

## ANEXO II

## I. IDENTIFICACIÓN del certificado de profesionalidad

**Denominación:** ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

**Código:** AFDA0210

**Familia Profesional:** Actividades Físicas y Deportivas

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

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Cualificación profesional de referencia:**

AFD097\_3 Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente (R.D. 295/2004, de 20 de febrero, actualizado por R.D. 1087/2005, de 16 de septiembre; modificado por R.D. 1521/2007, de 16 de noviembre y actualizado por R.D. 146/2011, de 4 de febrero).

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

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

UC0274\_3: Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.

UC0275\_3: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).

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

**Competencia general:**

Programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico, con los elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) ya sean máquinas de musculación, máquinas cardiovasculares, barras, discos, halteras, aparatos o implementos simples, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, con un nivel de calidad óptimo tanto en el proceso como en los resultados y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

**Entorno Profesional:**

Ámbito profesional:

Esta actividad se desarrolla tanto en el sector público como en el privado en: Gimnasios, Empresas de servicios deportivos, Patronatos Deportivos o Entidades Deportivas Municipales, Clubes o Asociaciones Deportivas, Clubes o Asociaciones de carácter Social, Empresas Turísticas (hoteles, camping, balnearios, etc.), Grandes Empresas con servicios deportivos para sus empleados, Centros Geriátricos o de carácter social, Federaciones Deportivas, Organismos Públicos de Deportes (Diputaciones, Direcciones Generales de Deporte, etc.)

Sectores productivos:

Deporte  
Ocio y tiempo libre  
Hostelería y Turismo

Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados:

3723.1031 Monitor/a de aparatos de gimnasio  
3723.1086 Entrenador/a de acondicionamiento físico en las SEPs de gimnasios o polideportivos.  
3723.1086 Preparador/a Físico/a.  
3723.1086 Entrenador/a personal.  
Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico.  
Animador/a de actividades de acondicionamiento físico.  
Coordinador/a de actividades de «Fitness».  
3723.1086 Técnico de apoyo en la preparación física de deportistas.  
Instructor/a de las actividades anteriores para colectivos especiales.

**Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:**

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

**Duración de la formación asociada:** 590 horas.

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

MF0273\_3 (Trasversal): Valoración de las capacidades físicas (130 horas).

- UF1703: Aplicación de tests, pruebas y cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional (90 horas).
- UF1704: Tratamiento de datos de una batería de tests, pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional (40 horas).

MF0274\_3: Programación específica SEP (130 horas).

- UF1710: Programación y coordinación de actividades de Fitness en una S.E.P. (30 horas).
- UF1711: Programas de entrenamiento en S.E.P. (70 horas).
- UF1709 (Trasversal): Eventos en Fitness seco y acuático (30 horas)

MF0275\_3: Actividades de acondicionamiento físico (200 horas).

- UF1712: Dominio técnico, instalaciones y seguridad en S.E.P. (80 horas).
- UF1713: Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en S.E.P. (90 horas).
- UF1709 (Trasversal): Eventos en Fitness seco y acuático (30 horas).

MF0272\_2 (Trasversal): Primeros auxilios.(40 horas).

MP0367: Módulo de prácticas profesionales no laborales de acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) (120 horas).

## II. PERFIL PROFESIONAL DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

### Unidad de competencia 1

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

**Nivel:** 3

**Código:** UC0273\_3

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

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

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

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

- Permitan valorar parámetros biológicos y funcionales relacionados con la condición física.
- Sean coherentes con las características y necesidades del usuario.
- Se puedan realizar con los medios disponibles dentro de los márgenes de práctica segura exigibles para este tipo de actividades.
- Se puedan aplicar de forma autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista.

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

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

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

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

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

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

- El material está en óptimas condiciones y es utilizado correctamente.
- Las condiciones de la instalación son las más adecuadas.
- Se adecua específicamente a las características del usuario.
- La estructura técnica y el ritmo del ejercicio son correctos.

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

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

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

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

CR2.6 El asesoramiento médico se solicita antes de realizar las pruebas para aquellos usuarios en los que se identifiquen signos evidentes de alguna circunstancia en la que la actividad física suponga un riesgo potencial para su salud.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Contexto profesional

### Medios de producción

Equipos informáticos con software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. Medios y equipos de oficina. Espacio o sala de entrenamiento. Espacio acuático. Cabina equipada para pruebas distintas de las realizadas en el espacio o sala de entrenamiento. Baremos de las distintas pruebas. Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, pesas, dinamómetro, colchonetas, picas de madera, materiales específicos del medio acuático, indumentaria apropiada y calzado deportivo, entre otros.

### Productos y resultados

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

### Información utilizada o generada

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

## Unidad de competencia 2

**Denominación:** PROGRAMAR LAS ACTIVIDADES PROPIAS DE UNA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP), ATENDIENDO A CRITERIOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DEL USUARIO

**Nivel:** 3

**Código:** UC0274\_3

### Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP1: Elaborar la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente de forma que asegure un óptimo rendimiento de la misma, a partir de la programación general.

CR1.1 La programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente, en su caso, se elabora siguiendo las directrices recibidas y/o reflejadas en la programación general y en las directrices organizativas de la Entidad.

CR1.2 Los horarios y las zonas de trabajo se organizan de forma coherente y adaptados a las directrices generales de la Entidad, asegurando una gestión eficiente de la SEP, con un protocolo diferenciado para las horas de máxima afluencia de usuarios.

CR1.3 Las actividades que supongan una interacción con otras áreas o departamentos, se coordinan con los técnicos responsables de los mismos.

CR1.4 El protocolo de seguridad y prevención de riesgos se concreta precisando las formas de actuación de los distintos operarios implicados.

CR1.5 El proceso de mantenimiento preventivo se concreta, describiendo quién, cómo y con qué frecuencia debe realizarse para evitar el riesgo de accidentes y/o situaciones peligrosas, asegurando el óptimo funcionamiento de todos los elementos de la SEP.

CR1.6 La organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos se incluyen en la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente, al menos, cuando estén relacionados con las actividades que en ella se realizan y afecten principalmente a los usuarios habituales de la misma.

CR1.7 Pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean e incluyen en la programación específica de la sala cuando no existan o no estén reflejadas en la programación general de la Entidad.

CR1.8 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, salas, vestuarios, duchas, aseos, etc., se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

CR1.9 Estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en la programación específica para que sirvan de referencia durante el desarrollo de las sesiones.

RP2: Definir y, en su caso, reorientar los objetivos del programa de entrenamiento en función de los resultados de la batería de pruebas, tests y cuestionarios y de los medios materiales disponibles.

CR2.1 Los resultados obtenidos en la batería de pruebas, tests y cuestionarios se analizan y utilizan como premisa para determinar o reorientar los objetivos a alcanzar por el usuario.

CR2.2 Los objetivos del programa de acondicionamiento físico generales, intermedios y los de cada una de las sesiones, se establecen en función del análisis multifacético realizado al usuario y teniendo en cuenta:

- los intereses y posibles limitaciones del mismo,
- su nivel de condición física en general y las capacidades físicas más relacionadas con la salud en particular,
- La disposición de medios materiales.

RP3: Elaborar programas de entrenamiento adaptados a los objetivos, posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y necesidades detectadas en el análisis inicial.

CR3.1 Las actividades y ejercicios seleccionados para el programa de acondicionamiento físico son compatibles con las características psicosomáticas del usuario, adecuadas a las necesidades y expectativas del mismo y no suponen riesgo por ser, en su caso, congruentes y adaptadas a las posibles prescripciones médicas y/o posibles discapacidades.

CR3.2 Los programas de acondicionamiento físico, se confeccionan aplicando los fundamentos biológicos relativos a los procesos adaptativos derivados de la actividad física en general y al principio de supercompensación en particular, estableciendo la carga de entrenamiento adecuada en cuanto a: frecuencia, volumen e intensidad.

CR3.3 La duración de cada uno de los períodos de entrenamiento y de las sesiones, la curva de intensidad y la recuperación responden a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados.

CR3.4 Las metodologías para el desarrollo de las diferentes actividades, son coherentes y suficientemente contrastadas, eligiendo las estrategias de instrucción más adecuadas para los objetivos a conseguir y para solucionar cualquier posible contingencia.

CR3.5 El material necesario se determina teniendo en cuenta los recursos disponibles, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los individuos.

