

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL:

Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente

<i>Familia Profesional:</i>	Actividades Físicas y Deportivas
<i>Nivel:</i>	3
<i>Código:</i>	AFD097_3
<i>Estado:</i>	BOE
<i>Publicación:</i>	Orden PRA/262/2017
<i>Referencia Normativa:</i>	RD 295/2004, RD 1087/2005, Orden PRE/1340/2016, RD 146/2011, RD 1521/2007

Competencia general

Programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico, con los elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), dirigido a todo tipo de usuarios y grupos de población, adaptándolo a sus características y expectativas, realizando la determinación inicial y periódica de su condición física y motivacional, siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar, en los límites de coste previstos.

Unidades de competencia

- 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

Entorno Profesional

Ámbito Profesional

Desarrolla su actividad profesional en el área de gestión de servicios de deportes, ocio y turismo, dedicada al acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente, en entidades de naturaleza pública o privada, empresas de tamaño pequeño y mediano, tanto por cuenta propia como ajena, con independencia de su forma jurídica. Desarrolla su actividad dependiendo, en su caso, funcional y/o jerárquicamente de un superior. Puede tener personal a su cargo en ocasiones, por temporadas o de forma estable. En el desarrollo de la actividad profesional se aplican los principios de accesibilidad universal y diseño universal o diseño para todas las personas de acuerdo con la normativa aplicable.

Sectores Productivos

Se ubica en los sectores del deporte, ocio y turismo.

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Los términos de la siguiente relación de ocupaciones y puestos de trabajo se utilizan con carácter genérico y omnicomprendivo de mujeres y hombres.

- Monitores de aparatos de gimnasio
- Entrenadores de acondicionamiento físico en las SEPs de gimnasios o polideportivos

- Preparadores físicos
- Entrenadores personales
- Promotores de actividades de acondicionamiento físico
- Animadores de actividades de acondicionamiento físico
- Coordinadores de actividades de fitness
- Técnicos de apoyo en la preparación física de deportistas
- Técnicos de actividades de gimnasias suaves

Formación Asociada (540 horas)

Módulos Formativos

- MF0273_3:** Valoración de las capacidades físicas (150 horas)
- MF0274_3:** Programación específica SEP (120 horas)
- MF0275_3:** Actividades de acondicionamiento físico (210 horas)
- MF0272_2:** Primeros auxilios (60 horas)

UNIDAD DE COMPETENCIA 1

Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario

Nivel: 3
Código: UC0273_3
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Seleccionar una batería de test, pruebas y cuestionarios adaptados a las características del usuario y a los medios disponibles, de acuerdo con su condición biológica, para obtener datos sobre sus parámetros de condición física, funcionales y motivacionales.

CR1.1 La documentación relativa a test, pruebas y cuestionarios usados en el campo de aplicación y de medición de la condición física, tanto en el área del cuidado corporal (fitness-wellnes) como en el deportivo, en el ámbito de su responsabilidad se busca y registra en archivo o soporte informático para poder disponer de una base de datos fiable y amplia.

CR1.2 Los test de aptitud física se seleccionan según las características y necesidades del usuario y medios disponibles para que se puedan aplicar de forma segura, autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista siguiendo el criterio de máxima validez y fiabilidad.

CR1.3 Las pruebas de análisis biológico se seleccionan y comprueban que son las indicadas para determinar aspectos fisiológicos relacionados con el rendimiento y la salud, en cuanto a: composición corporal, alineación postural, características antropométricas, respuesta cardiovascular, posibilidades de movimiento y autonomía acuática, entre otros.

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

CR1.5 La batería completa de cuestionarios, test y pruebas, adaptadas a las características del usuario, a la tipología de las actividades, al contexto de la práctica y el entorno de intervención se determina para disponer de una herramienta de evaluación inicial fiable.

CR1.6 Las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad se detectan a través de las pruebas, test o cuestionarios seleccionados para poder ofertar actividades adaptadas a sus necesidades.

RP2: Aplicar las pruebas para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario, controlando el proceso de ejecución, en el ámbito de su responsabilidad, según los recursos y en condiciones de seguridad.

CR2.1 El protocolo de test y de prueba se concreta y se aplica de forma personalizada, comprobando que el material está en condiciones de uso, es utilizado según los parámetros de seguridad, las condiciones de la instalación son aptas, y se adapta a las características del usuario, estructura técnica y ritmo del ejercicio, para medir de forma precisa los parámetros seleccionados en el plan de entrenamiento.

CR2.2 La información verbal, práctica y documental que se da al usuario del protocolo de cada prueba se corresponde con el contenido y forma establecido para que la ejecución y el resultado no se vean comprometidos o adulterados.

CR2.3 La ejecución de cada test y prueba se comprueba que es la correcta, verificando en todo momento que su estructura técnica y ritmo se ajustan al modelo preestablecido en el protocolo correspondiente, no dirigiéndolos cuando por su complejidad, riesgo potencial o nivel es exclusiva y específica de técnicos de rango superior.

CR2.4 Los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor, signos como el mareo, frecuencia cardíaca, sudoración, ritmo respiratorio, temperatura, entre otros, se controlan garantizando su ejecución dentro de los parámetros de seguridad y salud.

CR2.5 El asesoramiento médico se solicita, mediante los cauces establecidos, previamente a la realización de los test o pruebas que puedan comportar un riesgo potencial para la salud del individuo.

CR2.6 Los implementos y ayudas técnicas para establecer comunicación con usuarios con limitaciones en su autonomía personal se seleccionan y utilizan en función de sus necesidades para asegurar que queda totalmente informado de las actividades a realizar.

CR2.7 Los ejercicios que favorezcan la fase de recuperación posterior al esfuerzo se aplican al usuario, en su caso, para que pueda recuperar los parámetros basales que tenía antes del ejercicio.

RP3: Organizar los resultados obtenidos de los test, pruebas y cuestionarios, en la ficha de control de acuerdo con la programación de referencia de la entidad para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico.

CR3.1 El modelo de ficha de seguimiento de los programas de acondicionamiento físico se determina, adaptándola, en su caso, a aquellos con necesidades especiales, para obtener un fichero personalizado.

CR3.2 Los resultados de los test, pruebas y cuestionarios se registran en la ficha de seguimiento del usuario, siguiendo el protocolo indicado para su posterior utilización.

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 mediante los programas informáticos establecidos, a partir de los datos obtenidos en las pruebas y test, 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 siguiendo los criterios establecidos por la entidad para procesar y registrar la información obtenida.

RP4: Elaborar el informe técnico con la interpretación de los resultados obtenidos de la batería de test, pruebas y cuestionarios, para poder ajustar la programación con criterios de salud y eficiencia al usuario.

CR4.1 Los resultados obtenidos de los test, pruebas y cuestionarios se interpretan usando los baremos y/o escalas para tal fin realizando, cuando se requiera, consultas a otros técnicos superiores, para obtener información de fiabilidad.

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

CR4.3 Los signos externos evidentes de una inadecuada alineación postural se identifican remitiendo al usuario al servicio médico para una valoración diagnóstica y/o prescriptiva.

CR4.4 Los resultados obtenidos en cada una de las mediciones de la condición física, biológica y motivacional se comparan para elaborar el informe pertinente, haciendo constar las conclusiones.

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, permitiéndole identificar su condición inicial y comprobar posteriormente su propia evolución.

CR4.7 La confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario se organiza en todos los informes, fichas y documentos, aplicando la normativa aplicable relativa a la protección de datos.

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 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

Determinación de una batería de test, pruebas y cuestionarios adaptados a las características del usuario. Aplicación de pruebas para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario. Organización de los resultados obtenidos de los test, pruebas y cuestionarios. Elaboración de informes técnicos con la interpretación de los resultados obtenidos de los test, pruebas y cuestionarios.

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, test y cuestionarios. Baremos contrastados de referencia. Bibliografía especializada.

UNIDAD DE COMPETENCIA 2

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
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Realizar el análisis diagnóstico del contexto de intervención para desarrollar, optimizar y ajustar la programación de actividades de la sala de entrenamiento polivalente, para distintos tipos de usuarios, según las técnicas previstas en la programación de referencia.

CR1.1 La documentación e información acerca de las características de los usuarios (edad, naturaleza de la demanda, necesidades terapéuticas, género, tratamientos médicos y/o farmacológicos, entre otros) se recopila y se selecciona, utilizando las técnicas descritas en la programación general de referencia para agrupar a los usuarios según los criterios y objetivos previstos.

CR1.2 La programación general de referencia de la entidad, instalación y/o centro, se interpreta identificando las directrices expresadas en la misma para la elaboración de la programación de la sala de entrenamiento polivalente.

CR1.3 Las características de los usuarios se identifican, analizando la documentación recopilada y las técnicas previstas en la programación general de referencia y de forma diferenciada:

- Nivel de condición física.
- Nivel de condición biológica.
- Intervalo de edad.
- Género.
- Estilo de vida de los practicantes.
- Historia de la salud de los practicantes.
- Grado de autonomía personal.
- Diferencias de comunicación.
- Origen de la demanda del servicio (individual, en nombre de terceros, organizaciones, otros profesionales de la salud, entre otros).

CR1.4 Los recursos humanos, disposición horaria, instalaciones, medios y material auxiliar se analizan definiendo sus posibilidades, límites y posibles riesgos en su uso, para el desarrollo de la actividad.

CR1.5 Los resultados del análisis diagnóstico se registran en el soporte físico previsto para tal fin, jerarquizando las referencias clave, para que permita la aplicación funcional y operativa de los mismos.

CR1.6 Las actividades que supongan una interacción con otras áreas o departamentos, se determinan y coordinan con los técnicos responsables de los mismos para que no se produzcan interferencias que dificulten el funcionamiento de la SEP.

CR1.7 El proceso de mantenimiento preventivo de los elementos de la sala de entrenamiento polivalente se concreta, determinando las personas, acciones y frecuencia, siguiendo las pautas de la programación general de referencia, para asegurar el normal desarrollo de las actividades.

CR1.8 La organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos relacionados con la sala de entrenamiento polivalente, se concreta, para que quede reflejada en la programación específica.

RP2: Determinar los objetivos de la programación de la sala de entrenamiento polivalente para satisfacer las necesidades y expectativas, conforme a las demandas y análisis diagnóstico del contexto de intervención, reorientándolos en su caso, para atender a los distintos tipos de usuarios.

