

1. Identificación da programación
Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15005233	Agra do Orzán	Coruña (A)	2024/2025

Ciclo formativo

Código da familia profesional	Familia profesional	Código do ciclo formativo	Ciclo formativo	Grao	Réxime
AFD	Actividades físicas e deportivas	CD3AFD000200	Acondicionamento físico	Ciclos formativos de grao superior	Réxime xeral-ordinario

Módulo profesional e unidades formativas de menor duración (*)

Código MP/UF	Nome	Curso	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
MP1151	Acondicionamento físico na auga	2024/2025	8	209	250

(*) No caso de que o módulo profesional estea organizado en unidades formativas de menor duración

Profesorado responsable

Profesorado asignado ao módulo	MARÍA CARRETERO RIVAS
Outro profesorado	

Estado: Pendente de supervisión departamento

2. Concreción do currículo en relación coa súa adecuación ás características do ámbito produtivo

A competencia xeral do título de técnico superior en Acondicionamento Físico consiste en elaborar, coordinar, desenvolver e avaliar programas de acondicionamento físico para todos os tipos de persoas usuarias e en diferentes espazos de práctica, dinamizando as actividades e orientándoas cara á mellora da calidade de vida e a saúde, garantindo a seguridade e aplicando criterios de calidade, tanto no proceso como nos resultados do servizo.

O perfil profesional do título de técnico superior en Acondicionamento Físico, dentro do sector terciario, define un/unha profesional polivalente con capacitación para exercer a súa actividade profesional no ámbito da actividade física saudable, respondendo tanto ás necesidades da poboación, como aos cambios no mercado do sector do fitness.

3. Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento do módulo profesional, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha

U.D.	Título	Descrición	Duración (sesións)	Peso (%)
1	Habilidades acuáticas e técnicas de natación	En esta unidade traballaremos coa familiarización, adaptación ao medio, respiración, flotación e propulsión. Tamén coas técnicas dos estilos de natación.	80	30
2	Actividades fitness acuático	Traballaremos cos distintos factores implicados neste tipo de actividades no medio acuático.	90	40
3	Salvamento acuático	Estudo dos diferentes materiais e equipos, ferramentas de control permanente e normas.	80	30

4. Por cada unidade didáctica
4.1.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
1	Habilidades acuáticas e técnicas de natación	80

4.1.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Analiza as características das actividades de fitness acuático, en relación cos procesos de adaptación que provocan no organismo	NO
RA3 - Programa actividades de fitness acuático, tendo en conta as necesidades dos distintos perfís de participantes e os espazos de intervención	NO

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA5 - Dirixe as actividades de fitness acuático, adaptando a intervención á dinámica da actividade e do grupo	NO

4.1.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.4 Analizouse a resposta dos sistemas cardiorrespiratorio, metabólico e músculo-esquelético aos esforzos realizados nas actividades de fitness acuático
CA1.6 Descríbóronse os signos e os síntomas de fatiga e sobrecarga máis frecuentes neste tipo de actividades, facendo énfase na intensidade de carga
CA3.1 Establecéronse criterios de formulación de obxectivos de mellora ou mantemento da condición física, en función da evolución do programa de fitness acuático e os medios dispoñibles
CA3.2 Establecéronse os niveis de esforzo dos programas, tendo en conta os mecanismos de adaptación fisiolóxica e as variables que se poñen en xogo nas actividades de fitness acuático
CA3.4 Determináronse os espazos, os equipamentos, os materiais, o equipamento persoal e os recursos complementarios necesarios para o desenvolvemento de eventos e programas de fitness acuático, valorando os obxectivos de cada actividade e garantindo as condicións
CA3.8 Utilizáronse os equipamentos e os recursos informáticos específicos para a elaboración das actividades de fitness adaptados aos diferentes perfís de participantes
CA5.9 Controlouse o uso dos materiais e dos equipamentos, e resolvéronse as continxencias xurdidas

4.1.e) Contidos

Contidos
Variables do movemento que condicionan a intensidade: superficies de pulo, velocidade de execución, posición de traballo, amplitude movemento acuático e plano de execución.
Valoración da intensidade do esforzo no medio acuático: relación coa frecuencia cardíaca, test da fala e escala de Borg.
Elementos técnicos das actividades de fitness acuático. Remadas, batidas, tesoiras e xiros. Marxes de adaptación a distintos perfís de participantes. Técnicas de suspensión e desprazamento. Execución e aliñamento segmentaria. Postura en flotación e en apo
Defectos e erros máis comúns nos xestos técnicos. Actividades afíns. Xestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas. Xestos técnicos da danza. Xestos técnicos da ximnasia.
Medio acuático e movemento. Efectos nas actividades de fitness acuático. Flotación. Resistencia ao movemento. Termorregulación.
Estabilización e desprazamentos no medio acuático. Respiración asociada.