CR3.6 Equipos y aplicaciones informáticas se utilizan para la elaboración del programa.

CR3.7 Las estrategias para facilitar la comunicación entre el técnico y los usuarios se prevén a partir del análisis de sus necesidades, explicitando aquellas que son específicas para atender a las personas con necesidades especiales.

CR3.8 Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad se prevén para lograr su máxima y más eficaz participación.

RP4: Prever la forma de evaluar el proceso y los resultados que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios, para valorar, en su momento, la calidad del servicio.

CR4.1 La evaluación de la calidad del servicio se anticipa a partir de indicativos fiables referidos a la instalación, medios, prestaciones, horarios, etc.

CR4.2 Los instrumentos y técnicas para el seguimiento y evaluación se eligen en congruencia con lo estipulado en la Programación y permiten obtener una información lo mas objetiva posible, sobre el proceso y los resultados, poniendo un énfasis especial en la forma de valorar el grado de satisfacción de los usuarios.

CR4.3 La secuencia temporal de evaluación se determina concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.

CR4.4 La forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se prevé haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CR4.5 La información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios se utiliza como un indicativo fiable más para la evaluación del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

## Contexto profesional

### Medios de producción

Equipos informáticos con Software específico de aplicación (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas). Medios y equipos de oficina.

### Productos y resultados

Programa específico de la SEP. Programas de acondicionamiento físico personalizados. Evaluación del proceso y de los resultados. . Fichas o cuestionarios de evaluación , listas de control, estadillos, cuestionarios, etc. El Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la SEP y sus elementos.

### Información utilizada o generada

Software de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Bibliografía especializada.

## Unidad de Competencia 3

**Denominación:** INSTRUIR Y DIRIGIR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON EQUIPAMIENTOS Y MATERIALES PROPIOS DE SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP)

**Nivel:** 3

**Código:** UC0275\_3

## Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Supervisar la puesta a punto de instalaciones y medios, asegurando su idoneidad, seguridad y uso correcto.

CR1.1 Las gestiones necesarias para el uso de las instalaciones y/o material se realizan y se comprueba su disponibilidad, asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios.

CR1.2 El material y la instalación se comprueba que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que, en su caso, se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad.

CR1.3 Las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de la actividad se establecen y preparan para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR1.4 El mantenimiento preventivo del material se comprueba que se ha efectuado, o en su caso, se realiza.

CR1.5 El inventario se mantiene actualizado.

CR1.6 La vestimenta y el material personal del usuario se supervisa, informando si fuese necesario de las características que deben de cumplir, para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

RP2: Instruir al usuario en la realización de los ejercicios establecidos en el programa utilizando la metodología más adecuada.

CR2.1 Las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades se conocen y tienen en cuenta, especialmente en aquellos que presenten alguna discapacidad.

CR2.2 Fichas de control tipo se utilizan para que el usuario pueda comprender y desarrollar mejor su entrenamiento, y para que tanto él como el técnico efectúen un seguimiento adecuado de su evolución.

CR2.3 El Programa se explica minuciosamente al usuario, tanto en su finalidad como en su desarrollo, informándole además sobre:

- La utilización del material y los equipos,
- Los ejercicios a realizar y su finalidad,
- Necesidades de hidratación,
- Pausas de recuperación,
- El uso de la ficha de control como instrumento para el desarrollo y seguimiento del programa, así como la manera de realizar las anotaciones correspondientes en la misma.

CR2.4 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y tacto y se consigue captar su interés por las explicaciones que se le facilitan, teniendo en cuenta sus posibilidades de percepción e interpretación.

CR2.5 Criterios de nutrición equilibrada junto con orientaciones relativas a otras prácticas complementarias (sauna, masaje, etc.) se incluyen como indicaciones anexas al programa de entrenamiento, dejando constancia de su importancia para el progreso y la salud del usuario.

CR2.6 Los inconvenientes e/o inhibiciones que perturben las relaciones interpersonales del grupo se detectan y se ponen en acción las estrategias adecuadas para corregirlos.

CR2.7 Las dificultades que para algunos participantes con discapacidad pueden representar la ubicación del mobiliario y material utilizado durante las sesiones se detectan y corrigen.

CR2.8 La realización de los ejercicios y la utilización de los materiales se demuestra con exquisita corrección, aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles más importantes, anticipando los posibles

errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son perfectamente comprendidas.

CR2.9 La ubicación espacial del técnico durante la actividad es la adecuada para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones, en función de las necesidades específicas de los usuarios.

CR2.10 La recepción y despedida del usuario se realizan de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.

CR2.11 Los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en la Programación.

CR2.12 La información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación se analiza y presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la Programación.

RP3: Dirigir la ejecución de las actividades, supervisando la correcta ejecución del programa.

CR3.1 La estructura técnica, el ritmo y la intensidad de cada ejercicio se comprueba que es adecuada y, en caso necesario, se dan las indicaciones para su corrección.

CR3.2 La utilización de equipos y material se comprueba que es la correcta y se dan las indicaciones oportunas en caso necesario.

CR3.3 La dinámica general de la sala de entrenamiento polivalente se controla comprobando que:

- La evolución en la ejecución de los ejercicios es la adecuada.
- Cada usuario cumple con el programa establecido y realiza las anotaciones en la ficha de control.
- La relación entre los usuarios que entrenan simultáneamente es cordial, desinhibida y facilita una participación máxima.
- Se aplican las directrices expresadas en la programación general para una óptima gestión de la SEP en horas de máximo aforo.

CR3.4 La comunicación consigue captar el interés del usuario por las explicaciones que se le facilitan, dando toda la información necesaria durante el proceso para que éste se encuentre seguro y motivado.

CR3.5 La seguridad se garantiza en todo momento durante el desarrollo de las distintas actividades.

CR3.6 La satisfacción del usuario se consigue a través de la propia la dinámica y la consecución del resultado de cada una de las sesiones de entrenamiento.

RP4: Organizar, competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

CR4.1 La documentación necesaria se gestiona para la participación en el evento y el uso de las instalaciones.

CR4.2 La dotación de la instalación se prevé que sea adecuada a las características del evento que se organiza y se comprueba que el material se encuentre en buenas condiciones.

CR4.3 La participación de otras personas, en su caso, se gestiona en la organización y desarrollo del evento y se comprueba su presencia durante el mismo.

CR4.4 Los equipos, horarios y ceremonias se organizan, y se gestiona la obtención de trofeos.

CR4.5 La presencia de todos los participantes se conoce y se comprueba.

CR4.6 Las normas que regirán el evento se comunican a todos los interesados.

CR4.7 Las medidas de seguridad previstas en la programación se cumplen.

CR4.8 El evento se controla según los objetivos y directrices marcados.

CR4.9 Técnicas de animación se utilizan durante el desarrollo del evento buscando la máxima implicación en el mismo de los participantes y del público asistente.

RP5: Actuar según el plan de emergencia de la Entidad, llevando a cabo acciones preventivas, correctivas y de mejora al nivel de sus atribuciones.

CR5.1 Los derechos y deberes del empleado y de la Entidad, en lo que a seguridad se refiere, se identifican.

CR5.2 Los equipos y medios de prevención se identifican y se mantienen operativos.

CR5.3 Las zonas de trabajo se mantienen en condiciones de limpieza, orden y seguridad.

CR5.4 El entrenamiento de actuación en casos de emergencia se mantiene, así como la responsabilidad de actuación, procedimientos de paro de máquinas y de instalaciones y criterios de evacuación según el plan de emergencia de la Entidad.

## Contexto profesional

### Medios de producción

Equipos informáticos con Software específico de Aplicación. Sala de entrenamiento polivalente interior o exterior, bicicletas estáticas, remos, tapices rodantes, simuladores de subir escaleras, máquinas de esquí, máquinas de trepa, máquinas de musculación con placas, poleas, máquinas de musculación de peso libre, máquinas de musculación neumáticas, peso libre (barras, discos, halteras, mancuernas, lastres, etc.), colchonetas, espalderas, equipos de música y medios audiovisuales, equipo de megafonía, vídeos, discos, cintas magnetofónicas.

### Productos y resultados

Dirección y control de la sala de entrenamiento polivalente. Mejora o mantenimiento de la condición física del usuario. Instrucción de los ejercicios. Cumplimiento del programa o, en su caso, modificación del mismo. Motivación y animación de los usuarios. Mejora de la calidad de vida, bienestar y salud del usuario.

### Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Fichas del programa de acondicionamiento físico de cada usuario. Historial de cada usuario. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias. Fichas o cuestionarios de evaluación. Partes de notificación a los servicios de mantenimiento, limpieza. etc. Bibliografía específica de consulta.

## Unidad de Competencia 4

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

**Nivel:** 2

**Código:** UC0272\_2

### Realizaciones profesionales y criterios de realización

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CR3.3 La atención inicial a personas en situación de compromiso cardiocirculatorio se realiza correctamente.

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

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

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

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

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

RP4: Generar un entorno seguro en situaciones de emergencia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Contexto profesional

### Medios de producción

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

### Productos y resultados

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

### Información utilizada o generada

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

### III. FORMACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

#### MÓDULO FORMATIVO 1

**Denominación:** VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

**Código:** MF0273\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

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

**Duración:** 130 horas

#### UNIDAD FORMATIVA 1

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

**Código:** UF1703

**Duración:** 90 horas

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

#### Capacidades y criterios de evaluación

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

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

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

CE1.2 Identificar y adaptar los modelos de cuestionarios más utilizados en la valoración de la condición biológico-deportiva, así como las técnicas de entrevista más utilizadas tanto en el ámbito de la recreación como en el del deporte de competición.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CE4.3 En un supuesto práctico de entrevista personal y aplicación de cuestionarios, identificar el nivel de motivación, así como signos y actitudes de

emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

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

## Contenidos

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

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

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

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

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

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

- Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:

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

- Bases de la personalidad:

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

- Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.

- Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.

- Efectos sociales:

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

- Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:

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

- Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness:

- Motivación.
- Concentración.
- Nivel de activación.

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

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

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

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

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

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

- Fundamentos biológicos.

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

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

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

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

- Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias.
- Alteraciones posturales más frecuentes:
  - Recuperables – actitud postural incorrecta.
  - Patológicas – alteraciones morfo-funcionales de la estructura osteoarticular.

- Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness:
  - Protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

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

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

#### **UNIDAD FORMATIVA 2**

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

**Código:** UF1704

**Duración:** 40 horas

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

#### **Capacidades y criterios de evaluación**

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

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

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

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

- Reconocer las articulaciones y clasificarlas en función del tipo y grado de movilidad.

- Localizar los principales huesos y músculos del cuerpo.
- Reproducir los distintos arcos de movimiento explicando las interacciones músculo-esqueléticas que se producen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Contenidos

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

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

### 2. Análisis e interpretación de datos.

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

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

- Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
  - Nociones generales.
  - Ordenación de datos.
  - Representación gráfica.
  - Normalización de datos.

- Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
  - «Software» y «hardware» genérico y específico de valoración y . registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness.
  - Ofimática adaptada.
- Integración y tratamiento de la información obtenida:
  - Modelos de documentos.
  - Registro físico.
  - Soportes y recursos informáticos.
  - Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

### Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	Nº de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1703	90	30
Unidad formativa 2 – UF1704	40	20

Secuencia:

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

### Criterios de acceso para los alumnos

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

### MÓDULO FORMATIVO 2

**Denominación:** PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA SEP

**Código:** MF0274\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC0274\_3 Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.

**Duración:** 130 horas

### UNIDAD FORMATIVA 1

**Denominación:** PROGRAMACIÓN Y COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS EN UNA S.E.P.

**Código:** UF1710

**Duración:** 30 horas

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

### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Elaborar la programación específica de una Sala de Entrenamiento Polivalente.

CE1.1 Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar ante el desarrollo de actividades características de una SEP.

CE1.2 Identificar y describir el equipamiento básico de las SEPs y sus aplicaciones para el desarrollo de las distintas capacidades físicas básicas.

CE1.3 Describir y realizar el proceso de mantenimiento preventivo y los sistemas de detección de posibles anomalías y/o fallos de funcionamiento de las máquinas y aparatos.

CE1.4 Ante un supuesto práctico, optimizar recursos distribuyendo los aparatos, máquinas y material diverso en función de las necesidades que imponen las características de los usuarios y de los programas de entrenamiento en una banda horaria determinada.

CE1.5 Ante un supuesto práctico, prever e incluir en la programación la organización de eventos, competiciones y concursos, pormenorizando aquellos detalles que se deban anticipar con tiempo para asegurar el éxito del evento programado.

CE1.6 En un supuesto bien caracterizado:

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

C2: Implementar la coordinación entre los distintos departamentos y/o áreas relativos a las actividades de Fitness dentro de la Entidad de referencia.

CE2.1 Identificar los distintos departamentos y/o áreas que habitualmente configuran la estructura física y organizativa de las Entidades deportivas que ofertan actividades de Fitness.

CE2.2 Describir el proceso de trabajo entre los diferentes departamentos relativos a las actividades de Fitness que integran una entidad deportiva tipo, teniendo en cuenta la interacción entre recursos humanos, espaciales y materiales.

CE2.3 En un supuesto práctico de Programación de referencia, identificar los aspectos relacionados con la gestión y la organización de los distintos departamentos y/o áreas relacionados con el Fitness y elaborar la concreción operativa de los mismos.

CE2.4 En un supuesto práctico en el se establece un plan específico de coordinación entre las distintas áreas o departamentos de una entidad con oferta de actividades de Fitness:

- Identificar y describir los aspectos sustanciales de la coordinación entre las distintas áreas o departamentos elaborando la secuencia de trabajo a tal efecto.
- Elaborar un esquema de interdependencia entre los distintos recursos de la entidad de referencia, determinando la secuencia de acciones para llevar a cabo el plan de coordinación de referencia.
- Efectuar y participar en las acciones previstas en el plan de coordinación

### Contenidos

#### 1.- Instalaciones de Fitness.

- Legislación y normativa:
  - Normativa urbanística.

- Aplicación de las normas de calidad.
- Modelo de excelencia de la instalación.
- Características de una SEP:
  - Requisitos básicos.
  - Tipologías y zonas: zona cardiovascular - zona de musculación – zonas de peso libre – zonas para estiramientos – otras zonas.
  - Dotación y distribución de las máquinas y aparatos por zonas.
- Reparto de espacios:
  - Accesos.
  - Flujos de desplazamientos.
- Adecuación para usuarios con discapacidad.

## 2. Planificación de actividades de Fitness.

- Principios de la planificación de actividades en instalaciones de Fitness – componentes de la misma.
- Teoría y práctica de las técnicas para la planificación de las actividades de Fitness en sus distintos ámbitos:
  - Edad escolar.
  - Adultos.
  - Mayores de 65 años.
  - Colectivos especiales; discapacitados.
  - Preparación física específica.
- Plan de marketing:
  - Concepto, objetivos y funciones. La captación y la fidelización del usuario.
  - Plan estratégico: Análisis del sector en el contexto, análisis DAFO.
  - Información al usuario. Su importancia, Los distintos medios de información.
  - Desarrollo del plan de marketing estratégico . Plan de marketing de cada producto/servicio.
  - Teoría y práctica de las técnicas para la planificación de las actividades de Fitness en sus distintos ámbitos: edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, actividades de iniciación, preparación física específica.
  - Acciones específicas para fidelizar al usuario de una SEP.
- El proyecto de gestión:
  - Plan de uso: Política interna, normativa, plan presupuestario.
  - Plan de mantenimiento.
  - Plan de calidad.
  - Plan de viabilidad.
  - Rentabilidad de la instalación.

## 3. Gestión y coordinación de actividades de la SEP.

- Interacción y coordinación de oferta de actividades:
  - Perfil de usuarios y adecuación de horarios.
  - Coordinación de las distintas áreas/zonas de actividad.
  - La evaluación del usuario: flujo de información entre las distintas áreas.
  - Integración de la oferta de actividades de Fitness en función de las expectativas y características de los usuarios individual y colectivamente.
- Gestión de espacios:
  - Zonas deportivas SEP: zona cardiovascular - zona de musculación - zona de peso libre - zona de estiramientos.
  - Espacios de clases colectivas.
  - Espacios de Fitness acuático.
  - Otras espacios.
  - Zona limpia: recepción, accesos, oficinas.