CR2.1 La información obtenida en el análisis diagnóstico se utiliza como premisa en la determinación, secuenciación, ajuste y/o redefinición de los objetivos a alcanzar por el grupo de usuarios.

CR2.2 Los objetivos de la programación de la sala de entrenamiento polivalente y los de cada una de las sesiones se determinan de acuerdo a las directrices y criterios de la programación general de referencia, para alcanzar los objetivos generales previstos y garantizar la práctica segura, al tiempo que permitan:

- Dar respuesta a los intereses del grupo teniendo en cuenta sus necesidades y posibles limitaciones.

- Orientar el programa hacia el desarrollo y mejora de la condición física pensando en su salud, calidad de vida, bienestar físico y mental y realización personal.

CR2.3 Las prioridades y la secuencia temporal de los objetivos se reflejan en la programación de actividades de la SEP para los distintos tipos de usuarios de forma específica.

CR2.4 Las ayudas técnicas y asistenciales para la realización de las actividades a los usuarios con limitaciones en su autonomía personal se determinan, para lograr su máxima y más eficaz participación.

RP3: Elaborar los programas de acondicionamiento físico o entrenamiento de acuerdo a la programación de la sala de entrenamiento polivalente, reorientándolos en su caso, para atender a los distintos tipos de usuarios y sus necesidades.

CR3.1 Los resultados de la batería de pruebas, test y cuestionarios realizados se analizan teniendo en cuenta las características de los usuarios para determinar los objetivos específicos de los programas de acondicionamiento físico o entrenamiento.

CR3.2 Las actividades y ejercicios del programa de acondicionamiento físico o entrenamiento se seleccionan, verificando su adecuación a las características biológicas, nivel de condición física, necesidades y expectativas del usuario, para personalizar su mejora de rendimiento físico.

CR3.3 Los componentes de la dosis de entrenamiento como frecuencia, volumen, intensidad se determinan, comprobando que responden a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados para cada usuario, para asegurar su mejora en la condición física con rigor, seguridad y sin riesgos para el mismo.

CR3.4 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 para cada usuario, para conseguir la estimulación de la respuesta del organismo y mejora.

CR3.5 El material imprescindible para la ejecución de las actividades se determina teniendo en cuenta los recursos disponibles, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los usuarios.

CR3.6 El programa de entrenamiento se prepara procesando la información en soporte informático para disponer de los recursos operativos durante la dirección de las actividades.

RP4: Determinar la metodología en la instrucción y dirección de las actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente, de acuerdo a la programación general de referencia, los objetivos previstos, y características de los usuarios para asegurar la concreción, la seguridad y la satisfacción de los mismos.

CR4.1 La metodología, el estilo de intervención y motivación se determinan teniendo en cuenta los objetivos de la entidad y expectativas de los usuarios para adecuar las actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente.

CR4.2 Las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se concretan en la programación específica de la sala de entrenamiento polivalente para asegurar el normal desarrollo de las actividades, según la programación general de la misma.

CR4.3 Las estrategias de comunicación entre el técnico y los distintos usuarios se identifican partiendo del análisis de sus necesidades y objetivos, explicitando aquellas que son específicas para atender a las personas con necesidades especiales.

CR4.4 Las estrategias metodológicas orientadas a la integración de los practicantes con alguna limitación de su autonomía personal, se prevén y registran, para asegurar la participación y práctica seguras en las actividades de acondicionamiento físico.

CR4.5 Las fases de la sesión de instrucción de actividades de acondicionamiento físico, se identifican, como elementos del proceso, discriminando calentamiento, estiramiento-tonificación-relajación y vuelta a la calma, respetando los principios fisiológicos del entrenamiento y mejora física para conseguir una práctica segura.

CR4.6 La secuenciación y temporalización de las sesiones se determina, respetando las características de los usuarios y la secuencia de los objetivos prevista, para asegurar la progresión eficaz en la concreción de las actividades, explicitando:

- Objetivos.
- Metodología.
- Selección y justificación de las actividades.
- Material de apoyo.
- Aspectos de riesgo de lesión y contraindicaciones.
- Control del usuario.

CR4.7 La organización de cursos y talleres como oferta de actividades se determina y se recoge en la programación de la sala de entrenamiento polivalente, de acuerdo a la programación general de referencia, para fomentar la práctica del ejercicio físico.

RP5: Gestionar la operatividad de la sala de entrenamiento polivalente, de los recursos y materiales para asegurar su uso, idoneidad y seguridad según el protocolo, el plan de prevención de riesgos de la entidad, instalación y/o centro y respetando la normativa aplicable.

CR5.1 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones se detectan, verificando la normativa aplicable y cumplimentando el documento de control establecido, proponiendo alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

CR5.2 El inventario del material se determina con la periodicidad de acuerdo a la programación general de referencia y se registra en el modelo de hoja de registro de la entidad, instalación y/o centro, para solventar posibles necesidades y renovaciones.

CR5.3 Los formularios u hojas de control de mantenimiento para las comprobaciones rutinarias se incluyen en la programación de la sala de entrenamiento polivalente, para su cumplimentación y entrega a la persona responsable, para su control y gestión por la entidad, instalación y/o centro.

CR5.4 Las medidas de seguridad respecto al uso de materiales específicos y la práctica durante las sesiones, se determinan y recogen en la programación de la sala de entrenamiento polivalente, para reducir y minimizar el riesgo de lesiones, de acuerdo a los criterios establecidos en la programación general de referencia, el protocolo, plan de prevención de riesgos de la entidad, instalación y/o centro y la normativa aplicable.

CR5.5 Las normas de uso de la sala de entrenamiento polivalente con respecto a la seguridad y prevención de riesgos y con respecto a su limpieza e higiene, se explicitan en la programación de la sala, de acuerdo a los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa aplicable.

CR5.6 El registro de los datos personales de los usuarios y el consentimiento de archivo de los mismos, se realiza en el modelo de hoja de control y formato establecido por la entidad, instalación y/o centro, de acuerdo a la programación general de referencia, y se custodian según el protocolo establecido para asegurar la confidencialidad de los mismos y cumplir con la normativa aplicable.

CR5.7 El calendario y los horarios de las actividades de la sala de entrenamiento polivalente y los medios disponibles de la sala, se organizan de acuerdo a las directrices de la entidad, instalación y/o centro y la programación general de referencia, para evitar coincidencias con otras actividades que puedan distorsionar la práctica de las actividades.

CR5.8 Las estrategias de marketing y publicidad como reparto de folletos informativos, elaboración de carteles, envío de correos electrónicos, entre otros, se prevén y se determinan, para asegurar la divulgación de las actividades de acondicionamiento físico de la sala de entrenamiento polivalente, de acuerdo a la programación general de referencia y los criterios organizativos de la entidad, instalación y/o centro, contemplando la ley de protección de datos y normativa aplicable.

RP6: Evaluar la programación de la sala de entrenamiento polivalente estimando el grado de satisfacción del usuario, la calidad del servicio y la eficacia de la programación, observando las medidas de prevención de riesgos y la normativa aplicable.

CR6.1 Los instrumentos de evaluación se eligen en función de los objetivos de la programación de la sala de entrenamiento polivalente y de acuerdo a los criterios de la entidad, instalación y/o centro y a la programación general de referencia, para el análisis de los resultados de la práctica.

CR6.2 Los procedimientos de evaluación de la programación de la sala, del proceso y los resultados del programa de entrenamiento, se determinan, temporalizando las medidas correctoras, para garantizar el logro de los objetivos programados.

CR6.3 La evaluación de las actividades de la programación de la sala de entrenamiento polivalente se programa y se establece de forma periódica registrándola en el modelo de hoja de control, para obtener una valoración objetivable y reajustar las actividades de instrucción de actividades de acondicionamiento físico e inclusión en la memoria.

CR6.4 Los datos sobre la evolución personalizada de los usuarios, se registran en las hojas de control normalizadas para tal fin, para facilitar su utilización posterior en reajustes de la programación de la sala de entrenamiento polivalente y la concreción de la práctica.

CR6.5 El grado de satisfacción de los usuarios se evalúa aplicando los instrumentos para tal fin y de manera individualizada, siguiendo los criterios de la entidad, instalación y/o centro y de acuerdo a la programación general de referencia, para ajustar la programación de la sala de entrenamiento polivalente, aplicar las medidas correctoras y asegurar la fidelización en la práctica.

CR6.6 La calidad del servicio y adecuación de la sala, espacios, medios y recursos utilizados, el cumplimiento de los horarios, la optimización del tiempo y la eficacia de los instructores de las actividades de acondicionamiento físico, se registra en las hojas de control según el modelo y formato establecidos por la entidad, instalación y/o centro, para estimar la calidad global y proponer cambios para su mejora.

CR6.7 La valoración de los riesgos laborales se estima según los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa aplicable, identificándolos e informando de los resultados al responsable de la entidad, instalación y/o centro para que sean minimizados dentro de los márgenes tolerables.

CR6.8 La información al usuario de su derecho a acceso al archivo de los datos personales, así como lo relativo a la guarda y registro de la práctica y evolución en soportes informáticos, se transmite, para cumplir con la normativa aplicable.

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

Determinación de programas y metodologías de instrucción y dirección del acondicionamiento físico. Identificación de las técnicas de evaluación. Determinación de las secuencias temporales de evaluación. Datos sobre la evolución del usuario. Determinación de los instrumentos de evaluación para personas con limitaciones en su autonomía personal. Programación de actividades. Determinación de metodologías. Resultados de la evaluación.

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

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

Nivel: 3
Código: UC0275_3
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Organizar los recursos y actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas según la programación establecida para garantizar la optimización y seguridad de uso del espacio de trabajo y adecuación del programa del entrenamiento.

CR1.1 Las gestiones para el uso de la sala de entrenamiento polivalente y el material se realizan comprobando su disponibilidad y accesibilidad para que no impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios.

CR1.2 El material y la sala de entrenamiento polivalente se supervisan para verificar que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y adaptadas a las características y necesidades de los usuarios.

CR1.3 Las medidas de seguridad para el desarrollo de la actividad se determinan, según el protocolo establecido, para reducir el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR1.4 La comprobación del mantenimiento preventivo y operativo de la SEP se realiza con anterioridad al desarrollo de la actividad para garantizar las condiciones de uso, seguridad y operatividad.

CR1.5 El inventario de recursos de la SEP se mantiene actualizado con la periodicidad marcada en la programación de referencia para garantizar el desarrollo de las actividades.

