

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: Instrucción en el método pilates

<i>Familia Profesional:</i>	Actividades Físicas y Deportivas
<i>Nivel:</i>	3
<i>Código:</i>	AFD805_3
<i>Estado:</i>	BOE
<i>Publicación:</i>	RD 546/2023

Competencia general

Programar, instruir y dinamizar sesiones de trabajo del método pilates, dirigiéndose a diferentes tipos de practicantes, atendiendo a sus características, necesidades y expectativas, garantizando una práctica segura y eficaz para fomentar su desarrollo integral, así como su bienestar.

Unidades de competencia

- UC2693_3:** Ejecutar las técnicas del método pilates-suelo
- UC2694_3:** Ejecutar las técnicas del método pilates con aparatos
- UC2695_3:** Impartir sesiones del método pilates
- UC0272_2:** ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Entorno Profesional

Ámbito Profesional

Desarrolla su actividad profesional en áreas dedicadas al ejercicio físico, el bienestar, y desarrollo personal, en entidades del sector público o privado, pudiendo ser empresas de pequeño, mediano o gran tamaño, independientemente de su forma jurídica. En el desarrollo de la actividad profesional se aplican los principios de accesibilidad universal y diseño universal para todas las personas de acuerdo con la normativa aplicable.

Sectores Productivos

Se ubica en el sector productivo de las actividades físicas, en el subsector del wellness (bienestar).

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.

- Instructores de pilates
- Instructores de pilates-máquinas
- Instructores de pilates-suelo

Formación Asociada (510 horas)

Módulos Formativos

- MF2693_3:** Técnicas del método pilates-suelo (90 horas)
- MF2694_3:** Técnicas del método pilates con aparatos (180 horas)

- MF2695_3:** Metodología de instrucción del método pilates (180 horas)
- MF0272_2:** PRIMEROS AUXILIOS (60 horas)

UNIDAD DE COMPETENCIA 1

Ejecutar las técnicas del método pilates-suelo

Nivel: 3
Código: UC2693_3
Estado: Tramitación BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para suelo (Mat) valiéndose de los puntos de apoyo del cuerpo sobre el mismo, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.

CR1.1 El repertorio de ejercicios se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en su ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

CR1.2 El repertorio de ejercicios orientados a la movilización del tronco (saw, double leg kick, leg pull back, boomerang, entre otros) se ejecuta a través de la elongación axial y descomprimiendo los espacios intervertebrales.

CR1.3 El repertorio de ejercicios orientado a la movilización de las extremidades superiores (double leg kick, leg pull back, boomerang, entre otros) se ejecuta, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular, disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.

CR1.4 El repertorio de ejercicios orientado a la movilización de las extremidades inferiores (hundred, one leg circle y side kick, entre otros) se ejecuta, favoreciendo la estabilización de la cintura lumbo-pélvica, disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.

RP2: Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el Magic Circle (aro mágico), activando el centro y línea media para trabajar la alineación corporal y el equilibrio.

CR2.1 El repertorio de ejercicios para Magic Circle se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

CR2.2 El repertorio de ejercicios orientados a la estabilización y alineación de las extremidades superiores se ejecuta con estabilización de la cintura escapular y activación de la línea media del cuerpo.

CR2.3 El repertorio de ejercicios orientados a la estabilización y alineación de las extremidades inferiores se ejecuta con estabilización de la cintura lumbo-pélvica, activación de línea media del cuerpo y suelo pélvico favoreciendo el desarrollo del equilibrio.

RP3: Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el Spine Corrector (corrector de columna), valiéndose de los diferentes apoyos del cuerpo sobre el aparato, para trabajar la estabilidad y movilidad de la columna vertebral.

CR3.1 El repertorio de ejercicios para Spine Corrector se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando

con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro durante la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

CR3.2 El repertorio de ejercicios orientados a la movilización del tren superior se ejecuta, favoreciendo la diversidad del movimiento en todos los planos y ejes.

CR3.3 El repertorio de ejercicios orientados a la movilización del tren inferior se ejecuta, favoreciendo la estabilización de la cintura lumbo-pélvica y disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.

RP4: Ejecutar el repertorio de ejercicios del método pilates, adaptándolo al uso de implementos diversos (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros) para generar modificaciones y variaciones de los ejercicios del método.

CR4.1 Las características del implemento seleccionado se analizan, identificando sus posibilidades y funcionalidad en relación a la ejecución de los ejercicios.

CR4.2 Los ejercicios con implementos se ejecutan con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

CR4.3 Los ejercicios con implementos orientados a la estabilización se ejecutan, aprovechando las posibilidades que ofrece el material seleccionado, buscando la seguridad y eficacia del ejercicio.

CR4.4 Los ejercicios con implementos orientados a generar una resistencia se ejecutan aprovechando las características del material seleccionado, buscando la seguridad y eficacia del ejercicio.

CR4.5 Los ejercicios con implementos orientados a la movilización funcional se ejecutan aprovechando las características del material seleccionado, buscando la seguridad y eficacia del ejercicio.

Contexto profesional

Medios de producción

Sala de pilates. Colchonetas. Magic Circle (aro mágico) y Spine Corrector (corrector de columna). Implementos diversos (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros).

Productos y resultados

Ejecución del repertorio de ejercicios diseñado para suelo en colchoneta (Mat). Ejecución del repertorio de ejercicios diseñado para Magic Circle (aro mágico). Ejecución del repertorio de ejercicios para Spine Corrector (corrector de columna).

Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del método pilates y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas. Manuales del método pilates. Prevención de riesgos laborales. Normativa de protección medioambiental.

UNIDAD DE COMPETENCIA 2

Ejecutar las técnicas del método pilates con aparatos

Nivel: 3
Código: UC2694_3
Estado: Tramitación BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el aparato Universal Reformer (reformador universal), valiéndose de la plataforma inestable con muelles (carro deslizante) y según el caso, de las hombreras, reposacabezas, box (caja), barra de pies, correa de polea, entre otros, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.

CR1.1 El aparato se prepara, colocando sus elementos (muelles, barra de pies, barra de empuje, entre otros) en la posición adaptada a las propias características físicas garantizando una ejecución eficaz y segura.

CR1.2 El repertorio de ejercicios en el Universal Reformer (reformador universal) se ejecuta, colocando determinada cantidad de muelles, ajustando la distancia del carro a la barra de pies y la altura del cabecero, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, y controlando la tensión de los muelles del carro, en todas las fases del movimiento.

CR1.3 El repertorio de ejercicios donde se desliza el carro a través del apoyo de las manos o los pies en la footwork bar (barra de pies) (footwork, knee stretches, elephant, entre otros) se ejecuta, distribuyendo el peso corporal equilibradamente, ajustando la altura de la footwork bar y manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos.

CR1.4 El repertorio de ejercicios donde se desliza el carro a través de la tracción de las asas o estribos con las manos o los pies (hundred, short spine, pulling straps, entre otros) se ejecuta, buscando la simetría y sincronía del movimiento en ambos hemisferios y manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres.

CR1.5 El repertorio de ejercicios en el Universal Reformer se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la y ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

RP2: Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac), valiéndose de su plataforma estable, barra de empuje, barra de respiración, barra de trapecio, muelles de piernas, muelle de brazos y/o cintas, trapecio y cadena de seguridad, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.

CR2.1 El aparato se configura colocando sus elementos (muelles, barra de pies, barra de empuje, entre otros) en la posición adaptada a las propias características físicas garantizando una ejecución eficaz y segura.

CR2.2 El repertorio de ejercicios se ejecuta, colocando el muelle o los muelles en las barras verticales a determinada altura, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, y controlando la tensión de los muelles, en todas las fases del movimiento.

CR2.3 El repertorio de ejercicios donde se empuja la Push through Bar (barra de empuje) a través del apoyo de las manos o los pies (sit up, tower y mermaid, entre otros) se ejecuta, ajustando la posición del cuerpo a la trayectoria de la barra al pivotar respecto a su eje, manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos y utilizando la cinta de seguridad en caso necesario.

CR2.4 El repertorio de ejercicios donde se tracciona o empuja la Breathing Bar (barra de respiración) o los Leg & Arm Springs (muelles de piernas y brazos) a través del agarre de las manos o los pies, según el caso (roll down, leg spings series y flying Eagle, entre otros) se ejecuta, situando el cuerpo sobre la plataforma estable a una determinada distancia respecto al anclaje de las barras verticales, generando la tensión requerida del muelle, manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres.

CR2.5 El repertorio de ejercicios donde se tracciona del marco superior de la estructura a través del agarre de las manos (hanging pull ups, cat walk over e inversión, entre otros) se ejecuta, suspendiendo el peso del cuerpo del agarre de las manos, manteniendo la seguridad de los agarres.

CR2.6 El repertorio de ejercicios en el Trapeze Table y Tower (Torre) se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

RP3: Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Wunda Chair (silla maravillosa) o High Chair (silla alta), valiéndose del pedal y muelles, asiento y/o asas, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.

CR3.1 El aparato se configura, colocando sus elementos (muelles y asas) en la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.

CR3.2 El repertorio de ejercicios se ejecuta, colocando determinado número de muelles y ajustando la altura de las asas, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres y controlando la tensión de los muelles del pedal durante todo el desarrollo del ejercicio.

CR3.3 El repertorio de ejercicios donde empuja el pedal a través del apoyo de las manos o los pies (leg pumps series, side arm twist y swan reverse, entre otros) se ejecuta, ajustando la posición del cuerpo a la trayectoria del pedal, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular y lumbo-pélvica y el equilibrio, según corresponda.

CR3.4 El repertorio de ejercicios donde se eleva y desciende el cuerpo a través del apoyo de las manos en las asas (press up with handles series) y con el soporte del apoyo de los pies en el pedal, se ejecuta, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular y la fuerza muscular.

CR3.5 El repertorio de ejercicios en la Wunda Chair se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

RP4: Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Ladder Barrel (barril con escalera), valiéndose del arco del barril y la escalera para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.

CR4.1 El aparato se configura, ajustando la distancia entre el barril y la escalera, facilitando la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.

CR4.2 El repertorio de ejercicios se ejecuta, ajustando la distancia entre el barril y la escalera posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos y agarres.

CR4.3 El repertorio de ejercicios donde se agarran los peldaños de la escalera con las manos o los pies y se apoya el tronco en el barril (swan dive, side sit ups y bend & stretch, entre otros) se ejecuta, partiendo de una elongación axial y favoreciendo un mayor rango de movimiento funcional de la columna.

CR4.4 El repertorio de ejercicios donde se apoya en el barril una de las piernas (ballet stretches series) se ejecuta, favoreciendo la estabilidad y un rango de movimiento funcional, principalmente de la columna y de las extremidades inferiores.

