

1. Identificación da programación
Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36011579	A Guía	Vigo	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
MP1149	Actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical	2024/2025	6	160	192

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

Profesorado responsable

Profesorado asignado ao módulo	MÓNICA LEMOS JORGE
Outro profesorado	

Estado: Pendente de supervisión inspector

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

O alumnado que curse o ciclo superior de acondicionamento físico poderá elaborar, coordinar, desenvolver e avaliar programas de acondicionamento físico para todo tipo de persoas usuarias, en diferentes espazos de práctica, dinamizando as actividades e orientándoas hacia a mellora da calidade de vida e da saúde, garantizando a seguridade e aplicando criterios de calidade, tanto no proceso como nos resultados do servizo.

As persoas que obteñan este título exercerán a súa actividade tanto no ámbito público como en entidades de carácter privado, en ximnasios, empresas de servizos deportivos, patronatos deportivos ou entidades deportivas municipais, clubs ou asociacións deportivas, empresas turísticas, grandes empresas con servizos deportivos para os seus empregados, centros xeriátricos ou de carácter social, federacións deportivas ou organismos públicos de deportes, etc.

Os sectores productivos de inserción profesional son o sector do acondicionamento físico, tanto no ámbito do fitness e do wellness como no ámbito do deporte.

O perfil profesional deste título, dentro do sector terciario, define un profesional polivalente capacitado para exercer a súa actividade profesional no ámbito da actividade física saudable, respondendo tanto as necesidades da poboación, como ós cambios no mercado do sector do fitness.

Dende 2010, en España, foi aumentando a práctica de actividade física con fins recreativos e de saúde. Ademais, a ximnasia de mantemento nos centros deportivos e as prácticas na piscina pasan a ocupar un lugar destacado. Este tipo de actividades están directamente relacionadas co proceso de acondicionamento físico que se inclúe no perfil deste título.

A Organización Mundial da Saúde recomenda un mínimo de trinta minutos diarios de actividade física moderada para adultos e de sesenta minutos para nenos. O cumprimento desta recomendación implicaría a intervención dun gran número de profesionais que teñan acreditadas as competencias que lles permitan desenvolver as funcións de planificación, organización, realización e avaliación das actividades de acondicionamento físico dirixidas a distintos tipos de poboación en diferentes entornos de práctica.

As características do mercado de traballo, a mobilidade laboral, e os movementos entre sectores, obrigan a formar profesionais polivalentes, capaces de adaptarse ás novas situacións socioeconómicas, laborais e organizativas. A garantía de contar con profesionais que den satisfacción a estas necesidades é un dos compromisos deste título.

Este módulo é a base para adquirir unha das tres competencias profesionais do ciclo de grao superior de Acondicionamento Físico (Acondicionamento Físico en grupo con soporte musical), e da un soporte elemental ó fitness acuático. Deseñar, programar e dirixir coreografías, determinando previamente a condición física, biolóxica e motivacional da persoa usuaria, podendo asistila no caso de lesión compoñen as unidades de competencia deste módulo.

Buscaremos darlle principalmente unha carga práctica as tarefas deseñadas pola complicación que representa o baile, a coordinación, a expresión corporal e a animación para a maior parte do alumnado. Intentaremos alonxarnos de prexuízos para poder avanzar nos contidos que serán base para o traballo específico do vindeiro curso.