CR1.6 Las incidencias detectadas respecto a equipos y medios de prevención, estado de limpieza, orden y seguridad de las zonas de trabajo, se comprueban, según el protocolo establecido, y se comunican por los canales establecidos por la entidad para su tratamiento y resolución.

CR1.7 Las orientaciones relativas a otras prácticas complementarias como sauna, masajes, criterios de nutrición equilibrada, entre otros, se determinan para su posterior inclusión en el programa de entrenamiento.

CR1.8 La coordinación con otros técnicos, se comprueba, según la programación general de la SEP, para facilitar el uso y optimizar los materiales y zona de trabajo.

RP2: Dirigir las actividades de acondicionamiento físico demostrando, en su caso, la ejecución de los ejercicios y uso del material, supervisando que se ajustan al programa de entrenamiento, según las pautas establecidas y datos de la valoración de la condición física, para asegurar su desarrollo y prevenir lesiones.

CR2.1 Las pruebas y cuestionarios de evaluación biológica y funcional (contacto inicial, observación de la postura, de apariencia, de anomalías y alteraciones, de la biomecánica de la marcha, entre otros) se seleccionan, de acuerdo a la programación general de referencia para la

personalización de la instrucción de las actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

CR2.2 La ubicación espacial propia del técnico durante la actividad, se selecciona, para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones y controlar visualmente el funcionamiento general de la SEP, comprobando que cada usuario cumple con el programa establecido y realiza las anotaciones en la ficha de control.

CR2.3 El programa de entrenamiento se explica al usuario, verbalmente y con documentación en su caso, incidiendo sobre la utilización del material y los equipos, los ejercicios y su finalidad, las necesidades de hidratación, las pausas de recuperación, y el uso de la ficha de control para una efectiva comprensión de su objetivo.

CR2.4 La comunicación con el usuario de la sala de entrenamiento polivalente se adapta a sus posibilidades de percepción e interpretación para asegurar la comprensión del programa y la explicación sobre la realización de los ejercicios.

CR2.5 La realización de los ejercicios y la utilización de los materiales se demuestra aplicando principios biomecánicos, puntualizando los detalles, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son comprendidas, para una correcta ejecución.

CR2.6 La estructura técnica, ritmo, intensidad, evolución en la ejecución, de cada ejercicio, utilización de equipos y material se supervisa y, en su caso, se dan las indicaciones personalizadas con las demostraciones prácticas para su corrección.

CR2.7 Las técnicas de dinamización a los usuarios durante la ejecución de los ejercicios, se realiza, para conseguir una buena relación entre ellos, captar su interés, aumentar su motivación, y corrigiendo las situaciones que perturben el desarrollo de las actividades, asegurando la satisfacción y participación del usuario.

CR2.8 La vestimenta y el material personal del usuario se supervisa, informando de las características que deben de cumplir, para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

RP3: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos propios de la sala de entrenamiento polivalente, como medio de fidelización y motivación de los usuarios.

CR3.1 La documentación para la participación de los usuarios en el evento y el uso de las instalaciones se gestiona y organiza y presenta para garantizar el funcionamiento del mismo.

CR3.2 La dotación de la instalación, así como el buen estado de uso del material se verifica para que se adecue a las características del evento que se organiza.

CR3.3 La presencia de terceros, como espectadores o técnicos se gestiona, y se comprueba su participación durante el desarrollo del evento, para asegurar que la organización del mismo sigue las pautas según lo establecido.

CR3.4 Los equipos participantes, horarios y ceremonias como la entrega de trofeos se organizan según el protocolo establecido para asegurar que cumple con la previsión y el protocolo del evento.

CR3.5 La lista de participantes se comprueba, in situ, para asegurar su presencia en el evento y normal desarrollo.

CR3.6 Las normas que regirán el evento, así como las medidas de seguridad, se comunican a los interesados, asegurando que con su conocimiento se cumplan.

CR3.7 El desarrollo del evento se prevé y controla, mediante una observación visual y documental, según las directrices marcadas, garantizando las medidas de seguridad previstas en la programación.

CR3.8 La competición, concurso o evento se dinamiza mediante la aplicación de técnicas de animación buscando la implicación de los participantes y del público.

RP4: Realizar el seguimiento de las sesiones de instrucción y dirección de actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente, conforme a la programación general de referencia, para valorar el grado de adecuación al programa de entrenamiento.

CR4.1 Los instrumentos y técnicas para la evaluación del programa de entrenamiento se aplican en congruencia con los indicadores de evaluación según la programación de referencia, para constatar el grado de consecución de los objetivos marcados.

CR4.2 La información obtenida periódicamente sobre la condición física a través de la observación sistemática, batería de pruebas, test, cuestionarios y otros, se utiliza como referencia fiable para valorar el grado de consecución de los objetivos marcados en el programa de entrenamiento.

CR4.3 La información recogida sobre el grado de satisfacción y motivación, pertinencia de las actividades y ejercicios, idoneidad de las ayudas y apoyos, validez de las estrategias, resultados, medidas de seguridad y prevención de riesgos, se analiza y presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la programación general de referencia para mejorar posteriores procesos.

CR4.4 Las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades, se identifican mediante encuestas o entrevistas, con especial atención a las de aquellos con alguna limitación en su autonomía personal.

CR4.5 Los datos obtenidos del seguimiento y valoración de la práctica individual se registran en la hoja de control normalizada para su análisis, de manera que permitan el seguimiento de su evolución y la comprensión del proceso de entrenamiento.

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, entre otros. Colchonetas, espalderas, equipos de música y medios audiovisuales, equipo de megafonía, vídeos, CDs, DVDs. Máquinas de electroestimulación. Máquinas elípticas. Máquina polivalente de estiramientos. Plataformas vibratorias. Plataformas de estabilización. Plataformas de estabilización. Espejos. Bandas elásticas. Pelotas y balones (de estabilidad, de gran y pequeño diámetro, con peso, de espuma y otros). Rulos, rodillos o barras de espuma. Bancos de trabajo: fijo, articulado, con soportes. Cinturones de protección lumbar. Material diverso para fitness acuático.

Productos y resultados

Organización de recursos y actividades de una sala de entrenamiento polivalente. Dirección de actividades de acondicionamiento físico. Supervisión de programas de entrenamiento. Organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos propios de la SEP. Fidelización y motivación de los usuarios de la SEP. Seguimiento de sesiones de instrucción y dirección de actividades de acondicionamiento físico en la SEP. Valoración del grado de adecuación de programas de entrenamiento.

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, entre otros. Bibliografía específica de consulta.

UNIDAD DE COMPETENCIA 4

Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia

Nivel: 2
Código: UC0272_2
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos, para la valoración inicial del accidentado, como primer interviniente.

CR1.1 La señalización y el balizamiento según lo establecido, se realizan utilizando los elementos disponibles para acotar el lugar de la emergencia.

CR1.2 La información sobre el estado del accidentado y las causas del accidente se recaba, estableciendo comunicación cuando es posible, con el mismo o con los posibles testigos y asistentes ocasionales al suceso, para valorar la situación inicial.

CR1.3 Las técnicas de valoración con ligeros zarandeos en los hombros y toques en las mejillas, se efectúan, para valorar el nivel de consciencia del accidentado.

CR1.4 La observación de los movimientos del pecho y la emisión de sonidos y aliento acercándose a su cara, se efectúa, para comprobar la respiración del accidentado.

CR1.5 El estado de la circulación sanguínea se comprueba, mediante la observación del ritmo respiratorio del accidentado y movimientos de sus miembros.

CR1.6 Los mecanismos de producción del traumatismo se identifican para buscar las posibles lesiones asociadas.

CR1.7 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

CR1.8 El servicio de atención de emergencias, se contacta, para informar de los resultados de la valoración inicial realizada, comunicando la información recabada, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

RP2: Asistir al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico, para mantener o recuperar las constantes vitales, conforme a protocolos establecidos.

CR2.1 La asistencia inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio y/o cardiocirculatorio, se presta, ejerciendo vigilancia y seguimiento constante para detectar cualquier cambio significativo en la situación de partida.

CR2.2 La apertura, limpieza y desobstrucción de la vía aérea ante un obstáculo o cuerpo extraño, se realiza, mediante las técnicas manuales o aspirador según la situación, conforme a protocolos establecidos, para asegurar la ventilación.

CR2.3 La permeabilidad de la vía aérea en accidentados inconscientes se preserva, mediante la aplicación de la técnica postural que la asegure, para preservar la ventilación.

CR2.4 Las técnicas ventilatorias con balón resucitador manual y/u oxígeno se seleccionan, conforme a protocolos establecidos, para permitir una ventilación artificial del accidentado ante evidentes signos de hipoxia.

CR2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican, conforme a protocolos establecidos, ante una situación de parada cardio-respiratoria, para recuperar las constantes vitales.

CR2.6 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza para la reanimación del accidentado, conforme a la normativa aplicable y protocolos establecidos.

CR2.7 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican para impedir un shock hipovolémico.

CR2.8 Las técnicas posturales, se aplican, cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para evitar aspiraciones de vómitos, obstrucciones y favorecer la respiración.

RP3: Prestar la atención inicial al accidentado, aplicando los primeros auxilios iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria, para mantener las constantes vitales según el protocolo establecido.

CR3.1 La apertura de la vía aérea se realiza, mediante la maniobra frente-mentón para evitar el taponamiento de la laringe por la lengua.

CR3.2 La alineación manual de la columna cervical se realiza ante existencia de una lesión para protegerla y minimizar los riesgos de una mayor.

CR3.3 La atención específica a accidentados que han sufrido lesiones por agentes mecánicos, físicos o químicos se presta, aplicando las técnicas para cada situación conforme a protocolos establecidos.

CR3.4 La atención específica a la parturienta ante una situación de parto inminente se presta, conforme al protocolo de actuación establecido, transmitiendo tranquilidad y serenidad.

CR3.5 La atención específica indicada a las personas con crisis convulsivas, se presta, para minimizar posibles riesgos de lesiones físicas, conforme a protocolos establecidos.

CR3.6 La atención específica indicada a las personas con atragantamiento, se presta, discriminando los casos especiales de embarazadas, personas obesas y niños conforme a protocolos establecidos, transmitiendo tranquilidad y serenidad.

CR3.7 La atención específica indicada a las personas con quemaduras, se presta, conforme a protocolos establecidos y se coloca en posición antishock ante una quemadura de gran extensión, para minimizar riesgos.

CR3.8 La atención específica indicada a las personas con hemorragia, se presta, conforme a protocolos establecidos para evitar una lipotimia.