CR4.5 El repertorio de ejercicios en Ladder Barrel se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

Contexto profesional

Medios de producción

Sala de pilates. Universal Reformer (reformador universal). Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac), Wunda Chair (silla maravillosa). High Chair (silla alta). Ladder Barrel (barril con escalera).

Productos y resultados

Ejecución del repertorio de ejercicios diseñado para el aparato Universal Reformer (reformador universal). Ejecución del repertorio de ejercicios para los aparatos Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado cadillac). Ejecución del repertorio de ejercicios para el aparato Wunda Chair (silla maravillosa) o High Chair (silla alta). Ejecución del repertorio de ejercicios para el aparato Ladder Barrel (barril con escalera).

Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del método pilates y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas. Manuales del método pilates. Prevención de riesgos laborales. Normativa de protección medioambiental.

UNIDAD DE COMPETENCIA 3

Impartir sesiones del método pilates

Nivel: 3

Código: UC2695_3

Estado: Tramitación BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Plantear la programación a largo plazo, considerando el grupo de practicantes y su contexto para obtener un programa que garantice el progreso y la integración de los aprendizajes.

CR1.1 Los objetivos del programa se determinan en función del contexto analizado, atendiendo a la diversidad de practicantes.

CR1.2 La secuenciación de los ejercicios se establece a partir de progresiones o regresiones, considerando las características del practicante, el posible uso de implementos y el grado de dificultad de los ejercicios.

CR1.3 Los ejercicios del repertorio del método pilates, o los pasos seleccionados de sus progresiones o regresiones, se secuencian en función de su complejidad, orientados al logro de los objetivos.

CR1.4 La metodología de enseñanza a utilizar se determina, considerando los objetivos propuestos, el posible uso de implementos o los recursos disponibles, el grado de dificultad de los ejercicios y las particularidades de los practicantes.

CR1.5 La distribución temporal de la programación se determina, especificando el número de sesiones a plantear, prestando atención a la duración de las mismas.

CR1.6 El cumplimiento de la programación se analiza, atendiendo la consecución de objetivos, evolución técnica de los practicantes acorde a la metodología aplicada y la distribución temporal establecida.

RP2: Plantear la programación de sesiones secuenciadas del método pilates, considerando la programación a largo plazo propuesta para garantizar la incorporación de los principios, la metodología y la progresión del método.

CR2.1 Los objetivos de la sesión se determinan en función de la programación general establecida.

CR2.2 La selección de los ejercicios, o los pasos seleccionados de sus progresiones o regresiones, se determina, atendiendo a los objetivos de la sesión y al uso de los diferentes planos y direcciones del movimiento de sus respectivos ejes, involucrando todas las cadenas musculares.

CR2.3 Las modificaciones y variaciones de los ejercicios planteados para la sesión se consideran, atendiendo a las características de los practicantes y a los implementos o recursos disponibles.

CR2.4 La evolución técnica y el nivel de satisfacción de los practicantes se analizan, ajustando la programación de las sesiones a las informaciones obtenidas.

RP3: Adecuar la sala y su equipamiento para la impartición de sesiones del método pilates, asegurando las condiciones necesarias de práctica para garantizar el desarrollo de las sesiones de manera eficaz y segura.

CR3.1 La adecuación del espacio de práctica se establece previa determinación del aforo de practicantes, garantizando un entorno seguro y confortable para la práctica.

CR3.2 Las condiciones de uso de la sala y su equipamiento se verifican, supervisando su estado antes del comienzo de la sesión y de forma periódica, garantizando una práctica eficaz y segura.

CR3.3 La idoneidad de los materiales complementarios se verifica, supervisando la correspondencia entre las características funcionales del material y las características físicas de los practicantes, localizándose con disponibilidad y accesibilidad por parte de los practicantes.

CR3.4 Los materiales complementarios se guardan en el lugar destinado para ello, retirando el que no estuviera en condiciones para su uso.

CR3.5 El inventario del equipamiento de la sala se mantiene actualizado, supervisando de forma periódica el almacenamiento, estado de conservación y disponibilidad realizando el mantenimiento o reposición en caso de rotura, deterioro o desgaste.

RP4: Analizar la alineación postural estática y dinámica de los practicantes, observando su ejecución para proporcionar la identificación de los errores cometidos y lograr una práctica segura.

CR4.1 El perfil de los practicantes se analiza en los momentos iniciales, reconociendo las características individuales y grupales y adecuando las sesiones a su nivel y expectativas.

CR4.2 La ejecución de los ejercicios por parte de los practicantes se analiza individualmente, planteando posibles adaptaciones necesarias de carácter individual, teniendo en cuenta sus características.

CR4.3 La propia ubicación en la sala respecto a los practicantes se determina, garantizando la visualización global y analítica de las posiciones y movimientos de los practicantes en diferentes momentos, haciendo posible su valoración.

CR4.4 Los posibles errores de ejecución de los practicantes se identifican, previa valoración de ejecuciones, localizando su origen para aportarles retroalimentación.

CR4.5 Los practicantes a quienes se identifica posibles lesiones, patologías o contraindicaciones respecto a la práctica del método pilates se deriva a profesionales especializados del ámbito de la salud.

RP5: Aplicar estrategias metodológicas de instrucción del método pilates, adaptándolas a las características de los practicantes para facilitar el aprendizaje de la ejecución del repertorio de ejercicios del método, con o sin implementos.

