal·lacions i mitjans, i assegurar-ne la idoneïtat, seguretat i l'ús correcte.

CR3.1 Es realitzen les gestions necessàries per a l'ús de les instal·lacions i/o material i se'n comprova la disponibilitat, i s'assegura que no hi ha barreres ni obstacles que impedeixin o dificultin les possibilitats de mobilitat, desplaçament i autonomia personal dels usuaris/àries.

CR3.2 Es comprova que el material i la instal·lació es troben en les condicions previstes per utilitzar-los i que, si s'escau, s'adapten a les característiques i necessitats dels usuaris/àries amb discapacitat.

CR3.3 S'estableixen i es preparen les mesures de seguretat necessàries per al desenvolupament de l'activitat a fi de reduir al màxim el risc de lesions i/o accidents.

CR3.4 Es comprova que el manteniment preventiu del material s'ha efectuat, o si s'escau, es duu a terme.

CR3.5 Es manté l'inventari actualitzat.

RP4: dirigir l'execució de les activitats instruint en la realització dels moviments coreogràfics segons la seqüència additiva que configura/en la/les coreografia/es completa/es i en la resta dels exercicis inclosos en la sessió utilitzant la metodologia més adequada.

CR4.1 Es coneixen i es tenen en compte les necessitats i expectatives dels usuaris/àries en relació amb les activitats, especialment en aquells qui presentin alguna singularitat limitadora.

CR4.2 Es realitza la comunicació amb l'usuari/ària amb respecte i tacte, adaptada a les seves possibilitats de percepció i interpretació, i se'n capta l'interès per les explicacions que se li faciliten, de manera que siguin qualitativament i quantitativament suficients perquè se senti segur i motivat.

CR4.3 Se supervisa el vestit i el material personal de l'usuari/ària, i se l'informa, si és necessari, de les característiques que han de complir perquè l'activitat es pugui desenvolupar d'una manera segura, higiènica i confortable.

CR4.4 L'estructura i finalitat de la progressió coreografiada són coherents (escalfament –nucli principal– tornada a la calma) i s'expliquen breument a l'usuari/ària abans de començar, i s'incideix, si és necessari, en aspectes relatius a:

- Les peculiaritats dels exercicis i la seva finalitat.
- Les necessitats d'hidratació.
- Les pautes per a la recuperació.

CR4.5 La ubicació espacial del tècnic/a durant l'activitat és l'adequada per facilitar la percepció i la interpretació de les seves instruccions en funció de les necessitats específiques dels usuaris/àries i de les característiques de l'activitat realitzada.

CR4.6 Es demostra, amb una correcció exquisida, la realització dels moviments coreogràfics, dels diferents exercicis i, si s'escau, la utilització de materials específics, aplicant-hi fonaments biomecànics bàsics, puntualitzant els detalls més importants, anticipant els possibles errors d'execució i assegurant-se que les indicacions es comprenen perfectament.

CR4.7 Es dirigeix i es controla, de forma activa i dinàmica, el desenvolupament de les diferents seqüències coreogràfiques, aplicant-hi les estratègies metodològiques expressades en la programació, i es comprova que:

- L'evolució, l'estructura tècnica, el ritme i la intensitat en l'execució de les composicions són els adequats i, en cas que sigui necessari, es corregeixen els errors que es produeixin.
- La utilització d'equips i material és correcta, i es donen indicacions oportunes en cas que calgui.
- La relació entre els components del grup és cordial, desinhibida i facilita una participació màxima, i quan es detecti alguna perturbació en les relacions interpersonals s'utilitzen les estratègies més adequades per solucionar-les.

CR4.8 Es realitzen la recepció i el comiat de l'usuari/ària de forma activa i estimuladora cap a l'activitat, a fi de propiciar que la relació sigui espontània i natural.

CR4.9 La seguretat és objecte d'una observança especial durant el desenvolupament de les diferents activitats, i en tot moment es vetlla perquè tots els factors previsible de risc estiguin anul·lats o, si s'escau, controlats en els marges d'una pràctica segura.

CR4.10 S'aconsegueix la satisfacció de l'usuari/ària a través de la pròpia dinàmica i la consecució del resultat de cadascuna de les sessions d'entrenament.

RP5: organitzar competicions, concursos i esdeveniments ludicoesportius amb la finalitat de reforçar la motivació i fidelitat dels usuaris/àries.

CR5.1 Es gestiona la documentació necessària per a la participació en l'esdeveniment i l'ús de les instal·lacions.

CR5.2 Es preveu que la dotació de la instal·lació sigui adequada a les característiques de l'esdeveniment que s'organitza i es comprova que el material es troba en bones condicions.

CR5.3 Es gestiona, si s'escau, la participació d'altres persones, en l'organització i el desenvolupament de l'esdeveniment i se'n comprova la presència durant aquest.

CR5.4 S'organitzen els equips, horaris i les cerimònies i s'aconsegueixen els trofeus.

CR5.5 Es coneix i es comprova que tots els participants hi estan presents.

CR5.6 Es comuniquen a tots els interessats/ades les normes que regiran l'esdeveniment.

CR5.7 Es garanteix la seguretat.

CR5.8 Es controla l'esdeveniment segons els objectius i les directrius marcats.

CR5.9 S'utilitzen les tècniques d'animació en el desenvolupament de l'esdeveniment cercant la màxima implicació en aquest dels participants i del públic que hi assisteix.

RP6: realitzar l'avaluació del procés i els resultats que es van aconseguint en forma d'objectius intermedis per valorar, al seu moment, l'adequació i la qualitat del servei i el grau de satisfacció dels usuaris/àries.

CR6.1 S'escullen els instruments i les tècniques per al seguiment i l'avaluació, d'acord amb el que estipula la programació, i permeten obtenir una informació al més objectiva possible sobre el procés i els resultats, fent èmfasi especial en la forma de valorar el grau de satisfacció dels usuaris/àries.

CR6.2 S'adapta la forma d'avaluar el procés i el resultat de les sessions en què participen persones amb discapacitat fent, si s'escau, les modificacions necessàries en els instruments i les tècniques habituals.

CR6.3 S'utilitza, com un indicatiu fiable més, la informació obtinguda periòdicament a través de la bateria de proves, tests i qüestionaris, per tal d'avaluar el procés, els resultats i el grau de satisfacció de l'usuari/ària.

CR6.4 S'apliquen els instruments i les tècniques d'avaluació del procés i dels resultats amb les especificacions que preveu la programació.

CR6.5 S'analitza i es presenta la informació generada en l'aplicació dels instruments d'avaluació, de manera coherent amb el model proposat en la programació.

RP7: actuar segons el pla d'emergència de l'entitat duent a terme accions preventives, correctives i de millora en l'àmbit de les seves atribucions.

CR7.1 S'identifiquen els drets i deures de l'empleat/ada i de l'entitat, pel que fa a seguretat.

CR7.2 S'identifiquen els equips i mitjans de prevenció i es mantenen operatius.

CR7.3 Es mantenen les zones de treball en condicions de neteja, ordre i seguretat.

CR7.4 Es mantenen l'entrenament d'actuació en casos d'emergència, així com la responsabilitat d'actuació, els procediments d'aturada de màquines i d'instal·lacions i criteris d'evacuació segons el pla d'emergència de l'entitat.

Context professional

Mitjans de producció

Sala d'aeròbic amb miralls. Equips de música amb control de la velocitat de reproducció. Micròfons sense fils. Equips d'audiovisuals. Equips informàtics amb programari específic. Mitjans i equips d'oficina. CD de música. Pulsímetre. Material auxiliar: graons, bicis cicle «indoor», «fitbox», pilota de condicionament físic, bandes elàstiques, barres encoixinades, guants de copejament, matalassos individuals, altres mitjans.

Productes i resultats

Programa específic de la sala d'aeròbic. Programes de condicionament físic en grup amb suport musical. Sessions de condicionament físic en grup amb suport musical (progressions coreografiades). Avaluació del procés i dels resultats. Resultats avaluadors. Fitxes o qüestionaris d'avaluació, llistes de control, butlletes d'estat, qüestionaris, etc. Protocol d'actuació en l'anticipació de riscos i manteniment de la sala i els seus elements. Direcció i control de la progressió d'entrenament. Millora o manteniment de la condició física de l'usuari/ària. Instrucció dels exercicis. Compliment del programa o, si s'escau, la seva adaptació. Motivació i animació dels usuaris/àries. Millora de la qualitat de vida, benestar i salut de l'usuari/ària.

Informació utilitzada o generada

Documentació tècnica d'equips i materials. Coreografies representades en diferents suports. Programes de condicionament físic en grup amb suport musical. Resultats avaluadors. Protocols d'actuació en l'anticipació de riscos i manteniment de la instal·lació i els seus elements. Fulls de treball diari. Fitxes resum d'incidències. Fitxes o qüestionaris d'avaluació. Comunicats de notificació als serveis de manteniment, neteja, etc. Bibliografia especialitzada.

Unitat de competència 4

Denominació: ASSISTIR COM A PRIMER INTERVINENT EN CAS D'ACCIDENT O SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA.

Nivell: 2

Codi: UC0272_2

Realitzacions professionals i criteris de realització

RP1: cercar signes d'alteracions orgàniques segons els protocols establerts com a primer intervinent.

CR1.1 S'estableix comunicació amb la persona accidentada, si és possible, per obtenir informació sobre el seu estat i les causes de l'accident.

CR1.2 S'interroguen les persones de l'entorn amb deferència i respecte, per completar la informació sobre el succés.

CR1.3 Es comproven la permeabilitat de la via aèria, ventilació, circulació i nivell de consciència.

CR1.4 S'informa, en cas de necessitat, el servei d'atenció d'emergències, dels resultats de la comprovació efectuada, es consulten les maniobres que s'hagin d'aplicar i se sol·liciten altres recursos que puguin ser necessaris.

CR1.5 S'analitzen els mecanismes de producció del traumatisme per buscar les possibles lesions associades.

CR1.6 S'utilitzen els elements de protecció individual per prevenir riscos laborals durant l'assistència a la persona accidentada.

RP2: aplicar tècniques de suport ventilatori i/o circulatori bàsiques segons el protocol establert.

CR2.1 Es realitzen l'obertura i la neteja de la via aèria mitjançant les tècniques manuals adequades o l'aspirador.

CR2.2 Es manté la permeabilitat de la via aèria en persones accidentades inconscients mitjançant la tècnica postural apropiada.

CR2.3 S'apliquen les tècniques manuals de desobstrucció quan hi ha una obstrucció de la via aèria.

CR2.4 S'utilitza la bossa ressuscitadora autoinflable per donar suport ventilatori a la persona accidentada que ho necessiti.

CR2.5 S'apliquen les tècniques de reanimació cardiorespiratòria davant una situació d'aturada cardiorespiratòria.

CR2.6 S'aplica l'oxigen en cas que sigui necessari segons els protocols establerts.

CR2.7 S'utilitza adequadament el desfibril·lador semiautomàtic, en cas que sigui necessari, de conformitat amb les normatives i els protocols establerts.

CR2.8 S'apliquen adequadament les tècniques d'hemostàsia davant hemorràgies externes.

CR2.9 S'aplica el tractament postural adequat quan la persona accidentada es troba en una situació de compromís ventilatori o presenta signes evidents de xoc.

RP3: prestar les cures bàsiques inicials en situacions d'emergència que no impliquin una aturada cardiorespiratòria segons el protocol establert.

CR3.1 S'avisar el servei d'atenció d'emergències i se'l consulta sobre les mesures que cal aplicar com a resposta a la situació concreta que s'estigui produint.

CR3.2 Es presta adequadament l'atenció inicial a persones en situació de compromís ventilatori.

CR3.3 Es realitza correctament l'atenció inicial a persones en situació de compromís cardiocirculatori.

CR3.4 S'apliquen convenientment les cures a persones accidentades que han patit lesions per agents físics i/o químics.

CR3.5 Es presten l'atenció i les cures adequades a la dona en situació de part imminent.

CR3.6 Les persones amb crisis convulsives reben l'atenció inicial oportuna.

CR3.7 Es col·loca la persona accidentada en la posició i en l'entorn més adequats en funció del seu estat i de la situació d'emergència.

CR3.8 En situacions d'emergències col·lectives i catàstrofes, es col·labora en l'atenció inicial i en la primera classificació dels pacients segons criteris elementals.

RP4: generar un entorn segur en situacions d'emergència.

CR4.1 Es duen a terme la senyalització i l'abalisament de la zona utilitzant els elements necessaris.

CR4.2 Es col·loca la persona accidentada en un lloc segur.

CR4.3 S'apliquen les tècniques de mobilització i immobilització per col·locar la persona accidentada en una posició anatòmica no lesiva fins que arribin a la zona els serveis sanitaris d'emergència o per trasllar-la en cas que sigui necessari.

CR4.4 S'empren els mitjans i equips de protecció personal per prevenir riscos i accidents laborals.

RP5: donar suport psicològic a la persona accidentada i familiars en situacions d'emergències sanitàries.

CR5.1 Es detecten les necessitats psicològiques de la persona accidentada i s'apliquen tècniques de suport psicològic bàsiques per millorar-ne l'estat emocional.

CR5.2 S'estableix de forma fluida la comunicació amb la persona accidentada i la seva família des de la presa de contacte fins al trasllat, i s'atenen, en la mesura que sigui possible, tots els seus requeriments.

CR5.3 S'infon confiança i optimisme a la persona accidentada durant tota l'actuació.

CR5.4 Es facilita la comunicació de la persona accidentada amb els seus familiars.

CR5.5 S'atenen els familiars de les persones accidentades i es dóna informació sobre les qüestions que puguin plantejar dins de les seves competències.

Context professional

Mitjans de producció

Material de mobilització i immobilització. Material electromèdic. Material fungible. Farmaciola. Equip d'oxigenoteràpia. Desfibril·lador semiautomàtic. Equip de protecció individual. Sistema de comunicació. Equip d'organització en catàstrofe. Protocols d'actuació. Material de senyalització i abalisament. Material d'autoprotecció. Tècniques de comunicació. Tècniques d'informació. Tècniques d'observació i valoració.

Productes i resultats

Valoració inicial de la persona accidentada. Aplicació de tècniques de suport vital bàsic. Aplicació de cures bàsiques a les emergències més freqüents. Classificació bàsica de persones accidentades en emergències col·lectives i catàstrofe. Generació d'un entorn segur per assistir la persona. Immobilització preventiva de les lesions. Mobilització amb les tècniques adequades. Evacuació des del lloc del succés fins a un lloc segur. Trasl·lat en la posició anatòmica més adequada a les necessitats de la persona accidentada. Protocols d'actuació. Informe d'assistència. Coneixement de les necessitats psicològiques de la persona accidentada. Seguretat de la persona accidentada davant l'assistència. Canalització dels sentiments dels familiars. Apaivagament de les situacions d'irritabilitat col·lectiva.

Informació utilitzada o generada

Manuale de primers auxilis. Revistes i bibliografia especialitzada. Protocols d'actuació. Informes.

III. FORMACIÓ DEL CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT

MÒDUL FORMATIU 1

Denominació: VALORACIÓ DE LES CAPACITATS FÍSiques

Codi: MF0273_3

Nivell de qualificació professional: 3

Associat a la unitat de competència:

UC0273_3 Determinar la condició física, biològica i motivacional de l'usuari/ària

Durada: 130 hores

UNITAT FORMATIVA 1

Denominació: APLICACIÓ DE TESTS, PROVES I QÜESTIONARIS PER AVALUAR LA CONDICIÓ FÍSICA, BIOLÒGICA I MOTIVACIONAL

Codi: UF1703

Durada: 90 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb l'RP1 i l'RP2.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: identificar i seleccionar tests, proves i qüestionaris, agrupant-los amb coherència en una bateria de proves personalitzada segons les característiques de l'usuari/ària.