RP4: Aplicar las técnicas de movilización e inmovilización al accidentado, y en su caso interviniendo con los primeros auxilios, para asegurar el posible traslado.

CR4.1 El lugar de seguridad se selecciona, conforme a protocolos establecidos, para colocar al accidentado hasta la llegada de los servicios sanitarios de emergencia y minimizar los riesgos.

CR4.2 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.

CR4.3 Las técnicas posturales, se aplican, cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para minimizar riesgos.

CR4.4 Los tipos de accidentados y lesiones, se discriminan, para intervenir en aquellos casos que no precisen de otros profesionales.

CR4.5 Las técnicas de intervención de primeros auxilios con los accidentados inmovilizados, se discriminan, para aplicar aquellas propias de un técnico de nivel como primer interviniente, en función de la gravedad y los tipos de lesiones o proceder inmediatamente a su traslado.

RP5: Intervenir con técnicas de comunicación y apoyo emocional al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia siguiendo los protocolos establecidos, para facilitar la asistencia, traslado y minimizar los riesgos.

CR5.1 Los signos de ataque de pánico, ansiedad y/o estrés de la víctima motivado por el accidente, se identifican observando el aumento del ritmo cardíaco, palmas sudorosas, dificultad para respirar, sensación subjetiva de ataque cardíaco, y sentimientos de temor para aplicar las técnicas de apoyo emocional hasta su traslado, siguiendo los protocolos establecidos.

CR5.2 La comunicación del accidentado con su familia se facilita, desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a sus requerimientos.

CR5.3 La información a familiares, accidentado o persona relacionada, se realiza de manera respetuosa e infundiendo confianza, sobre aquellas cuestiones que se puedan plantear dentro de sus competencias.

CR5.4 Los familiares de los accidentados, se atienden, para ofrecerles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

CR5.5 La solicitud de información por parte de la familia de los accidentados se atiende para ofrecerles datos sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

Contexto profesional

Medios de producción

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. 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.

Productos y resultados

Signos de alteraciones orgánicas detectados como primer interviniente. Aplicación de las técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas. Atención inicial y primeros auxilios básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria. Técnicas de movilización e inmovilización al accidentado aplicadas para asegurar el posible traslado. Intervención con técnicas de comunicación y apoyo emocional al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia. Comunicación con los servicios de atención de emergencias. Intervención a su nivel en situaciones de emergencias colectivas y catástrofes.

Información utilizada o generada

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

MÓDULO FORMATIVO 1

Valoración de las capacidades físicas

Nivel:	3
Código:	MF0273_3
Asociado a la UC:	UC0273_3 - Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario
Duración (horas):	150
Estado:	BOE

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Identificar test, pruebas y cuestionarios de condición física, biológica, funcional y motivacional agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario y los medios disponibles.

CE1.1 Localizar y obtener información del mayor número posible de pruebas y test, 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 varios perfiles tipo de usuarios.
- Cuantos detalles se consideren de especial relevancia en su aplicación.

CE1.2 Identificar, seleccionar y adaptar los modelos de cuestionarios más utilizados en la valoración de la condición biológico-deportiva, así como las técnicas de entrevista 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 test personalizada para un usuario con unas características dadas, analizar cada una de las pruebas o test que lo componen de forma individual y en su conjunto:

- Detectando su adecuación o no al perfil de usuario propuesto.
- Identificando las pruebas test que podría él aplicar directamente y aquellas en las que sólo podría colaborar en aplicación.
- Proponiendo alternativas o pruebas de complemento para optimizar su personalización, en su caso.
- Precizando 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 test 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 un supuesto práctico con un perfil de usuario con unas características dadas, elaborar una batería de test, pruebas y cuestionarios seleccionando y concretando:

- Los cuestionarios de entrevista personal.
- Los test de valoración de la condición física que la componen.
- Las pruebas básicas de valoración biológica.
- Los test y pruebas que se puede aplicar de forma autónoma.
- Los test 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 test 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 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, test 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: Aplicar técnicas para la medición de la condición física y nivel biológico de usuarios respetando los parámetros de salud y seguridad durante su determinación.

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 test de aptitud física.

CE3.3 Explicar los fenómenos fisiológicos que ocurren durante la ejecución de los test de valoración funcional cardíaca.

CE3.4 Seleccionar la prueba o test según el parámetro que se debe medir y a las características psicosociológicas, fisiológicas y biotípicas del usuario.

CE3.5 Demostrar y explicar el procedimiento de realización de unos test o pruebas.

CE3.6 En un supuesto práctico de determinación de la condición física y biológica de unos usuarios, aplicar de forma autónoma los test 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.
- Comprobando la ejecución dentro de unos parámetros de seguridad de cada test o prueba, así como su estructura técnica y ritmo.
- Controlando los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor, signos como el mareo, frecuencia cardíaca, sudoración, ritmo respiratorio, temperatura, entre otros.
- Aplicando al usuario, en su caso, ejercicios que favorezcan la fase de recuperación posterior al esfuerzo.

CE3.7 En un supuesto práctico, aplicar en colaboración con otros técnicos especialistas de rango superior, del mismo rango o de rango inferior los test 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 test.
- Dirigiendo a los otros técnicos de rango igual o inferior que participen, según el protocolo de aplicación establecido.
- Comprobando la correcta ejecución de cada test o prueba así como su estructura técnica y ritmo.
- Controlando los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor, signos como el mareo, frecuencia cardíaca, sudoración, ritmo respiratorio, temperatura, entre otros.
- Aplicando al usuario, en su caso, ejercicios que favorezcan la fase de recuperación posterior al esfuerzo.

CE3.8 En un supuesto práctico de determinación de la condición física y biológica de unos usuarios, 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 establecido.

C4: Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular-respiratorio y locomotor, interpretando las interdependencias que existen entre sus componentes y la respuesta orgánica al ejercicio.

CE4.1 Describir la estructura y fisiología de los sistemas cardiovascular y respiratorio, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE4.2 Describir las estructuras y fisiología del aparato locomotor, sus mecanismos de respuesta y limitaciones en el ejercicio físico.

CE4.3 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

CE4.4 Explicar la influencia de los principales elementos osteomusculares en la postura estática y dinámica del cuerpo.

CE4.5 Explicar las alteraciones morfofuncionales más importantes y habituales de la postura corporal e identificar aquellas que pueden ser consideradas como patológicas.

CE4.6 Explicar las clasificaciones biotipológicas y sus implicaciones en la actividad física.

CE4.7 En un supuesto práctico de identificación sobre modelos anatómicos o maniqués que representen el esqueleto humano y el sistema muscular:

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

C5: Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de test, pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico tipificado.

CE5.1 Seleccionar y adaptar modelos de fichas para satisfacer las necesidades de registro de los datos e información obtenida.

CE5.2 En un supuesto práctico de aplicación de una batería de test, pruebas y cuestionarios, identificar los factores que influyen sobre el resultado de las pruebas y test utilizados.

CE5.3 En un supuesto práctico, 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 específica de la actividad.
- 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.

CE5.4 En un supuesto práctico de cumplimentación para almacenamiento y control de datos de las baterías, utilizar los medios tecnológicos de ofimática para efectuar los pasos de obtención, cálculo y registro de todos los datos proporcionados en el modelo de ficha o dossier propuesto.

C6: Interpretar los resultados de los test y/o pruebas y cuestionarios y elaborar el informe preceptivo que sirva de referencia para acotar o corregir la elaboración del programa de acondicionamiento físico.

CE6.1 Identificar y diferenciar unas limitaciones que se pueden presentar en usuarios con algún tipo de discapacidad o con problemas de percepción y/o interpretación.

CE6.2 En un supuesto práctico de aplicación de test y/o pruebas, analizar los resultados obtenidos en la aplicación de una batería de test, 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.

CE6.3 En un supuesto práctico de interpretación de resultados, valorar los cambios observados en unas mediciones de un mismo usuario a lo largo del tiempo estableciendo relaciones causa-efecto.

CE6.4 En un supuesto práctico de interpretación de resultados, elaborar el informe de análisis global haciendo referencia a los resultados obtenidos utilizando recursos informáticos específicos.

CE6.5 En un supuesto práctico de interpretación de resultados 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.

CE6.6 En un supuesto práctico de interpretación de resultados identificar los posibles signos externos evidentes de una inadecuada alineación postural del usuario.

CE6.7 En un supuesto práctico de interpretación de resultados informar al usuario de los resultados del informe, su situación inicial, evolución y conclusiones.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.3, CE1.4, CE1.5 y CE1.6; C2 respecto a CE2.4, CE2.6 y CE2.7; C3 respecto a CE3.6, CE3.7 y CE3.8; C4 respecto a CE4.7; C5 respecto a CE5.2, CE5.3 y CE5.4; C6 respecto a CE6.2, CE6.3, CE6.4, CE6.5, CE6.6 y CE6.7.

Otras Capacidades:

Demostrar un buen hacer profesional.

Finalizar el trabajo atendiendo a criterios de idoneidad, rapidez, economía y eficacia.

Tratar al cliente con cortesía, respeto y discreción.

Demostrar interés por el conocimiento amplio de la organización y sus procesos.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.

Contenidos

1 Mediciones de la condición física, biológica y motivacional mediante los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación

Conceptos de medida y evaluación.

Necesidad de evaluar la aptitud física: test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

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.

Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial: fichas de registro; historial del usuario; integración de datos: historial médico, historial deportivo. La observación como técnica básica de evaluación.

Otras capacidades motrices susceptibles de medir en el ámbito del acondicionamiento físico: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal: test de orientación, test de lateralidad, test de esquema corporal, test de percepción, test 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.

Interpretación de los resultados: facilidad y objetividad.

Confidencialidad y protección de datos de los resultados.

2 Pruebas biológico-funcionales aplicadas en el acondicionamiento físico

Evaluación de la resistencia aeróbica: determinación de la potencia máxima aeróbica; procedimientos para medir el VO₂máx.; instrumentos para hacer los test: los ergómetros; requisitos que deben reunir los test para medir la resistencia aeróbica; protocolos para las pruebas.

Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica: determinación del umbral anaeróbico; procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado; instrumentos para hacer

pruebas; requisitos que deben reunir las pruebas para medir la resistencia anaeróbica; protocolos para las 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: de la fuerza explosiva, de la fuerza explosivo-elástica, de la fuerza explosivo-elástico-refleja; valoración funcional de la fuerza en condiciones inespecíficas (laboratorio).