Contidos
Posicións en suspensión. Escorregadura. Propulsións. Elementos facilitadores e dificultadores. Movementos e momentos de respiración adecuados.
Criterios para a optimización do uso das instalacións acuáticas en condicións de máxima seguridade. Organización dos tempos de práctica e dos espazos. Trato e comunicación coas persoas usuarias. Resolución de conflitos.
Material auxiliar e aparellos para o fitness acuático. Material e aparellos para a flotación: cintos, manguitos, táboas e churros. Material e aparellos para traballar a resistencia: pas e bandas elásticas. Material e aparellos para a inmersión: aros e arg

4.2.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
2	Actividades fitness acuático	90

4.2.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Analiza as características das actividades de fitness acuático, en relación cos procesos de adaptación que provocan no organismo	NO
RA2 - Organiza os recursos implicados nos eventos e nos programas de fitness acuático e no socorrismo acuático, definindo criterios de versatilidade, eficacia e seguridade	NO
RA3 - Programa actividades de fitness acuático, tendo en conta as necesidades dos distintos perfís de participantes e os espazos de intervención	NO
RA4 - Deseña sesións de fitness acuático, adaptándoas aos obxectivos de referencia e aos medios dispoñibles	SI
RA5 - Dirixe as actividades de fitness acuático, adaptando a intervención á dinámica da actividade e do grupo	SI

4.2.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA1.1 Descríbense as características e as condicións de seguridade nas actividades de fitness acuático
CA1.2 Descríbense a técnica e os puntos clave para a realización das actividades de fitness acuático, e valoráronse os defectos e os erros máis comúns
CA1.3 Destacouse o compoñente preventivo dos aspectos posturais das actividades de fitness acuático en todas as súas modalidades
CA1.4 Analizouse a resposta dos sistemas cardiorrespiratorio, metabólico e músculo-esquelético aos esforzos realizados nas actividades de fitness acuático

Criterios de avaliación
CA1.5 Analizouse a resposta dos efectos que o fitness acuático ten sobre a saúde
CA1.7 Analizáronse os riscos e as contraindicacións absolutas e relativas á práctica das diferentes modalidades e tendencias actuais
CA1.8 Relacionáronse as actividades de fitness acuático coas tipoloxías e os niveis posibles dos perfís máis habituais das persoas participantes
CA1.9 Relacionáronse as condicións do medio acuático cos detalles técnicos e posturais das actividades de fitness acuático
CA2.1 Relacionouse a dotación do espazo acuático cos requisitos das actividades e os eventos de fitness acuático, segundo as últimas tendencias do sector
CA2.2 Definíronse criterios para a organización de horarios de eventos e actividades de fitness acuático e a coordinación con outras áreas e cos/coas técnicos/as, garantindo a seguridade e a optimización do uso dos espazos e dos materiais
CA2.3 Prevíronse as xestións para a celebración de eventos, competicións, concursos e actividades de fitness acuático
CA2.4 Analizáronse as condicións de accesibilidade ao espazo acuático tendo en conta as barreiras arquitectónicas e as adaptacións, co fin de que persoas con problemas de mobilidade poidan participar nas actividades de fitness acuático
CA2.5 Establecéronse os procedementos de detección e de corrección de anomalías nos elementos específicos das actividades de fitness acuático na dotación do espazo acuático
CA2.6 Establecéronse os criterios de seguridade e prevención aplicables nas actividades de fitness acuático
CA3.2 Establecéronse os niveis de esforzo dos programas, tendo en conta os mecanismos de adaptación fisiolóxica e as variables que se poñen en xogo nas actividades de fitness acuático
CA3.3 Prevíronse as axudas necesarias para a participación de persoas con discapacidade e de persoas maiores en actividades de fitness acuático, asumindo os distintos tipos de disfuncionalidade
CA3.4 Determináronse os espazos, os equipamentos, os materiais, o equipamento persoal e os recursos complementarios necesarios para o desenvolvemento de eventos e programas de fitness acuático, valorando os obxectivos de cada actividade e garantindo as condicións
CA3.5 Establecéronse as estratexias de instrución e comunicación, e as adaptacións destas, para facilitar a atención aos diferentes perfís de participantes, atendendo aos reforzos no logro e as estratexias de motivación cara á execución
CA3.6 Definíronse os criterios de seguridade, adecuación e efectividade dun programa de fitness acuático, así como os factores que se deben ter en conta para evitar lesións ou sobrecargas durante a execución
CA3.7 Descríbense os indicadores, os instrumentos e as técnicas que determinan a avaliación da calidade do servizo, tanto no proceso como no resultado
CA3.8 Utilizáronse os equipamentos e os recursos informáticos específicos para a elaboración das actividades de fitness adaptados aos diferentes perfís de participantes
CA4.1 Seleccionouse o soporte musical que permite adaptar a realización das actividades aos obxectivos da sesión de fitness acuático