CE1.1 Localitzar i obtenir informació del màxim nombre possible de proves i tests, i elaborar un registre documental en el qual s'explicitin:

- Indicacions d'aplicació en funció de la seva finalitat (valoració de la condició biològica o de la condició física).
- Rang del tècnic/a que d'acord amb la legislació vigent pot aplicar-los de forma autònoma i les possibilitats de col·laboració i treball en equip amb tècnics/ques de rang inferior.
- Descripció de la tècnica d'execució i de les ajudes necessàries per a aquesta.
- Validesa i fiabilitat d'aquestes de conformitat amb paràmetres i criteris contrastats.
- Instal·lació i recursos materials necessaris per a l'aplicació.
- Intensitat de l'esforç que implica la seva execució (baix, mitjà, submàxim i màxim).
- Compatibilitat i contraindicacions d'aplicació segons circumstàncies habituals en diferents perfils tipus d'usuaris/àries.
- Els detalls que es considerin especialment rellevants en la seva aplicació.

CE1.2 Identificar i adaptar els models de qüestionaris més utilitzats en la valoració de la condició biològica i esportiva, així com les tècniques d'entrevista més utilitzades tant en l'àmbit de la recreació com en el de l'esport de competició.

CE1.3 En un supòsit pràctic de bateria de proves i tests personalitzada per a un usuari/ària concret/a, cal analitzar cadascuna de les proves i tests que el componen de forma individual i en el seu conjunt:

- Detectar la seva adequació o no al perfil d'usuari/ària proposat.
- Identificar les proves i els tests que ell/ella podria aplicar directament i aquells en què només podria col·laborar en l'aplicació.
- Proposar alternatives o proves de complement per optimitzar-ne la personalització, si s'escau.

- Precisar aquells aspectes i detalls aplicables que requereixin una atenció especial per aconseguir un resultat vàlid.

- Assenyalar les possibles contraindicacions o circumstàncies de risc que hi pugui haver.

CE1.4 En un supòsit pràctic de qüestionaris inclosos en una bateria de proves i tests personalitzada per a un usuari/ària, cal analitzar la seva adequació o no al perfil d'aquest i proposar, si s'escau, les adaptacions i/o modificacions per aconseguir-ho.

CE1.5 En diferents supòsits pràctics amb un perfil d'usuari/ària concret, cal elaborar una bateria de tests, proves i qüestionaris adaptada a les característiques dels usuaris/àries, seleccionant i concretant:

- Els qüestionaris d'entrevista personal.
- Els tests de valoració de la condició física que la componen.
- Les proves bàsiques de valoració biològica.
- Els tests i les proves que es poden aplicar de forma autònoma.
- Els tests i les proves en què es necessita la direcció i/o el concurs de tècnics/ques de rang superior per aplicar-los i la forma de col·laborar en les funcions que per rang i formació li són pròpies.
- Els tests i les proves que necessiten de la col·laboració d'altres tècnics/ques de rang igual o inferior, així com el protocol de treball en equip per aplicar-los.
- Els recursos i mitjans necessaris per aplicar-los.
- Els arguments que justifiquen la validesa i l'adequació al perfil d'usuari/ària proposat.

CE1.6 En un supòsit pràctic de bateria de proves, tests i qüestionaris personalitzats per a un usuari/ària amb alguna discapacitat menor, cal analitzar l'adequació o no d'aquesta i, si s'escau, explicar els criteris i elements de judici que s'estableixen per sol·licitar la participació d'un tècnic/a especialista.

C2: analitzar i manejar equipaments específics per mesurar la condició física i biològica, i comprovar-ne el funcionament.

CE2.1 Descriure els instruments i les màquines de mesura de la condició física, i enumerar-ne les aplicacions/utilitats.

CE2.2 Descriure els signes indicadors de possibles anomalies en el funcionament dels instruments i equips de mesura de la condició física.

CE2.3 Explicar i efectuar el procés de manteniment preventiu dels instruments i equips de comprovació de la condició física i biològica.

CE2.4 En un supòsit pràctic de mesura de la condició física, cal seleccionar els instruments i/o les màquines en funció dels paràmetres morfològics i/o funcionals que s'han de mesurar.

CE2.5 Explicar i demostrar la manera d'utilitzar els aparells/instruments i equips de mesura de la condició física i descriure els errors possibles en l'execució, així com la manera d'evitar-los i corregir-los.

CE2.6 Manejar instruments i les màquines de mesura de la condició física, aplicant-hi els protocols establerts i seguint les recomanacions dels fabricants.

CE2.7 En un supòsit pràctic, cal adaptar els instruments de valoració a les condicions particulars de la situació i de l'usuari/ària.

C3: realitzar en condicions de seguretat proves de valoració de la condició física i biològica.

CE3.1 Definir els paràmetres susceptibles d'aportar informació sobre la condició física i l'aptitud biològica d'una persona d'unes característiques concretes.

CE3.2 Identificar les etapes en l'execució de proves antropomètriques, morfològiques, funcionals i tests d'aptitud física.

CE3.3 Seleccionar la prova o el test més adequats al paràmetre que s'ha de mesurar i a les característiques psicosociològiques, fisiològiques i biotipològiques de l'usuari/ària.

CE3.4 Demostrar i explicar el procediment de realització de diferents tests o proves.

CE3.5 En un supòsit pràctic de determinació de la condició física i biològica, cal aplicar de forma autònoma els tests o les proves, i:

- Demostrar personalment la forma de dur-los a terme.
- Indicar les normes de seguretat que s'han d'observar.

- Identificar les condicions fisiològiques o patològiques en què estan contraindicats.
- Identificar signes indicadors de risc abans i/o durant l'execució.
- Subministrar les ajudes que requereixen els usuaris/àries, especialment als qui tenen un menor grau d'autonomia personal.

CE3.6 En un supòsit pràctic, cal aplicar en col·laboració amb un/uns altre/s tècnic/s especialistes de rang superior, del mateix rang o de rang inferior els tests o les proves, i:

- Demostrar personalment la forma de dur-los a terme.
- Indicar les normes de seguretat que s'han d'observar.
- Identificar les condicions fisiològiques o patològiques en què estan contraindicats.
- Identificar signes indicadors de risc abans i/o durant l'execució.
- Subministrar les ajudes que requereixen els usuaris/àries, especialment als qui tenen un menor grau d'autonomia personal.
- Realitzar les funcions que li són pròpies per nivell en la col·laboració amb els tècnics/ques de rang superior en aplicar les proves i els tests.
- Dirigir els altres tècnics/ques de rang igual o inferior que hi participin, segons el protocol aplicable establert.

CE3.7 Explicar els fenòmens fisiològics que s'esdevenen durant l'execució dels tests de valoració funcional cardíaca.

CE3.8 En un supòsit pràctic, cal mesurar els paràmetres relatius a la condició física, així com els antropomètrics i funcionals relacionats amb la resposta biològica a l'activitat física, i registrar les dades obtingudes en el model de document i suport més adequats.

C4: analitzar factors psicosociològics que permetin identificar les necessitats i motivacions d'un usuari/ària a través de la utilització de qüestionaris específics.

CE4.1 Explicar les bases psicològiques de la formació i desenvolupament de la personalitat.

CE4.2 Descriure el procediment d'observació i d'aplicació de tècniques d'entrevista a través de qüestionaris per identificar les necessitats individuals, socials i de qualitat de vida de persones i grups.

CE4.3 En un supòsit pràctic d'entrevista personal i aplicació de qüestionaris, cal identificar el nivell de motivació, així com signes i actituds d'emoció intensa i situacions de crisi, i proposar estratègies d'actuació per potenciar-los o reconduir-los.

CE4.4 Explicar les característiques i peculiaritats psicològiques de determinats col·lectius especials.

Continguts

1. Habilitats motores bàsiques en l'àmbit del condicionament físic

- Fonaments psicomotors: esquema corporal, percepció espacial i percepció temporal:
 - o Lateralitat.
 - o Actitud.
 - o Respiració.
 - o Relaxació.
 - o Orientació espacial.
 - o Estructuració i organització espacial.
 - o Orientació temporal.
 - o Ritme.
 - o Estructuració temporal.
- Proves de mesurament de capacitats perceptivomotors. Protocols i aplicació autònoma dels diferents tests:
 - o Tests d'orientació.
 - o Tests de lateralitat.
 - o Tests d'esquema corporal.
 - o Tests de percepció.
 - o Tests d'organització temporal.
 - o Proves de coordinació oculosegmentària.

- Proves de coordinació dinàmica general.
- Proves d'equilibri estàtic i dinàmic.
- Proves d'habilitats aquàtiques bàsiques: respiració, surada, estabilitat i moviment en el medi aquàtic.

2. Personalitat, motivacions i interessos en l'àmbit del condicionament físic

- Fonaments i valoració en l'àmbit del condicionament físic:
 - Anàlisi funcional del condicionament físic com a base del treball psicològic.
 - Comprensió de la lògica interna del condicionament físic. Dimensió temporal i fisiològica.
- Bases de la personalitat:
 - Teories de la personalitat.
 - Personalitat i activitat física i esport.
- Expectatives de beneficis en la pràctica d'activitats físiques.
- Efectes psicològics del condicionament físic sobre la salut.
- Efectes socials:
 - Relació.
 - Valors i actituds.
 - Valor sociopedagògic de l'activitat física.
 - Prevenció de conductes disruptives en la societat.
 - Necessitats personals i socials.
- Desenvolupament de capacitats psicosocials a través del condicionament físic:
 - Capacitats afectives.
 - Capacitats cognitives.
 - Capacitats socialitzadores.
- Habilitats psicològiques susceptibles de desenvolupament en l'àmbit del condicionament físic:
 - Motivació.
 - Concentració.
 - Nivell d'activació.
 - Estat emocional.
 - Autoconfiança.
- Característiques de les diferents etapes de desenvolupament de la personalitat en relació amb la participació.
- Característiques psicoafectives de persones pertanyents a col·lectius especials:
 - Grups d'edat.
 - Grups esportius.
 - Activitats físiques desenvolupades de forma col·lectiva.
 - Persones amb discapacitat.
- Importància del tècnic/a especialista en activitat física per al benestar social:
 - Coordinació amb altres tècnics/ques especialistes en diferents àmbits.

3. Principis generals dels tests, proves i qüestionaris d'avaluació de la condició física, biològica i motivacional

- Conceptes de mesura i avaluació.
- Necessitat d'avaluar l'aptitud física.
- Àmbits de l'avaluació de l'aptitud física.
- Dificultats per avaluar l'aptitud física.
- Requisits dels tests de l'avaluació de la condició física:
 - Validesa.
 - Fiabilitat.
 - Precisió.
 - Especificitat.
 - Interpretació: facilitat i objectivitat.
 - Confidencialitat.
- Els tests, les proves i els qüestionaris en funció de l'edat i el gènere.

4. Valoració antropomètrica en l'àmbit del condicionament físic

- Biotipologia: classificacions:
 - Kretschmer.
 - Sheldon.
- Antropometria i cineantropometria.
- Proves antropomètriques en activitats físiques i esportives:
 - Protocols.
 - Mesuraments i índexs antropomètrics i de robustesa.
 - Aplicació autònoma.
 - Col·laboració amb tècnics/ques especialistes.
 - Instruments i aparells de mesura.
- Fonaments de la valoració antropomètrica de la composició corporal: composició corporal i activitat física.
- Models de composició corporal:
 - Model bicompartimental (tradicional).
 - Model tricompartimental.
- Composició corporal i salut:
 - Índex de massa corporal: talla, pes, circumferències, plecs cutanis.
 - Determinació del % de greix corporal.
 - Determinació del patró de distribució del greix corporal.
 - Determinació de la massa i la densitat òssies en poblacions de risc.
 - Valors de referència de composició corporal en diferents tipus d'usuaris/àries.
- Determinació de la composició corporal mitjançant els plecs cutanis:
 - Plecs que cal mesurar.
 - Equacions utilitzades en el procés d'obtenció de dades.
 - Col·laboració amb tècnics/ques especialistes.

5. Proves biologicofuncionals en l'àmbit del condicionament físic

- Fonaments biològics.
- Recomanacions d'ús de proves biologicofuncionals en l'àmbit del condicionament físic.
- Avaluació de la resistència aeròbica:
 - Determinació de la potència màxima aeròbica.
 - Procediments per mesurar el VO₂ màx.
 - Instruments necessaris per fer els tests: els ergòmetres.
 - Requisits que han de complir els tests per mesurar la resistència aeròbica.
 - Protocols per a les diferents proves.
- Avaluació de la capacitat i la potència anaeròbica:
 - Determinació del llindar anaeròbic.
 - Procediments per mesurar les concentracions de lactat acumulat.
 - Instruments necessaris per fer proves.
 - Requisits que han de complir les proves per mesurar la resistència anaeròbica.
 - Protocols per a les diferents proves.
- Avaluació de la velocitat:
 - Avaluació del temps de reacció.
 - Avaluació de la rapidesa segmentària.
 - Avaluació de la capacitat d'acceleració.
 - Avaluació d'altres capacitats de la velocitat. Protocols.
- Avaluació de la força:
 - Avaluació de la força explosiva.
 - Avaluació de la força explosiva elàstica.
 - Avaluació de la força explosiva elàstica reflexa.
 - Valoració funcional de la força en condicions inespecífiques (laboratori).
- Avaluació de la mobilitat articular:
 - Proves i protocols.
- Avaluació de l'elasticitat muscular:

- Proves i protocols.
- Aplicació autònoma.
- Col·laboració amb tècnics/ques especialistes.

6. Tests de camp per valorar la condició física en l'àmbit del condicionament físic

- Fonaments biològics.
- Recomanacions d'ús de tests de camp en l'àmbit del condicionament físic.
- Tests de camp per determinar la resistència aeròbica:
 - Protocols.
 - Aplicació autònoma.
 - Col·laboració amb tècnics/ques especialistes.
 - Instruments i aparells de mesura.
- Tests de camp per determinar la força resistència:
 - Protocols.
 - Aplicació autònoma.
 - Col·laboració amb tècnics/ques especialistes.
 - Instruments i aparells de mesura.
- Tests de camp per determinar la flexibilitat i l'elasticitat muscular:
 - Protocols.
 - Aplicació autònoma.
 - Col·laboració amb tècnics/ques especialistes.
 - Instruments i aparells de mesura.
- Anàlisi i comprovació dels resultats.

7. Valoració postural en l'àmbit del condicionament físic

- Fonaments anatòmics: relacions segmentàries.
- Alteracions posturals més freqüents:
 - Recuperables –actitud postural incorrecta.
 - Patològiques –alteracions morfofuncionals de l'estructura osteoarticular.
- Proves d'anàlisi postural en l'àmbit del condicionament físic:
 - Protocols.
 - Aplicació autònoma.
 - Col·laboració amb tècnics/ques especialistes.
 - Instruments i aparells de mesura.
- Anàlisi i comprovació dels resultats.

8. L'entrevista personal en l'àmbit del condicionament físic

- Qüestionaris d'entrevista per a la valoració inicial en condicionament físic:
 - Àmbit d'aplicació.
 - Models.
 - Fitxes de registre.
- Historial del client/usuari – Integració de dades anteriors:
 - Historial mèdic.
 - Historial esportiu.
- Dinàmica relacional entrevistador i entrevistat: tècniques d'entrevista personal:
 - Habilitats socials i empatia.
 - El procés de comunicació: característiques.
 - Elements: emissor, missatge, receptor i canal.
 - Estratègies per facilitar i potenciar la comunicació.
- Anàlisi de dades obtingudes.
- L'observació com a tècnica bàsica d'avaluació:
 - Mesures fonamentals del procés d'observació.
 - Formes de realitzar l'observació.
 - Criteris que ha de complir l'observació.
 - El registre de dades.
- Normativa vigent de protecció de dades.

- Criteris deontològics professionals de confidencialitat.

UNITAT FORMATIVA 2

Denominació: Tractament de dades d'una bateria de tests, proves i qüestionaris de valoració de la condició física, biològica i motivacional

Codi: UF1704

Durada: 40 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb l'RP3 i amb l'RP4.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: analitzar l'estructura anatòmica i funció dels sistemes cardiovascular, respiratori i locomotor, interpretant les interdependències que hi ha entre els diferents components i la resposta orgànica a l'exercici.