Evaluación de la movilidad articular.

Evaluación de la elasticidad muscular.

Valoración antropométrica en el ámbito del fitness: determinación de la composición corporal; valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios; composición corporal y actividad física; composición corporal y salud.

Valoración postural: alteraciones posturales frecuentes. Colaboración con técnicos especialistas.

Análisis y comprobación de los resultados. Colaboración con técnicos especialistas.

3 Tests de campo para valorar la condición física

Test de campo para la determinación de la resistencia aeróbica: protocolos. Aplicación autónoma. Colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.

Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia: protocolos. Aplicación autónoma. Colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.

Test de campo para la determinación de la flexibilidad y elasticidad muscular: protocolos. Aplicación autónoma. Colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida. Análisis y comprobación de los resultados.

4 Fatiga muscular y orgánica producida por la actividad física o sobreentrenamiento

Estructuras y funciones orgánicas: aparato locomotor: sistema óseo, sistema muscular, sistema articular; aparato respiratorio; aparato circulatorio: corazón, circulación y 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; bases biológicas de la recuperación; medios y métodos de recuperación.

Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento.

Acciones complementarias: equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico; suplementos y fármacos; Tratamientos paramédicos: masaje, sauna, control de la alimentación, entre otros.

Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación; vasodilatación y sudoración; Consecuencias secundarias de la sudoración; otros mecanismos de pérdida de calor.

Diferencias de género.

5 Análisis e interpretación de datos obtenidos en los test, pruebas y cuestionarios

Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del fitness.

Aplicación del análisis de datos de las pruebas.

Modelos de análisis: interpretación de datos obtenidos en los test, pruebas y cuestionarios: evaluación de factores de riesgo; coordinación con otros especialistas; 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.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los espacios e instalaciones darán respuesta, en forma de aula, aula-taller, taller de prácticas, laboratorio o espacio singular, a las necesidades formativas, de acuerdo con el Contexto Profesional establecido en la Unidad de Competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, salud laboral, accesibilidad universal, diseño universal o diseño para todas las personas y protección medioambiental.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario, que se acreditará mediante las dos formas siguientes:
 - Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
 - Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.
2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 2

Programación específica SEP

Nivel:	3
Código:	MF0274_3
Asociado a la UC:	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 (horas):	120
Estado:	BOE

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Relacionar características, necesidades y expectativas de unos usuarios y recursos de intervención en la realización de actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, desde la observación, el análisis de informes, la documentación específica y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE1.1 Describir y justificar la recopilación y selección de documentación e información sobre las características de unos usuarios para la concreción de la programación de actividades de acondicionamiento físico de la sala.

CE1.2 Identificar e interpretar la programación general de referencia seleccionando los aspectos y directrices que influyen en la elaboración de una programación de actividades de acondicionamiento físico.

CE1.3 Identificar el perfil de condición física y biológica, características orgánicas, estructurales y emocionales de unos usuarios valorando habilidades motrices básicas, habilidades de nivel técnico, capacidades física básicas, motivos personales que empujan a la práctica, posibles alteraciones funcionales, apoyos y ayudas que se precisan y experiencias previas que influyen en la ejecución de actividades de acondicionamiento físico.

CE1.4 Describir el equipamiento básico, material auxiliar, características y condiciones de una sala de entrenamiento polivalente para el desarrollo de actividades de acondicionamiento físico.

CE1.5 Definir el organigrama de coordinación con los técnicos de otros departamentos y de la sala de entrenamiento polivalente para optimizar recursos y medios.

CE1.6 En un supuesto práctico de actividades de acondicionamiento físico donde se identifican unas características del grupo de usuarios, determinar y justificar:

- Recursos humanos necesarios.
- Selección de medios y material auxiliar para el desarrollo de las sesiones.
- Organización horaria de actividades.
- Agrupamientos y ratio.
- Adaptaciones para usuarios con limitaciones de su autonomía personal para la participación y accesibilidad.
- Registro del análisis diagnóstico de los datos.

CE1.7 En un supuesto práctico de organización de actividades y recursos dentro de un programa de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente:

- Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar ante el desarrollo de actividades propias.
- Describir sistemas de detección de posibles anomalías y/o fallos de funcionamiento de las máquinas y aparatos.
- Realizar el proceso de mantenimiento preventivo del material diverso.
- Optimizar recursos distribuyendo los aparatos, máquinas y material en función de las características de usuarios y programas de entrenamiento en una banda horaria determinada.
- Implementar la coordinación entre los técnicos de la sala de entrenamiento polivalente.
- Diseñar las estrategias metodológicas dedicadas a la integración de los usuarios con limitaciones en su autonomía personal.
- Detectar las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones.

CE1.8 En un supuesto práctico en el que se establece un plan específico de coordinación entre las áreas o departamentos de una entidad con oferta de actividades de fitness:

- Identificar y describir los aspectos sustanciales de la coordinación entre las áreas o departamentos elaborando la secuencia de trabajo a tal efecto.
- Elaborar un esquema de interdependencia entre los 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.

C2: Definir los objetivos de una programación de una sala de entrenamiento polivalente de acuerdo a características de un grupo de usuarios, teniendo en cuenta unos datos obtenidos a través del análisis diagnóstico y adaptándolos a unas demandas, sus necesidades, expectativas y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE2.1 Describir y justificar la selección de objetivos de programación de una sala de entrenamiento polivalente a partir de datos obtenidos en análisis diagnósticos del contexto de intervención y la relación con las características de unos usuarios.

CE2.2 En un supuesto práctico de programación general de referencia de actividades de acondicionamiento físico, identificar y describir los objetivos y las atribuciones que adquieren los usuarios al finalizar la actividad.

CE2.3 En un supuesto práctico en el que se identifican unas características y necesidades del grupo de usuarios de una sala de entrenamiento polivalente:

- Describir la información obtenida del perfil del grupo de usuarios.
- Identificar la experiencia previa en actividades físicodeportivas.
- Establecer los niveles de habilidad motriz.
- Identificar la predisposición emocional del grupo.
- Identificar las necesidades de supervisión y apoyo durante las actividades.
- Identificar los problemas en la asimilación de la información.
- Seleccionar el tipo y grado de actividad y secuenciación de las actividades y ejercicios.
- Concretar los objetivos a conseguir al final del programa de entrenamiento.

C3: Elaborar programas de acondicionamiento físico para un entrenamiento individual o en grupo de manera personalizada a las características y expectativas del usuario.

CE3.1 Describir materiales, aparatos, ejercicios y circuitos que se prevén utilizar en los programas, en función de las características y necesidades de los usuarios y de las capacidades a mejorar.

CE3.2 En un supuesto práctico de diseño de un programa de entrenamiento, interpretar datos obtenidos en el chequeo del usuario como punto de partida para la elaboración del programa personalizado de acondicionamiento físico.

CE3.3 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 ejercicios y/o actividades.

CE3.4 En un supuesto práctico de elaboración de un programa de entrenamiento en el que se identifique a un usuario o grupo de usuarios con unas características simuladas, formular los objetivos operativos en función de sus características, intereses y necesidades, y en función de los medios y el tiempo disponible.

CE3.5 En un supuesto práctico de elaboración de un programa de acondicionamiento físico o entrenamiento donde se conozcan las expectativas y las características de los usuarios:

- Diseñar cada periodo de entrenamiento especificando su duración, curva de intensidad y periodo de recuperación.
- Concretar las sesiones con la dosis de entrenamiento para cada una de ellas.
- Determinar la frecuencia de sesiones describiendo la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
- Establecer fases que debe tener una sesión de entrenamiento y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de los ejercicios que se utilizan.
- Seleccionar unos ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.
- Utilizar el material para el desarrollo de sesiones.
- Indicar posibles adaptaciones y/o modificaciones de los ejercicios en función de las características y las necesidades del usuario.
- Proponer actividades alternativas según las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.
- Seleccionar técnicas de motivación según la situación generada.
- Registrar el programa en soporte informático establecido.

CE3.6 En un supuesto práctico de elaboración de un programa de entrenamiento personalizado, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE3.7 En un supuesto práctico de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, determinar los instrumentos, materiales y técnicas en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información objetiva sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE3.8 En un supuesto práctico de programa de entrenamiento personalizado, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario, discriminando 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 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.

C4: Relacionar sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades físicas básicas con la elaboración de los programas de acondicionamiento físico.

CE4.1 Definir las capacidades físicas básicas indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE4.2 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.

CE4.3 Describir métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.

CE4.4 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.

CE4.5 Explicar los principios del trabajo de la resistencia aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de la sala de entrenamiento polivalente.

CE4.6 Explicar los principios del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de la sala de entrenamiento polivalente.

CE4.7 Explicar los principios del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de la sala de entrenamiento polivalente.

CE4.8 Explicar los sistemas de entrenamiento referente al trabajo de la velocidad aplicados a la programación y recursos propios de la sala de entrenamiento polivalente.

C5: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los órganos y sistemas del cuerpo, relacionándolos con la práctica de actividades físicas.

CE5.1 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas del organismo.

CE5.2 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas y aparatos del organismo humano.

CE5.3 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.

CE5.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica.

CE5.5 Describir la mecánica y los procesos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE5.6 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE5.7 En modelos anatómicos que representen los 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 estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

C6: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicodeportivas.

CE6.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y salud con la calidad de vida.

CE6.2 Clasificar las actividades físicodeportivas en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control de peso.

CE6.3 Enumerar los factores que condicionan un nivel de condición física saludable.

CE6.4 Explicar las contraindicaciones absolutas y relativas de la práctica de actividades físicodeportivas indicando sus causas limitantes.

CE6.5 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés, entre otros) sobre el nivel de salud.