Criterios de avaliación
CA4.2 Aplicáronse os recursos específicos do fitness acuático para obter variantes a partir dos pasos básicos, tendo en conta os principios hidrodinámicos
CA4.3 Aplicáronse criterios fisiolóxicos e de motivación cara á execución na secuencia de pasos, movementos, exercicios e composicións
CA4.4 Tivéronse en conta as fases da sesión de fitness acuático, aplicando diferentes dinámicas de carga a cada fase da sesión
CA4.5 Definíronse os obxectivos, o material, as canles de comunicación e a metodoloxía da sesión, de acordo coa programación xeral
CA4.6 Establecéronse progresións e adaptacións das secuencias coreografadas e dos pasos, os movementos e os exercicios en función da dificultade e das características dos distintos perfís de participantes
CA4.7 Prevíronse adaptacións nos materiais e os accesos ás zonas de traballo, para favorecer a participación de persoas con discapacidade e persoas maiores
CA4.8 Utilizáronse técnicas específicas de representación gráfica ou escrita para recoller e rexistrar pasos, movementos, exercicios e composicións da sesión de fitness acuático, e aplicáronse os soportes, os recursos e os medios máis adecuados para a súa repre
CA4.9 Establecéronse os parámetros que se deben ter en conta para avaliar o desenvolvemento da sesión
CA5.1 Deseñáronse actividades de promoción de eventos de fitness acuático tendo en conta as cabidas, o control de accesos e os servizos complementarios, avaliando todas as posibilidades de actividades, atendendo aos distintos perfís de participantes
CA5.2 Comprobouse o estado dos elementos específicos de seguridade e prevención de riscos relativos á súa área de responsabilidade nas actividades de fitness acuático
CA5.3 Asegurouse a accesibilidade aos espazos de práctica e a dispoñibilidade dos recursos necesarios para as actividades de fitness acuático, en condicións de seguridade
CA5.4 Proporcionouse a información adaptada a cada momento do desenvolvemento da actividade de fitness acuático e a cada perfil de participante, utilizando o tipo de linguaxe adecuado en cada caso
CA5.5 Demostráronse as actividades propostas, utilizando as estratexias de instrución máis adecuadas para o desenvolvemento dos exercicios e aplicando as distintas secuencias e composicións coreográficas, axustándoas a cada perfil de participante en función da
CA5.6 Corrixíronse, nos momentos oportunos, os erros detectados nos movementos ou as posturas, intervindo sobre as súas posibles causas
CA5.7 Aplicáronse estratexias de intervención nas actividades de fitness acuático que favorecen a participación, a motivación e a desinhibición das persoas participantes
CA5.8 Adaptouse o nivel de intensidade e dificultade das actividades ás características das persoas participantes, variando os espazos, o material, a música e a información transmitida
CA5.9 Controlouse o uso dos materiais e dos equipamentos, e resolvéronse as continxencias xurdidas
CA5.10 Aplicáronse os instrumentos de avaliación da sesión

4.2.e) Contidos

Contidos
<p>Fitness acuático e actividades afíns. Historia do fitness acuático e a súa evolución cara ás tendencias actuais</p> <p>Variables do movemento que condicionan a intensidade: superficies de pulo, velocidade de execución, posición de traballo, amplitude movemento acuático e plano de execución.</p> <p>Valoración da intensidade do esforzo no medio acuático: relación coa frecuencia cardíaca, test da fala e escala de Borg.</p> <p>Fitness acuático básico e avanzado. Modalidades en augas profundas e non profundas: aqua-aerobic, aqua-gym, aqua-box, aqua-running, aqua-bike, aqua-step, aqua-stretching e aqua-pilates. Actividades acuáticas de natación: crol, braza e costas. Movementos e Elementos técnicos das actividades de fitness acuático. Remadas, batidas, tesoiras e xiros. Marxes de adaptación a distintos perfís de participantes. Técnicas de suspensión e desprazamento. Execución e aliñamento segmentaria. Postura en flotación e en apo</p> <p>Defectos e erros máis comúns nos xestos técnicos. Actividades afíns. Xestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas. Xestos técnicos da danza. Xestos técnicos da ximnasia.</p> <p>Contraindicacións absolutas ou relativas da práctica das actividades de fitness acuático. Signos de fatiga. Efectos patolóxicos de posturas e exercicios determinados.</p> <p>Adaptacións orgánicas ao esforzo no medio acuático. Efectos das distintas modalidades e tendencias do fitness acuático sobre a mellora da condición física e a saúde. Efectos sobre os sistemas cardiovascular, metabólico e músculo-esquelético. Efectos sobre Medio acuático e movemento. Efectos nas actividades de fitness acuático. Flotación. Resistencia ao movemento. Termorregulación.</p> <p>Estabilización e desprazamentos no medio acuático. Respiración asociada.</p> <p>Posicións en suspensión. Escorregadura. Propulsións. Elementos facilitadores e dificultadores. Movementos e momentos de respiración adecuados.</p> <p>Instalacións e materiais para a práctica de fitness acuático e para o socorrismo acuático. Tipos e características. Funcionalidade. Temperatura ambiente e da auga. Tipo de chan e tipo de vaso. Barreiras arquitectónicas e adaptación das instalacións. Norma</p> <p>Criterios para a optimización do uso das instalacións acuáticas en condicións de máxima seguridade. Organización dos tempos de práctica e dos espazos. Trato e comunicación coas persoas usuarias. Resolución de conflitos.</p> <p>Material auxiliar e aparellos para o fitness acuático. Material e aparellos para a flotación: cintos, manguitos, táboas e churros. Material e aparellos para traballar a resistencia: pas e bandas elásticas. Material e aparellos para a inmersión: aros e arg</p> <p>Eventos, competicións e concursos para a promoción e a difusión das actividades de fitness acuático. Requisitos de realización. Material auxiliar para o desenvolvemento de eventos e actividades de fitness acuático.</p> <p>Supervisión e mantemento de materiais utilizados en actividades de fitness acuático e en socorrismo acuático. Inventario. Localización e condicións de almacenamento. Anomalías máis frecuentes dos aparellos e do material tipo, e formas de detección e corre</p> <p>Organización de recursos en fitness acuático. Interacción e coordinación de oferta de actividades de fitness acuático. Zonas de servizos auxiliares, zonas de traballo secas e vasos.</p> <p>Fitness acuático e necesidades especiais. Tipos de disfuncionalidade asumibles en actividades de fitness acuático. Adaptación das actividades; contraindicacións. Mobilidade reducida e posibilidades de participación segundo o perfil.</p> <p>Recursos de intervención no ámbito do fitness acuático. Orientacións xerais para a adaptación de medios e equipamentos. Adaptación de xogos e actividades recreativas.</p> <p>Elementos da programación. Técnicas de programación no ámbito do fitness acuático.</p> <p>Avaliación de programas de fitness acuático.</p>