CE1.1 Descriure l'estructura i la fisiologia dels sistemes cardiovascular i respiratori, els seus mecanismes de resposta i les limitacions en l'exercici físic.

CE1.2 Descriure les estructures i la fisiologia de l'aparell locomotor, els seus mecanismes de resposta i les limitacions en l'exercici físic.

CE1.3 En models anatòmics que representin l'esquelet humà i el sistema muscular, cal:

- Reconèixer les articulacions i classificar-les en funció del tipus i grau de mobilitat.
- Localitzar els principals ossos i músculs del cos.
- Reproduir els diferents arcs de moviment i explicar les interaccions musculoesquelètiques que es produeixen.

CE1.4 Indicar els mecanismes fisiològics que condueixen a un estat de fatiga física.

CE1.5 Explicar la influència dels principals elements osteomusculars en la postura estàtica i dinàmica del cos.

CE1.6 Explicar i identificar les alteracions morfofuncionals més importants i habituals de la postura corporal i reconèixer les que poden ser considerades com a patològiques.

CE1.7 Explicar les classificacions biotipològiques i les seves implicacions en l'activitat física.

C2: aplicar tècniques d'obtenció i càlcul de les dades i informació obtingudes a partir de la realització d'una bateria de tests, proves i qüestionaris, i registrar-les en el model de fitxa i suport físic més adequats.

CE2.1 Seleccionar i adaptar diferents models de fitxes per satisfer les necessitats de registre de les dades i informació obtinguda.

CE2.2 En un supòsit pràctic d'aplicació d'una bateria de tests, proves i qüestionaris, cal identificar els factors que influeixen en el resultat de les proves i tests utilitzats.

CE2.3 A partir de dades obtingudes en la comprovació de la condició física d'un conjunt de suposats usuaris/àries, cal:

- Fer càlculs estadístics bàsics.
- Realitzar gràfics representatius dels resultats.
- Calcular noves dades indirectes a partir de dades primàries o directes.
- Elaborar conclusions utilitzant la terminologia adequada.
- Analitzar discordances entre dades, i identificar valors erronis i estadísticament no fiables o poc significatius.
- Comparar resultats obtinguts amb els patrons de normalitat consultant barems prou contrastats.

CE2.4 En un supòsit pràctic, cal fer servir els mitjans tecnològics d'ofimàtica per efectuar tots els passos d'obtenció, càlcul i registre de totes les dades proporcionades en el model de fitxa o dossier proposats.

C3: interpretar els resultats dels tests i/o proves i qüestionaris i elaborar l'informe preceptiu que serveixi de referència per concretar i/o corregir l'elaboració del programa de condicionament físic.

CE3.1 En un supòsit pràctic d'aplicació de tests i/o proves, cal analitzar els resultats obtinguts en l'aplicació d'una bateria de tests, proves i qüestionaris, discriminar els aspectes relatius a la condició física, biològica i motivacional, ressenyar les debilitats detectades i els aspectes particulars als quals s'haurà de fer atenció especial en el desenvolupament de programes de condicionament físic.

CE3.2 Identificar i diferenciar les diferents limitacions que es poden presentar en usuaris/àries amb algun tipus de discapacitat o amb problemes de percepció i/o interpretació.

CE3.3 En un supòsit pràctic, cal valorar els canvis observats en diferents mesuraments d'un mateix usuari/ària al llarg del temps i establir relacions causa-efecte.

CE3.4 En un supòsit pràctic, cal elaborar l'informe d'anàlisi global i fer referència als resultats obtinguts utilitzant recursos informàtics específics.

CE3.5 En un supòsit pràctic, cal identificar i aplicar la normativa de protecció de dades així com els criteris deontològics professionals en ús per garantir la confidencialitat de totes les dades i personalitat de l'usuari/ària.

Continguts

1. Funcions orgàniques i fatiga física en l'àmbit del condicionament físic

- Aparell locomotor: el sistema ossi; el sistema muscular; el sistema articular.
- Aparell respiratori.
- Aparell circulatori: el cor; la circulació; la sang.
- Sistema nerviós.
- Metabolisme energètic:
 - o Concepte i utilització de l'energia.
 - o Sistemes de producció d'energia.
- Concepte de fatiga.
- Classificacions de la fatiga.
- Llocs d'aparició de la fatiga.
- Mecanismes de fatiga:
 - o Aspectes hormonals de la fatiga.
 - o Aspectes immunitaris de la fatiga.
 - o Aspectes patològics de la fatiga.
- Percepció de la fatiga/percepció de la recuperació.
- Síndrome de sobreentrenament: diagnòstic, prevenció i tractament.
- Bases biològiques de la recuperació.
- Mitjans i mètodes de recuperació.
- L'equilibri hídric.
- Suplements i fàrmacs.
- Termoregulació i exercici físic:
 - o Mecanismes de regulació.
 - o Vasodilatació i sudoració.
 - o Conseqüències secundàries de la sudoració.
 - o Altres mecanismes de pèrdua de calor.
- Diferències de gènere.
- L'equilibri hídric: rehidratació i exercici físic.

2. Anàlisi i interpretació de dades

- Aplicació de l'anàlisi de dades.
- Models d'anàlisi.
- La interpretació de dades obtingudes en els diferents tests, proves i qüestionaris:
 - o Avaluació de factors de risc.
 - o Coordinació amb altres especialistes. La prescripció de l'exercici des d'altres especialistes.

- Avaluació de l'estil de vida de l'usuari/ària.
- Anàlisi diagnòstica per elaborar programes d'entrenament:
 - Elaboració de l'informe específic.
 - Metodologia.
 - Prescripció d'exercici en funció de les dades obtingudes.
 - Adequació i resposta a les necessitats i expectatives de la demanda.

3. Tractament i registre de resultats en l'aplicació de tests, proves i qüestionaris en l'àmbit del condicionament físic

- Estadística aplicada a la valoració i registre de tests, proves i qüestionaris en l'àmbit del condicionament físic:
 - Nocions generals.
 - Ordenació de dades.
 - Representació gràfica.
 - Normalització de dades.
- Recursos informàtics aplicats a la valoració i registre de tests, proves i qüestionaris en l'àmbit del condicionament físic:
 - Programari i maquinari genèric i específic de valoració, i registre de tests, proves i qüestionaris en l'àmbit del condicionament físic.
 - Ofimàtica adaptada.
- Integració i tractament de la informació obtinguda:
 - Models de documents.
 - Registre físic.
 - Suports i recursos informàtics.
 - Flux de la informació: ubicació i comunicació de les dades elaborades.

Orientacions metodològiques

Formació a distància:

Unitats formatives	Durada total en hores de les unitats formatives	Nre. d'hores màximes susceptibles de formació a distància
Unitat formativa 1 – UF1703	90	30
Unitat formativa 2 – UF1704	40	20

Seqüència:

La seqüència d'impartició de les unitats formatives haurà de seguir l'ordre en què apareixen en el mòdul formatiu. Per accedir a la unitat formativa 2, s'ha d'haver superat la unitat formativa 1.

Criteris d'accés per als alumnes

Seràn els que estableix l'article 4 del Reial decret que regula el certificat de professionalitat de la família professional que acompanya aquest annex.

MÒDUL FORMATIU 2

Denominació: COREOGRAFIES

Codi: MF0515_3

Nivell de qualificació professional: 3

Associat a la unitat de competència:

UC0515_3 Dissenyar i executar coreografies amb els elements propis de l'aeròbic, les seves variants i activitats afins.

Durada: 120 hores

UNITAT FORMATIVA 1

Denominació: DOMINI TÈCNIC, INTERPRETACIÓ I EXECUCIÓ DE SEQÜÈNCIES I COMPOSICIONS COREOGRÀFIQUES

Codi: UF1705

Durada: 50 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb l'RP1, RP2 i RP3 pel que fa a la interpretació d'estructura rítmica de les músiques utilitzades com a suport.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: analitzar els elements que afavoreixen una alineació corporal correcta en la pràctica de l'aeròbic i activitats afins, i establir, si s'escau, els mitjans que permetin corregir-la.

CE1.1 Analitzar els criteris de selecció del calçat i de la indumentària de l'aeròbic, prenent com a referència la modalitat i l'estil escollits.

CE1.2 Descriure les bases d'una alineació corporal correcta en posicions estàtiques i en situacions dinàmiques específiques de l'aeròbic i les conseqüències patològiques d'una execució incorrecta a curt i mitjà termini.

CE1.3 Identificar els suports correctes i la distribució del pes corporal i la seva importància per a l'execució segura i adequada dels elements de l'aeròbic.

CE1.4 Identificar els errors d'alineació corporal estàtica i dinàmica relacionats amb l'aeròbic i activitats afins.

CE1.5 Davant diferents situacions d'execució pràctica de passos i/o coreografies d'aeròbic i activitats afins, cal descriure i aplicar els principals recursos que es poden emprar per corregir i prevenir postures i execucions errònies per una mala alineació corporal, així com les ajudes manuals i/o visuals, o la utilització de material divers.

C2: analitzar i reproduir amb correcció la tècnica dels passos bàsics i avançats de l'aeròbic i les seves activitats afins, i demostrar capacitat de combinació creativa i deducció de totes les variants per aplicar-la en l'elaboració de coreografies.

CE2.1 Analitzar la dificultat de cadascun dels passos bàsics de l'aeròbic i activitats afins, establir estratègies per minimitzar-la i dissenyar, si s'escau, les progressions adequades per aprendre'ls.

CE2.2 Identificar els factors de risc en la realització dels passos bàsics i proposar les mesures correctores necessàries per aconseguir-ne una execució segura.

CE2.3 Executar, amb la tècnica correcta, una bateria de passos bàsics d'aeròbic i de les seves variants i activitats afins més actuals i significatives.

CE2.4 Enumerar els errors d'execució més freqüents i les seves causes, i especificar la forma de prevenir-los i, si s'escau, de corregir-los.

CE2.5 Determinar els criteris que s'han de seguir per detectar els errors d'execució dels passos bàsics i avançats i els instruments i les tècniques d'observació que millor permeten comparar-los amb el model d'execució tècnicament correcte.

CE2.6 Descriure i aplicar les adaptacions que s'han de fer per executar una mateixa seqüència de passos bàsics a diferents velocitats de la música sense que es desvirtui l'execució tècnica correcta.

CE2.7 Aplicar els recursos específics de l'aeròbic per executar de forma creativa les variants que sorgeixen dels passos bàsics:

- Si es modifica l'orientació.
- Si s'hi inclouen desplaçaments.
- Si es modifica el ritme d'execució.

- Si s'hi inclouen moviments de braços.
- Si s'hi introdueixen girs.
- Si s'hi aplica qualsevol altra variació.

CE2.8 Descriure i utilitzar el material i els aparells que s'empren en aeròbic i activitats afins en la realització de seqüències coreogràfiques prèviament donades.

CE2.9 Identificar i executar possibles enllaços entre passos bàsics que proporcionin un recurs aplicable per assolir més fluïdesa en l'elaboració de les composicions coreogràfiques.

C3: interpretar i reproduir de forma pràctica diferents coreografies donades que es troben enregistrades en suport audiovisual o escrit, i discriminar-ne l'estructura coreogràfica i musical.

CE3.1 En supòsits d'estructures coreogràfiques i musicals de l'aeròbic i activitats afins, perfectament caracteritzats, cal analitzar els paràmetres que les defineixen.

CE3.2 En supòsits pràctics degudament caracteritzats d'observació de models coreogràfics, cal identificar:

- El nombre de sèries que componen la coreografia.
- Els passos bàsics que s'utilitzen.
- Les variacions de cadascun d'aquests.
- El moviment de braços de cada pas.
- Els enllaços entre passos.
- Els passos fets a temps, a contratemps, a doble temps o a mig temps.
- L'estil que la caracteritza.
- Els paràmetres que defineixen la dificultat coordinativa.

CE3.3 Reproduir de forma pràctica diferents coreografies:

- Seguint un/una executant que la fa en temps real directament o a través d'un suport audiovisual.
- Després d'interpretar un model que es trobi registrat de forma gràfica i/o escrita.

CE3.4 Després d'un nombre suficient de reproduccions pràctiques guiades d'un model donat de composició coreogràfica, cal executar-la de manera autònoma sense necessitat del model de referència, i demostrar la memòria cinestèsica necessària per fer-ho.

Continguts

1. Tècnica i alineació segmentària en el condicionament col·lectiu amb suport musical

- Suports i distribució del pes en situacions estàtiques i dinàmiques.
- Defectes i errors més comuns en els gestos tècnics: pautes per detectar-los.
- Efectes patològics de determinades postures i exercicis.
- Contraindicacions.

2. Estructura rítmica en condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Accents o *beats* febles i forts.
- Frases i sèries musicals.
- Adaptacions del ritme natural.
- Llacunes rítmiques.
- Velocitat execució-freqüència (bits/minut):
 - o Aplicacions rítmiques per a l'ús obert o tancat.

3. Passos, gestos tècnics i combinacions en el condicionament col·lectiu amb suport musical. Execució tècnica

- Gestos tècnics utilitzats en l'aeròbic, els graons i les activitats derivades de la dansa: moviments sense impacte, baix impacte i alt impacte.
- Gestos tècnics utilitzats en les classes de tonificació o intervals: exercicis emprats per a la tonificació dels grans grups musculars.
- Gestos tècnics utilitzats per a les activitats cardiovasculars amb suport material específic (bicicletes, el·líptiques, altres).

- Gestos tècnics propis d'activitats de propiopercepció postural i domini del moviment que deriven de les gimnàstiques suaus.

4. Combinacions coreogràfiques, estils i modalitats

- Variacions i combinacions amb els passos i gestos tècnics bàsics, propis del condicionament físic col·lectiu amb suport musical:
 - Orientació.
 - Direcció i desplaçament.
 - Canvis de ritme.
 - Moviments de braços.
- Estils i modalitats.
- Elements coreogràfics:
 - Enllaços entre elements.
 - Opció simple.
 - Opció doble.
 - Opció múltiple per sèries o per frases.
- Reproducció de seqüències i combinacions coreogràfiques:
 - Execució autònoma de seqüències coreogràfiques.
 - Repetició i memòria cinestèsica.

UNITAT FORMATIVA 2

Denominació: DISSENY COREOGRÀFIC EN CONDICIONAMENT FÍSIC COL·LECTIU AMB SUPORT MUSICAL

Codi: UF1706

Durada: 70 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb l'RP3 i RP4.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: seleccionar la/les música/músiques més apropiada/ades a diferents composicions coreogràfiques aptes per ser emprades en programes de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, i identificar-ne els elements estructurals i les possibilitats d'aplicació i utilització.

CE1.1 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, cal identificar els elements estructurals de la música i analitzar-ne:

- La velocitat mesurada en cops musicals/minut.
- El compàs.
- La distribució dels accents, localitzant el «beat» i el «master-beat».
- L'estructura en frases i sèries musicals.
- La presència o l'absència de llacunes musicals.
- L'estil musical.

CE1.2 Identificar els paràmetres rítmics que permeten adaptar l'execució i la cadència de models coreogràfics concrets a músiques d'estils diversos.

CE1.3 Davant diferents composicions musicals concretes, cal analitzar les seves possibilitats d'aplicació en l'aeròbic i activitats afins.

CE1.4 En diferents supòsits pràctics degudament caracteritzats, cal analitzar les possibles variacions que apareixen en una seqüència coreogràfica quan es modifiquen els elements estructurals de la música (temps, doble temps o contratemps).

CE1.5 Seleccionar músiques que permetin adaptar l'execució de sèries coreografiades donades als objectius d'aquestes en relació amb el condicionament en grup amb suport musical, i diferenciar les variants que necessitin una segmentació clara o no de la música (aplicació de la música per a l'ús tancat o obert).

CE1.6 Identificar i respectar la normativa relativa als drets d'autor quant a la utilització de música.