- C7:** Definir y proponer estrategias metodológicas para los distintos tipos de usuarios teniendo en cuenta la diversidad de actividades e individualidad de los programas de acondicionamiento físico o entrenamiento para cada usuario.
- CE7.1** Definir una metodología de instrucción de actividades de acondicionamiento físico en función de unas características de grupos de usuarios según sus posibilidades de ejecución, motivación y objetivos de una programación.
- CE7.2** Identificar el estilo de intervención en la dirección de actividades adaptándolo a unas características del grupo, tipo y nivel de la actividad y ejercicios para asegurar la comprensión de las instrucciones.
- CE7.3** Determinar y justificar adaptaciones metodológicas y de recursos materiales para asegurar una práctica personalizada orientada a unos usuarios con limitaciones en su autonomía personal.
- CE7.4** Definir los criterios que determinan la intensidad, adecuación y efectividad de unas actividades programadas en función de las necesidades de unos usuarios en continua observancia de los límites que eviten lesiones.
- CE7.5** En un supuesto práctico de programación de actividades de acondicionamiento físico, explicitar y justificar:
- Selección de objetivos.
 - Fases y duración de la actividad.
 - Estilo de intervención.
 - Selección de las actividades.
 - Secuenciación de actividades.
 - Adaptaciones metodológicas, en su caso, para las personas con limitaciones de su autonomía personal.
 - Material auxiliar.
 - Intervención en el control de riesgos de la práctica.
- C8:** Aplicar procedimientos para la gestión de espacios, recursos y materiales para la realización de actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y de acuerdo a un protocolo, plan de prevención de riesgos, normativa aplicable y atendiendo a criterios de accesibilidad.
- CE8.1** Identificar los factores de riesgo, zonas potencialmente peligrosas en una sala y espacios, barreras físicas y obstáculos existentes, proponiendo los apoyos y las adaptaciones a realizar para favorecer la accesibilidad, la autonomía personal y autodeterminación del usuario en actividades en la sala de entrenamiento polivalente.
- CE8.2** Explicar los procesos para la gestión de instalaciones y materiales en actividades en la sala de entrenamiento polivalente.
- CE8.3** En un supuesto práctico de elaboración de un programa de actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente, proponer un calendario de inventariado y mantenimiento en el modelo de hoja de control o formulario normalizado.
- CE8.4** Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad en el uso de materiales específicos de una sala de entrenamiento polivalente, enumerando factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de las actividades.
- CE8.5** En un supuesto práctico de elaboración de una programación de actividades de acondicionamiento físico en SEP, teniendo en cuenta una programación general de referencia, explicitar e identificar proponiendo soluciones:
- Situaciones de riesgo durante la práctica por hiperventilación y mala práctica.
 - Alteraciones por ruidos de actividades colindantes.

- Deterioro de material específico de la sala.
- Falta de higiene y limpieza de la sala.
- Uso inapropiado del material.
- Ausencia de normas de uso de la sala.
- Desconocimiento de los técnicos del protocolo de prevención de riesgos y guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa aplicable.

CE8.6 En un supuesto práctico de elaboración de un calendario de actividades de una sala de entrenamiento polivalente, diseñar una propuesta de coordinación de varios niveles y horarios de actividades.

CE8.7 Seleccionar estrategias de marketing y publicidad en la divulgación de las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, y observando la normativa aplicable en protección de datos.

CE8.8 En un supuesto práctico de gestión de espacios y recursos de una sala de entrenamiento polivalente y donde se cumplen las medidas de seguridad:

- Describir las características del espacio para realizar actividades de acondicionamiento físico.
- Describir las medidas de seguridad para reducir el riesgo de lesiones o accidentes.
- Aplicar las técnicas de inventariado y actualización de material.
- Describir el protocolo y guía para la prevención de riesgos.
- Explicitar el calendario de actividades.
- Justificar la organización y horarios de la sala.
- Registrar los datos personales de los usuarios y recabar el consentimiento de los mismos.

C9: Establecer procedimientos para la evaluación de una programación de una sala de entrenamiento polivalente estimando grado de satisfacción de usuarios, calidad del servicio y consecución de objetivos, y de acuerdo a un protocolo, plan de prevención de riesgos, normativa aplicable y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE9.1 Seleccionar instrumentos de evaluación según objetivos previstos en una programación general de referencia para una sala de entrenamiento polivalente.

CE9.2 Describir los procedimientos de evaluación de programas de entrenamiento, del proceso y de los resultados de las actividades de acondicionamiento físico para su utilización en reajustes y en programaciones posteriores.

CE9.3 Identificar y concretar protocolos, guía para acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro, medios y medidas de seguridad y prevención de riesgos que garanticen la seguridad en la actividad y ante situaciones de emergencia.

CE9.4 En un supuesto práctico, describir y aplicar los instrumentos de evaluación para valorar la información recogida acerca de:

- Grado de satisfacción y motivación del usuario.
- Calidad del servicio.
- Pertinencia de las actividades en relación a las necesidades planteadas.
- Idoneidad de las ayudas y apoyos durante las actividades.
- Validez de las estrategias de motivación y refuerzo.
- Resultados obtenidos.
- Medidas de seguridad y prevención de riesgos en actividades.

CE9.5 Determinar el modo de registro de datos donde se incluyan todos los aspectos relativos tanto al desarrollo como a los resultados y según la normativa aplicable.

CE9.6 En un supuesto práctico de aplicación de procedimientos de evaluación, elaborar memorias del procedimiento desarrollado siguiendo un modelo establecido y conforme a

referencias contrastadas en soportes informáticos para permitir interpretar unos datos obtenidos en todo momento.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.6, CE1.7 y CE1.8; C2 respecto a CE2.2 y CE2.3; C3 respecto a CE3.2, CE3.4, CE3.5, CE3.6, CE3.7 y CE3.8; C5 respecto a CE5.7; C7 respecto a CE7.5; C8 respecto a CE8.3, CE8.5, CE8.6 y CE8.8; C9 respecto a CE9.4 y CE9.6.

Otras Capacidades:

Demostrar un buen hacer profesional.

Finalizar el trabajo atendiendo a criterios de idoneidad, rapidez, economía y eficacia.

Tratar al cliente con cortesía, respeto y discreción.

Demostrar interés por el conocimiento amplio de la organización y sus procesos.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.

Contenidos

1 Planificación de actividades de fitness

Planificación y programación de entrenamientos en el ámbito del fitness: ámbitos: edad escolar, adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, personas con discapacidad; preparación física específica.

Plan de marketing. Proyecto de gestión.

Diseño de programas de entrenamiento en el ámbito de una SEP: criterios de personalización: edad, sexo, condicionantes morfofuncionales, alteraciones orgánicas, expectativas; la rutina de entrenamiento individualizada.

Metodología de diseño de programas de entrenamiento: estrategias de instrucción.

Control del entrenamiento: secuenciación de los controles; objetivos y contenidos del control;

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.

Preparación de instalaciones deportivas y materiales: tipos y características de las instalaciones.

Material auxiliar. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones. Guías para la mejora de la acción preventiva. El plan de prevención. La valoración de los riesgos laborales. Adaptación de las instalaciones y eliminación de barreras arquitectónicas.

2 Gestión y coordinación de actividades de la sala entrenamiento polivalente

Interacción y coordinación de oferta de actividades: perfil de usuarios y adecuación de horarios; coordinación de las áreas/zonas de actividad.

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, de fitness acuático, otros espacios: recepción, accesos, oficinas; médicoestética: consultas, tratamientos, rayos uva; cafetería.

Organización y gestión de los recursos: recursos humanos propios de la sala entrenamiento polivalente, coordinación con los técnicos de las otras áreas de fitness; confección y control de presupuestos; gestión de materiales y almacenes; control y mantenimiento: agenda de control del trabajo: histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes.

Plan de actuación anual: mantenimiento preventivo y correctivo: periodicidad y técnicos responsables. Limpieza y desinfección: periodicidad y técnicos responsables.

Instalaciones de fitness: dotación y distribución de las máquinas y aparatos por zonas; reparto de espacios: accesos, flujos de desplazamientos, adecuación para usuarios con discapacidad. Legislación y normativa aplicable.

Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del fitness.

Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en SEP: «Software» específico de entrenamiento.

3 Prescripción de actividades de acondicionamiento físico en sala entrenamiento polivalente

Condición física en fitness: resistencia: aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y elasticidad muscular.

Desarrollo de las capacidades físicas 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.

Adaptaciones funcionales para la salud: adaptación aguda y adaptación crónica; umbral de estimulación; síndrome general de adaptación; supercompensación; repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.

Metabolismo energético. Composición corporal.

Adaptación cardio-vascular. Adaptación del sistema respiratorio. Adaptación del sistema nervioso y endocrino.

Fatiga y recuperación: fatiga post ejercicio, recuperación post actividad física, fatiga crónica, sobrentrenamiento.

Contraindicaciones absolutas o relativas para la práctica de actividad física.

Actividades de fitness aplicadas a los niveles de autonomía personal. 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.

Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas características del fitness: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos.

Interpretación y selección de los ejercicios a partir del programa de entrenamiento.

Selección de los factores de entrenamiento: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento Prescripción del ejercicio de fuerza: sobrecarga progresiva; especificidad; variación; impacto del aumento inicial de fuerza.

Higiene corporal y postural durante la práctica del fitness.

4 Intervención metodológica en la dirección e instrucción de actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente

Programación.

Métodos de enseñanza. Estrategias en la práctica. Técnicas de enseñanza. Estilos de enseñanza.

Actividades de enseñanza-aprendizaje. Organización y control del grupo de usuarios.

Comunicación y gestión de conflictos en el proceso de enseñanza.

Evaluación del proceso, del técnico y del usuario.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los espacios e instalaciones darán respuesta, en forma de aula, aula-taller, taller de prácticas, laboratorio o espacio singular, a las necesidades formativas, de acuerdo con el Contexto Profesional establecido en la Unidad de Competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, salud laboral, accesibilidad universal, diseño universal o diseño para todas las personas y protección medioambiental.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la programación de las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario, que se acreditará mediante las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 3

Actividades de acondicionamiento físico

Nivel:	3
Código:	MF0275_3
Asociado a la UC:	UC0275_3 - Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP)
Duración (horas):	210
Estado:	BOE

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Definir el uso de los recursos materiales en actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente optimizando el espacio de trabajo.

CE1.1 Identificar y describir el equipamiento específico y las posibles aplicaciones del mismo para el desarrollo de la condición física a través de las actividades características de una sala de entrenamiento polivalente.

CE1.2 Describir las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los aparatos y material, y los errores de manipulación más frecuentes.

CE1.3 Explicar las incidencias de frecuente detección respecto a equipos y medios de prevención, estado de limpieza, orden y seguridad de las zonas de trabajo.

CE1.4 Enumerar las anomalías frecuentes de los aparatos y material describiendo el proceso para su detección y corrección, comunicando las incidencias producidas.

CE1.5 En un supuesto práctico de gestión de material de una sala de entrenamiento polivalente:

- Seleccionar el material y equipo para el desarrollo de la condición física.
- Verificar el estado de uso del material.
- Identificar el material que se adapta a las características dadas de unos usuarios.
- Describir las precauciones a tener en cuenta en la utilización de cada aparato.
- Describir las características que debe tener del vestuario de los usuarios.