CR5.1 Los principios del método (concentración, respiración, centralización: powerhouse, control, precisión y fluidez) se presentan como pilares básicos de la práctica del método, incidiendo sobre los practicantes en su toma de conciencia de forma continuada.

CR5.2 Los ejercicios se proponen, describiendo la posición inicial y final, el desarrollo de la ejecución y las fases de la respiración, comprobando que se ha comprendido por parte del practicante.

CR5.3 Las estrategias de corrección de la ejecución de los practicantes se aplican, indicando de forma verbal, visual o kinestésica, teniendo en cuenta las características individuales y las necesidades de los practicantes.

CR5.4 Las adaptaciones individuales, la progresión o regresión de los ejercicios y el uso de implementos, cuando sea considerado, se propone, analizando las características de los practicantes y en función del movimiento a ejecutar.

CR5.5 La interacción con los practicantes se lleva a cabo, aplicando una comunicación efectiva y favoreciendo un aumento de la eficacia a través de indicaciones en positivo.

CR5.6 El lenguaje utilizado se adapta a los practicantes, empleando una terminología acorde a su nivel de comprensión, progresando en la concreción de un vocabulario técnico propio del método.

CR5.7 La comunicación con los participantes se acomete, apoyándose en retroalimentación con el practicante, accediendo a conocer las sensaciones percibidas durante la práctica.

Contexto profesional

Medios de producción

Plantillas de programación y plantillas de sesión. Instrumentos de recogida de información de los practicantes. Equipo informático. Aplicaciones informáticas. Medios y equipos de oficina. Modelos de Ficha de registro. Sala equipada para la práctica del método pilates. implementos (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros).

Productos y resultados

Planteamiento de la programación a largo plazo. Planteamiento de las sesiones. Adecuación de la sala y su equipamiento para la impartición de sesiones del método pilates. Análisis de la alineación postural estática y dinámica de los practicantes. Aplicación de estrategias metodológicas de instrucción del método pilates. Aplicación de los principios del método pilates y su metodología de enseñanza en la instrucción de los ejercicios.

Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del método pilates. Manuales de pilates según las diferentes escuelas existentes. Artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas sobre pilates. Material bibliográfico sobre programación. Manuales de los fundamentos, principios, repertorio de ejercicios del método pilates. Documentación científica sobre los beneficios anatómicos y fisiológicos del método pilates. Documentación sobre la pedagogía aplicada del método pilates. Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación, aparatos de pilates y materiales complementarios. Documentación técnica sobre los aparatos de pilates. Normativa aplicable sobre protección de datos. Hojas de control de practicantes. Normativa sobre prevención de riesgos laborales. Normativa de protección medioambiental.

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

Técnicas del método pilates-suelo

Nivel:	3
Código:	MF2693_3
Asociado a la UC:	UC2693_3 - Ejecutar las técnicas del método pilates-suelo
Duración (horas):	90
Estado:	Tramitación BOE

Capacidades y criterios de evaluación

- C1:** Evidenciar dominio en la ejecución del repertorio de ejercicios diseñados para suelo (Mat), valiéndose de los puntos de apoyo del propio cuerpo sobre el mismo.
- CE1.1** Ejecutar el repertorio de ejercicios para suelo (Mat), evidenciando concentración, control del movimiento, precisión y estabilizando el centro, manifestando fluidez y organizando la respiración.
 - CE1.2** Ejecutar el repertorio de ejercicios de suelo orientados a la movilización del tronco (roll up, roll over, rolling like a ball, swan, entre otros), a través de la elongación axial y descompresión de los espacios intervertebrales, manteniendo el control central en todo momento.
 - CE1.3** Ejecutar el repertorio de ejercicios de suelo orientados a la movilización de las extremidades superiores (hundred, one leg circle y side kick, entre otros), favoreciendo la estabilización de la cintura escapular, disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.
 - CE1.4** Ejecutar el repertorio de ejercicios de suelo orientados a la movilización de las extremidades inferiores (hundred, one leg circle y side kick, entre otros), favoreciendo la estabilización de la cintura lumbo-pélvica, disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.
- C2:** Dominar el repertorio de ejercicios diseñado para el Magic Circle (aro mágico), activando el centro y línea media del tronco.
- CE2.1** Ejecutar el repertorio de ejercicios para el Magic Circle (aro mágico), evidenciando concentración, control del movimiento, precisión y estabilizando el centro, manifestando fluidez y organizando la respiración.
 - CE2.2** Ejecutar el repertorio de ejercicios para el Magic Circle (aro mágico) orientados al fortalecimiento del tren superior, evidenciando una estabilización de la cintura escapular y activando la línea media del tronco.
 - CE2.3** Ejecutar el repertorio de ejercicios para el Magic Circle (aro mágico) orientados al fortalecimiento del tren inferior, evidenciando una estabilización de la cintura lumbo-pélvica y activando la línea media del tronco y suelo pélvico.
- C3:** Dominar el repertorio de ejercicios diseñado para el Spine Corrector (corrector de columna), valiéndose de los diferentes apoyos del cuerpo sobre el aparato.

CE3.1 Ejecutar el repertorio de ejercicios para Spine Corrector (corrector de columna) evidenciando concentración, control del movimiento, y estabilizando el centro, manifestando fluidez y organizando la respiración.

CE3.2 Ejecutar el repertorio de ejercicios para Spine Corrector (corrector de columna) orientados a la movilización del tren superior, evidenciando una extensión dorsal y apertura de la cadena muscular.