- Zona médica: consultas, tratamientos, rayos uva.
- Otros espacios: cafetería.
- Organización y gestión de los recursos:
  - Organización de los recursos humanos propios de la SEP.
  - Coordinación con los técnicos de las otras áreas de Fitness.
  - Confección y control de presupuestos.
  - Gestión de materiales y almacenes.
  - Optimización del material en instalaciones de Fitness.
- Control y mantenimiento:
  - La agenda de control del trabajo: histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes.
  - Plan de actuación anual: interpretación de las directrices a seguir durante el año.
  - Subplanes: formación, presupuestos, plan de riesgo.
  - Mantenimiento preventivo y correctivo: periodicidad y técnicos responsables.
  - Limpieza y desinfección: periodicidad y técnicos responsables.

## UNIDAD FORMATIVA 2

**Denominación:** PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN SEP

**Código:** UF1711

**Duración:** 70 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, con la RP3 y con la RP4.

### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas, relacionándolos

CE1.1 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE1.2 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE1.3 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.

CE1.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica.

CE1.5 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE1.6 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE1.7 En modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

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

C2: Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades físicas básicas con la elaboración de los programas de acondicionamiento físico.

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

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

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

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

CE2.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

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

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

CE2.8 Explicar los fundamentos del trabajo de la velocidad aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

C3: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.

CE3.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.

CE3.2 Clasificar las AFD en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control de peso.

CE3.3 Enumerar los factores que condicionan un nivel de condición física saludable.

CE3.4 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de o en la práctica de diferentes AFD explicando sus causas limitantes.

CE3.5 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés, etc.) sobre el nivel de salud.

C4: Elaborar programas de acondicionamiento físico personalizados para un entrenamiento individual o en grupo.

CE4.1 Ante un supuesto práctico, interpretar los datos obtenidos en el chequeo del usuario como punto de partida para la elaboración del programa personalizado de acondicionamiento físico.

CE4.2 Describir el material, los aparatos, los ejercicios y los circuitos que se prevén utilizar en los programas, en función de las características y necesidades de los usuarios y de la/s capacidad/es a desarrollar.

CE4.3 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.

CE4.4 En supuestos en los que se identifique a un usuario o grupo de usuarios suficientemente caracterizados, formular los objetivos operativos en función de sus características, intereses y necesidades, en función de los medios y el tiempo disponible.

CE4.5 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas y las características de los usuarios, elaborar un programa de acondicionamiento físico determinando:

- El tipo de sesiones describiendo la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
- Las fases que debe tener la sesión de entrenamiento y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de los ejercicios que se utilizan.
- Los ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.
- El material necesario.

- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de los ejercicios en función de las características y las necesidades del usuario.
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE4.6 Ante una situación bien definida de programación, describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE4.7 Ante una situación bien definida de programación, justificar la selección de las estrategias de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas.

CE4.8 Utilizar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.

C5: Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación de la mejora en la condición psicofísica de los clientes usuarios, comprobando la calidad del servicio que se ofrece.

CE5.1 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE5.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE5.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, determinar los instrumentos, materiales y técnicas en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE5.4 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario/cliente discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

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

CE5.5 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento, debidamente caracterizado, prever la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad, haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CE5.6 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, determinar la forma de integrar la información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios para su utilización como un indicativo fiable más en la valoración del proceso, los resultados y el grado de satisfacción de los usuarios.

## Contenidos

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

- Concepto de «Fitness».

- Concepto de «wellness», evolución del «Fitness» al «wellness».
- Adaptación funcional – respuesta saludable a la actividad física:
  - Adaptación aguda y adaptación crónica.
  - Umbral de estimulación.
  - Síndrome general de Adaptación.
  - Supercompensación.
  - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
- Metabolismo energético.
- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del sistema respiratorio.
- Hipertrofia – Hiperplasia.
- Distensibilidad muscular: Límites – incremento adaptativo
- Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
- Fatiga y recuperación:
  - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
  - Recuperación post actividad física.
  - Fatiga crónica.
  - Sobreentrenamiento.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
- Higiene corporal y postural.

## 2. Factores de la condición física y motriz.

- Condición Física – Capacidades Físicas.
- Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
  - Resistencia: aeróbica – anaeróbica.
  - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia.
  - Flexibilidad: movilidad articular – elasticidad muscular.
  - Velocidad: velocidad de desplazamiento – velocidad explosiva, rapidez segmentaria.
- Condición Física en Fitness – Componentes:
  - Resistencia: aeróbica.
  - Fuerza resistencia.
  - Flexibilidad – Elasticidad muscular.
  - Composición corporal.
- Capacidades coordinativas:
  - Habilidad motriz: Propiocepción – Equilibrio – Coordinación.

## 3. Desarrollo de las Capacidades Físicas en Fitness.

- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas en el ámbito del Fitness.
- Metodología del entrenamiento en Fitness:
  - Desarrollo de la Resistencia Aeróbica: sistemas y medios de entrenamiento.
  - Desarrollo de la Fuerza Resistencia: sistemas y medios de entrenamiento.
  - Desarrollo de la Elasticidad Muscular: sistemas y medios de entrenamiento.
- Integración de sistemas de entrenamiento:
  - Desarrollo integral de las Capacidades Físicas en el ámbito del Fitness.
  - Principio de Multilateralidad.
  - Metodología de integración de sistemas de entrenamiento en el ámbito del Fitness.

## 4. Actividades de Fitness aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.

- Discapacidad:
  - Clasificaciones médico-deportivas: concepto, tipos y características.

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

#### **5. Diseño de programas de entrenamiento en el ámbito de una SEP.**

- Planificación y programación de entrenamientos en el ámbito del Fitness.
- Análisis diagnóstico:
  - Interpretación de las Programación General de referencia.
  - Valoración inicial del cliente/usuario: interpretación de baterías de pruebas, test y cuestionarios.
  - Análisis de Instalaciones y medios materiales.
- Metodología de diseño de Programas de entrenamiento:
  - Criterios de personalización: edad – sexo – condicionantes morfofuncionales - alteraciones orgánicas - expectativas.
  - La Rutina de entrenamiento individualizada.
  - Las estrategias de instrucción.
- Control del entrenamiento:
  - Secuenciación de los controles.
  - Objetivos y contenidos básicos del control.
  - La progresión secuencial: feed back de evolución.
  - Ajustes del programa en función de los resultados.
  - Evaluación del nivel de satisfacción del usuario.
  - Ajustes del programa en función del nivel de satisfacción del usuario.

#### **6. Estadística aplicada a la elaboración de programas de entrenamiento en S.E.P.**

- Nociones generales.
- Ordenación de datos.
- Representación gráfica.
- Normalización de datos.

#### **7. Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en S.E.P.**

- «Software» específico de entrenamiento.
- Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness.
- Ofimática adaptada.

### **UNIDAD FORMATIVA 3**

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

**Código:** UF1709

**Duración:** 30 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 en referencia a la inclusión en la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente la distribución temporal, tipología y forma de organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos característicos del ámbito del Fitness.

## Capacidades y criterios de evaluación

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Contenidos

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

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

- Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
- Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
- Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
- Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

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

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

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

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

**Orientaciones metodológicas**

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1710.	30	10
Unidad formativa 2 – UF1711.	70	30
Unidad formativa 3 – UF1709.	30	10

Secuencia:

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

**Criterios de acceso para los alumnos**

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

**MÓDULO FORMATIVO 3**

**Denominación:** ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

**Código:** MF0275\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Asociado a la unidad de competencia:**

UC0275\_3 Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).

**Duración:** 200 horas

**UNIDAD FORMATIVA 1**

**Denominación:** DOMINIO TÉCNICO, INSTALACIONES Y SEGURIDAD EN SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP)

**Código:** UF1712

**Duración:** 80 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, la RP2 en relación a la correcta ejecución de los ejercicios y la utilización de los materiales para la demostración de los distintos ejercicios y actividades y la RP5

## Capacidades y criterios de evaluación

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

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

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

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

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

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

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

C2: Aplicar técnicas de supervisión y mantenimiento de las instalaciones y recursos materiales característicos de las SEPs, para asegurar su adecuación y seguridad en el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento.

CE2.1 Identificar y describir las características de una SEP, el equipamiento específico y sus parámetros de uso correcto para el desarrollo de las actividades características de una SEP.

CE2.2 Enumerar las anomalías más frecuentes que puedan producirse en una SEP y en su dotación (aparatos y material auxiliar), y describir el proceso para su detección y corrección.