Contidos

Programas de fitness acuático. Mellora da resistencia con e sen aparellos. Mellora da resistencia con e sen soporte musical. Mellora do ton e a forza muscular. Mellora da amplitude de movementos. Programas mixtos. Elaboración e progresión secuencial.

Interpretación dos informes de valoración e orientación dos programas cara aos distintos perfís de participantes.

Manipulación de variables de intensidade nos programas de fitness acuático.

Medidas complementarias ao programa de fitness acuático: técnicas recuperadoras no medio acuático. Relaxación e descarga articular.

Planificación e organización de eventos de fitness acuático. Tipos de eventos característicos no fitness acuático. Papel do persoal organizador. Necesidade de publicidade. Tipos de concursos. Xogos, animación no fitness acuático. Documentación requirida n

Recursos informáticos aplicados ás actividades físicas e deportivas. Software específico de acondicionamento físico. Programas de mellora da condición física aplicados ao fitness acuático en soportes dixitais. Adaptacións. Ofimática adaptada.

Sesión de fitness acuático. Estrutura, características das fases e variantes: quecemento (activación, estrutura e progresión), parte principal (exercicios, estrutura e progresión; coreografías) e volta á calma (relaxación e baixada das constantes a valore

0Técnicas de comunicación.

Aspectos clave da prevención de lesións.

Representación gráfica e escrita. Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica e escrita para transcribir pasos, movementos de brazos, xiros, orientación, desprazamentos e composicións do fitness acuático e as súas actividades a

Dificultade coordinativa e niveis de intensidade dos exercicios e as coreografías no fitness acuático.

Composicións coreográficas. Variacións e combinacións cos exercicios. Pasos, enlaces e movementos básicos. Variacións na profundidade: orientación, desprazamentos, cambios de ritmo, xiros e movementos de brazos. Uso de apoios á flotación. Lonxitude de pan

A música no fitness acuático. Estilos e cadencias adaptadas ao traballo na auga. Variacións en función da profundidade.

Metodoloxía de ensinanza de secuencias e composicións coreográficas. Técnicas, métodos e estilos de ensinanza en fitness acuático. Progresións nas series coreografadas.

Proceso de instrución ou ensinanza en actividades de fitness acuático. Diversificación de niveis. Análise da tarefa. Sistemas e canles de comunicación. Modelos de interacción coa persoa usuaria. Información inicial ou de referencia. Coñecemento da execuci

Estratexias de motivación cara á execución. Reforzo do logro.

Prevenção de riscos na actividade de fitness acuático. Control de material e equipamento por parte do/da técnico/a.

0Sistemática de execución de movementos, pasos e combinacións de fitness acuático. Exercicios de tonificación. Exercicios de estirada e mobilidade articular, calisténicos e con aparellos. Actividades cíclicas ou coordinadas para a mellora cardiovascular no

A avaliación da sesión de fitness acuático. Instrumentos avaliativos.

Dirección de eventos de promoción de fitness acuático. Control de accesos, cabidas e servizos.

Intervención na confección de grupos por niveis de condición física e outras capacidades perceptivo-motrices. Axuste aos niveis.

Reproducción e adaptación de coreografías. Adecuación a diferentes profundidades e situacións de apoio, suspensión ou flotación. Orientación, desprazamentos, cambios de ritmo, intensidade e estilos. Encadeamentos. Utilización de materiais diversos e modifi

Contidos
Técnicas de instrución de fitness acuático. Aplicación en situacións de atención individual e en grupo. Intervencións con axudas manuais e mecánicas, entre outras.
Progresións para a ensinanza das series coreografadas. Ensinanza mediante adición, bloques, patrón complementario, pirámide, variación, substitución, etc.
Utilización de diferentes códigos comunicativos. Códigos verbais e xestuais. Adaptación do tipo de información, do soporte e da cantidade de información, en función do perfil de persoa participante.
Localización de erros posturais e de execución. Consignas que axudan a reinterpretar sensacións.
Estratexias de motivación cara á execución e cara ao logro da execución.