CE3.3 Ejecutar el repertorio de ejercicios para Spine Corrector (corrector de columna) orientados a la movilización del tren inferior, evidenciando una estabilización de la cintura lumbo-pélvica y disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.

C4: Evidenciar precisión en la ejecución del repertorio de ejercicios del método pilates, adaptándolos al uso de implementos diversos (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros).

CE4.1 Analizar posibles implementos a utilizar en la ejecución de ejercicios del método pilates, identificando sus posibilidades y funcionalidad.

CE4.2 Ejecutar ejercicios con implementos, evidenciando concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

CE4.3 Ejecutar ejercicios con implementos orientados a la estabilización, aprovechando las posibilidades del material, buscando la seguridad y eficacia de cada ejercicio.

CE4.4 Ejecutar ejercicios con implementos orientados a generar una resistencia, aprovechando las posibilidades del material, buscando la seguridad y eficacia de cada ejercicio.

CE4.5 Ejecutar ejercicios con implementos orientados a la movilización funcional, aprovechando las posibilidades del material, buscando la seguridad y eficacia de cada ejercicio.

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

Ninguna.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que desarrolla y del cumplimiento de los objetivos.

Demostrar creatividad en el desarrollo del trabajo que realiza.

Demostrar cierto grado de autonomía en la resolución de contingencias relacionadas con su actividad.

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

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

Demostrar flexibilidad para entender los cambios.

Favorecer la igualdad efectiva entre mujeres y hombres en el desempeño competencial.

Contenidos

1 Método pilates

Características del método pilates.

Historia y evolución del método pilates.

Filosofía del método pilates.

Beneficios del método pilates.

2 Método pilates aplicado al repertorio de ejercicios de suelo (Mat)

Anatomía aplicada al movimiento: biomecánica aplicada a la práctica del método pilates.

Respiración.

Concentración.

Control.

Centralización.

Fluidez.

Precisión.

3 Repertorio de ejercicios de pilates para suelo (Mat)

Características del Mat (colchoneta) y sus posibilidades de trabajo.

Repertorio de ejercicios de pilates para suelo con movilización del miembro superior.

Repertorio de ejercicios de pilates para suelo con movilización del miembro inferior.

Repertorio de ejercicios de pilates para suelo con movilización del tronco.

Ejecución de ejercicios del método, utilizando implementos diversos (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros).

4 Repertorio de ejercicios de pilates para Magic Circle (aro mágico) y Spine Corrector (corrector de columna)

Características del Magic Circle y Spine Corrector.

Repertorio de ejercicios de pilates para Magic Circle.

Repertorio de ejercicios de pilates para Spine Corrector.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta 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, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller. Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.

- Instalación de 2 m² por alumno o alumna.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la ejecución de técnicas del método pilates-suelo, que se acreditará simultáneamente 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 5 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

Técnicas del método pilates con aparatos

Nivel:	3
Código:	MF2694_3
Asociado a la UC:	UC2694_3 - Ejecutar las técnicas del método pilates con aparatos
Duración (horas):	180
Estado:	Tramitación BOE

Capacidades y criterios de evaluación

- C1:** Evidenciar dominio en la ejecución del repertorio de ejercicios diseñados para el aparato Universal Reformer (reformador universal), valiéndose de la plataforma inestable con muelles (carro deslizante) y según el caso, de las hombreras, reposacabezas, box (caja), barra de pies y correa de polea.
- CE1.1** Configurar el aparato Universal Reformer (reformador universal), colocando sus elementos (muelles, barra de pies, barra de empuje, entre otros) en la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.
 - CE1.2** Ejecutar el repertorio de ejercicios en el Universal Reformer (reformador universal), colocando determinada cantidad de muelles, ajustando la distancia del carro a la barra de pies y a la altura del cabecero, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, y controlando la tensión de los muelles del carro, en todas las fases del movimiento.
 - CE1.3** Ejecutar el repertorio de ejercicios en el Universal Reformer donde se desliza el carro a través del apoyo de las manos o los pies en la footwork bar (barra de pies): footwork, knee stretches, elephant, entre otros, distribuyendo el peso corporal equilibradamente, ajustando la altura de la footwork bar y manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos.
 - CE1.4** Ejecutar el repertorio de ejercicios en el Universal Reformer donde se desliza el carro a través de la tracción de las asas o estribos con las manos o los pies (hundred, short spine, pulling straps, entre otros), buscando la simetría y sincronía del movimiento en ambos hemisferios y manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres.
 - CE1.5** Ejecutar el repertorio de ejercicios para el Universal Reformer (reformador universal), evidenciando concentración, control del movimiento, precisión y estabilizando el centro, manifestando fluidez y organizando la respiración.
- C2:** Evidenciar dominio en la ejecución del repertorio de ejercicios diseñados para el aparato Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac), valiéndose de su plataforma estable, barra de empuje, barra de respiración, barra de trapecio, muelles de piernas, muelle de brazos y/o cintas, trapecio y cadena de seguridad.
- CE2.1** Configurar el aparato Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac), en la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.
 - CE2.2** Ejecutar el repertorio de ejercicios en el Trapeze Table (Mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac) y Tower (torre), colocando los muelles en las barras verticales a determinada

altura, y en las horizontales de la estructura superior, adecuadas a los objetivos del ejercicio, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, y controlando la tensión en todas las fases del movimiento.