CE1.6 En un supuesto práctico de supervisión de material para su uso por personas con limitaciones de su autonomía personal:

- Seleccionar el material y equipo para el desarrollo de la condición física, en función de sus características.
- Identificar las adaptaciones a realizar en los aparatos y máquinas para poder ser utilizadas ante dificultades en el agarre, equilibrio y/o con movilidad reducida y/o discapacidad.
- Definir las precauciones en la utilización de los aparatos y material por sus especiales características.
- Demostrar al usuario con limitaciones en su autonomía personal, la ejecución de los ejercicios, uso y manejo adaptado.

CE1.7 En un supuesto práctico de gestión de actividades de una sala de entrenamiento polivalente:

- Determinar actividades complementarias dada una programación de referencia.
- Establecer los horarios y rotación de actividades de técnicos de la SEP.
- Cumplimentar el documento de inventario de recursos.

- Comunicar incidencias en equipos de seguridad y estado de limpieza.

CE1.8 En un supuesto práctico de verificación de estado de uso y seguridad de instalaciones y equipos de una sala de entrenamiento polivalente:

- Comprobar que el material y la instalación se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con alguna limitación en su autonomía personal.
- Comprobar la periodicidad con del mantenimiento preventivo.
- Localizar las averías que precisen de un técnico especialista para su reparación, comunicándolo en el parte de incidencias y realizar gestiones para que se realicen dichas reparaciones en el menor tiempo posible.
- Verificar el estado de los equipos y medios de prevención de riesgos de la instalación.
- Efectuar de manera práctica acciones derivadas del propio mantenimiento preventivo y operativo.
- Comprobar el estado de limpieza de la instalación.
- Comprobar la operatividad de las vías de evacuación y salida de la instalación.

C2: Aplicar técnicas de dirección e instrucción de ejercicios de acondicionamiento físico en la asistencia al usuario en salas de entrenamiento polivalente.

CE2.1 Describir los tipos de encuestas y entrevistas que se pueden cursar a los usuarios, identificando las características de la ficha tipo para el seguimiento del proceso de entrenamiento.

CE2.2 En un supuesto práctico de asistencia a un usuario en una sala de entrenamiento polivalente en una situación simulada de actividades de acondicionamiento físico para usuarios:

- Explicar un programa de entrenamiento que va a seguir.
- Informar de las características de unos ejercicios que va a realizar y su finalidad.
- Demostrar la utilización del material de la sala para evitar riesgos de lesiones.
- Especificar pautas de hidratación a seguir.
- Definir el uso de fichas de control.

CE2.3 Describir para cada una de las actividades y modalidades, la técnica, intensidad, indicaciones y contraindicaciones.

CE2.4 Describir la respuesta de los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica, de fuerza, de flexibilidad y de velocidad.

CE2.5 Describir y reproducir 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.

CE2.6 En un supuesto práctico de instrucción de actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente ante una situación simulada con usuarios y recursos:

- Dar información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el tipo de lenguaje establecido para cada caso (verbal, gestual, entre otros).
- Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca en todo momento la comunicación.
- Adoptar la ubicación que permita controlar visualmente el funcionamiento general.
- Dinamizar a los usuarios motivando en la participación.
- Sugerir amablemente la idoneidad de una vestimenta y material personal en función de las actividades de fitness a desarrollar.
- Observar las evoluciones de los usuarios e informarles sobre sus progresos o errores.

CE2.7 En un supuesto práctico de instrucción de actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente ante una situación simulada con usuarios con alguna limitación en su autonomía personal:

- Identificar las limitaciones y posibilidades de participación de cada usuario, informándole sobre las dificultades de ejecución.
- Detectar errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas, teniendo como referente el modelo biomecánico.
- Dar las indicaciones oportunas para corregir errores.
- Proponer acciones para optimizar la motivación y adherencia de programas.
- Identificar dificultades que en la ejecución pueden tener unos usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas.
- Identificar signos y síntomas de fatiga y sobrecarga si se producen.

CE2.8 En un supuesto práctico de asistencia a un usuario de una sala de entrenamiento polivalente, 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.
- Seleccionar medidas preventivas a tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

C3: Aplicar técnicas de organización de concursos, eventos y competiciones en salas de entrenamiento polivalente, atendiendo a las características de los participantes e instalaciones.

CE3.1 Identificar los tipos de eventos que se organizan habitualmente para animar y promocionar las actividades propias de una sala de entrenamiento polivalente.

CE3.2 En un supuesto práctico de organización de un evento en el que se describa el tipo, los objetivos y medios disponibles:

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

CE3.3 En supuesto práctico en el que se identifiquen el tipo de usuarios, características y posibilidades de la instalación para la organización práctica de un tipo de evento y referenciado a la programación general:

- Concretar la fecha y horario 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.
- Concretar el tipo de información y los medios de difusión 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 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.

CE3.4 En un supuesto práctico de supervisión directa del desarrollo de un evento en una sala de entrenamiento polivalente:

- 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 puntos de la instalación.
- Comprobar la operatividad de todos los recursos que se van a utilizar.
- Aplicar las directrices expresadas en una programación general dada para gestión de una sala de entrenamiento polivalente en horas de máximo aforo.

C4: Aplicar procedimientos para la evaluación de la mejora en la condición física de los usuarios, y evolución de sesiones dentro de programas de entrenamiento.

CE4.1 Explicar tipos de evaluación diferenciados según cualidades físicas a medir.

CE4.2 En un supuesto práctico de programa de entrenamiento personalizado, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE4.3 En un supuesto práctico de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, 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.

CE4.4 En un supuesto práctico de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, determinar los instrumentos, materiales y técnicas en congruencia con lo estipulado en la programación general de la SEP 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.

CE4.5 En un supuesto práctico de programa de entrenamiento personalizado, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario 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 ejercicios y actividades.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos.
- La percepción consciente de su evolución, salud y calidad de vida.
- El grado de satisfacción de las expectativas del usuario.
- El grado de adecuación de metodología de entrenamiento utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.

CE4.6 En un supuesto práctico de programa de entrenamiento, prever la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad, haciendo, en su caso, las adaptaciones en los instrumentos y las técnicas habituales.

CE4.7 En un supuesto práctico de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, determinar la forma de integrar la información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios para su utilización como un indicativo fiable más en la valoración del proceso, los resultados y el grado de satisfacción de los usuarios.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.5, CE1.6, CE1.7 y CE1.8; C2 respecto a CE2.2, CE2.6, CE2.7 y CE2.8; C3 respecto a CE3.2, CE3.3 y CE3.4; C4 respecto a CE4.2, CE4.3, CE4.4, CE4.5, CE4.6 y CE4.7.

Otras Capacidades:

Demostrar un buen hacer profesional.

Mantener el área de trabajo con el grado apropiado de orden y limpieza.

Proponer alternativas con el objetivo de mejorar resultados.

Emplear tiempo y esfuerzo en ampliar conocimientos e información complementaria para utilizarlos en su trabajo.

Demostrar interés y preocupación por atender satisfactoriamente las necesidades de los clientes.

Respetar los procedimientos y normas internas de la organización.

Contenidos

1 Recursos y materiales de la sesión de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente

Tipos y características de las instalaciones o sala de acondicionamiento físico y fitness. Zonas: cardiovascular, de musculación, de peso libre, de estiramientos y vuelta a la calma. Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una SEP.

Adaptación de las instalaciones para el desarrollo de la sesión de fitness.

Materiales básicos y de apoyo en la práctica: máquinas, aparatos y elementos propios de una SEP: peso libre (máquinas de palancas convergentes, máquinas basculantes, barras, discos, mancuernas, soportes, bancos, entre 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, entre otros; otros materiales de entrenamiento, materiales auxiliares: electroestimulación aplicada al fitness.

Seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de fitness.

Puesta a punto de la instalación y los medios.

Mantenimiento del material de la sesión.

2 Seguridad y prevención en la instalación y actividades propias de la sala de entrenamiento polivalente

Normativa aplicable y específica sobre seguridad y prevención en SEPs.

Seguridad de personas, bienes y actividades.

Supervisión y corrección de accesos y desplazamientos.

Control de barreras arquitectónicas.

Carteles y medios informativos.

Tipos de riesgo presente en la instalación: causado por personas, tecnológicos, laborales, en el uso de los servicios deportivos, por uso incorrecto de los medios de entrenamiento, para personas con discapacidad en casos de emergencia y evacuación, otros factores: desinformación.

Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo de recursos e instalación.

Sistemática de ejecución, estructura, variantes, errores de ejecución: excelencia técnica en la ejecución de actividades y ejercicios en SEP: posición, ritmo, localización muscular; agarres y ayudas; carga axial sobre la columna vertebral: seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones; fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP: síntomas y signos de fatiga general y localizada, sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga; errores y peligros más frecuentes en la utilización de máquinas, aparatos y materiales de entrenamiento en una SEP.

3 Biomecánica aplicada a las actividades de acondicionamiento físico para distintos tipos de usuarios

Principios de la biomecánica del movimiento: ejes y planos anatómicos del cuerpo humano.

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.

Análisis de los movimientos: sistemas de palancas en el cuerpo humano. Las cadenas musculares.

Biomecánica articular: articulaciones principales.

Ejercicios con cargas externas: relación entre la fuerza y el movimiento, materiales, cargas y lesiones deportivas; Indumentaria y material deportivo, prevención de lesiones.

4 Parámetros de prescripción del ejercicio físico en la sala de entrenamiento polivalente para la mejora del acondicionamiento

Los componentes para una prescripción sistemática e individualizada del ejercicio: tipo de ejercicio, intensidad, duración, frecuencia y ritmo de progresión de la actividad física.

Mejora metabólica: watos, VO₂ máx y FC en la zona de transición aeróbica-anaeróbica.

Prescripción del ejercicio de resistencia cardiorrespiratoria: basada en el coste energético de la actividad (METs), en la percepción subjetiva de la intensidad del esfuerzo (RPE).

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.

Bases fisiológicas de la recuperación física.

Medidas de recuperación del entrenamiento y prescripción del ejercicio en sala SEP.

Prescripción de ejercicio a grupos especiales de población sana: niños, ancianos, embarazadas, personas con discapacidad.

Estilo de vida y salud: concepto y componentes de la salud.