C2: dissenyar coreografies i progressions coreogràfiques típiques del condicionament físic col·lectiu amb suport musical, per ser utilitzades en programes de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE2.1 Identificar i proposar els recursos que facilitin el disseny d'estructures coreogràfiques creatives a partir de passos i/o combinacions bàsiques d'aquests.

CE2.2 Identificar les capacitats condicionals més relacionades amb la salut i analitzar l'aplicació potencial de l'execució de composicions coreogràfiques típiques de l'aeròbic i activitats afins en la millora d'aquestes.

CE2.3 Identificar les característiques que ha de complir una composició coreogràfica per aplicar-la en les diferents parts d'una sessió tipus: escalfament, nucli principal i tornada a la calma.

CE2.4 Dissenyar coreografies que s'adaptin a determinats supòsits pràctics en els quals es determinin:

- El nombre de sèries que l'han de compondre.
- El nombre de passos bàsics diferents que han de tenir.
- Els tipus d'enllaç.
- El nombre de girs.
- Els canvis d'orientació.
- Els requeriments quant a desplaçaments.
- L'estil de música que s'utilitzarà.

CE2.5 Davant diverses tipologies de grups d'usuaris/àries perfectament caracteritzats per nivells bàsics, cal elaborar composicions coreogràfiques que responguin a objectius tipus dels programes de condicionament físic en grup amb suport musical, i:

- Cercar una motivació potencial intrínseca per la modalitat, l'estil i les músiques proposats.
- Identificar-ne la dificultat coordinativa i proposar les estratègies metodològiques més adequades per a l'ensenyament.
- Proposar l'ús potencial d'aquestes, ja sigui en la millora de la condició física com a activitat d'escalfament o per a la tornada a la calma.

CE2.6 Descriure les modificacions tècniques que es poden establir en una coreografia predeterminada per transformar-la d'un estil a un altre o per adequar-la en el seu ús, tant en l'escalfament com en el nucli principal de la sessió i en la tornada a la calma.

C3: elaborar el suport musical per addició de peces musicals seleccionades prèviament per adaptar-lo a una coreografia de referència.

CE3.1 Utilitzar el programari específic per compilar i compondre seqüències musicals.

CE3.2 En un supòsit pràctic, amb la selecció prèvia d'una sèrie de peces musicals, cal:

- Analitzar les peces musicals de referència.
- Organitzar-les en funció de les característiques de la sessió.
- Adequar les característiques de ritme, accents i llacunes a les característiques de la sessió.

Continguts

1. Música en condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Estils musicals utilitzats en condicionament físic col·lectiu amb suport musical:
 - o Estructura i característiques de la música utilitzada en l'aeròbic, els graons i les activitats derivades de la dansa.
 - o Estructura i característiques de la música utilitzada per a les activitats de to i entrenament per intervals.
 - o Estructura i característiques de la música utilitzada per a les activitats cardiovasculars amb aparells i màquines auxiliars específics: bicicletes estàtiques, el·líptiques, altres.

- Característiques de les músiques obertes, utilitzades per a les activitats de propiopercepció, treball postural i domini del moviment.
- Elaboració de composicions musicals:
 - Les fonts musicals: normativa d'utilització.
 - Combinació de cançons o fragments musicals.
 - Recursos informàtics: programari i maquinari específic per a compilacions musicals.

2. Composició de coreografies, estils i modalitats

- Variacions i combinacions amb els passos bàsics:
 - Orientació.
 - Direcció i desplaçament.
 - Canvis de ritme.
 - Moviments de braços.
- Estils i modalitats.
- Elements coreogràfics:
 - Enllaços entre elements.
 - Opció simple.
 - Opció doble.
 - Opció múltiple per sèries o per frases.
- Metodologia de la composició coreogràfica:
 - Progressió lineal: composició i ús per a iniciació.
 - Suma –composició i ús per a usuaris/àries intermedis/èdies.
 - Unió –composició i ús per a usuaris/àries avançats/ades.
 - Capes –composició i ús per a tots els nivells d'usuaris/àries.

3. Estratègies d'ensenyament

- Senyalització verbal i no verbal.
- Senyalització visual prèvia.
- Senyalització interactiva.
- Senyalització fonètica.
- Sistema de senyalització estàndard.
- Imatges d'ensenyament: imatge mirall-imatge alumne-imatge híbrida.
- Emplaçament prioritari o adequat: situació del professor/a respecte dels usuaris/àries en emprar les estratègies d'ensenyament.

4. El condicionament físic col·lectiu amb suport musical com a mitjà de condicionament físic

- Dimensió del condicionament físic col·lectiu amb suport musical com a sistema d'entrenament per millorar la condició física.
- Càrrega d'entrenament (interacció volum-intensitat).
- Estructura de la sessió d'entrenament:
 - Estructura de les sessions d'aeròbic, graons i derivats de la dansa.
 - Estructura de les sessions de tonificació: intervals, circuits, sessions específiques de tren superior, inferior, gap i abdomen.
 - Estructura de les sessions cardiovasculars amb suport material específic (bicicletes, el·líptiques, etc.).
 - Estructura de les sessions de propiopercepció postural i domini del moviment.

5. Recursos tècnics per elaborar coreografies. Ús i aplicació.

- Mitjans audiovisuals.
- Mitjans informàtics: maquinari i programari específics.
- Representació gràfica i escrita: fulls estàndard per a la transcripció coreogràfica amb registre de nombre de comptes, cama líder, tren inferior (exercici o pas utilitzat), desplaçament, direcció i tren superior (patró de braços).

Orientacions metodològiques

Formació a distància:

Unitats formatives	Durada total en hores de les unitats formatives	Nre. d'hores màximes susceptibles de formació a distància
Unitat formativa 1 – UF1705	50	0
Unitat formativa 2 – UF1706	70	30

Seqüència:

La seqüència d'impartició de les unitats formatives haurà de seguir l'ordre en què apareixen en el mòdul formatiu. Per accedir a la unitat formativa 2, s'ha d'haver superat la unitat formativa 1.

Criteris d'accés per als alumnes

Seràn els que estableix l'article 4 del Reial decret que regula el certificat de professionalitat de la família professional que acompanya aquest annex.

MÒDUL FORMATIU 3

Denominació: METODOLOGIA I PRÀCTICA DE CONDICIONAMENT FÍSIC EN GRUP AMB SUPORT MUSICAL

Codi: MF0516_3

Nivell de qualificació professional: 3

Associat a la unitat de competència:

UC0516_3 Programar i dirigir activitats de condicionament físic en grup amb suport musical.

Durada: 180 hores

UNITAT FORMATIVA 1

Denominació: PROGRAMACIÓ EN CONDICIONAMENT FÍSIC COL·LECTIU AMB SUPORT MUSICAL

Codi: UF1707

Durada: 70 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb l'RP1, RP2, RP3 i RP6.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: analitzar les implicacions que per a la millora de la qualitat de vida té la pràctica d'activitats físiques i el tipus d'hàbits i pràctiques complementàries a l'activitat física que tenen una repercussió directa sobre la salut.

CE1.1 Explicar la relació directa que hi ha entre nivell de condició física i la salut i qualitat de vida.

CE1.2 Classificar les AFE en funció de la despesa energètica que comporten i explicar la influència de l'activitat física sobre el control del pes corporal.

CE1.3 En un supòsit pràctic en què es defineixin les característiques antropomètriques i fisiològiques d'un individu i utilitzant taules de referència, cal:

- Calcular l'aportació calòrica dels aliments proposats.
- Calcular el valor d'ingesta calòrica recomanable.
- Confeccionar una dieta equilibrada.

CE1.4 Enumerar els factors dels quals depèn un nivell de condició física saludable.

CE1.5 Indicar les contraindicacions absolutes i relatives de la pràctica de diferents AFE i explicar-ne les causes limitadores.

CE1.6 Explicar la incidència de determinats hàbits de vida (sedentarisme, tabac, estrès, etc.) sobre el nivell de salut.

CE1.7 Descriure els efectes de les diferents tècniques recuperadores sobre l'organisme: sauna, massatge, banys de vapor, etc.

CE1.8 Explicar el mètode o procediment, així com les mesures preventives que s'han de tenir en compte en l'aplicació de saunes, banys de vapor i banys termals, i indicar-ne les contraindicacions totals o relatives.

CE1.9 Explicar els procediments i fer les maniobres bàsiques de massatge de recuperació.

C2: relacionar els fonaments dels diferents sistemes d'entrenament de millora de les capacitats condicionals amb l'elaboració dels programes de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE2.1 Definir les diferents capacitats condicionals i indicar els criteris que s'utilitzen per classificar-les i els factors que les determinen.

CE2.2 Explicar l'evolució de cadascuna de les capacitats condicionals i coordinatives en funció de l'edat, així com la seva relació amb el gènere.

CE2.3 Descriure diferents mètodes per desenvolupar les capacitats condicionals.

CE2.4 Explicar els principis de l'entrenament esportiu en general i la seva aplicació pràctica al desenvolupament de la condició física en particular, per aplicar-lo en l'elaboració dels programes de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE2.5 Explicar els fonaments del treball de la resistència aeròbica i anaeròbica aplicats a la programació i recursos propis de les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE2.6 Explicar els fonaments del treball de la força i resistència muscular aplicats a la programació i recursos propis de les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE2.7 Explicar els fonaments del treball de la flexibilitat aplicats a la programació i recursos propis de les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

C3: analitzar els mecanismes d'adaptació fisiològica dels diferents òrgans i sistemes, i relacionar-los amb la pràctica d'activitats físiques.

CE3.1 Descriure la mecànica i els fonaments bioquímics de la contracció muscular aplicats al rendiment físic.

CE3.2 Explicar les característiques fisiològiques que defineixen el desenvolupament biològic de l'ésser humà des de la infància fins a la vellesa.

CE3.3 En models anatòmics que representin els diferents sistemes i aparells de l'organisme, cal:

- Relacionar l'estructura de cada òrgan amb la funció que realitza.
- Explicar la fisiologia de cada sistema o aparell, i indicar les interaccions entre les diferents estructures que l'integren i la seva repercussió en el rendiment físic.

CE3.4 Descriure els mecanismes d'adaptació funcional a l'esforç físic dels diferents sistemes i aparells de l'organisme humà.

CE3.5 Explicar la relació que hi ha entre els mecanismes adaptatius i els principis de l'entrenament i millora de la condició física.

CE3.6 Descriure els efectes de la pràctica sistematitzada d'exercici físic sobre els elements estructurals i funcionals de diferents sistemes de l'organisme.

CE3.7 Descriure la resposta dels sistemes cardiorespiratori, metabòlic i muscular al treball de resistència aeròbica i anaeròbica, força, flexibilitat i velocitat.

CE3.8 Indicar els mecanismes fisiològics que condueixen a un estat de sobreentrenament o fatiga crònica, i identificar els signes i símptomes de fatiga i sobrecàrrega més freqüents en aquest tipus d'activitats.

C4: elaborar la programació específica d'una sala de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE4.1 Analitzar diferents procediments i tècniques de programació i avaluació i les seves condicions d'aplicació en l'àmbit de les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE4.2 Davant diverses tipologies de sales de condicionament físic col·lectiu amb suport musical degudament definides quant a característiques i dotació, cal:

- Identificar i descriure les situacions de risc que es poden presentar.
- Identificar i descriure l'aplicació dels recursos que tenen fictíciament, detectar-ne les manques i proposar el material i les accions necessaris per cobrir aquestes manques.

CE4.3 Descriure i realitzar el procés de manteniment preventiu i els sistemes de detecció de possibles anomalies i/o deterioració més habituals en el material d'ús, superfícies, equips, etc.

CE4.4 Davant diversos supòsits pràctics, cal programar i optimitzar el rendiment de la sala de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, distribuint els segments horaris i elaborant un pla de coordinació amb altres àrees i/o tècnics/ques de l'entitat en funció de:

- La superfície, les característiques i la dotació de les sales de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
- Les diverses tipologies dels usuaris/àries quant a preferències i possibilitats.
- La varietat d'activitats que s'hi ofereixen.
- Els tècnics/ques i monitors/ores que faran servir la sala.

CE4.5 Davant un supòsit pràctic degudament caracteritzat, cal incloure en la programació l'organització d'esdeveniments, competicions i concursos, i determinar-ne la tipologia i la ubicació temporal d'acord amb els objectius de promoció i fidelització que estableix la programació de referència.

CE4.6 En un supòsit degudament caracteritzat, cal:

- Descriure els indicadors que determinen l'avaluació de la qualitat del servei tant en el procés com en el resultat.
- Seleccionar i proposar els instruments i les tècniques d'avaluació del procés i del resultat.
- Determinar la seqüència temporal d'avaluació.

C5: elaborar programes de condicionament físic en grup amb suport musical adaptats a les diferents variants d'aquest tipus d'activitats en funció de les tipologies i nivells dels usuaris/àries més habituals.

CE5.1 Analitzar diferents procediments i tècniques de programació i periodització de l'entrenament de la condició física, així com la seva avaluació i les seves condicions d'aplicació en l'àmbit de les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE5.2 Davant un supòsit, cal interpretar les dades obtingudes en la comprovació dels usuaris/àries que formaran el grup com a punt de partida per elaborar el programa de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE5.3 Identificar i descriure les possibles aplicacions de l'equipament específic per dur a terme les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE5.4 Descriure les composicions coreogràfiques, els exercicis, els circuits i el material que es preveuen utilitzar en els programes en funció de les característiques i necessitats dels usuaris/àries, de la tipologia del grup i de la/les capacitat/s que es desenvoluparan.

CE5.5 Descriure els criteris que determinen la seguretat, l'adequació i l'efectivitat d'un programa, i enumerar els factors que cal tenir en compte per evitar lesions o sobrecàrregues durant l'execució dels diferents exercicis i/o activitats.

CE5.6 En supòsits en els quals s'identifiqui un grup d'usuaris/àries, suficientment caracteritzats, cal formular els objectius operatius en funció d'aquestes característiques, interessos, necessitats, mitjans i temps disponible.

CE5.7 En diferents supòsits pràctics en què es coneguin les expectatives, les característiques dels usuaris/àries que formen el grup i la variant d'aeròbic o activitat afí, cal elaborar un programa de condicionament físic col·lectiu amb suport musical i especificar:

- El tipus de sessions i descriure les capacitats físiques que es pretenen desenvolupar i la càrrega d'entrenament a partir del volum i la intensitat.
- L'estructura que tindrà cada sessió d'entrenament i explicar les característiques de cadascuna de les fases, precisant la seqüència coreografiada escalfament-composició coreogràfica principal-tornada a la calma.
- Els passos, moviments i exercicis de cada fase i la seva temporalització.
- Les estratègies metodològiques d'instrucció.
- El material necessari.
- Les possibles adaptacions i/o modificacions en funció de les característiques i les necessitats de l'usuari/ària.
- Les activitats alternatives adequades a les possibilitats i limitacions dels usuaris/àries amb menor grau d'autonomia personal.

CE5.8 Davant una situació ben definida de programació, cal descriure la naturalesa i tipologia de les tècniques de motivació seleccionades.

CE5.9 Davant diverses situacions ben definides de programació, cal justificar la selecció de les estratègies metodològiques d'instrucció, tenint en compte totes les variables identificades.

CE5.10 Utilitzar símbols, esquemes i tècniques de representació gràfica i escrita específiques per plasmar la programació de condicionament físic col·lectiu amb suport musical en diversos suports fàcils d'utilitzar i consultar.

C6: establir els processos i la periodicitat per a l'avaluació qualitativa i quantitativa dels objectius que estableixen els diferents programes de condicionament físic en grup amb suport musical i comprovar la qualitat del servei que s'ofereix.

CE6.1 En un supòsit pràctic, de programa d'entrenament de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, cal establir la seqüència temporal d'avaluació i concretar les tècniques, els instruments i les finalitats per a cada fase.

CE6.2 En un supòsit pràctic, d'avaluació d'un programa d'entrenament de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, cal valorar de manera diferenciada la instal·lació, els mitjans, les prestacions, els horaris i l'optimització de temps, espais i recursos, establint-los com a indicadors fiables en la determinació global de la qualitat del servei.