4.3.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
3	Salvamento acuático	80

4.3.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Organiza os recursos implicados nos eventos e nos programas de fitness acuático e no socorrismo acuático, definindo criterios de versatilidade, eficacia e seguridade	NO
RA5 - Dirixe as actividades de fitness acuático, adaptando a intervención á dinámica da actividade e do grupo	NO
RA6 - Organiza os recursos implicados no salvamento acuático aplicando técnicas específicas de rescate no medio acuático, en casos simulados de accidente ou situación de emerxencia, seguindo protocolos de prevención, salvamento e rescate	SI

4.3.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.7 Determináronse as responsabilidades do/da técnico/a e do/da socorrista, e valorouse a súa competencia relativa ao estado das instalacións, dos equipamentos e do material
CA2.8 Estableceuse o procedemento de avaliación da calidade do funcionamento do espazo acuático
CA5.9 Controlouse o uso dos materiais e dos equipamentos, e resolvéronse as continxencias xurdidas
CA6.1 Preparouse o equipamento persoal e os materiais necesarios para previr os riscos durante o desenvolvemento do socorrismo acuático

Criterios de avaliación
CA6.2 Deseñáronse ferramentas para o control permanente dos riscos, do estado do material, dos equipamentos e das instalacións
CA6.3 Descríbonse as normas que hai que cumprir nas instalacións acuáticas para garantir a convivencia e a seguridade das persoas usuarias, aplicando técnicas de comunicación eficaces
CA6.4 Revisáronse a instalación acuática e os medios materiais, así como a súa operatividade, tendo en conta as medidas de prevención de riscos e efectuando as operacións auxiliares de mantemento e reparación que permitan o seu uso segundo a normativa
CA6.5 Vixiouse de xeito sistemático e periódico a área designada, para se anticipar ao accidente ou á situación de emerxencia e manter as condicións de seguridade
CA6.6 Identifícanse os signos que indiquen problemas que supoñan risco real para a persoa usuaria, considerando as condicións da situación
CA6.7 Interveuse de xeito inmediato de acordo co protocolo establecido
CA6.8 Estableceuse a xerarquía das situacións de perigo dunha instalación acuática dada, indicando o protocolo de vixilancia que se utiliza e as modificacións necesarias, para as reducir
CA6.9 Defíníronse as condutas potencialmente perigosas das persoas usuarias nunha instalación acuática e as posibles consecuencias para elas ou para o resto de persoas usuarias, e indicáronse as medidas que o/a socorrista debe adoptar para as poder evitar
CA6.10 Defíníronse os protocolos e as técnicas para a posta en práctica dos labores de vixilancia, prevención e actuación ante unha modificación das condicións de salubridade do centro acuático e en caso de accidente
CA6.11 Deseñouse o programa de ensaio ou actuación dos protocolos de intervención
CA6.12 Decidíronse a intervención e, de ser o caso, as técnicas que cómpre realizar, valorando a situación da persoa supostamente accidentada, a do resto de persoas usuarias da instalación e as propias condicións
CA6.13 Utilizáronse os materiais adecuados nun suposto formulado durante a realización das técnicas de entrada, aproximación, control, traslado e extracción da persoa accidentada
CA6.14 Realizáronse con seguridade e eficacia as entradas á auga, en función da accesibilidade, a proximidade e as características do contorno
CA6.15 Realizáronse con seguridade e eficacia as técnicas de natación adaptadas que permiten a aproximación á persoa accidentada
CA6.16 Realizáronse con seguridade e eficacia 300 metros de nado libre, coa vestimenta propia do/da socorrista, nun tempo máximo de oito minutos
CA6.17 Mantívose unha flotación dinámica cos brazos levantados fóra da auga, sen desprazarse
CA6.18 Realizáronse con seguridade e eficacia técnicas de control e remolque da vítima, mantendo as súas vías respiratorias fóra da auga
CA6.19 Realizouse con seguridade e eficacia a secuencia de entrada de cabeza, cincuenta metros de nado libre e mergullo a unha profundidade de dous metros como mínimo, para recoller un manequín de competición e remolcalo cunha técnica correcta durante cincuenta

Criterios de avaliación
CA6.20 Realízase con seguridade e eficacia o remolque sen aletas a unha persoa posiblemente accidentada, ao longo de cen metros, con catro técnicas diferentes, nun tempo máximo de catro minutos
CA6.21 Realízase con seguridade e eficacia o remolque con aletas a unha persoa accidentada, de peso e flotabilidade media, ao longo de cen metros, utilizando unha soa técnica libre, nun tempo máximo de tres minutos e 45 segundos
CA6.22 Realízase con seguridade e eficacia a extracción da auga dunha persoa posiblemente accidentada consciente ou inconsciente e sen afectación medular, consonte os protocolos e aplicando a técnica correctamente, despois de a ter remolcado 100 metros
CA6.23 Realízanse con seguridade e eficacia técnicas de mergullo e rastrexo con e sen material auxiliar, evitando pórse en perigo a si mesmo/a, recuperando unha vítima que se atopa no fondo e sacándoa á superficie
CA6.24 Realízase con seguridade e eficacia a extracción dunha persoa accidentada con posible afectación medular, utilizando o material adecuado, organizando un grupo de dous/dúas ou tres socorristas de xeito acorde cos protocolos e aplicando as técnicas correctas
CA6.25 Realízase a análise crítica e a avaliación das técnicas de entrada, aproximación, control, remolque, extracción e traslado da vítima, segundo o estado desta e as características da instalación acuática, ante unha simulación de rescate, e estableceanse p
CA6.26 Aplícanse técnicas de comunicación coa persoa accidentada, cos equipamentos que interveñen na situación de emerxencia, coas persoas espectadoras e acompañantes da vítima, para proporcionar seguridade durante a asistencia