Hábitos saludables: conductas protectoras de la salud; hábitos no saludables: conductas de riesgo para la salud.

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, entre otras. Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hipercalóricas, suplementos dietéticos.

5 Intervención metodológica en sesiones de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente para distintos tipos de usuarios

Técnicas, métodos y estilos aplicados a la instrucción y dirección de actividades de fitness.

Métodos y procedimientos de detección de necesidades.

Dirección y dinamización de grupos en sesiones de acondicionamiento físico: resolución de conflictos, técnicas de comunicación, modelos, normas y estilos de comunicación, adaptación de material.

Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo.

Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución; errores habituales.

6 Organización de eventos en salas de entrenamiento polivalente

Clasificaciones y tipos de eventos en fitness: concursos, competiciones, exhibiciones, celebraciones, actividades y juegos de animación.

Diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del fitness.

Adecuación de los eventos a las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).

Objetivos y funciones según tipos de eventos.

Procedimientos de organización y gestión de los recursos.

Técnicas de ofertas y difusión de eventos. Acciones promocionales: instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del fitness y 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.

Promoción e información de eventos: objetivos de la promoción; soportes.

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.

Dinamización de eventos en el ámbito del fitness seco y acuático.

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.

7 Evaluación del programa de entrenamiento y evolución de sesiones en la sala de entrenamiento polivalente

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 del programa.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los espacios e instalaciones darán respuesta, en forma de aula, aula-taller, taller de prácticas, laboratorio o espacio singular, a las necesidades formativas, de acuerdo con el Contexto Profesional establecido en la Unidad de Competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, salud laboral, accesibilidad universal, diseño universal o diseño para todas las personas y protección medioambiental.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la instrucción y la dirección de actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP), que se acreditará mediante una de las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.

- Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 4

Primeros auxilios

Nivel:	2
Código:	MF0272_2
Asociado a la UC:	UC0272_2 - Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia
Duración (horas):	60
Estado:	BOE

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Relacionar la información obtenida sobre los signos de alteración orgánica con el estado del accidentado y las características de la asistencia como primer interviniente.

CE1.1 Diferenciar los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe en primeros auxilios.

CE1.2 Definir técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.

CE1.3 En un supuesto práctico de identificación del estado del accidentado:

- Identificar el nivel de consciencia.
- Identificar las posibles lesiones y traumatismos y sus mecanismos de producción.
- Seleccionar las maniobras posturales ante lesiones.
- Comunicar la información al servicio de emergencias.
- Manejar la terminología médico sanitaria de primera intervención.
- Utilizar los elementos de protección individual.
- Definir las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones.

CE1.4 En un supuesto práctico de intervención para la valoración inicial de un accidentado:

- Identificar y justificar la mejor forma de acceso al accidentado.
- Identificar los posibles riesgos.
- Asegurar la zona según el protocolo establecido.
- Efectuar las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE1.5 En un supuesto práctico de valoración inicial de un accidentado:

- Concretar las pautas de actuación según el protocolo para la valoración inicial.
- Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.
- Utilizar las técnicas posturales apropiadas ante situaciones de compromiso ventilatorio.
- Utilizar las técnicas de hemostasia apropiadas ante situaciones de hemorragias externas.

C2: Aplicar técnicas y maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según protocolo establecido.

CE2.1 Describir los conceptos de reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental según un protocolo.

CE2.2 Describir técnicas de desobstrucción de la vía aérea en la atención inicial según un protocolo.

CE2.3 En un supuesto práctico de compromiso ventilatorio de un accidentado:

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

- Efectuar la maniobra frente-mentón.
- Utilizar las técnicas posturales según un protocolo ante situaciones de compromiso ventilatorio.

CE2.4 En un supuesto práctico de compromiso circulatorio de un accidentado:

- Seleccionar el material e instrumental de reanimación cardio-pulmonar básica.
- Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.
- Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.
- Utilizar las técnicas de hemostasia según un protocolo ante situaciones de hemorragias externas.

C3: Aplicar técnicas de primeros auxilios en la atención inicial a accidentados sin parada cardio-respiratoria.

CE3.1 Definir el protocolo de una Cadena de Supervivencia en relación a los primeros auxilios.

CE3.2 Explicar las acciones de colaboración con los equipos de emergencia en los primeros auxilios durante la atención inicial y primera clasificación de pacientes ante una catástrofe y en situación de emergencia colectiva.

CE3.3 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Vigilar a un accidentado para valorar su evolución.
- Alinear manualmente la columna cervical al accidentado.
- Efectuar la maniobra frente-mentón.

CE3.4 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia en un accidentado con atragantamiento:

- Seleccionar la maniobra en función de la edad de un accidentado según un protocolo.
- Valorar la gravedad de la obstrucción según un protocolo.
- Aplicar las maniobras de desobstrucción según un protocolo.
- Efectuar la desobstrucción de una embarazada.
- Concretar las pautas de comunicación con el servicio de emergencia en una obstrucción grave.

CE3.5 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Aplicar las técnicas oportunas recogidas en un protocolo establecido ante posibles accidentados con lesiones por agentes mecánicos, físicos o químicos.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con crisis convulsiva.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con quemaduras.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con hemorragia externa.
- Actuar conforme a un protocolo establecido ante situaciones de parto inminente.

CE3.6 En un supuesto práctico de primeros auxilios en situación de emergencia a un accidentado:

- Actuar en función de la gravedad y el tipo de lesiones.
- Determinar las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.
- Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.
- 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.

C4: Aplicar técnicas de movilización e inmovilización en la atención inicial a accidentados para su traslado.

CE4.1 Describir los métodos para efectuar el rescate de un accidentado según un protocolo.

CE4.2 Describir los métodos de inmovilización aplicables para un transporte seguro cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE4.3 En un supuesto práctico de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir un método dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE4.4 Describir lesiones, patologías y traumatismos susceptibles de atención inicial y aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad para:

- Describir causas que lo producen.
- Definir síntomas y signos.
- Precisar pautas de actuación y atención inicial según un protocolo.

CE4.5 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Alinear manualmente la columna cervical al accidentado.
- Efectuar la maniobra frente-mentón.
- Explicar las repercusiones de un traslado inadecuado.
- Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

C5: Aplicar técnicas de comunicación y de apoyo emocional a accidentados, familiares e implicados, presentes en el entorno de la emergencia.

CE5.1 Definir un protocolo de comunicación con accidentados y con posibles testigos e implicados en una situación de emergencia.

CE5.2 Describir unas técnicas de la comunicación con el accidentado en función de su estado de consciencia.

CE5.3 En un supuesto práctico de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado:

- Asegurar el entorno de intervención según protocolo establecido.
- Aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.
- Discriminar los factores que predisponen ansiedad.

CE5.4 En un supuesto práctico en situación de emergencia donde se especifican situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo según un protocolo establecido.
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia según protocolo establecido.
- Controlar situaciones de agresividad según protocolo establecido.

CE5.5 En un supuesto práctico 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.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.3, CE1.4 y CE1.5; C2 respecto a CE2.3 y CE2.4; C3 respecto a CE3.3, CE3.4, CE3.5 y CE3.6; C4 respecto a CE4.3 y CE4.5; C5 respecto a CE5.3, CE5.4 y CE5.5.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que desarrolla.

Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la organización.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Interpretar y ejecutar instrucciones de trabajo.

Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.

Respetar los procedimientos y normas internas de la organización.

Contenidos

1 Valoración inicial del accidentado como primer interviniente

El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura, fármacos básicos.
Primeros auxilios: concepto, principios generales, objetivos y límites.
El primer interviniente: actitudes, funciones, responsabilidad legal, riesgos y protección, responsabilidad y ética profesional.
El primer interviniente como parte de la cadena asistencial.
Terminología anatomía y fisiología.
Terminología médico-sanitaria de utilidad en primeros auxilios.
Actuación general ante emergencia colectiva y catástrofe: conceptos relacionados con emergencias colectivas y catástrofes, métodos de "triage" simple, norias de evacuación.

2 Asistencia al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico como primer interviniente

La Cadena de Supervivencia: eslabones de actuación.
Características de la Cadena de Supervivencia.
Resucitación cardiopulmonar básica (RCPB): valoración del nivel de consciencia; comprobación de la ventilación; protocolo de RCPB ante una persona inconsciente con signos de actividad cardiaca; protocolo de RCPB ante una persona con parada cardio-respiratoria; RCPB en niños de 1 a 8 años y RCPB en lactantes.
Transporte de un enfermo repentino o accidentado: valoración de la situación; posiciones de transporte seguro; técnicas de inmovilización y transporte utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna; confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.

3 Atención inicial de primeros auxilios en situaciones de emergencia sin parada cardio-respiratoria

Valoración del accidentado: primaria y secundaria.
Técnicas de movilización e inmovilización al accidentado para asegurar el posible traslado: posición lateral de seguridad, posiciones de espera no lesivas o seguras, recogida de un lesionado.
Métodos para desobstruir la vía aérea y facilitar la respiración: accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia.
Intoxicaciones por vía respiratoria: intoxicaciones por inhalación de humos y gases.
Signos y síntomas de urgencia: fiebre, crisis anafilácticas, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope y "shock".
Heridas: clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico.
Hemorragias: clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico.
Traumatismos: esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento, politraumatizados y traslados.
Accidentes de tráfico: orden de actuación, medidas respecto a la seguridad de la circulación y a los heridos en el accidente y aspectos esenciales de los accidentes de tráfico.
Lesiones producidas por calor y por frío.
Cuerpos extraños: en la piel, ojos, oídos y nariz.
Accidentes eléctricos. Electrocutión: lesiones producidas por la electricidad y los rayos.
Intoxicaciones por alcohol y estupefacientes.
Cuadros convulsivos: epilepsia y otros cuadros convulsivos.

4 Intervención de apoyo psicológico al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia como primer interviniente

Psicología de la víctima.

Comunicación: canales y tipos. Comunicación asistente-accidentado.

Comunicación asistente-familia.

Habilidades sociales. Actitudes personales que facilitan o dificultan la comunicación.

Estrategias de control del estrés.

Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad y ansiedad.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los espacios e instalaciones darán respuesta, en forma de aula, aula-taller, taller de prácticas, laboratorio o espacio singular, a las necesidades formativas, de acuerdo con el Contexto Profesional establecido en la Unidad de Competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, salud laboral, accesibilidad universal, diseño universal o diseño para todas las personas y protección medioambiental.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la asistencia como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, que se acreditará mediante una de las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.

- Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.