CE6.3 En un supòsit pràctic, d'avaluació d'un programa d'entrenament de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, cal determinar els instruments, materials i les tècniques d'avaluació segons el que estipula la programació per obtenir una informació al més objectiva possible sobre el procés i els resultats, especialment pel que fa al grau de satisfacció dels usuaris/àries.

CE6.4 En un supòsit pràctic, de programa d'entrenament de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, cal establir l'avaluació del progrés en la millora del rendiment i satisfacció de l'usuari/client, i discriminar de manera diferenciada aspectes relatius a:

- La millora de la condició física i possibles manques en les capacitats físiques més relacionades amb la salut.
- El domini tècnic sobre l'execució dels diferents passos, seqüències coreogràfiques i activitats afins i/o complementàries.
- Els errors d'execució tècnica, les seves causes i els seus efectes negatius.
- La percepció conscient de la seva evolució i salut i qualitat de vida.
- El grau de satisfacció de les expectatives de l'usuari/client.
- El grau d'adequació de metodologia d'entrenament utilitzada i el nivell dels objectius assolits.

CE6.5 En un supòsit pràctic, de programa d'entrenament, degudament caracteritzat, cal preveure la forma d'avaluar el procés i el resultat de les sessions en les quals participen persones amb discapacitat, i fer, si s'escau, les adaptacions necessàries en els instruments i les tècniques habituals.

CE6.6 En un supòsit pràctic, d'avaluació d'un programa d'entrenament personalitzat, degudament caracteritzat, cal determinar la forma d'integrar la informació obtinguda periòdicament a través de la bateria de proves, tests i qüestionaris per utilitzar-la com un indicatiu fiable més en la valoració del procés, els resultats i el grau de satisfacció dels usuaris/àries.

Continguts

1. Salut i activitat física - Adaptacions funcionals per a la salut (fisiologia de l'exercici)

- Concepte de «fitness» (condicionament físic).
- Concepte de «wellness» (benestar integral), evolució del «fitness» al «wellness».
- Adaptació funcional - resposta saludable a l'activitat física:
 - o Adaptació aguda i adaptació crònica.
 - o Llindar d'estimulació.
 - o Síndrome general d'adaptació.
 - o Supercompensació.
 - o Repercussió orgànica: reforç d'òrgans i sistemes.
- Metabolisme energètic.
- Adaptació cardiovascular.
- Adaptació del sistema respiratori.
- Hipertrofia i hiperplàsia.
- Distensibilitat muscular: límits i increment adaptatiu.
- Adaptació del sistema nerviós i endocrí.
- Fatiga i recuperació:
 - o Fatiga postexercici: desgast estructural i disminució metabòlica.
 - o Recuperació postactivitat física.
 - o Fatiga crònica.
 - o Sobreentrenament.
- Contraindicacions absolutes o relatives de/en la pràctica d'activitat física.
- Higiene corporal i postural.

2. Factors de la condició física i motora

- Condició física i capacitats físiques.
- Capacitats físiques i rendiment atlètic (concepte tradicional):
 - o Resistència: aeròbica-anaeròbica.
 - o Força: força màxima, força explosiva, potència, força resistència.
 - o Flexibilitat: mobilitat articular i elasticitat muscular.
 - o Velocitat: velocitat de desplaçament, velocitat explosiva, rapidesa segmentària.
- Condició física en condicionament físic. Components:
 - o Resistència: aeròbica.
 - o Força resistència.
 - o Flexibilitat i elasticitat muscular.
 - o Composició corporal.
- Capacitats coordinatives:
 - o Habilitat motora: propiorecepció-equilibri-coordinació.

3. Desenvolupament de les capacitats físiques en condicionament físic

- Principis generals del desenvolupament de les capacitats condicionals:
 - o Mètodes generals per desenvolupar les capacitats condicionals.
 - o Mètodes específics per desenvolupar les capacitats condicionals a través d'activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
- El condicionament físic col·lectiu amb suport musical com a sistema de condicionament físic:
 - o Història de l'aeròbic i la seva evolució cap al concepte de condicionament físic col·lectiu amb suport musical: tendències actuals.

- Efecte de les diferents modalitats i tendències del condicionament físic col·lectiu amb suport musical sobre la millora de la condició física i la salut.
- Aplicació del «fitness/wellness» aeròbic: resistència muscular, resistència cardiovascular, força muscular i flexibilitat.

4. Programació i organització d'activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Fonaments. Marc teòric:
 - Ús òptim de les instal·lacions.
 - Utilització de recursos humans i materials.
 - Oferta d'activitats necessàries i introducció d'activitats de tendències actuals.
 - Integració en el marc contextual del mateix centre. Estudi del marc referencial veïnal o zonal.
- Elements de la programació:
 - Programació general.
 - Programació específica quant a horaris, personal i mitjans.
 - Programació específica quant a tipus d'usuaris/àries i activitats preferents.
- Teoria i pràctica de les tècniques de programació en l'àmbit del condicionament físic col·lectiu amb suport musical:
 - Edat escolar.
 - Adults.
 - Més grans de 65 anys.
 - Col·lectius especials: persones amb discapacitat, preparació física específica.

5. Programes específics d'entrenament en condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Elaboració. Progressió seqüencial de cada tipus d'activitat.
- Programes cardiovasculars amb aparells i/o màquines auxiliars per a la millora cardiovascular:
 - Bicicletes estàtiques.
 - El·líptiques.
 - Altres.
- Programes cardiovasculars amb activitats derivades de l'aeròbic o la dansa.
- Programes de tonificació o d'interval·ls.
- Programes de propiorecepció postural i domini del moviment, basats en les gimnàstiques suaus.
- La sessió d'entrenament:
 - Escalfament específic de cada activitat.
 - Nucli principal: composició coreogràfica simple o complexa, objectius de rendiment, adequació a la tipologia d'activitat de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
 - Tornada a la calma i estiraments específics a la tipologia d'activitat de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
- Progressió coreografiada en la sessió d'entrenament:
 - Integració rítmica de les tres parts de la sessió: escalfament, nucli principal i tornada a la calma.

6. Recursos informàtics aplicats al condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Programari específic d'entrenament i elaboració i adaptació de programes de millora de la condició física aplicats al condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
- Ofimàtica adaptada.

7. Avaluació aplicada al condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Fonaments. Marc teòric:
 - Objectius parcials i globals.
 - Avaluació dels programes: qualitat del servei.

- Avaluació de l'aprenentatge: domini tècnic, errors de l'execució.
- Avaluació del desenvolupament de la condició física.
- Procés de l'avaluació: finalitats i fases.
- Ajustos necessaris del programa.
- Elements i instruments per a l'avaluació:
 - Eines d'observació, control i avaluació.
 - Eines de correcció d'errors tenint en compte l'avaluació.
 - Adaptació de les eines d'avaluació a les persones amb discapacitat.
 - Control de la participació i satisfacció del client.
 - Control bàsic del desenvolupament de les sessions.
 - Registre, tractament i interpretació de dades.
 - Elaboració de memòries.
- Desenvolupament de fulls, tests, proves i qüestionaris de registre de dades:
 - Registre del grau de satisfacció.
 - Registre sobre la millora de la condició física.
 - Registre de la millora coordinativa i tècnica.
- Aplicació pràctica d'activitats i mitjans d'avaluació de programes de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

UNITAT FORMATIVA 2

Denominació: DIRECCIÓ I DINAMITZACIÓ EN ACTIVITATS DE CONDICIONAMENT FÍSIC COL·LECTIU AMB SUPORT MUSICAL

Codi: UF1708

Durada: 80 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb l'RP3, RP4, RP6 i RP7.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: analitzar els moviments bàsics de l'aparell locomotor des del punt de vista biomecànic i la seva implicació per executar exercicis físics.

CE1.1 Detallar els diferents tipus de palanques i la seva participació en els principals moviments del cos humà.

CE1.2 Classificar els principals moviments del cos humà en funció de:

- Els plans i eixos de l'espai.
- El tipus de contracció muscular.
- El tipus de força que els produeix.

CE1.3 Davant un supòsit pràctic en què es descriguin diferents posicions del cos humà, cal determinar la localització del centre de gravetat.

CE1.4 Davant exercicis físics concrets, cal relacionar diferents tipus de forces amb els moviments que produeixen o modifiquen, i descriure els mecanismes d'acció produïts.

CE1.5 Interpretar símbols i esquemes gràfics per representar moviments i exercicis tipus.

C2: deduir els factors psicosociològics que poden incidir en la dinàmica relacional i en l'atenció a l'usuari/ària.

CE2.1 Enumerar les característiques fonamentals de les diferents etapes del desenvolupament humà.

CE2.2 Explicar les bases psicològiques de la formació i desenvolupament de la personalitat.

CE2.3 En situacions simulades, cal identificar signes i actituds d'emoció intensa i situacions de crisi, i proposar i aplicar estratègies d'actuació per potenciar-les o reconduir-les.

CE2.4 Explicar les característiques i peculiaritats psicològiques de determinats col·lectius especials.

CE2.5 Indicar la importància social de l'entrenament de la condició física en el lleure, la salut i la qualitat de vida.

C3: aplicar tècniques de supervisió i manteniment de les instal·lacions i recursos materials característics de les SEP, per assegurar-ne l'adequació i la seguretat en el desenvolupament de les diferents activitats d'entrenament.

CE3.1 Identificar i descriure les característiques d'una sala tipus per a condicionament físic col·lectiu amb suport musical, l'equipament específic i els seus paràmetres d'ús correcte per desenvolupar-hi les diferents activitats.

CE3.2 Enumerar les anomalies més freqüents que es puguin produir en una sala tipus per a condicionament físic col·lectiu amb suport musical i en la seva dotació (aparells i material auxiliar), i descriure el procés per detectar-les i corregir-les.

CE3.3 En un supòsit pràctic, degudament caracteritzat, d'una sala tipus per a condicionament físic col·lectiu amb suport musical amb la seva dotació completa, cal establir les mesures de seguretat necessàries per desenvolupar-hi les diferents activitats, per reduir al màxim el risc de lesions i/o accidents.

CE3.4 En un supòsit pràctic, degudament caracteritzat, d'una sala tipus per a condicionament físic col·lectiu amb suport musical amb la seva dotació completa, cal:

- Comprovar que el material i la instal·lació es troben en les condicions previstes per utilitzar-los i que s'adapten a les característiques i necessitats dels usuaris/àries amb alguna limitació en l'autonomia personal.
- Comprovar la periodicitat amb la qual s'efectua el manteniment preventiu i realitzar el manteniment preventiu i correctiu de manera pràctica, corregint les deficiències detectades.

CE3.5 En un supòsit pràctic d'una sala tipus per a condicionament físic col·lectiu amb suport musical amb la seva dotació completa, cal comprovar-ne l'inventari i, si s'escau, corregir-lo per mantenir-lo actualitzat.

C4: dirigir activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical aplicant-hi les estratègies metodològiques més adequades.

CE4.1 Quant a l'equipament específic per fer les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, cal:

- Seleccionar-lo en funció dels objectius operatius de la sessió, les característiques dels usuaris/àries del grup i el tipus i l'estil de l'activitat ritmicomusical que es realitzarà.
- Descriure les precaucions que s'han de tenir en compte en la utilització dels aparells i el material tipus i els errors de manipulació més freqüents.
- Enumerar les anomalies més freqüents dels aparells i material tipus i descriure el procés per detectar-les i corregir-les.

CE4.2 Indicar la informació que ha de rebre l'usuari/ària sobre:

- El desenvolupament de la sessió quant a objectius operatius i la seva estructura.
- El tipus i la utilització del material auxiliar i diferents utensilis de condicionament físic que es faran servir.
- Requeriments de vestit i complements en funció de l'activitat.
- Forma de dur a terme les diferents seqüències coreogràfiques i els exercicis.

CE4.3 Determinar les actituds davant diferents tipologies d'usuaris/àries i els comportaments concordants amb aquestes, i indicar les estratègies que es poden utilitzar per motivar els usuaris/àries del grup que hi participa.

CE4.4 Analitzar els diferents recursos que es poden fer servir per donar suport al procés d'instrucció i assimilació de les coreografies, exercicis i activitats del programa d'entrenament: demostració, ajuda visual, mitjans audiovisuals, descripcions, ajudes manuals i ajudes mecàniques.

CE4.5 Indicar les dificultats d'execució en les diferents seqüències i composicions coreogràfiques i exercicis i les estratègies per reduir-les, així com els errors d'execució més freqüents, les seves causes i la manera d'evitar-los i/o corregir-los.

CE4.6 Indicar els paràmetres que s'han de tenir en compte per avaluar el desenvolupament de la sessió.

CE4.7 Davant diferents situacions simulades d'instrucció en sessions de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, cal aplicar de manera pràctica les orientacions metodològiques que es refereixen fonamentalment a:

- Donar informació clara, precisa i adaptada a cada moment del desenvolupament de la sessió utilitzant el tipus de llenguatge adequat en cada cas (verbal, gestual i altres).
- Adoptar la posició respecte de l'usuari o del grup que afavoreixi en tot moment la comunicació.
- Reproduir personalment totes les activitats proposades aplicant-hi les estratègies d'instrucció més adequades per desenvolupar les diferents seqüències i composicions coreogràfiques.
- Adoptar l'actitud idònia que permeti controlar i motivar la participació en el grau requerit.
- Observar les evolucions dels participants i informar-los adequadament sobre els seus progressos o errors.
- Reconèixer les limitacions i possibilitats de participació del grup i cada usuari/ària, i modificar, en cas que sigui necessari, els patrons de base programats prèviament en intensitat i dificultat, per tal d'afavorir una participació màxima.
- Detectar els errors d'execució i corregir moviments o postures erronis tenint com a referent el model biomecànicament òptim.
- Proposar accions per optimitzar la motivació i l'adherència al programa,
- Identificar les dificultats que en l'execució poden tenir els usuaris/àries amb discapacitat per prevenir-les i/o corregir-les.
- Fer l'avaluació de la sessió.

CE4.8 En exercicis de suplantació d'un perfil d'usuari/ària perfectament caracteritzat, cal participar de forma activa en programes específics de condicionament físic col·lectiu amb suport musical dirigits per companys o professors i vivenciant de manera reflexiva l'efecte i les implicacions d'aquests.

C5: avaluar programes de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, tant en les diferents etapes (cicles) com en el desenvolupament complet, quant a la qualitat del servei i el grau de satisfacció dels usuaris/clients per l'evolució de la seva condició física i tècnica.

CE5.1 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, cal concretar els instruments i les tècniques d'avaluació més adequats a les especificacions expressades en el programa de condicionament físic col·lectiu amb suport musical de referència, i indicar els paràmetres que s'han de tenir en compte per avaluar el desenvolupament de les diferents sessions programades, tant en el procés com en els resultats obtinguts.

CE5.2 En supòsits pràctics de desenvolupament de cicles complets establerts en el programa de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, cal aplicar-hi els instruments i les tècniques d'avaluació d'acord amb les especificacions que preveu el programa de referència per valorar el procés i els resultats que es van aconseguint.

CE5.3 En un supòsit pràctic d'avaluació d'un programa de condicionament físic col·lectiu amb suport musical, cal analitzar i presentar la informació obtinguda de manera coherent amb el model que proposa el programa de referència.

C6: identificar i aplicar en situacions simulades els plans d'emergència més habituals en instal·lacions esportives.

CE6.1 Identificar i descriure els plans d'emergència més habituals en instal·lacions esportives.

CE6.2 Dirigir situacions simulades d'evacuació dels companys que es comporten com a usuaris/àries ficticis/fictícies de la instal·lació.

CE6.3 Revisar periòdicament la legislació bàsica sobre seguretat i salut laboral.