CE2.3 En un supuesto práctico de una SEP con su dotación completa debidamente caracterizado, establecer las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CE2.4 En un supuesto práctico de una SEP con su dotación completa debidamente caracterizado:

- Comprobar que el material y la instalación se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con alguna limitación en su autonomía personal.
- Comprobar la periodicidad con la que el mantenimiento preventivo y efectuar de manera práctica todas las acciones derivadas del propio mantenimiento preventivo y operativo.
- Localizar las averías que precisen de un técnico especialista, para su reparación, comunicarlo en el parte de incidencias y realizar las gestiones necesarias para que se realicen dichas reparaciones en el menor tiempo posible.

CE2.5 En un supuesto práctico de una SEP con su dotación completa, comprobar el inventario de la misma y, en su caso, mantenerlo actualizado.

C3: Describir y demostrar la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una Sala de Entrenamiento Polivalente.

CE3.1 Seleccionar el material y equipo para el desarrollo de la condición física, adecuados a la capacidad a desarrollar y a las características del usuario.

CE3.2 Demostrar la forma de ejecución de los diferentes ejercicios, así como el uso y manejo óptimo de los aparatos y material tipo.

CE3.3 Describir las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los aparatos y material tipo, y los errores de manipulación más frecuentes.

CE3.4 Identificar las adaptaciones que son necesarias realizar en los aparatos y máquinas para poder ser utilizadas por usuarios con dificultades en el agarre, en el equilibrio y/o con movilidad reducida.

CE3.5 En ejercicios de suplantación de un perfil de usuario perfectamente caracterizado, participar de forma activa en programas específicos de entrenamiento dados, vivenciando de forma reflexiva el efecto de los mismos.

C4: Analizar las características de las diferentes actividades y ejercicios de acondicionamiento físico propios de una sala de entrenamiento polivalente y ejecutarlos con absoluta corrección.

CE4.1 Ejecutar las diferentes actividades y modalidades que se pueden realizar en una SEP y describir los aspectos más relevantes de la técnica de ejecución, la intensidad, indicaciones y contraindicaciones de las mismas.

CE4.2 Describir la respuesta de los sistemas cardiorespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica, de fuerza, de flexibilidad y de velocidad.

CE4.3 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de actividades características de una SEP:

- Enumerar los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuente en este tipo de actividades.
- Enumerar las contraindicaciones absolutas y relativas en la práctica de las diferentes actividades.

CE4.4 Describir y ejecutar ejercicios de musculación, resistencia y flexibilidad, explicando los grupos musculares implicados, posibles variantes, posibles contraindicaciones, errores de ejecución más frecuentes y aspectos a tener en cuenta durante su enseñanza.

C5: identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia. más habituales en instalaciones deportivas.

CE5.1 identificar y describir los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE5.2 dirigir situaciones simuladas de evacuación a sus compañeros, que se comportan como usuarios ficticios de la instalación.

CE5.3 revisar periódicamente la legislación básica sobre seguridad y salud laboral.

## Contenidos

### 1. Instalaciones y máquinas, aparatos y elementos propios de una SEP.

- La instalación tipo de una SEP- Áreas de entrenamiento:
  - Zona cardiovascular: características, distribución y máquinas específicas (motorizadas y manuales).
  - Zona de musculación: características, distribución y máquinas específicas (selectorizadas, neumáticas, otras).
  - Zona de peso libre: características, distribución y máquinas y aparatos específicos (barras, discos, halteras, soportes, máquinas de palancas convergentes, basculantes, otras).
  - Zona de estiramientos y vuelta a la calma: características, distribución y máquinas específicas.
  - Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una SEP.
- Puesta a punto de la instalación y los medios:
  - Supervisión y corrección de accesos y desplazamientos.
  - Control de barreras arquitectónicas.
  - Carteles y medios informativos.

- Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo en:
  - Peso libre: máquinas de palancas convergentes, máquinas basculantes, barras, discos, mancuernas, soportes, bancos, otros.
  - Máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas.
  - Poleas.
  - Máquinas neumáticas.
  - Máquinas magnéticas.
  - Máquinas isocinéticas.
  - Máquinas de entrenamiento cardiovascular: tapices rodantes, elípticas, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos, simuladores de esquiar, otras.
  - Otros materiales de entrenamiento, materiales auxiliares.
- La electroestimulación aplicada al Fitness.

## 2. Biomecánica.

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

## 3. Sistemática de ejecución, estructura, variantes, errores de ejecución:

- Excelencia técnica en la ejecución de actividades y ejercicios en SEP:
  - Posición en/con/sobre las distintas máquinas, aparatos y elementos auxiliares.
  - El ritmo de ejecución: la respiración, la fase concéntrica vs. la fase excéntrica.
  - Localización muscular exacta del ejercicio.
- Agarres y ayudas auxiliares para optimizar la ejecución técnica.
- Carga axial sobre la columna vertebral: posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones.
- Ejecución y demostración y descripción de:
  - Ejercicios de musculación, autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre.
  - Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con máquinas y con aparatos.

- Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas.
- Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP:
  - Síntomas y signos de fatiga general y localizada.
  - La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.
- Descripción de errores y peligros más frecuentes en la utilización de las distintas máquinas, aparatos y materiales de entrenamiento en una SEP.

#### **4. Seguridad y prevención en la instalación SEP.**

- Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en SEPs.
- Seguridad de personas, bienes y actividades.
- Tipos de riesgo presente en la instalación:
  - Riesgo causado por personas.
  - Riesgos tecnológicos.
  - Riesgos laborales.
  - Riesgos en el uso de los servicios deportivos.
  - Riesgos por uso incorrecto de los medios de entrenamiento.
  - Riesgos para discapacitados en casos de emergencia y evacuación.
  - Otros factores: desinformación.
  - Obligaciones de la entidad/empresa organizadora de la actividad deportiva.
- Tipos de seguridad:
  - Obligatoria: normativa de aplicación.
  - Necesaria.
- Acciones preventivas para aumentar la seguridad en SEP:
  - El plan de mantenimiento preventivo.
  - Inventario técnico.
  - Periodicidad de las revisiones.
  - Diagnóstico.
  - Dotación de seguridad.
- Barreras arquitectónicas.

#### **5. El Plan de Emergencia en una SEP.**

- Objetivos del plan de emergencia.
- Principios de la efectividad del plan.
- Tipos de emergencia .
- Inventario de medios materiales (extintores, BIES).
- Relación de recursos humanos:
  - Instrucción al personal de la instalación.
  - Equipo humano de emergencia.
  - Designación de funciones.
- Plan de evacuación: Diseño y puesta en práctica (simulacros).
- Tipos de evacuación en función de la tipología del usuario.
- Coordinación con otros profesionales.
- Evaluación.

#### **UNIDAD FORMATIVA 2**

**Denominación:** DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (S.E.P)

**Código:** UF1713

**Duración:** 90 horas

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

## Capacidades y criterios de evaluación

C1: Deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al cliente.

CE1.1 Enumerar las características fundamentales de las diferentes etapas del desarrollo humano.

CE1.2 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE1.3 En situaciones simuladas, Identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE1.4 Explicar las características comunes y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

CE1.5 Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.

C2: Dirigir actividades de acondicionamiento físico aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una SEP.

CE2.1 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

- Funcionamiento y utilización de las máquinas y aparatos.
- Requerimientos de vestimenta y complementos en función de la actividad.
- Forma de realizar los diferentes ejercicios.

CE2.2 Determinar las actitudes a adoptar ante diferentes tipologías de usuarios y los comportamientos concordantes con las mismas.

CE2.3 Indicar las estrategias que se pueden utilizar para motivar a la persona y al grupo participante.

CE2.4 Analizar los diferentes recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de los ejercicios y actividades del programa de entrenamiento: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE2.5 Indicar las dificultades de ejecución en los diferentes ejercicios y las estrategias para reducirlas, así como los errores de ejecución más frecuente, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE2.6 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, identificar los instrumentos y técnicas de evaluación más adecuados a las especificaciones expresadas en el programa de entrenamiento de referencia e los Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de las distintas sesiones programadas tanto en el proceso como en los resultados obtenidos.

CE2.7 En supuestos prácticos de desarrollo completo de ciclos completos de entrenamiento, aplicar los instrumentos y técnicas de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de entrenamiento para valorar el proceso y los resultados que se van alcanzando.