CE2.3 Ejecutar el repertorio de ejercicios en el Trapeze Table (Mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac) y Tower (torre) donde se empuja la Push through Bar (Barra de empuje) a través del apoyo de las manos o los pies (sit up, tower y mermaid, entre otros), ajustando la posición del cuerpo a la trayectoria de la barra al pivotar respecto a su eje, manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos y utilizando la cinta de seguridad en caso necesario.

CE2.4 Ejecutar el repertorio de ejercicios en el en el Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac) y Tower (torre) donde se tracciona o empuja la Breathing Bar (barra de respiración) o los Leg & Arm Springs (muelles de piernas y brazos) a través del agarre de las manos, o los pies, según el caso (roll down, leg spings series y flying eagle entre otros), situando el cuerpo sobre la plataforma estable a una determinada distancia respecto al anclaje de las barras verticales, generando la tensión requerida del muelle y manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres.

CE2.5 Ejecutar el repertorio de ejercicios en el en el Trapeze Table (mesa con trapecio) y Tower (torre) donde se tracciona del marco superior de la estructura a través del agarre de las manos (hanging pull ups, cat walk over e inversión, entre otros), suspendiendo el peso del cuerpo del agarre de las manos, y manteniendo la seguridad de los agarres.

CE2.6 Ejecutar el repertorio de ejercicios para el Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac), evidenciando concentración, control del movimiento, precisión y estabilizando el centro, manifestando fluidez y organizando la respiración.

C3: Evidenciar dominio en la ejecución del repertorio de ejercicios para el aparato Wunda Chair (silla maravillosa) o High Chair (silla alta), valiéndose del pedal y muelles, asiento y/o asas.

CE3.1 Configurar el aparato Wunda Chair (silla maravillosa), colocando sus elementos (muelles y asas) en la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.

CE3.2 Ejecutar el repertorio de ejercicios colocando, determinado número de muelles y ajustando la altura de las asas, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres y controlando la tensión de los muelles del pedal durante todo el desarrollo del ejercicio.

CE3.3 Ejecutar el repertorio de ejercicios donde empuja el pedal a través del apoyo de las manos o los pies (leg pumps series, side arm twist y swan reverse, entre otros), ajustando la posición del cuerpo a la trayectoria del pedal, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular, estabilización lumbo-pélvica y el equilibrio, según corresponda, así como la movilización del tronco y/o alargamiento en sus diferentes planos de movimiento.

CE3.4 Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se eleva y desciende el cuerpo a través del apoyo de las manos en las asas (press up with handles series) con el soporte del apoyo de los pies en el pedal, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular y la fuerza muscular, así como la movilización del tronco y/o alargamiento en sus diferentes planos de movimiento.

CE3.5 Ejecutar el repertorio de ejercicios en la Wunda Chair (silla maravillosa) con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

C4: Desarrollar técnicas de ejecución del repertorio de ejercicios para el aparato Ladder Barrel (barril con escalera), valiéndose del arco del barril y la escalera.

CE4.1 Configurar el aparato Ladder Barrel, ajustando la distancia entre el barril y la escalera facilitando la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.

CE4.2 Ejecutar el repertorio de ejercicios, ajustando la distancia entre el barril y la escalera, situando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos y agarres.

CE4.3 Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se agarran los peldaños de la escalera con las manos o los pies y se apoya el tronco en el Barril (swan dive, side sit ups y bend & stretch, entre otros), partiendo de una elongación axial y favoreciendo un mayor rango de movimiento funcional de la columna.

CE4.4 Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se apoya en el Barril una de las piernas (ballet stretches series), favoreciendo la estabilidad y un amplio rango de movimiento funcional, principalmente de la columna y de las extremidades inferiores.

CE4.5 Ejecutar el repertorio de ejercicios en Ladder Barrel (barril con escalera) con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

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

Ninguna.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que desarrolla y del cumplimiento de los objetivos.

Demostrar creatividad en el desarrollo del trabajo que realiza.

Demostrar cierto grado de autonomía en la resolución de contingencias relacionadas con su actividad.

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

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

Demostrar flexibilidad para entender los cambios.

Favorecer la igualdad efectiva entre mujeres y hombres en el desempeño competencial.

Contenidos

1 Método pilates aplicado al repertorio de ejercicios de pilates con aparatos

Niveles de ejecución del repertorio de ejercicios del método pilates con aparatos.

Respiración.

Concentración.

Control.

Centralización.

Fluidez.

Precisión.

2 Repertorio de ejercicios en Universal Reformer (reformador universal)

Características del Universal Reformer.

La seguridad en el aparato Universal Reformer.

Repertorio de ejercicios de pilates para Universal Reformer.

Modificaciones facilitadoras de la ejecución en la progresión del repertorio de pilates para Universal Reformer.

Variaciones del repertorio de pilates para Universal Reformer.

3 Repertorio de ejercicios en Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac)

Características del Trapeze Table.

La seguridad en el aparato Trapeze Table.

Repertorio de ejercicios de pilates para Trapeze Table.

Modificaciones facilitadoras de la ejecución en la progresión del repertorio de pilates para Trapeze Table.

Variaciones del repertorio de pilates para Trapeze Table.

4 Repertorio de ejercicios en Wunda Chair (silla maravillosa)

Características de la Wunda Chair.

La seguridad en el aparato Wunda Chair.

Repertorio de ejercicios de pilates para Wunda Chair.

Modificaciones facilitadoras de la ejecución en la progresión del repertorio de pilates para Wunda Chair.