Continguts

1. Instal·lacions, aparells i elements propis del condicionament físic col·lectiu amb suport musical. Manteniment preventiu i operatiu

- Característiques de les sales de condicionament físic col·lectiu amb suport musical:
 - o Característiques del paviment i d'estructures fixes.
 - o Característiques i emmagatzematge de materials mòbils a la sala.
 - o Disponibilitat d'espais horitzontals segons la disposició d'estructures fixes com ara columnes, portes, finestres, canvis d'elevació del terra, etc.
 - o Disponibilitat d'espais verticals per utilitzar cordes, fer llançaments de pilotes, etc.
 - o Ubicació dels estris de treball o materials i espais utilitzats per emmagatzemar-los a la sala.
 - o Anomalies estructurals o d'emmagatzematge.
- Mesures de seguretat bàsiques per fer servir sense riscos els espais estructurals i el material auxiliar.
- Accessibilitat als espais i materials de persones amb alguna limitació d'autonomia personal.
- Inventari actualitzat de materials auxiliars.
- Calendari de manteniment de les estructures i materials auxiliars.
- Pes lliure: barres, discos i manuelles.
- Gomes elàstiques, graons, matalassos i altres.
- Bicicletes «indoor», el·líptiques i altres.
- Procés de manteniment preventiu, operatiu i correctiu:
 - o Els elements metàl·lics.
 - o Els elements elàstics.
 - o Els elements plàstics.
 - o Els elements absorbents i la seva higiene.
 - o Els elements mecànics: control del manteniment correctiu que han d'efectuar especialistes qualificats.

2. Biomecànica aplicada a les activitats físiques i esportives

- Principis bàsics de la biomecànica del moviment:
 - o Concepte i mètode biomecànic.
 - o Objectius i continguts.
 - o Nomenclatura, eixos i plans anatòmics del cos humà.
- Components de la biomecànica:
 - o Moviments del cos humà. Particularitats del moviment mecànic de l'home.
 - o Propietats biomecàniques del múscul. Elements passius i elements actius del múscul. Fusos neuromusculars. Tipus de fibres musculars, tipus de contracció muscular, biomecànica de la contracció muscular.
 - o Propietats biomecàniques del tendó.
- Els reflexos miotàtics i propioreceptius:
 - o Innervació recíproca.
 - o Receptors tendinosos –òrgan de Golgi.
 - o Efecte pliomètric: microruptures del teixit connectiu.
- Anàlisi dels moviments:
 - o Sistemes de palanques en el cos humà. Tipus de palanques i identificació en l'aparell locomotor.
 - o Sistema esquelètic i biomecànica articular: articulacions principals.
 - o Les cadenes musculars.
- Biomecànica bàsica dels exercicis amb càrregues externes:
 - o Relació entre la força i el moviment.
 - o Materials, càrregues i lesions esportives.
 - o Indumentària –material esportiu i prevenció de lesions.

3. Fonaments de psicologia i sociologia aplicats al lleure i a les activitats de condicionament físic

- Desenvolupament evolutiu:
 - Característiques de les diferents etapes en relació amb la participació.
 - Bases de la personalitat.
 - Psicologia del grup.
 - Individu i grup.
 - Grup de pertinença i grup de referència.
 - Qualitat de vida i desenvolupament personal.
 - Necessitats personals i socials.
 - Motivació.
 - Actituds.
- Sociologia del lleure i l'activitat físicoesportiva:
 - Socialització en l'àmbit del condicionament físic.
 - Necessitats personals i socials.
 - La decisió inicial de participar en una activitat de condicionament físic.
 - Participació i orientació a les diferents activitats: la continuïtat en la participació.
 - Qualitat de vida i desenvolupament personal.
 - El condicionament físic com a fenomen sociològic.

4. Metodologia i estratègies d'instrucció en el condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Procés d'instrucció i ensenyament en les activitats rítmiques:
 - Diversificació de nivells.
 - Anàlisi de la tasca.
 - Sistemes i canals de comunicació.
 - Models d'interacció amb l'usuari/ària.
 - Informació inicial o de referència.
 - Coneixement de l'execució i els resultats.
- Estratègies de motivació cap a l'execució.
- Tècniques d'ensenyament.
- Sistemàtica d'execució, estructura, variants i errors d'execució:
 - Exercicis de tonificació, autocàrrega i amb utensilis.
 - Exercicis d'estirament i mobilitat articular, cal·listènics, amb aparells i de propiorecepció postural i domini del moviment.
 - Activitats cícliques o coordinades per a la millora cardiovascular.
- Metodologia específica d'aprenentatge de seqüències i composicions coreogràfiques:
 - Model de les progressions per a l'ensenyament de les sèries coreografiades.
 - Model lliure.
 - Models coreografiats.
 - Models precoreografiats.
 - Models predissenyats.
 - Noves tendències.
- Interpretació i concreció de les activitats i mitjans d'avaluació de programes d'entrenament en condicionament físic col·lectiu amb suport musical:
 - Aplicació pràctica d'activitats i mitjans d'avaluació de programes d'entrenament en condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
 - Periodicitat dels controls.
 - Retroacció a l'usuari/ària. Tipus de retroacció.
 - Detecció d'errors i retroacció suplementària del tècnic/a.
 - Avaluació del programa: avaluació del procés i avaluació del resultat.
 - Ajustos necessaris del programa.

5. Mesures complementàries al programa d'entrenament esportiu

- Ajudes psicològiques.
- Ajudes ergogèniques: complements dietètics.

- Ajudes fisiològiques.
- Composició corporal, balanç energètic i control de pes:
 - o Ajudes nutricionals: reposició d'aigua, solucions electrolítiques, equilibri nutricional en l'activitat física, els aliments funcionals, altres.
 - o Ajudes per guanyar i perdre pes: dietes hipocalòriques i hipercalòriques, suplements dietètics.
- Tècniques recuperadores.

6. Col·lectius amb necessitats especials en les activitats físiques i esportives

- Discapacitat:
 - o Classificacions medicoesportives: concepte, tipus i característiques.
 - o Limitacions d'autonomia funcional: factors limitadors del moviment en funció del tipus de discapacitat.
- Singularitats de l'adaptació a l'esforç i contraindicacions en situacions de limitació en l'autonomia funcional.
- Organització i adaptació de recursos:
 - o Consideracions bàsiques per adaptar instal·lacions i materials.
 - o Barreres arquitectòniques i adaptació de les instal·lacions.

7. Seguretat i prevenció en l'àmbit del condicionament físic

- Mesures de prevenció de riscos, de protecció mediambiental i de seguretat i de salut laboral en instal·lacions esportives:
 - o Riscos característics de les instal·lacions, equips, màquines i procediments operatius més comuns en les instal·lacions esportives.
 - o Evacuació preventiva i d'emergència en instal·lacions esportives.
 - o Legislació bàsica sobre seguretat i prevenció.

UNITAT FORMATIVA 3

Denominació: ESDEVENIMENTS EN CONDICIONAMENT FÍSIC SEC I AQUÀTIC

Codi: UF1709

Durada: 30 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb l'RP1 quant a la inclusió, en la programació de referència, la distribució temporal, tipologia i forma d'organització de competicions, concursos i esdeveniments ludicoesportius característics de l'àmbit del condicionament físic i l'RP5.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: elaborar programes d'esdeveniments (concursos competicions, exhibicions i celebracions, entre altres) propis de l'àmbit del condicionament físic en sec i aquàtic en funció d'una programació donada, per a diferents tipologies d'instal·lacions i usuaris/àries.

CE1.1 Identificar els avantatges que deriven de la inclusió d'un programa d'esdeveniments (concursos, competicions, exhibicions i celebracions, entre altres) propis de l'àmbit del condicionament físic en sec i aquàtic en la programació general de referència, per fidelitzar els clients/usuaris i promoure i captar futurs clients/usuaris en relació amb les activitats que ofereix l'entitat.

CE1.2 Identificar les possibilitats de diferents tipus d'instal·lacions per programar i desenvolupar esdeveniments (concursos, competicions, exhibicions i celebracions, entre altres) del condicionament físic en sec i aquàtic.

CE1.3 Analitzar i identificar diferents tipus d'usuaris/àries per determinar les estratègies de promoció d'un esdeveniment específic.

CE1.4 Elaborar un fitxer d'esdeveniments (concursos, competicions, exhibicions i celebracions, entre altres) després d'analitzar i diferenciar els tipus d'esdeveniments (concursos, competicions, exhibicions i celebracions, entre altres) més característics del condicionament físic en sec i aquàtic, en funció dels usuaris/àries potencials i dels objectius marcats per promocionar les activitats que ofereix l'entitat i per fidelitzar els clients.

CE1.5 Davant un supòsit pràctic, degudament caracteritzat, cal dissenyar i incloure en la programació de referència:

- La planificació i l'organització d'esdeveniments, concursos i competicions que tenen relació amb el condicionament físic en sec i aquàtic.
- Els aspectes crítics i detalls que s'hagin d'anticipar amb temps per assegurar l'èxit de l'esdeveniment programat.
- La forma d'avaluar els esdeveniments (concursos, competicions, exhibicions i celebracions, entre altres) planificats.

C2: organitzar i concretar els tipus d'esdeveniments més característics en l'àmbit del condicionament físic en sec i aquàtic segons la programació de referència.

CE2.1 En un supòsit en el qual s'identifiquin el tipus d'usuaris/àries diana i les característiques i possibilitats de la instal·lació per a l'organització pràctica d'un tipus d'esdeveniment prou caracteritzat i referenciat a la programació general, cal:

- Concretar la data i l'horari més adequats per desenvolupar l'esdeveniment i cercar la màxima acceptació del públic que s'hi pretén implicar.
- Analitzar l'impacte promocional que comporta l'esdeveniment en si mateix, tant per a l'entitat com per a les activitats de condicionament físic (en sec i/o aquàtic).
- Concretar el tipus d'informació i els mitjans de difusió més adequats per fer publicitat de l'esdeveniment i animar persones usuàries i no usuàries a participar-hi o assistir-hi.
- Analitzar i adequar l'esdeveniment a les possibilitats que ofereix la instal·lació per poder dur-lo a terme.
- Preveure la necessitat de mitjans materials per realitzar l'esdeveniment.
- Proposar un cronograma detallat i els actes protocol·laris que es duran a terme en les diferents fases de l'esdeveniment.
- Organitzar, distribuir i assignar els materials per afavorir l'accés i la ubicació tant del públic com dels actors circumstancials a fi d'optimitzar el desenvolupament de l'esdeveniment.

CE2.2 En un supòsit pràctic d'organització d'un esdeveniment degudament caracteritzat quant a tipus, objectius i mitjans disponibles, cal:

- Identificar, si s'escau, la normativa específica per organitzar aquest tipus d'actes i aconseguir tots els permisos necessaris.
- Confeccionar les llistes de participació que permetin el seguiment de l'esdeveniment o competició.
- Dur a terme les accions de comunicació necessàries per a la difusió adequada de la competició, concurs o esdeveniment recreatiu i esportiu entre els participants potencials.
- Identificar i establir les mesures de seguretat necessàries per prevenir possibles contingències.
- Proposar i aplicar les tècniques d'animació més adequades per aconseguir l'èxit de l'esdeveniment quant a participació i satisfacció dels usuaris/àries ficticis/fictícies.
- Concretar el mètode i els instruments d'avaluació que es poden emprar per obtenir una informació fiable sobre el desenvolupament i el resultat de l'esdeveniment.

C3: dirigir i dinamitzar esdeveniments (concursos, competicions, exhibicions i celebracions, entre altres) propis de l'àmbit del condicionament físic en sec i aquàtic per a diferents tipus d'usuaris/àries.

CE3.1 En un supòsit pràctic de supervisió directa del desenvolupament d'un esdeveniment de condicionament físic en sec i/o aquàtic, degudament caracteritzat, cal:

- Comprovar les mesures de seguretat i la idoneïtat de la instal·lació.

- Identificar les necessitats de personal i situar cada tècnic/a a la seva àrea de responsabilitat.
- Escollir i utilitzar els mitjans de comunicació més eficaços entre els diferents punts de la instal·lació.
- Comprovar l'operativitat de tots els recursos que es faran servir.

CE3.2 En un supòsit pràctic de dinamització i participació directa en el desenvolupament d'un esdeveniment de condicionament físic en sec i/o aquàtic, degudament caracteritzat, cal:

- Coordinar el funcionament de tota l'organització en el transcurs de l'esdeveniment o competició, aplicant-hi el protocol establert en funció del tipus d'activitat i de les característiques dels usuaris/àries.
- Supervisar el desenvolupament de les activitats recreatives o esportives, corregir deficiències i atendre les possibles contingències que es puguin produir.
- Aplicar les tècniques d'animació més adequades per aconseguir l'èxit de l'esdeveniment quant a participació i satisfacció dels usuaris/àries ficticis/fictícies.
- Participar activament en el desenvolupament de les activitats programades (actuant de presentador/a i/o executant).
- Formalitzar la documentació que derivi del desenvolupament de l'acte.

Continguts

1. Esdeveniments característics en condicionament físic sec i aquàtic

- Concepte i característiques i moment d'aplicació dels diferents esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic.
- Classificacions i tipus d'esdeveniments:
 - o Concursos.
 - o Competicions.
 - o Exhibicions.
 - o Celebracions.
 - o Activitats i jocs d'animació.
- Criteris per dissenyar la fitxa i el fitxer d'esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic.
- Adequació dels diferents tipus d'esdeveniments a les característiques del grup (edat, expectatives, nivell de condició física i nombre de participants, entre altres).
- Espai i temps de joc (possibilitats i tipus).
- Objectius i funcions dels diferents tipus d'esdeveniments.

2. Planificació d'esdeveniments, competicions i concursos en condicionament físic sec i aquàtic

- Interpretació del programa i de les directrius de l'entitat de referència.
- Anàlisi del context d'intervenció:
 - o Tipologia i caràcter de l'entitat.
 - o Tipologia de les persones usuàries i clientes destinatàries.
- Màrqueting esportiu i recreatiu:
 - o Estudi de viabilitat.
 - o Proposta d'activitats específiques a entitats i particulars.
 - o Organització i gestió dels recursos.
 - o Procediments administratius bàsics.
 - o Tècniques d'ofertes i difusió d'esdeveniments.
 - o Accions promocionals: instruments promocionals emprats en l'àmbit del condicionament físic –mètodes de control de les accions promocionals.
- Disseny de la planificació d'esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic:
 - o Estructura anual de la planificació d'esdeveniments.
 - o Integració en la programació general de l'entitat.
 - o Tipus de planificacions d'esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic.
 - o Plans alternatius.

3. Organització i dinamització d'esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic sec i aquàtic

- Promoció i informació:
 - o Objectius de la promoció.
 - o Suports comuns i criteris d'utilització.
 - o Valoració econòmica.
 - o Mètodes de seguiment i avaluació.
- Circulació de persones i materials.
- Habilitació d'instal·lacions i recursos materials.
- Selecció i coordinació de recursos humans en l'organització d'esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic:
 - o Estratègies i tècniques de selecció.
 - o Estratègies i tècniques de coordinació.
- Dinamització d'esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic sec i aquàtic:
 - o Els rols en les activitats recreatives: tipus i dinàmica.
 - o Funcions i fases d'intervenció del dinamitzador/a d'esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic (abans, durant i després).
 - o Estratègies i actituds del tècnic/a per animar i motivar en la interacció grupal.
 - o La presentació d'activitats en el desenvolupament d'esdeveniments.
 - o La representació-actuació.
- Tècniques i instruments per avaluar projectes d'animació:
 - o Metodologia, instruments i tècniques.
 - o Observació i recollida de dades: registres i escales.
 - o Avaluació de l'activitat: anàlisi de dades.
- Aplicació de les normes i mesures de seguretat i prevenció en el desenvolupament d'esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic:
 - o Control de contingències.
 - o Mesures d'intervenció.

Orientacions metodològiques

Formació a distància:

Unitats formatives	Durada total en hores de les unitats formatives	Nre. d'hores màximes susceptibles de formació a distància
Unitat formativa 1 – UF1707	70	30
Unitat formativa 2 – UF1708	80	30
Unitat formativa 3 – UF1709	30	10

Seqüència:

La seqüència d'impartició de les unitats formatives haurà de seguir l'ordre en què apareixen en el mòdul formatiu. Per accedir a la unitat formativa 2 s'ha d'haver superat la unitat formativa 1.