4.3.e) Contidos

Contidos
<p>Instalacións e materiais para a práctica de fitness acuático e para o socorrismo acuático. Tipos e características. Funcionalidade. Temperatura ambiente e da auga. Tipo de chan e tipo de vaso. Barreiras arquitectónicas e adaptación das instalacións. Norma</p> <p>0Lexislación básica sobre seguridade e prevención de riscos en instalacións acuáticas. Requisitos de seguridade básicos que deben cumprir os espazos para a realización de actividades de fitness acuático. Medidas de prevención de riscos nas instalacións acuáticas.</p> <p>Criterios básicos de prevención e seguridade aplicables nas actividades de fitness acuático. Riscos asociados ás condutas das persoas na práctica de actividades no medio acuático.</p> <p>Recursos humanos. Responsabilidades do/da técnico/a e do/da socorrista. Aspectos de seguridade da súa competencia relativos ao estado das instalacións, os equipamentos e o material.</p> <p>Criterios para a optimización do uso das instalacións acuáticas en condicións de máxima seguridade. Organización dos tempos de práctica e dos espazos. Trato e comunicación coas persoas usuarias. Resolución de conflitos.</p> <p>Material auxiliar e aparellos para o fitness acuático. Material e aparellos para a flotación: cintos, manguitos, táboas e churros. Material e aparellos para traballar a resistencia: pas e bandas elásticas. Material e aparellos para a inmersión: aros e argolas.</p> <p>Materiais específicos, adaptados, alternativos e auxiliares para o desenvolvemento do salvamento acuático.</p> <p>Posto de salvamento. Materiais de comunicación, de intervención, de extracción e de evacuación. Mantemento. Parte de incidencias.</p> <p>Indumentaria e accesorios necesarios para unha práctica segura e confortable das actividades de fitness acuático e do socorrismo acuático. Medidas de autoprotección.</p> <p>Protocolos de seguridade e prevención de riscos nas instalacións acuáticas. Criterios básicos de prevención e seguridade aplicables nas actividades de fitness acuático e salvamento. Riscos asociados ás zonas potencialmente perigosas e ás condutas das persoas.</p> <p>Normas básicas de seguridade nas sesións de fitness acuático. Posición das persoas participantes e distancias entre elas en cada exercicio, posibles incidencias nos materiais e nos equipamentos.</p>

Contidos

A prevención no medio acuático.

Organización do socorrismo: percepción do problema, análise da situación, toma de decisións, execución das accións de rescate, primeiros auxilios e avaliación do rescate.

Técnicas específicas de rescate acuático, con e sen material. Entrada, aproximación, control, remolque e extracción da persoa accidentada, segundo o estado da vítima e da instalación acuática.

Adestramento específico das técnicas de salvamento acuático. Simulación de actuación.

Aspectos psicolóxicos e técnicas de comunicación na fase crítica do rescate. Comunicación cos membros do equipo de traballo, coas persoas usuarias e espectadoras, coa accidentada e coas súas familiares ou acompañantes, controlando a situación durante a in

Situacións de risco máis frecuentes no medio acuático. Prácticas de risco: condutas inapropiadas, mergullos perigosos, apneas forzadas, actividade con sobreesforzos e xogos descontrolados. Ausencia de protección e vixilancia. Rescates sen coñecemento e re

Protocolos de supervisión da instalación acuática. Elementos que hai que revisar. Orde e periodicidade da supervisión. Xerarquización dos riscos.

Características da auga e consideracións relativas a roupa e calzado

Accidentes máis frecuentes no medio acuático. Contusións. Feridas. Hidrocucións. Golpes de calor. Hipotermias. Lesións por contacto en zonas sensibles.

Obxectivos, posibilidades e límites de actuación no socorrismo acuático.

Perfil, actitudes, aptitudes e funcións do/da socorrista. Responsabilidade civil e penal. Coordinación con diferentes profesionais. Normativas de referencia. Doenzas profesionais, riscos de actuación e prevención de riscos.

Protocolos de actuación e plans de emerxencia. Plans de vixilancia, de comunicación, e plans de traslado e evacuación. Intervención ante diferentes tipos de vítimas.

Postos, normas e técnicas de vixilancia.

5. Mínimos exixibles para alcanzar a avaliación positiva e os criterios de cualificación

Será necesario superar todos os mínimos exixibles para acadar un 5 na cualificación final. Os mínimos exixibles están especificados en cada unidade didáctica e a continuación:

CA1.1 - Describíronse as características e as condicións de seguridade nas actividades de fitness acuático

CA2.2 - Definíronse criterios para a organización de horarios de eventos e actividades de fitness acuático e a coordinación con outras áreas e cos/coas técnicos/as, garantindo a seguridade e a optimización do uso dos espazos e dos materiais

CA3.6 - Definíronse os criterios de seguridade, adecuación e efectividade dun programa de fitness acuático, así como os factores que se deben ter en conta para evitar lesións ou sobrecargas durante a execución

CA4.6 - Establecéronse progresións e adaptacións das secuencias coreografadas e dos pasos, os movementos e os exercicios en función da dificultade e das características dos distintos perfís de participantes

CA4.7 - Prevíronse adaptacións nos materiais e os accesos ás zonas de traballo, para favorecer a participación de persoas con discapacidade e persoas maiores

CA6.6 - Identificáronse os signos que indiquen problemas que supoñan risco real para a persoa usuaria, considerando as condicións da situación CA6.14. Realizáronse con seguridade e eficacia as entradas á auga,

en función da accesibilidade, a proximidade e as características do contorno. CA6.15. Realizáronse con seguridade e eficacia as técnicas de natación adaptadas que permiten a aproximación á persoa accidentada.