Variaciones del repertorio de pilates para Wunda Chair.

5 Repertorio de ejercicios en Barrell (barril con escalera)

Características de la Ladder Barrel.

La seguridad en el aparato Ladder Barrel.

Repertorio de ejercicios de pilates para Ladder Barrel.

Modificaciones facilitadoras de la ejecución en la progresión del repertorio de pilates para Ladder Barrel.

Variaciones del repertorio de pilates para Ladder Barrel.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta 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, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller. Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.

- Instalación de 2 m² por alumno o alumna.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la ejecución de técnicas del método pilates con aparatos, que se acreditará simultáneamente 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 5 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

Metodología de instrucción del método pilates

Nivel:	3
Código:	MF2695_3
Asociado a la UC:	UC2695_3 - Impartir sesiones del método pilates
Duración (horas):	180
Estado:	Tramitación BOE

Capacidades y criterios de evaluación

- C1:** Desarrollar técnicas de programación a largo plazo sobre instrucción del método pilates, adecuándolas a contextos concretos de referencia.
- CE1.1** Formular posibles objetivos de un programa de instrucción de pilates, atendiendo a un contexto dado para un grupo predeterminado de practicantes-tipo.
 - CE1.2** Secuenciar ejercicios del repertorio del método pilates, en función de su complejidad, de posibles progresiones y regresiones, atendiendo a unos objetivos dados y a la posibilidad de utilizar o no implementos.
 - CE1.3** Justificar el uso de diferentes metodologías de instrucción de pilates, argumentándolo en función de unos objetivos propuestos, el posible uso de implementos, unos recursos dados, y las características de un grupo de practicantes-tipo.
 - CE1.4** Determinar criterios para distribuir temporalmente una programación de instrucción del método pilates, atendiendo a posible número de sesiones y duración de las mismas.
 - CE1.5** En un supuesto práctico de implementación de una programación a largo plazo de instrucción de pilates, aplicada a un grupo concreto de practicantes:
 - Analizar el cumplimiento de la misma, atendiendo a la consecución de los objetivos propuestos.
 - Analizar el cumplimiento de la misma, atendiendo a la evolución técnica de los practicantes.
 - Analizar el cumplimiento de la misma, atendiendo a la distribución temporal establecida.
- C2:** Desarrollar técnicas de programación de sesiones sobre instrucción del método pilates, basándose en una programación de referencia dada.
- CE2.1** Formular objetivos de sesión de instrucción de pilates, a partir de una programación de referencia dada, manejando los diferentes niveles de concreción requeridos.
 - CE2.2** Proponer posibles secuencias de ejercicios de pilates basadas en progresiones y regresiones, para una sesión, atendiendo al uso de los diferentes planos y direcciones del movimiento de sus respectivos ejes e involucrando todas las cadenas musculares.
 - CE2.3** En un supuesto práctico de implementación de un conjunto de sesiones de pilates, previamente programadas:
 - Modificar la propuesta de ejercicios programados para una sesión, atendiendo a la progresión evidenciada por los practicantes.
 - Variar la propuesta de ejercicios programados para una sesión, atendiendo a la progresión evidenciada por los practicantes.
 - Modificar la propuesta de ejercicios programados incorporando implementos en su desarrollo.

CE2.4 Describir el procedimiento de ajuste de sesión a la evolución técnica y al nivel de satisfacción de los practicantes que acometen dichas sesiones.

C3: Desarrollar técnicas de acondicionamiento de salas de pilates, asegurando en ellas unas condiciones seguras de práctica.

CE3.1 En un supuesto práctico de impartición de sesiones del método pilates en una sala específica para ello, con un grupo de practicantes:

- Adecuar el espacio de práctica, garantizando un entorno seguro para un aforo concreto de practicantes.
- Verificar las condiciones de uso de la sala, supervisando su estado antes del comienzo de la sesión y de forma periódica garantizando una práctica eficaz y segura.
- Verificar las condiciones de uso del equipamiento propio de la sala de pilates, garantizando una práctica eficaz y segura.

CE3.2 En un supuesto práctico de impartición de sesiones del método pilates, utilizando material complementario:

- Verificar la idoneidad de los materiales complementarios, supervisando la correspondencia entre las características funcionales del material y las características físicas de los practicantes.
- Verificar la idoneidad de los materiales complementarios, localizándolos con disponibilidad y accesibilidad por parte de los practicantes.
- Guardar dichos materiales en el lugar destinado para ello tras la finalización de las sesiones, retirando el que no estuviera en condiciones para un próximo uso.

CE3.3 Describir el nivel de actualización de un inventario del equipamiento de una sala de pilates, considerando el almacenamiento, estado de conservación y disponibilidad de uso.

C4: Desarrollar técnicas de análisis de la alineación postural estática y dinámica de practicantes de pilates, observando su ejecución.

CE4.1 En un supuesto práctico de instrucción de pilates a través del desarrollo de una sesión en un centro destinado para ello:

- Analizar el perfil de los practicantes en los momentos iniciales de la sesión, reconociendo sus características individuales y grupales.
- Analizar la ejecución de los practicantes, proponiendo las adaptaciones necesarias.

CE4.2 Identificar errores de ejecución en ejercicios de pilates de posibles practicantes, analizando la correspondencia entre la ejecución realizada por el practicante y la ejecución ideal del ejercicio.