Criteris d'accés per als alumnes

Seràn els que estableix l'article 4 del Reial decret que regula el certificat de professionalitat de la família professional que acompanya aquest annex.

MÒDUL FORMATIU 4

Denominació: Primers auxilis

Codi: MF0272_2

Nivell de qualificació professional: 2

Associat a la unitat de competència:

UC0272_2 Assistir com a primer intervinent en cas d'accident o situació d'emergència.

Durada: 40 hores

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: identificar les característiques de l'assistència com a primer intervinent.

CE1.1 Definir els conceptes d'urgència, emergència i catàstrofe.

CE1.2 Explicar el concepte de sistema integral d'urgències i emergències i descriure l'organització dels sistemes d'emergència.

CE1.3 Manejar la terminologia medicosanitària elemental.

CE1.4 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, cal aplicar les tècniques d'autoprotecció davant de possibles lesions derivades de la manipulació de persones accidentades.

CE1.5 Descriure el contingut mínim d'una farmaciola d'urgències i les indicacions de les substàncies i medicaments.

C2: aplicar tècniques de valoració inicial segons el protocol establert, accedir a la persona accidentada de manera oportuna i generar un entorn segur.

CE2.1 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, cal accedir a la persona accidentada, i:

- Identificar i justificar la millor forma d'accedir-hi.
- Identificar els possibles riscos.
- Assegurar la zona segons el procediment oportú.
- Efectuar les maniobres necessàries per accedir-hi.

CE2.2 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, cal seguir les pautes d'actuació segons el protocol per a la valoració inicial d'una persona accidentada.

CE2.3 Identificar situacions de risc vital i definir les actuacions que comporten.

C3: aplicar tècniques de suport vital segons el protocol establert.

CE3.1 Descriure els fonaments de la reanimació cardiopulmonar bàsica i instrumental.

CE3.2 Descriure les tècniques bàsiques de desobstrucció de la via aèria.

CE3.3 Aplicar les tècniques bàsiques i instrumentals de reanimació cardiopulmonar sobre maniquins.

CE3.4 Aplicar les tècniques bàsiques de reanimació cardiopulmonar sobre maniquins utilitzant l'equip d'oxigenoteràpia i el desfibril·lador automàtic.

C4: identificar els primers auxilis que s'han de prestar per a les lesions o patologies més freqüents i aplicar-hi les tècniques de primers auxilis segons els protocols establerts.

CE4.1 Indicar les lesions, patologies o els traumatismes més significatius i els aspectes que cal tenir en compte per prevenir-los, en funció del medi en el qual es desenvolupa l'activitat i precisar:

- Les causes que els produeixen.
- Els símptomes i signes.
- Les pautes d'actuació.

CE4.2 Discriminar els casos i/o les circumstàncies en què no s'hi ha d'intervenir directament per excés de risc o per ser específics d'altres professionals.

CE4.3 Discriminar les tècniques que no ha d'aplicar el primer intervingent de forma autònoma, per excés de risc o per ser específics d'altres professionals.

CE4.4 En diferents situacions d'accidents simulats en què es presentin diferents tipus de lesions, cal determinar:

- Les prioritats d'actuació en funció de la gravetat i el tipus de lesions.
- Les tècniques de primers auxilis que s'hi han d'aplicar.

C5: aplicar mètodes de mobilització i immobilització que permetin evacuar la persona accidentada si és necessari.

CE5.1 Explicar i aplicar els mètodes bàsics per efectuar el rescat d'una persona accidentada.

CE5.2 Explicar i aplicar els mètodes d'immobilització aplicables quan la persona accidentada ha de ser traslladada.

CE5.3 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat de mobilització i immobilització d'una persona accidentada, cal escollir el mètode més adequat, segons les possibles lesions de la persona accidentada i/o les circumstàncies dels accidents.

CE5.4 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, cal explicar i aplicar a la persona accidentada les mesures posturals més adequades.

CE5.5 Explicar i aplicar les repercussions que un trasllat inadequat pot tenir en la persona accidentada.

CE5.6 Confeccionar lliteres i sistemes per immobilitzar i transportar persones malaltes i/o accidentades utilitzant materials convencionals i inespecífics o mitjans de fortuna.

C6: aplicar tècniques de suport psicològic a la persona accidentada i a familiars.

CE6.1 Explicar els principis bàsics de la comunicació amb la persona accidentada.

CE6.2 Explicar els mecanismes de defensa de la personalitat i la seva aplicació pràctica.

CE6.3 Enumerar els diferents elements de la comunicació.

CE6.4 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat d'una situació que dificulta la comunicació i en què es presta assistència a una persona accidentada, cal aplicar-hi tècniques facilitadores de la comunicació interpersonal.

C7: aplicar tècniques d'autocontrol davant situacions d'estrès.

CE7.1 Enumerar els factors que predisposen ansietat en les situacions d'accident o emergència.

CE7.2 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat en què s'especifiquen diferents situacions de tensió ambiental, cal especificar les tècniques que s'han d'emprar per:

- Controlar una situació de dol.
- Controlar situacions d'ansietat i angoixa.
- Controlar situacions d'agressivitat.

CE7.3 Davant un supòsit d'aplicació de primers auxilis sense èxit (mort de la persona accidentada), cal descriure les possibles manifestacions d'estrès de la persona que socorre i indicar les accions per superar psicològicament el fracàs.

Continguts

1. Fonaments de primers auxilis

- Conceptes:
 - o Definicions d'accident, urgència i emergència.
 - o Definició de primers auxilis.
- Objectius i límits dels primers auxilis.
- Aspectes eticolegals en el primer intervingent:
 - o Perfil, competències i actituds.
 - o Ètica professional i codi deontològic.
 - o Marc legal i responsabilitat: normes civils, normes penals.

- Actuació del primer intervinent:
 - Riscos en la intervenció.
 - Seguretat i protecció durant la intervenció.
 - Prevenció de contagis i malalties.
- Anatomia i fisiologia bàsiques per a primers auxilis:
 - Conceptes bàsics d'anatomia i fisiologia.
 - Sistemes: respiratori, cardiocirculatori, neurològic, digestiu, genitourinari, endocrí, tegumentari, osteomuscular.
 - Signes i símptomes.
 - Terminologia bàsica medicosanitària.
- Tècniques de suport psicològic en primers auxilis:
 - Principis de psicologia general.
 - Principis de la comunicació: canals i tipus de comunicació, comunicació entre primers intervinents, assistent-persona accidentada i assistent-família.
 - Mecanismes de defensa de la personalitat.
 - Habilitats socials en situacions de crisi: escolta activa, resposta funcional, comunicació operativa.
 - Perfil psicològic de la víctima.
 - Suport psicològic davant situacions d'emergència: crisi, dol, tensió, agressivitat, ansietat.
- Tècniques d'autocontrol davant situacions d'estrès:
 - Mecanismes de defensa.
 - Mesures, tècniques i estratègies d'autocontrol emocional per superar situacions d'ansietat, agressivitat, angoixa, dol i estrès.
 - Afrontament i autocura.

2. RCP bàsica i obstrucció de la via aèria per un cos estrany

- La cadena de supervivència:
 - Activació precoç de l'emergència.
 - RCP bàsica precoç.
 - Desfibril·lació precoç.
 - Cures avançades precoces.
- RCP bàsica:
 - Comprovació del nivell de consciència.
 - Obertura de la via aèria.
 - Avís al 112.
 - Inici i continuïtat en l'RCP bàsica: massatge cardíac, ventilacions.
 - Utilització del desfibril·lador extern automàtic.
 - Posició lateral de seguretat.
- RCP bàsica en casos especials:
 - Embarassades.
 - Lactants.
 - Nens.
- Obstrucció de via aèria:
 - Víctima conscient.
 - Víctima inconscient.
- Aplicació d'oxigen.

3. Tècniques i maniobres de la primera assistència a la persona accidentada

- El pacient amb traumatismes:
 - Valoració primària.
 - Valoració secundària.
 - Valoració del pacient amb traumatismes.
 - Traumatismes toracoabdominals.
 - Traumatismes cranioencefàlics.
 - Traumatismes de la columna vertebral.

- Recursos materials per realitzar immobilitzacions.
 - Immobilitzacions.
 - Trasllats.
- Traumatismes en extremitats i parts toves:
 - Traumatismes en extremitats: oberts, tancats.
 - Traumatismes en parts toves: contusions, ferides.
- Trastorns circulatoris:
 - Síncope.
 - Hemorràgies.
 - Xoc.
- Lesions produïdes per calor o fred:
 - Lesions produïdes per calor: insolació, esgotament per calor, cop de calor, cremades.
 - Lesions produïdes per fred: hipotèrmia, congelacions.
- Picades:
 - Picades per serps.
 - Picades per peixos.
 - Picades per insectes.
 - Picades o mossegades d'altres animals.
- Urgències mèdiques:
 - Generals.
 - Específiques: dificultat respiratòria, dolor toràcic, alteració de l'estat mental, abdomen agut, intoxicacions (per inhalació, per absorció, per ingestió i per injecció), conductuals.
- Intervenció prehospitalària en ofegaments i lesionats medul·lars en el medi aquàtic:
 - Davant ofegaments de grau 1.
 - Davant ofegaments de grau 2.
 - Davant ofegaments de grau 3.
 - Davant ofegaments de grau 4.
 - Davant ofegaments de grau 5.
 - Davant possibles lesionats medul·lars.
- La farmaciola de primers auxilis i la infermeria:
 - Conservació i bon ús de la farmaciola.
 - Continguts de la farmaciola.
 - Infermeria: característiques, recursos materials en instrumental i fàrmacs bàsics.

4. Assistència a víctimes amb necessitats especials, emergències col·lectives i catàstrofes

- Víctimes amb necessitats especials:
 - Nens.
 - Persones grans.
 - Persones en situació de discapacitat: física, intel·lectual, sensorial, pluridiscapacitat.
- Sistemes d'emergència:
 - Sistemes integrals d'urgències.
 - Protecció civil.
 - Coordinació en les emergències.
- Accidents de trànsit:
 - Ordre d'actuació.
 - Classificació de ferits en l'accident.
 - Recursos relacionats amb la seguretat de la circulació.
- Emergències col·lectives i catàstrofes:
 - Mètodes de «triage».

Orientacions metodològiques

Formació a distància:

Mòdul formatiu	Durada total en hores de les unitats formatives	Nre. d'hores màximes susceptibles de formació a distància
Mòdul formatiu – MF0272_2	40	10

Criteris d'accés per als alumnes

Serán els que estableix l'article 4 del Reial decret que regula el certificat de professionalitat de la família professional que acompanya aquest annex.

MÒDUL DE PRÀCTIQUES PROFESSIONALS NO LABORALS DE CONDICIONAMENT FÍSIC EN GRUP AMB SUPORT MUSICAL

Codi: MP0366

Durada: 120 hores

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: analitzar, assistir i aplicar la bateria de proves, tests i qüestionaris utilitzats per l'entitat a fi de determinar la condició física, biològica i motivacional del client-usuari.

CE1.1 Identificar els diferents tests, les proves i els qüestionaris utilitzats en la bateria de valoració inicial, i analitzar-ne l'adequació, així com el protocol aplicable a les diferents tipologies dels clients que assisteixen a la SEP i, si s'escau, proposar alternatives de modificació o complement.

CE1.2 Assistir el tècnic/a de referència i, si s'escau, aplicar tests, proves i qüestionaris per a la valoració inicial i periòdica del client-usuari, utilitzant amb solvència els instruments, les màquines i els qüestionaris necessaris per a aquesta finalitat.

CE1.3 Assistir i intervenir en l'entrevista inicial del client-usuari, participar-hi, aplicar qüestionaris i identificar el nivell de motivació, així com els signes i les actituds d'emoció intensa i situacions de crisi, aplicant-hi estratègies d'actuació per potenciar-les o reconduir-les.

C2: analitzar i registrar els resultats obtinguts en una bateria de tests, proves i qüestionaris de determinació de la condició física, biològica i motivacional del client-usuari i redactar l'informe corresponent per elaborar posteriorment el programa d'entrenament personalitzat al client-usuari objecte d'aquesta valoració inicial.

CE2.1 Efectuar els càlculs que calguin i registrar les dades obtingudes en les fitxes i qüestionaris utilitzats per l'entitat a aquest efecte, de manera manual o telemàtica, i demostrar solvència en l'ús de recursos informàtics específics.

CE2.2 Analitzar els resultats obtinguts i redactar l'informe de referència per elaborar els diferents programes d'entrenament, aplicant-hi la normativa de protecció de dades, així com els criteris deontològics professionals en ús per garantir la confidencialitat de totes les dades i personalitat del client-usuari.

CE2.3 Identificar, a partir del protocol pràctic d'aplicació de la bateria de tests, proves i qüestionaris i de l'anàlisi dels resultats, alteracions significatives de la salut del client-usuari, i aplicar criteris de derivació cap a altres tècnics/ques especialistes que certifiquin la possibilitat o no que el client-usuari pugui seguir un programa de millora de la condició física en l'àmbit del condicionament físic i les condicions de fer-ho.

C3: donar suport i col·laborar en el disseny de la programació específica d'una àrea o departament de condicionament físic col·lectiu amb suport musical vinculada a la programació general de l'entitat.

CE3.1 Assistir, analitzar i elaborar les aportacions que des de la perspectiva de la formació rebuda es puguin afegir a la programació general de l'entitat.

CE3.2 Identificar i descriure l'equipament de la sala de condicionament físic col·lectiu amb suport musical i les seves possibles aplicacions per desenvolupar les diferents capacitats físiques a través de les diferents modalitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE3.3 Ajudar a elaborar un pla de coordinació amb altres recursos humans, espacials i d'estructura organitzativa de l'entitat, tenint en compte el pla de prevenció de riscos, el manteniment integral de la instal·lació i l'optimització del rendiment de la sala de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

C4: interpretar i reproduir de forma pràctica diferents coreografies donades que es troben enregistrades en suport audiovisual o escrit, i discriminar-ne l'estructura coreogràfica i musical.

CE4.1 Donar suport a la demostració tècnica en el desenvolupament de diferents sessions, per servir com a model de referència als usuaris/àries.

CE4.2 Reproduir models de coreografies predissenyades, per integrar-les en les sessions de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

C5: donar suport i col·laborar en el disseny de coreografies i de progressions coreogràfiques pròpies del condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE5.1 Col·laborar i donar suport en el disseny de seqüències coreogràfiques.

CE5.2 Assistir i col·laborar en la selecció de músiques i l'elaboració del suport musical que sustenti la coreografia manejant els programes informàtics, adequats per a aquesta finalitat.

C6: col·laborar i, si s'escau, elaborar programes de condicionament físic per desenvolupar-los amb les activitats pròpies del condicionament físic col·lectiu amb suport musical, que reflecteixin la metodologia aplicable, la progressió en les diferents fases de desenvolupament i la periodicitat amb què seran avaluats.

CE6.1 Aplicar i avaluar les tècniques de programació de l'entrenament de la condició física en l'àmbit del condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE6.2. Identificar les possibles aplicacions de l'equipament específic i recursos per dur a terme les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE6.3 Seleccionar les estratègies metodològiques més adequades a cada tipologia d'usuari, aplicant-hi les tècniques de motivació i les de representació gràfica i escrita pròpies del condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE6.4. Elaborar fases i/o cicles d'un programa complet de millora de la condició física dins de l'àmbit del condicionament físic col·lectiu amb suport musical, i integrar-los dins d'aquest programa de referència.

C7: dirigir i dinamitzar activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical

CE7.1 Aportar la informació més adequada a l'usuari/ària abans de la pràctica sobre els requeriments previs, durant l'execució sobre la dificultat d'execució i la correcció d'errors i després de la sessió, per avaluar-la.