CA6.16. Realizáronse con seguridade e eficacia 300 metros de nado libre, coa vestimenta propia do/da socorrista, nun tempo máximo de oito minutos.

CA6.17. Mantívose unha flotación dinámica cos brazos levantados fóra da auga, sen desprazarse.

CA6.19. Realizouse con seguridade e eficacia a secuencia de entrada de cabeza, cincuenta metros de nado libre e mergullo a unha profundidade de dous metros como mínimo, para recoller un manequín de competición e remolcalo cunha técnica correcta durante cincuenta metros, nun tempo máximo de tres minutos e 30 segundos.

CA6.20. Realizouse con seguridade e eficacia o remolque sen aletas a unha persoa posiblemente accidentada, ao longo de cen metros, con catro técnicas diferentes, nun tempo máximo de catro minutos.

CA6.21. Realizouse con seguridade e eficacia o remolque con aletas a unha persoa accidentada, de peso e flotabilidade media, ao longo de cen metros, utilizando una soa técnica libre, nun tempo máximo de tres minutos e 45 segundos.

CA6.22. Realizouse con seguridade e eficacia a extracción da auga dunha persoa posiblemente accidentada consciente ou inconsciente e sen afectación medular, consonte os protocolos e aplicando a técnica correctamente, despois de a terremolcado 100 metros.

CA6.23. Realizáronse con seguridade e eficacia técnicas de mergullo e rastrexo con e sen material auxiliar, evitando pórse en perigo a si mesmo/a, recuperando una vítima que se atopa no fondo e sacándoa á superficie.

CA6.24. Realizouse con seguridade e eficacia a extracción dunha persoa accidentada con posible afectación medular, utilizando o material adecuado, organizando un grupo de dous/dúas ou tres socorristas de xeito acorde cos protocolos e aplicando as técnicas correctamente.

Mentres exista algún criterio mínimo sen acadar, en calquera das probas, non se poderá superar o módulo. No caso de ter superados todos os criterios mínimos de todas as probas se calculará a nota final en base ás seguintes porcentaxes:

- Probas escritas, traballos, tarefas: 40% (20% proba escrita; 10% tarefas de aula en sesión teórica como cuestionarios, deseños sesións e exposicións; 10% traballos como deseños y dirección de sesións e elaboración de vídeos).
- Probas prácticas: 40%
- Participación activa nas clases: 20% Cada práctica puntúa polo que en caso de non práctica por causas tanto xustificadas como non xustificadas, a puntuación será un cero ao non poder ser avaliado. Así mesmo a non asistencia á sesión práctica será considerada como unha falta de asistencia. A xustificación de non práctica só se realizará por motivos médicos e entregando o informe (enfermidade, lesión), nese caso non se considerará falta de asistencia.

- É imprescindible obter un 4 no exame teórico para facer media co resto de cualificacións da UF e en cada avaliación.

- Os deberán estar entregados para poder optar ao aprobado, no caso contrario non se poderá aprobar nin o trimestre nin o curso.

- Para superar cada UF e cada avaliación, a cualificación media deberá ser un 5.

- RECUPERACIÓN: Realizaráse unha proba de recuperación ao principio da seguinte avaliación. No caso do último trimestre, a recuperación realizaráse antes de rematar o curso.
- Cualificación final módulo: Suma das Unidades Formativas no seu valor porcentual.
- EXAMEN FINAL ou PÉRDIDA DE AVALIACIÓN CONTINUA: Xuño.

6. Procedemento para a recuperación das partes non superadas

6.a) Procedemento para definir as actividades de recuperación

ALUMNADO CON ALGUNHA AVALIACIÓN SUSPENSA:

Se suspenderá unha avaliación no caso de non acadar algún dos mínimos exixibles. As probas non superadas (tanto teóricas como prácticas) se repetirán unha vez no seguinte trimestre, agás no terceiro trimestre que se repetirán dentro do mesmo. No caso de non recuperalas, se fará unha última proba no mes de xuño, nas datas seleccionadas por xefatura de estudos para actividades de recuperación, despois da terceira avaliación.

As probas prácticas que requiran a participación doutras persoas non se poderán repetir. ALUMNADO CO MÓDULO PENDENTE:
Non poderá acudir a clase normalmente, polo que se establecerán as datas axeitadas para que faga as probas teóricas e os traballos pertinentes.

6.b) Procedemento para definir a proba de avaliación extraordinaria para o alumnado con perda de dereito a avaliación continua

Terá que facer determinadas probas prácticas relacionadas coas actividades practicadas (necesitará obter como mínimo un 5). Deberá presentar todos os traballos solicitados durante o curso (necesitará obter como mínimo un 5).

A nota final calcularase en base ás seguintes porcentaxes:

- 30% exercicios escritos, supostos teórico-prácticos e traballos dixitais (deseño de sesións, dirección e dinamización de sesións...).
- 40% probas prácticas (exames prácticos).

- 30% probas escritas (exames teóricos).

O profesorado poderá non permitir a realización de determinadas actividades aos alumnos e ás alumnas que perdesen o dereito á avaliación continua, sempre que poidan implicar algún tipo de risco para si mesmos, o resto do grupo ou as instalacións.