CE2.8 En un supuesto práctico de evaluación de programas personalizados de entrenamiento, analizar y presentar la información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación de forma coherente con el modelo propuesto en el Programa de referencia.

CE2.9 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción, entre otras:

- Dar información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal, gestual, etc.).
- Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca en todo momento la comunicación.

- Adoptar la actitud idónea que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido.
- Observar las evoluciones de los participantes e informarles de forma adecuada sobre sus progresos o errores.
- Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación de cada usuario.
- Detectar los errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas, teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo
- Dar las indicaciones oportunas para corregir los errores.
- Proponer acciones para optimizar la motivación y adherencia al programa.
- Identificar las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas.

C3: Analizar hábitos y practicas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE3.1 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable
- Confeccionar una dieta equilibrada

CE3.2 Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor, etc.

CE3.3 Explicar el método o procedimiento a seguir así como las medidas preventivas a tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE3.4 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de masaje de recuperación.

## Contenidos

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

- Desarrollo evolutivo:
  - Características de las distintas etapas en relación con la participación.
  - Bases de la personalidad.
  - Psicología del grupo.
  - Individuo y grupo.
  - Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
  - Calidad de vida y desarrollo personal.
  - Necesidades personales y sociales.
  - Motivación.
  - Actitudes.
- Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva:
  - Socialización en el ámbito del Fitness.
  - Necesidades personales y sociales.
  - La decisión inicial de participar en una actividad de Fitness.
  - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación.
  - Calidad de vida y desarrollo personal.
  - El Fitness fenómeno sociológico, la SEP como centro de relación.

## 2. Prescripción del ejercicio en sala SEP.

- Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza:
  - Sobrecarga progresiva.
  - Especificidad.
  - Variación.
  - Impacto del aumento inicial de fuerza.
- Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente.
- Valoración y eliminación de factores de riesgo.
- Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).
- Equilibrio en el desarrollo de las Capacidades Físicas características del Fitness: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos.
- Desarrollo de los grandes grupos musculares.
- Equilibrio músculos agonistas-antagonistas.
- Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del Programa de Entrenamiento de referencia.
- Elección del orden de los distintos ejercicios.
- Interpretación y selección de los factores de entrenamiento adecuados: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación...) a partir del Programa de Entrenamiento de referencia.

## 3. Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una SEP.

- Componentes del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuesta, fiabilidad.
- Concreción y organización- de las sesiones a partir del Programa de Entrenamiento.
  - Interpretación del Programa de Entrenamiento de referencia.
  - Principios metodológicos fundamentales.
  - Introducción y desarrollo de sesión.
  - Sistemas de instrucción.
- Intervención, dirección y dinamización se sesiones de entrenamiento en una SEP:
  - Recursos y métodos para dinamizar las actividades de la sesión.
  - Técnicas de comunicación para el profesional del Fitness: Comunicación verbal y gestual.
  - Habilidades sociales.
  - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo.
  - Empatía y establecimiento de metas.
  - Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación.
  - El papel de la música en las sesiones de Fitness.
- Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución – errores más frecuentes.

## 4. Evaluación del programa de entrenamiento en SEP.

- Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en SEP.
- Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en SEP.
- Periodicidad de los controles:
  - Feedback al usuario. Tipos de feedback.
  - Detección de errores y feedback suplementario del técnico.
  - Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado.
  - Ajustes necesarios del programa.

**5. Salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento.**

- El estilo de vida. Concepto y tipos.
- Estilo de vida y salud: Concepto y componentes de la salud.
- Hábitos saludables - conductas protectoras de la salud:
  - Higiene individual y colectiva.
  - Ejercicio físico.
  - Alimentación: concepto de alimentación y nutrición, nutrientes, importancia de la alimentación, composición de los alimentos, principios inmediatos, necesidades calóricas, vitaminas y clasificación, minerales, agua, clasificación de los alimentos, grupos de alimentos, dieta equilibrada, recomendaciones RDA, dieta mediterránea, situación actual, consecuencias de una alimentación no saludable, trastornos alimentarios.
- Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud:
  - Tabaco, alcohol, drogas.
  - Sedentarismo.
- Salud percibida. Relación con el ejercicio físico.
- La relación trabajo/descanso.
- Aspectos psicológicos.
- Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas.
- Medidas complementarias al programa de Entrenamiento:
  - Ayudas psicológicas.
  - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
  - Ayudas fisiológicas.
  - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras.
  - Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e híper calóricas, suplementos dietéticos.

**6. Medidas de recuperación del entrenamiento.**

- Bases biológicas de la recuperación.
- Clasificación de medios y métodos de recuperación.
- Métodos y medios de recuperación de substratos energéticos:
  - Recuperación del oxígeno.
  - Recuperación de niveles de mioglobina.
  - Recuperación de reservas musculares de fosfato de creatina.
  - Eliminación del lactato muscular.
  - Recuperación de glicógeno muscular y hepático.
- Medios y métodos de recuperación, intra e inter sesión:
  - Físicos: masaje, sauna, baños de contraste, agua fría, hidromasaje, otros.
  - fisioterapéuticos: electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, estimulación eléctrica muscular, otros.

**7. Necesidades especiales en relación a la autonomía personal en SEP.**

- Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal:
  - Por edad.
  - Por limitaciones sensoriales.
  - Por enfermedad o lesión: procesos de recuperación.
  - Por discapacidad: tipos de discapacidad con posibilidad de atención en una SEP.
- Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal.
- Técnicas de comunicación para necesidades especiales.

## UNIDAD FORMATIVA 3

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

**Código:** UF1709

**Duración:** 30 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 en referencia a la inclusión en la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente la distribución temporal, tipología y forma de organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos característicos del ámbito del Fitness.

### Capacidades y criterios de evaluación

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Concretar la fecha y horario más adecuado para el desarrollo del evento buscando la máxima aceptación del público que se pretende implicar en el mismo.

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

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

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

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

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

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

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

- Coordinar el funcionamiento de toda la organización en el transcurso del evento o competición, aplicando el protocolo establecido en función del tipo de actividad y de las características de los usuarios.
- Supervisar el desarrollo de las actividades recreativas o deportivas, corrigiendo deficiencias y atendiendo a las posibles contingencias que puedan producirse.
- Aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios

- Participar activamente en el desarrollo de las actividades programadas (actuando de presentador/a y/o ejecutante)
- Formalizar la documentación que se derive del desarrollo del acto.

## Contenidos

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

- Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
- Clasificaciones y tipos de eventos:
  - Concursos.
  - Competiciones.
  - Exhibiciones.
  - Celebraciones.
  - Actividades y juegos de animación.
- Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
- Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
- Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
- Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

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

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

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

- Promoción e información:
  - Objetivos de la promoción.
  - Soportes comunes - Criterios de utilización.
  - Valoración económica.
  - Métodos de seguimiento y evaluación.
- Circulación de personas y materiales.
- Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
- Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness:
  - Estrategias y Técnicas de selección.
  - Estrategias y Técnicas de coordinación.

- Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático:
  - Los roles en las actividades recreativas: tipos y dinámica.
  - Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del Fitness (antes, durante y después).
  - Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
  - La presentación de actividades en el desarrollo eventos.
  - La representación-actuación.
- Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación:
  - Metodología, Instrumentos y técnicas.
  - Observación y recogida de datos: registros y escalas.
  - Evaluación de la actividad: análisis de datos.
- Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness:
  - Control de contingencias.
  - Medidas de intervención.

### Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1712.	80	30
Unidad formativa 2 – UF1713.	90	40
Unidad formativa 3 – UF1709.	30	10

Secuencia:

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

### Criterios de acceso para los alumnos

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

### MÓDULO FORMATIVO 4

**Denominación:** PRIMEROS AUXILIOS.

**Código:** MF0272\_2

**Nivel de cualificación profesional:** 2

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

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

**Duración:** 40 horas

## Capacidades y criterios de evaluación

- C1: Identificar las características de la asistencia como primer interviniente.
- CE1.1 Definir los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe.
  - CE1.2 Explicar el concepto de sistema integral de urgencias y emergencias y describir la organización de los sistemas de emergencia.
  - CE1.3 Manejar la terminología médico-sanitaria elemental.
  - CE1.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, aplicar las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.
  - CE1.5 Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.
- C2: Aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.
- CE2.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, acceder al accidentado:
    - Identificando y justificando la mejor forma de acceso al accidentado.
    - Identificando los posibles riesgos.
    - Asegurando la zona según el procedimiento oportuno.
    - Efectuando las maniobras necesarias para acceder al accidentado.
  - CE2.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, seguir las pautas de actuación según protocolo para la valoración inicial de un accidentado.
  - CE2.3 Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.
- C3: Aplicar técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.
- CE3.1 Describir los fundamentos de la reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental.
  - CE3.2 Describir las técnicas básicas de desobstrucción de la vía aérea.
  - CE3.3 Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.
  - CE3.4 Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.
- C4: Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para las lesiones o patologías más frecuentes y aplicar las técnicas de primeros auxilios según los protocolos establecidos.
- CE4.1 Indicar las lesiones, patologías o traumatismos más significativos y los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad precisando:
    - Las causas que lo producen.
    - Los síntomas y signos.
    - Las pautas de actuación.
  - CE4.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.
  - CE4.3 Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.
  - CE4.4 En diferentes situaciones de accidentes simulados donde se presenten diferentes tipos de lesiones, determinar:
    - Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones.
    - Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CE6.3 Enumerar los diferentes elementos de la comunicación.

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

C7: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés.

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

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

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

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

## Contenidos

### 1. Fundamentos de Primeros Auxilios.

- Conceptos:
  - Definiciones de accidente, urgencia y emergencia.
  - Definición de Primeros Auxilios.
- Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
- Aspectos ético-legales en el primer interviniente:
  - Perfil, competencias y actitudes.
  - Ética profesional y código deontológico.
  - Marco legal y responsabilidad: normas civiles, normas penales.
- Actuación del primer interviniente:
  - Riesgos en la intervención.
  - Seguridad y protección durante la intervención.
  - Prevención de contagios y enfermedades.

- Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios:
  - Conceptos básicos de anatomía y fisiología.
  - Sistemas: respiratorio, cardiocirculatorio, neurológico, digestivo, genito-urinario, endocrino, tegumentario, osteo-muscular.
  - Signos y síntomas.
  - Terminología básica médico-sanitaria.
- Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:
  - Principios de Psicología general.
  - Principios de la comunicación: canales y tipos de comunicación, comunicación entre primeros intervinientes, asistente-accidentado y asistente-familia.
  - Mecanismos de defensa de la personalidad.
  - Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional, comunicación operativa.
  - Perfil psicológico de la víctima.
  - Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad, ansiedad.
  - Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés:
  - Mecanismos de defensa.
  - Medidas, técnicas y estrategias de autocontrol emocional para superar situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés.
  - Afrontamiento y autocuidado.

## **2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.**

- La cadena de supervivencia:
  - Activación precoz de la emergencia.
  - RCP básica precoz.
  - Desfibrilación precoz.
  - Cuidados avanzados precoces.
- RCP básica:
  - Comprobación del nivel de consciencia.
  - Apertura de la vía aérea.
  - Aviso al 112.
  - Inicio y continuidad en la RCP básica: masaje cardíaco, ventilaciones.
  - Utilización del Desfibrilador Externo Automático.
  - Posición lateral de seguridad.
- RCP básica en casos especiales:
  - Embarazadas.
  - Lactantes.
  - Niños.
- Obstrucción de vía aérea:
  - Víctima consciente.
  - Víctima inconsciente.
- Aplicación de oxígeno.

## **3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.**

- El paciente traumático:
  - Valoración primaria.
  - Valoración secundaria.
  - Valoración del paciente traumático.
  - Traumatismos tóraco-abdominales.
  - Traumatismos cráneo-encefálicos.
  - Traumatismos de la columna vertebral.
  - Recursos materiales para realizar inmovilizaciones.
  - Inmovilizaciones.
  - Traslados.

- Traumatismos en extremidades y partes blandas:
  - Traumatismos en extremidades: abiertos, cerrado.
  - Traumatismos en partes blandas: contusiones, heridas.
- Trastornos circulatorios:
  - Síncope.
  - Hemorragias.
  - Shock.
- Lesiones producidas por calor o frío:
  - Lesiones producidas por calor: insolación, agotamiento por calor, golpe de calor, quemaduras.
  - Lesiones producidas por frío: hipotermia, congelaciones.
- Picaduras:
  - Picaduras por serpientes.
  - Picaduras por peces.
  - Picaduras por insectos.
  - Picaduras o mordeduras de otros animales.
- Urgencias médicas:
  - Generales.
  - Específicas: dificultad respiratoria, dolor torácico, alteración del estado mental, abdomen agudo, intoxicaciones (por inhalación, por absorción, por ingestión y por inyección), conductuales.
- Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático:
  - Ante ahogamientos de grado 1.
  - Ante ahogamientos de grado 2.
  - Ante ahogamientos de grado 3.
  - Ante ahogamientos de grado 4.
  - Ante ahogamientos de grado 5.
  - Ante posibles lesionados medulares.
- El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería:
  - Conservación y buen uso del botiquín.
  - Contenidos del botiquín.
  - Enfermería: características, recursos materiales en instrumental y fármacos básicos.

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

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

**Orientaciones metodológicas**

Formación a distancia:

Módulo formativo	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Módulo formativo – MF0272_2.	40	10

**Criterios de acceso para los alumnos**

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

**MÓDULO DE PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE**

**Código:** MP0367

**Duración:** 120 horas

**Capacidades y criterios de evaluación**

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

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

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

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

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

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

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

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

C3: Apoyar y colaborar en el diseño de la programación específica de una Sala de Entrenamiento Polivalente vinculada a la programación general de la entidad.

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

CE3.2 Identificar y describir el equipamiento de la Sala de Entrenamiento Polivalente y sus posibilidades de aplicación para el desarrollo de las distintas capacidades físicas.

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

C4 Colaborar y, en su caso, elaborar programas de acondicionamiento físico individualizados, reflejando la metodología de aplicación, la progresión en las distintas fases de desarrollo y la periodicidad con que serán evaluados

CE4.1 Ayudar en la valoración de los datos obtenidos en las distintas pruebas de evaluación del usuario para determinar qué tipo de programa de acondicionamiento físico es el adecuado.

CE4.2 Elaborar programas individualizados de acondicionamiento físico teniendo en cuenta todos los principios y elementos que intervienen en su confección: características del usuario, necesidades, expectativas y los componentes del plan de trabajo: adaptación horaria, variables de carga, tipos de sesión, ejercicios y fases del entrenamiento.

CE4.3 Adaptar e Integrar un programa de entrenamiento personalizado elaborado para una Sala de Entrenamiento Polivalente con actividades de otras áreas de la entidad o instalación, como puedan ser actividades de Fitness colectivo con soporte musical o, en su caso, de Fitness acuático.

C5 Colaborar en la dirección, dinamización y organización de la sesión de entrenamiento, describiendo y demostrando tanto los ejercicios como de uso correcto de materiales y equipamiento, teniendo en cuenta el tipo de usuario, individual o colectivo, y combinarlo con la intervención en colectivos agrupados o no respetando el principio de calidad.

CE5.1 Asistir y colaborar en la discriminación del tipo de usuario para establecer estrategias de intervención individualizadas.

CE5.2 Ayudar en la organización temporal y espacial diaria de los usuarios en la Sala de Entrenamiento Polivalente, distinguiendo las actividades individuales de las realizadas por colectivos estructurados con intereses diversos.

CE5.3 Demostrar la forma de ejecución de los diferentes ejercicios, así como el uso y manejo óptimo de los aparatos y material tipo, aportando la información necesaria al usuario, estableciendo un criterio de atención a todos los usuarios de la sala y aportando correcciones individualizadas.

CE5.4 Colaborar en la dinamización de la sesión de acondicionamiento físico a través de la interrelación, la explicación, la demostración, la corrección y la evolución en el espacio de la Sala de Entrenamiento Polivalente, aplicando las directrices de la entidad en lo referente a su propia imagen personal, al trato y forma de comunicarse con el cliente-usuario y los parámetros de calidad del servicio que ha de prestarse.

C6 Analizar las instalaciones dentro de la entidad de referencia y aplicar el mantenimiento necesario del equipamiento y materiales específicos de la sala SEP.

CE6.1 Ayudar en el análisis de la instalación de la sala SEP y su equipamiento estableciendo las estrategias de utilización de espacios y usuarios y del mantenimiento preventivo de dicha instalación.

CE6.2 Participar en el mantenimiento operativo de la instalación y de los recursos materiales dentro de dicho espacio.