CE7.2 Dirigir sessions predissenyades sota la supervisió d'un tècnic/a superior, aplicant-hi les estratègies metodològiques reflectides en el disseny de la sessió.

CE7.3 Aplicar les tècniques de dinamització i motivació del grup durant el desenvolupament de diferents sessions de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE7.4 Comprovar i distribuir els materials necessaris per desenvolupar diferents sessions de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

C8: proposar hàbits, pràctiques i mesures complementàries a programes d'entrenament específics, prioritzant-ne la repercussió directa sobre la salut i qualitat de vida.

CE8.1 Col·laborar en l'establiment de mesures complementàries al programa d'entrenament fent:

- El càlcul de l'aportació calòrica dels aliments proposats.
- El càlcul del valor de la ingesta calòrica diària recomanable.
- La proposta d'unes pautes dietètiques específiques i equilibrades.

CE8.2 Ajudar en la selecció dels suplementes ergogènics necessaris en funció de les necessitats i expectatives dels usuaris/àries de la sala d'entrenament polivalent i col·laborar i coordinar amb altres especialistes les recomanacions d'utilitzar-los.

CE8.3 Coordinar, assistir i dirigir les mesures de recuperació adequades a l'usuari/ària en funció del seu programa d'entrenament, de les seves característiques i del seu estil de vida.

C9: avaluar els processos de la programació general i específica d'activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.

CE9.1 Assistir en l'avaluació de la programació general en el seu conjunt, ajustar programes de control a la seqüència temporal i elaborar propostes de millora.

CE9.2 Assistir i participar en l'avaluació del programa dins de la programació específica del condicionament físic col·lectiu amb suport musical, intervenir en el disseny, valorar el resultat i aplicar-hi les mesures correctives.

CE9.3 Participar directament en els mecanismes d'autoavaluació de l'actuació com a tècnic/a en els diferents àmbits de treball realitzats a través d'una fitxa d'avaluació i analitzar els resultats obtinguts.

C10: analitzar i proposar accions alternatives i/o complementàries, dins del pla general de l'entitat, a la programació i organització d'esdeveniments, competicions i concursos, detallant els detalls que s'hagin d'anticipar amb temps per assegurar l'èxit de l'esdeveniment programat, així com els que es donen durant el procés i l'avaluació posterior.

CE10.1 Participar en l'elaboració de la programació d'esdeveniments dins de la programació general de l'entitat de referència, proposant accions alternatives i/o complementàries.

CE10.2 Assistir en la realització d'activitats dins de l'organització d'esdeveniments i intervenir en l'organització, el control i la posada en pràctica.

CE10.3 Col·laborar en l'avaluació d'esdeveniments, competicions i concursos que es duguin a terme en la SEP, i valorar la qualitat de l'activitat quant a satisfacció de l'usuari/ària i consecució d'objectius específics.

C11: identificar els primers auxilis necessaris per atendre situacions de lesions o patologies més freqüents i col·laborar en l'aplicació d'aquests de conformitat amb els protocols establerts.

CE11.1 Davant situacions d'accident, cal ajudar a aplicar tècniques de valoració inicial segons el protocol establert, accedir a la persona accidentada de forma oportuna i generar un entorn segur.

CE11.2 Discriminar els casos i/o les circumstàncies en què no s'hi ha d'intervenir directament, per excés de risc o per ser específics d'altres professionals.

CE11.3 En diferents situacions d'accidents simulats/reals en què es presentin diferents tipus de lesions o accidents, cal determinar:

- Les prioritats d'actuació en funció de la gravetat i el tipus de lesions.
- Les tècniques de primers auxilis que s'hi han d'aplicar.

CE11.4 En diferents situacions d'accidents en les quals sigui necessari immobilitzar i evacuar la persona accidentada, cal:

- Determinar el mètode de mobilització i immobilització més adequat, segons les possibles lesions de la persona accidentada i/o les circumstàncies dels accidents.
- Ajudar a aplicar mètodes de mobilització i immobilització que permetin l'evacuació de la persona accidentada amb seguretat i rapidesa.
- Aplicar a la persona accidentada les mesures posturals més adequades.

CE11.5 En diferents situacions d'accidents, cal observar l'aplicació de tècniques de suport psicològic a la persona accidentada i a familiars, i donar-los suport.

CE11.6 En situacions pràctiques en les quals hi ha tensió ambiental, cal posar en pràctica les tècniques d'autocontrol i utilitzar-les per:

- Controlar una situació de dol.
- Controlar situacions d'ansietat i angoixa.

C12: participar en els processos de treball de l'empresa, seguint les normes i instruccions establertes en el centre de treball.

CE12.1 Comportar-se responsablement tant en les relacions humanes com en els treballs que cal realitzar.

CE12.2 Respectar els procediments i les normes del centre de treball.

CE12.3 Emprendre amb diligència les tasques segons les instruccions rebudes i tractar que s'adeqüin al ritme de treball de l'empresa.

CE12.4 Integrar-se en els processos de producció del centre de treball.

CE12.5 Utilitzar els canals de comunicació establerts.

CE12.6 Respectar en tot moment les mesures de prevenció de riscos, salut laboral i protecció del medi ambient.

Continguts

1. Anàlisi, aplicació de la bateria de tests, proves i qüestionaris utilitzats per l'entitat

- Aplicació de la bateria de proves.
- Registre de les dades en la fitxa de l'usuari/ària.
- Anàlisi i interpretació de dades
- Elaboració de l'informe personalitzat.

2. Elaboració i aplicació del programa general i específic en l'àmbit del condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Anàlisi del context real en què se situa l'entitat.
- Selecció d'objectius i continguts de la programació general.
- Seqüenciació d'objectius i continguts en el temps.
- Avaluació del procés i del producte.
- Intervenció durant la programació: modificacions durant el procés.

3. Elaboració i disseny del programes de condicionament físic en l'àmbit del condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Selecció dels objectius de la programació de condicionament físic col·lectiu amb suport musical a partir de la programació general.
- Disseny del programa de condicionament físic en l'àmbit del condicionament físic col·lectiu amb suport musical, segons els recursos materials i coordinant els recursos humans.
- Adaptació i integració de programes d'entrenament en l'àmbit del condicionament físic col·lectiu amb suport musical amb altres activitats de l'àmbit del condicionament físic sec o aquàtic.

4. Demostració tècnica d'elements tècnics de condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Passos, gestos tècnics i destreses pròpies de les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
- Coherència rítmica dels suports musicals de referència.
- Execució de dissenys coreogràfics de diferents nivells de dificultat respecte de l'estructura i elements utilitzats.

5. Disseny coreogràfic

- Composició coreogràfica, seqüències i combinacions.

- Metodologia d'elaboració de coreografies per al condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
- Selecció musical en funció de diferents seqüències coreogràfiques.
- Programes informàtics per elaborar el suport musical de les sessions.

6. Direcció i dinamització de sessions d'entrenament en condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Utilització òptima dels recursos i l'equipament específic de les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
- Utilització de les estratègies metodològiques més adequades a cada tipologia d'usuari/ària.
- Aplicació de les tècniques de motivació.
- Informació a l'usuari/ària per aprofitar correctament les activitats de condicionament físic col·lectiu amb suport musical.
- Reproducció i direcció de sessions predissenyades.

7. Anàlisi d'hàbits i pràctiques complementàries a l'activitat física que incideixen directament sobre la salut i qualitat de vida

- Càlcul de l'aportació calòrica d'aliments proposats.
- Càlcul del valor d'ingesta calòrica recomanable.
- Confecció d'una dieta equilibrada i adaptada a l'usuari/ària.
- Recomanacions sobre la utilització de suplementes ergogènics.
- Selecció de mesures de recuperació adequades.

8. Programació i dinamització d'organització d'esdeveniments en l'àmbit del condicionament físic

- Elaboració del pla estratègic en el qual se situï l'esdeveniment.
- Elaboració i organització de les mesures de difusió prèvies.
- Organització i dinamització de l'esdeveniment. Coordinació de recursos i control de contingències.
- Intervenció directa en l'activitat.
- Avaluació de procés: elaboració de fitxes d'obtenció de dades relacionades amb la qualitat de l'activitat.
- Avaluació final: consecució d'objectius, propostes de millora.

9. Avaluació de la programació general i específica en condicionament físic col·lectiu amb suport musical

- Mètodes i tècniques d'avaluació.
- Avaluació dels processos de la programació general. Elaboració de la fitxa d'avaluació.
- Avaluació de la programació específica. Plans i programes concrets.
- Avaluació dels programes de condicionament físic personalitzats. La seva importància i aplicació real de l'anàlisi de resultats.
- Autoavaluació. Anàlisi de resultats. Propostes de millora.
- Avaluació externa. Anàlisi de resultats. Propostes de millora.

10. Identificació dels primers auxilis necessaris en situacions de lesions o patologies més freqüents i col·laboració en la seva aplicació

- Utilització de les tècniques de valoració inicial segons el protocol establert.
- Discriminació de la intervenció o no en funció dels casos.
- Priorització de l'actuació.
- Determinació de les tècniques o mètodes adequats al cas.
- Selecció dels mètodes d'immobilització si són necessaris.
- Control psicològic de la persona accidentada.

11. Integració i comunicació en el centre de treball

- Comportament responsable en el centre de treball.
- Respecte dels procediments i normes del centre de treball.

- Interpretació i execució amb diligència de les instruccions rebudes.
- Reconeixement del procés productiu de l'organització.
- Utilització dels canals de comunicació establerts en el centre de treball.
- Adequació al ritme de treball de l'empresa.
- Seguiment de les normatives de prevenció de riscos, salut laboral i protecció del medi ambient.

IV. PRESCRIPCIONS DEL PERSONAL FORMADOR

Mòduls formatius	Acreditació requerida	Experiència professional requerida en l'àmbit de la unitat de competència
MF0273_3: Valoració de les capacitats físiques	· Llicenciat/ada, enginyer/a, arquitecte/a o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. · Diplomant/ada, enginyer/a tècnic/a, arquitecte/a tècnic/a o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents.	1 any
MF0515_3: Coreografies	· Llicenciat/ada, enginyer/a, arquitecte/a o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. · Diplomant/ada, enginyer/a tècnic/a, arquitecte/a tècnic/a o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. · Tècnic/a esportiu/iva superior en les modalitats esportives afins a aquest mòdul formatiu.	1 any
MF0516_3: Metodologia i pràctica del CFGSM	· Llicenciat/ada, enginyer/a, arquitecte/a o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. · Diplomant/ada, enginyer/a tècnic/a, arquitecte/a tècnic/a o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents.	1 any
MF0272_2: Primers auxilis	· Llicenciat/ada en medicina i cirurgia o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. · Diplomant/ada en infermeria o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents.	1 any

V. REQUISITS MÍNIMS D'ESP AIS, INSTAL·LACIONS I EQUIPAMENT

Espai formatiu	Superfície m² 15 alumnes	Superfície m² 25 alumnes
Aula taller d'activitats físicoesportives	60	100
Taller per a pràctiques de primers auxilis	60	100
Sala de condicionament físic col·lectiu amb suport musical	100	100
Magatzem	20	20
*Vas aquàtic climatitzat	100	120

* Espai singular no necessàriament situat al centre de formació.

Espai formatiu	M1	M2	M3	M4
Aula taller d'activitats fisicoesportives	X	X	X	X
Taller per a pràctiques de primers auxilis				X
Sala de condicionament físic col·lectiu amb suport musical	X	X	X	X
Magatzem	X	X	X	X
Piscina climatitzada de 25 metres de llargada	X			X

Espai formatiu	Equipament
Aula taller fisicoesportiva	– Taula i cadira per al formador/a, taula i cadires de l'alumnat, pissarra, rotafolis, equips audiovisuals (DVD, canó, portàtil), material d'aula, PC instal·lats en xarxa, connectats a Internet, prestatgeries amb el material bàsic de primers auxilis, llitera, aïllants per treballar la pràctica dels primers auxilis bàsics. – Maquinari i programari específic aplicable per valorar la condició física i biològica. – Mitjans i equips d'oficina. – Maquinari i programari específic aplicable per elaborar programes d'entrenament (periodització de l'entrenament, programació, agenda, cronogrames). – Materials convencionals per valorar la condició física, biològica i psicosocial: qüestionaris, pinça per a plecs cutanis, cinta mètrica, bàscula, antropòmetre, plomada, podoscopi, cronòmetre, pulsímetre, metrònom, màquines de resistència, dinamòmetres. – Material per a registre fotogràfic digital i impressió: càmera digital, trípod, impressora específica de fotografies, programes de tractament d'imatges.
Taller per a pràctiques de primers auxilis	Farmacíola: – Protector facial i mascareta per a RCP. – Apòsits adhesius de diferents mides (tiretes). – Benes 5x5 cm i 10x10 cm (elàstiques, autoadhesives, de crepè, arrissades, etc.). – Embenats i mocadors triangulars. – Benes tubulars (elàstiques i de gasa). – Pegats d'ulls. – Compreses de gases estèrils, petites i grans. – Guants d'un sol ús. – Clips per a benes i imperdibles. – Termòmetre irrompible. – Manta tèrmica plegada (més d'una). – Compreses i benes, que produeixin fred instantani o que es puguin congelar prèviament. – Vaselina. – Povidona iodada (Betadine). – Clorhexidina (Hibitane). – Aigua oxigenada. – Sabó antisèptic. – Solució per a rentat ocular. – Llanterna. – Telèfon mòbil. – Esparadrap (normal i hipoal·lèrgic). – Tovalletes netejadores. – Cotó. Tisores, pinces (de material esterilitzable). – Joc complet de fèrules inflables per immobilitzar,

	- preferentment transparents. – Collars ajustables. – Alcohol de 90°. – Xeringues estèrils d'un sol ús, de 5 i de 10 cc per fer rentats. Material d'infermeria: – Comunicats d'accidents i llibre de memòries. – Rentapeus. – Nevera. – Lliteres fixes amb fundes d'un sol ús (ideal: 2-3). – Llitera portàtil plegable. – Llitera rígida de trasllats amb immobilització. – Aspirador i catèters. – Collars ortopèdics rígids (adult/pediàtric, multitalles). – Fèrules inflables. – Tauler espinal. – Matalàs de buit. – Llitera de cullera. – Maniquí d'RCP. – Equip d'oxigenoteràpia. – Desfibril·lador automàtic. – Carretons d'aturada (adults i pediàtrics). – Instrumental per a urgències (tisoires, pinces, guants, etc.). – Medicaments d'urgència mèdica. – Dispensador de sabó. – Dispensador de paper. – Contenidor per a residus d'un sol ús peril·losos. – Galleda de pedal amb bossa d'escombraries. – Cadires.
Sala de condicionament físic col·lectiu amb suport musical	– Bicicletes de cicle «indoor» amb regulació ergonòmica, pinyó fix i volant d'inèrcia. – Graons. – Matalassos d'ús individual. – Jocs de barres, discos i manuelles de diferents pesos. – Pilotes de condicionament físic de gran diàmetre (<i>fitball</i>). – Equip de música. – Petaca-micròfon de comunicació sense fil.
Magatzem	– Prestatgeries. – Maquinària de transport.
*Piscina climatitzada de 25 metres de llargada	– Dotació específica per a proves de domini en el medi aquàtic.

* Espai singular no necessàriament situat al centre de formació.

No s'ha d'interpretar que els diversos espais formatius identificats s'hagin de diferenciar necessàriament mitjançant tancaments.

Les instal·lacions i els equipaments hauran de complir la normativa industrial i higienicosanitària corresponent i respondran a mesures d'accessibilitat universal i seguretat dels participants.

El nombre d'unitats que s'han de disposar dels estris, màquines i eines que s'especifiquen en l'equipament dels espais formatius, serà el suficient per a un mínim de 15 alumnes i s'haurà d'incrementar, si s'escau, per atendre un nombre superior d'alumnes.

En el cas que la formació s'adrexi a persones amb discapacitat, es duran a terme les adaptacions i els ajustaments raonables per assegurar-ne la participació en condicions d'igualtat.