7. Procedemento sobre o seguimento da programación e a avaliación da propia práctica docente

É prescriptivo establecer uns indicadores de logro para avaliar o proceso de ensinanza e a práctica docente referido á presente programación didáctica, emplearanse os seguintes:

- A temporalización das unidades foi a adecuada.
- Os resultados de aprendizaxe representan o considerado básico polo departamento.
- As situacións de aprendizaxe son adecuadas e permiten unha resolución eficaz
- Os eixes da avaliación comúns ao departamento reflexan obxectivamente os aprendizaxes
- Aplicáronse eficazmente as medidas de atención á diversidade.

O departamento valorará o grao de cumprimento da programación, funcionamento do departamento e cumprimento das actividades. Con todo isto estableceranse unhas propostas de mellora. Unha síntese destas conclusións formará parte da memoria final do curso.

8. Medidas de atención á diversidade

8.a) Procedemento para a realización da avaliación inicial

Non podemos responder de forma adecuada ás necesidades dos alumnos se non coñecemos cales son estas, por iso realizaremos unha Avaliación Inicial que será o punto de partida para a proposta de diferentes medidas no referido ao aspecto técnico per se, levaremos a cabo unha avaliación inicial onde, por un lado indicamos ao noso alumnado cómo van ser avaliados e qué se lles vai a esixir (o cal faremos en cada unidade) e, polo outro lado, realizaremos unha avaliación previa relativa a habilidades e actitudes previas.

Debemos ser conscientes de realizar isto baixo a premisa do elemento lúdico posto que non queremos xerar táboas clasificatorias ou ránkings de alumnos aventaxados ou desaventaxados, simplemente queremos que este proceso sirva e acompañe ao alumno para que mellore día a día obtendo un punto inicial que non significa máis que o inicio dun novo ciclo.

Antes de empezar as clases, recabamos datos co equipo de Orientación. No caso de atoparnos con alumnado con necesidades especiais, tomaranse as medidas axeitadas e serán elaboradas nun documento anexo á programación dese ano.

No caso de alumnos que presenten lesións ou accidentes (de corto ou longo tempo) que non lle permitan realizar as sesións prácticas, adoptaranse as seguintes medidas:

- Adaptación das tarefas/probas as súas condicións.
- Retraso na entrega ou realización das probas ata que estea recuperado/a.

8.b) Medidas de reforzo educativo para o alumnado que non responda globalmente aos obxectivos programados

Para aqueles alumnos/as que presenten dificultades no desenvolvemento do curso, na adquisición dos resultados de aprendizaxe do currículo do módulo, empregaranse medidas de reforzo co fin de que poidan chegar a acadar ditos resultados de aprendizaxe.

Estas medidas de reforzo consistirán en:

- Dotar a este alumnado de apuntes, documentos, recursos que faciliten o seu estudo.
- Dar máis tempo na realización de probas prácticas.
- Facilitar a súa actuación de diferentes modos, por exemplo diminuído o número de persoas coas que terá que dirixir actividades prácticas, coa axuda dun compañeiro, etc.
- Dotar de sesións prácticas de traballo de ampliación e reforzo sobre os contidos prácticos do módulo.

Tamén queremos destacar neste punto que teremos en conta a atención á diversidade por enriba, é dicir, non só co alumnado con dificultades senón tamén con aquel alumnado cun elevado nivel e que acada os obxectivos de forma moi doada. Así proporemos actividades de ampliación coas que estes alumnos con maior nivel poidan satisfacer as súas necesidades e profundizar mais nos contidos do módulo.

9. Aspectos transversais

9.a) Programación da educación en valores

A educación en valores, pese a ser un constante durante toda a nosa actividade como docentes, incluímos de xeito especial en certas unidades que traballarán máis en profundidade a educación en valores. Non obstante, decidimos dar un paso máis alá e formalizar toda acción educativa en torno a un plan de convivencia onde primen a inclusión, a coeducación, o respecto e a igualdade. Deste xeito, constituído o plan de acción, todos os obxectivos propostos pasarán de ser meras intencións a ser obxectivos reais de traballo.

9.b) Actividades complementarias e extraescolares

- Masterclass con expertos de actividades de fitness acuático (aquagym, aquaerobic, ...) na piscina do centro deportivo anexo, nas que o alumnado poderá experimentar actividades reais de práctica ás que vai dirixida parte importante da súa formación.
- Práctica de actividades de acondicionamento físico na auga en espazos acuáticos naturais próximos ao centro.

10. Outros apartados

10.1) Metodoloxía

A metodoloxía neste módulo é inminentemente práctico debido á necesidade do alumnado de perfeccionar as habilidades acuáticas para poder desenvolverse exitosamente nas disciplinas acuáticas que recolle o currículo como contidos: Fitness acuático e Salvamento. Para iso é preciso profundizar inicialmente nas habilidades motrices básicas e estilos de natación, unha vez perfeccionado o desenvolvemento acuático pasaremos a coñecer tódalos tipos de actividades recollidas no grupo de fitness así como as técnicas específicas de salvamento acuático. Non podemos olvidar sen embargo, a teoría a cal a través de deseños de sesións o alumno a través da reflexión será capaz de deseñar progresións específicas a cada actividade.