CE4.3 En un supuesto práctico de instrucción de pilates a un grupo de practicantes en una sala destinada para ello, atendiendo a posibles errores de ejecución:

- Ubicarse en la sala respecto a los practicantes, garantizando la visualización global y analítica de la ejecución de los practicantes.
- Localizar el posible origen del error de ejecución, atendiendo al análisis del desarrollo del ejercicio del practicante.

CE4.4 En un supuesto práctico de instrucción de pilates a un grupo de practicantes, con diferentes circunstancias funcionales:

- Identificar posibles lesiones y perfiles de practicantes que habría que derivar a profesionales especializados.
- Hacer modificaciones puntuales de los ejercicios propuestos a los practicantes que lo requieran, garantizando su seguridad.

C5: Desarrollar estrategias metodológicas de instrucción del método pilates, adaptándolas a las características de posibles practicantes.

CE5.1 En un supuesto práctico de instrucción de una sesión de pilates a un grupo de practicantes, en suelo (Mat):

- Promover la concentración durante la ejecución de cada ejercicio propuesto, orientando a los practicantes al control del movimiento para el desarrollo de su propia conciencia corporal.
- Proponer los ejercicios, asociándolos a las fases de la respiración: inhalar y exhalar.
- Plantear los ejercicios, incidiendo en la centralización, favoreciendo la activación del powerhouse durante toda la ejecución.
- Solicitar a los practicantes precisión en cada ejecución con fluidez, evidenciando un ritmo constante.
- Aportar retroalimentación orientada a subsanar el error, utilizando un lenguaje adaptado a sus posibilidades de comprensión.

CE5.2 Proponer ejercicios, describiendo la posición inicial y final, así como el desarrollo de la ejecución y las fases de la respiración.

CE5.3 En un supuesto práctico de instrucción de una sesión del método pilates, utilizando aparatos:

- Corregir la ejecución utilizando comunicación verbal, visual o kinestésica, atendiendo a las características de los practicantes.
- Aplicar las progresiones y adaptaciones necesarias, en función de las características de los practicantes y del movimiento a ejecutar.

CE5.4 Proponer una progresión de ejercicios para un practicante-tipo, incidiendo en una ejecución eficiente y segura.

CE5.5 En un supuesto práctico de instrucción de una sesión del método pilates, atendiendo a los aspectos de la comunicación:

- Interaccionar con los practicantes, aplicando una comunicación efectiva y favoreciendo un aumento de la eficacia para el movimiento.
- Adaptar el lenguaje utilizado a los practicantes, empleando una terminología adecuada a su nivel de comprensión, progresando en la concreción de un vocabulario técnico.
- Comunicarse con los practicantes apoyándose en la retroalimentación, a partir del conocimiento de sus sensaciones asociadas a la práctica.

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

C1 respecto a CE1.5; C2 respecto a CE2.3; C3 respecto a CE3.1 y CE3.2; C4 respecto a CE4.1 y CE4.3; C5 respecto a CE5.1, CE5.3 y CE5.5.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que desarrolla y del cumplimiento de los objetivos.

Demostrar creatividad en el desarrollo del trabajo que realiza.

Demostrar cierto grado de autonomía en la resolución de contingencias relacionadas con su actividad.

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

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

Demostrar flexibilidad para entender los cambios.

Favorecer la igualdad efectiva entre mujeres y hombres en el desempeño competencial.

Contenidos

1 Contexto de la instrucción del método pilates

Entrevista inicial, valoraciones y análisis postural del practicante.
Recogida de información de practicantes: hojas de control, cuestionarios.
Consentimiento informado.
Manejo de datos personales.
Idoneidad del tamaño de los grupos de practicantes.
Identificación de practicantes pertenecientes a poblaciones especiales.
Derivación de practicantes a otros profesionales por motivo de salud.
Contraindicaciones en la práctica de pilates.
Ejercicios contraindicados y malas prácticas.

2 Técnicas de programación del método pilates

La programación a largo plazo.
Diseño de sesiones del método pilates.
Estructura de las sesiones del método pilates.
Tipos de sesión del método pilates.
Adaptación de programas a grupos con diferentes características.
Estrategias metodológicas según grupos de practicantes.
Evaluación de programaciones del método pilates.

3 La sala de pilates y su equipamiento

La sala: tamaño, condiciones acústicas, temperatura, ventilación, iluminación.
Equipamiento de la sala de pilates: características, elementos, prestaciones.
Inventario del material.
Material complementario no específico del método: criterios de selección, tipos, características y prestaciones.
Mantenimiento de la sala.

4 Intervención metodológica en sesiones de pilates

Explicación de los ejercicios.
Progresión de los ejercicios.
Adaptaciones y ajustes individualizados.
Correcciones verbales, visuales o kinestésicas.
El ritmo de la sesión.
Comunicación efectiva.
Identificación del lenguaje corporal del practicante para las correcciones a aplicar.
Análisis de la ejecución de los ejercicios.
Identificación de errores y localización de su posible origen.
Importancia de la localización espacial del instructor para la identificación de los errores.
La progresión del repertorio de ejercicios del método pilates.
Variaciones del repertorio de ejercicios del método pilates.
Información anatómico-funcional asociada a las enseñanzas a dinamizar.
Uso de posibles implementos a utilizar (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros).

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta 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, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller. Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación.
- Instalación de 2 m² por alumno o alumna.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con metodología de la instrucción de ejercicios del método pilates, que se acreditará simultáneamente 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 5 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.