CE6.3 Asistir a la evaluación respecto al uso de la instalación y del equipamiento.

C7 Proponer hábitos, prácticas y medidas complementarias a programas de entrenamiento específicos priorizando su repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE7.1 Colaborar en el establecimiento de medidas complementarias al programa de entrenamiento realizando:

- El cálculo del aporte calórico de los alimentos propuestos.
- El cálculo del valor de la ingesta calórica diaria recomendable.
- La propuesta de unas pautas dietéticas específicas y equilibradas.

CE7.2 Ayudar en la selección de los suplementos ergogénicos necesarios en función de las necesidades y expectativas de los usuarios de la Sala de Entrenamiento Polivalente y colaborar y coordinar con otros especialistas las recomendaciones de su utilización.

CE7.3 Coordinar, asistir y dirigir las medidas de recuperación adecuadas al usuario en función de su programa de entrenamiento, de sus propias características y de su estilo de vida.

C8 Evaluar los procesos de la programación general y específica de la sala SEP.

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

CE8.2 Asistir y participar en la evaluación del programa de acondicionamiento físico dentro de la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente, interviniendo en su diseño, valorando el resultado y aplicando las medidas correctivas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

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

Determinar el método de movilización e inmovilización más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes

Ayudar a aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado con seguridad y rapidez.

Aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

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

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

Controlar una situación de duelo,

Controlar situaciones de ansiedad y angustia.

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

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

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

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

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

CE11.5 Utilizar los canales de comunicación establecidos.

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

## Contenidos

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

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

### 2. Colaboración en la elaboración y aplicación del programa general y específico de una Sala de Entrenamiento Polivalente

- Análisis del contexto real donde se ubica la entidad.
- Selección de objetivos y contenidos de la programación general.
- Secuenciación de objetivos y contenidos en el tiempo.
- Evaluación del proceso y del producto.
- Intervención durante la programación: modificaciones durante el proceso.

### **3. Análisis de la instalación dentro de la entidad de referencia y aplicación de los distintos tipos de mantenimiento de dicha instalación**

- Elaboración del plan estratégico de uso y equipamiento de la instalación.
- Participación en el mantenimiento preventivo y operativo de la instalación y equipamiento.
- Selección y aplicación de técnicas de evaluación del plan integral de uso y mantenimiento de la instalación.

### **4. Elaboración y diseño del programa de acondicionamiento físico individualizado en el marco de una Sala de Entrenamiento Polivalente**

- Selección de los objetivos de entrenamiento adecuados al usuario.
- Diseño del programa de acondicionamiento físico personalizado.
- Aplicación del programa de acondicionamiento al usuario.
- Adaptación e Integración de programas de entrenamiento personalizados para una Sala de Entrenamiento Polivalente con otras actividades del ámbito del Fitness seco o acuático.

### **5. Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en Salas de Entrenamiento Polivalente**

- Diferenciación de usuarios en la sala SEP. Individual y colectivo. Tipos de colectivos. El agrupamiento de usuarios en sala con intereses diferenciados.
- Organización espacial y temporal de usuarios en función de intereses, espacios y características particulares.
- Dinamización de la sesión de acondicionamiento físico en sala SEP.
- Control diario e individualizado de las distintas rutinas de entrenamiento.
- Demostración práctica, anticipación, detección y corrección de errores.

### **6. Análisis de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que inciden directamente sobre la salud y calidad de vida**

- Cálculo de aporte calórico de alimentos propuestos.
- Cálculo del valor de ingesta calórica recomendable.
- Confección de una dieta equilibrada y adaptada al usuario.
- Recomendaciones sobre la utilización de suplementos ergogénicos.
- Selección de medidas de recuperación adecuadas.

### **7. Programación y dinamización de organización de eventos en el ámbito del Fitness**

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

### **8. Evaluación de la programación general y específica en Sala de Entrenamiento Polivalente**

- Métodos y técnicas de evaluación.
- Evaluación de los procesos de la programación general. Elaboración de la ficha de evaluación.
- Evaluación de la programación específica. Planes y programas concretos.
- Evaluación del programas de acondicionamiento físico personalizados. Su importancia y aplicación real del análisis de resultados.

- Autoevaluación. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.
- Evaluación externa. Análisis de resultados. Propuestas de mejora.

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

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

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

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

### IV. PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES

Módulos Formativos	Acreditación requerida	Experiencia profesional requerida en el ámbito de la unidad de competencia
MF0273_3: Valoración de las capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>· Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	1 año
MF0274_3: Programación específica SEP	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>· Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	1 año
MF0275_3: Actividades de acondicionamiento físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>· Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes</li> </ul>	1 año
MF0272_2: Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Licenciado en medicina y cirugía o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> <li>· Diplomado en enfermería o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	1 año

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

Espacio Formativo	Superficie m <sup>2</sup> 15 alumnos	Superficie m <sup>2</sup> 25 alumnos
Aula taller de actividades físico – deportivas	60	100
Taller para prácticas de primeros auxilios	60	100
Sala de Entrenamiento Polivalente	200	200
Almacén	20	20
*Vaso Acuático Climatizado	100	120

\* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.

Espacio Formativo	M1	M2	M3	M4
Aula taller de actividades físico-deportivas.	X	X	X	X
Taller para prácticas de primeros auxilios.				X
Sala de Entrenamiento Polivalente.	X	X	X	X
Almacén.	X	X	X	X
Piscina climatizada de 25 metros de largo.	X			X

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

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

Espacio Formativo	Equipamiento
Sala de Entrenamiento Polivalente.	<p>Dotación para la zona cardiovascular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bicicletas estáticas.</li> <li>- Remos aeróbicos de banco móvil.</li> <li>- Tapiz rodante.</li> <li>- Simulador de subir escaleras.</li> <li>- Máquina cardiovascular elíptica.</li> </ul> <p>Dotación para la zona de musculación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máquina de extensiones de cuádriceps sentado, selectorizada.</li> <li>- Máquina para isquiotibiales sentado o tumbado boca abajo, selectorizada.</li> <li>- Máquina el tríceps sural en pie o sentado, selectorizada</li> <li>- Prensa de pierna, selectorizada.</li> <li>- Hack Squat de pierna, selectorizada.</li> <li>- Multicadera para abductores, adductores y glúteo, selectorizada.</li> <li>- Polea baja para remo, selectorizada.</li> <li>- Polea alta para jalones, selectorizada.</li> <li>- Torres de poleas para cruces y polivalencia de ejercicios, selectorizada.</li> <li>- Manerales individuales para polea.</li> <li>- Manerales dobles de remo para polea.</li> <li>- Barras de agarre abierto para polea.</li> <li>- Contráctor pectoral, selectorizado.</li> <li>- Máquina de press militar, para hombro, selectorizada.</li> <li>- Fondera.</li> <li>- Bancos de abdominales con apoyo de piernas para rectificación lumbar.</li> <li>- Soporte para dominadas.</li> <li>- Soga para trepas.</li> </ul> <p>Dotación para la zona de peso libre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 1,25 kg hasta 10 kg</li> <li>- Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 15 kg hasta 20 kg</li> <li>- Barras olímpicas.</li> <li>- Barras «z» para bíceps y tríceps, de paso olímpico.</li> <li>- Juegos de parejas de mancuernas sucesivas desde 1 kg hasta 10 kg.</li> <li>- Juego de parejas de mancuernas sucesivas desde 12,5 kg hasta 40 kg.</li> <li>- Banco fijo.</li> <li>- Bancos articulados.</li> <li>- Banco con soportes incorporados para press de banca horizontal.</li> <li>- Máquina de palancas convergentes para press de banca superior.</li> <li>- Banco con soportes incorporados para press militar con respaldo vertical.</li> <li>- Jaula con soportes para sentadilla.</li> <li>- Banco predicador para bíceps.</li> <li>- Cinturones de protección lumbar de tallas diferentes.</li> </ul>
Almacén.	<p>Dotación para la zona de estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas de 2x1 m.</li> <li>- Máquina polivalente de estiramientos.</li> <li>- Balones de gran diámetro (entre 50 y 100 cm. de diámetro)</li> <li>- Espalderas.</li> <li>- Estanterías.</li> <li>- Maquinaria de transporte</li> </ul> <p>*Piscina climatizada de 25 metros de largo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dotación específica para pruebas de dominio en el medio acuático.</li> </ul>

\* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.

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

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

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

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