--

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	Orixe do fitness.	Esta UD é introductoria ó resto. Trátase de estudar a orixe do fitness, a historia do aeróbic e a súa evolución. Introduciranse, tamén, as tendencias actuais.	7	10
2	Programación de ABAF So Mu.	Esta UD estudiará as diferentes formas de programar as actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical, e os seus efectos sobre a saúde.	20	15
3	Deseño de coreografías.	Esta UD é das máis importantes. Aquí traballaremos co soporte musical, montaremos música, estudiaremos a estrutura da sesión, os tipos de sesións, os pasos básicos e as súas variacións, a metodoloxía, o deseño de coreografías sinxelas, e a transcripción de coreografías.	60	20
4	Outras modalidades de ABAF So Mu.	Esta UD estudia outras modalidades de ABAF So Mu: tonificación, ritmos latinos e outras tendencias actuais.	35	15
5	Dirección e dinamización da sesión.	Esta UD é das máis importantes. Nela traballaremos a dirección e dinamización das sesións: antes da clase, durante a clase (linguaxes visual e verbal), así como a despedida correcta da clase.	60	20
6	Organización de actividades na sala fitness. Instalacións, aparatos e material da sala de ABAF So Mu.	Nesta UD realizaremos un estudo da organización das actividades básicas na sala de aeróbic, analizando aparatos, materiais e instalacións específicas das sesións con soporte musical. Tamén estudiaremos o seu mantemento.	5	10
7	Seguridade e prevención na sala de ABAF So Mu.	Nesta UD estudaríanse as pautas de seguridade para unha práctica saudable nas clases de ABAF So Mu.	5	10

4. Por cada unidade didáctica

4.1.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
1	Orixe do fitness.	7

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

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Analiza as características das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, relacionándoas cos procesos de adaptación que provocan no organismo	NO
RA4 - Dirixe sesións de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, aplicando metodoloxías específicas para o seu desenvolvemento	NO

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

Criterios de avaliación
CA1.8 Descríbense as características e as condicións de seguridade dos diferentes aspectos das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA1.8.1 Analizouse a indumentaria adecuada para realizar actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical.
CA1.9 Realizouse un estudio sobre a orixe do fitness e do aeróbic.
CA1.9.1 Realizouse un estudio sobre a orixe do fitness en España.
CA1.9.2 Realizouse un estudio sobre a orixe do aeróbic en España.
CA1.9.2.1 Realizouse un estudio sobre a orixe do aeróbic en Galicia.
OCA1.10 Valoráronse os coñecementos previos do alumnado respecto ó módulo.
CA4.2 Informouse acerca do desenvolvemento da sesión e os requisitos de vestimenta e complementos

4.1.e) Contidos

Contidos
Elementos técnicos das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical. Pasos básicos e as súas variacións. Enlaces. Movements de brazos. Aliñamento segmentario, apoios e distribución do peso en situacións estáticas e dinámica
0 Criterios de selección da indumentaria persoal para a realización das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical.
0 O calzado específico para as actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical.
As actividades básicas en grupo con soporte musical como sistema de acondicionamento físico. Historia do aeróbic e a súa evolución. Tendencias actuais.
Historia do fitness e do aeróbic en España.
Historia do aeróbic en Galicia.
Evolución dos perfís das persoas participantes.
Execución dos elementos técnicos das actividades coreografiadas: pasos básicos e variantes do aeróbic, ritmos latinos, xestos técnicos derivados do contorno da danza e modalidades afíns, secuencias de exercicios de tonificación e exercicios de estirada, en

Contidos
Indumentaria adecuada para a execución dos elementos técnicos.(CA 4.2)

4.2.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
2	Programación de ABAF So Mu.	20

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

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Analiza as características das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, relacionándoas cos procesos de adaptación que provocan no organismo	NO
RA2 - Programa actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, tendo en conta as necesidades das persoas participantes e os espazos de intervención	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 Describiuse a técnica de execución das actividades e modalidades básicas de acondicionamento físico con soporte musical, indicando a dificultade, a intensidade e os erros máis frecuentes
CA1.2 Descríbense as bases dun correcto control postural nas actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical
CA1.3 Analizáronse as adaptacións fisiolóxicas ao traballo realizado e as súas implicacións para a mellora da calidade de vida e da saúde, nas actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical
CA1.4 Analizáronse os mecanismos de adaptación fisiolóxica dos órganos e dos sistemas, relacionándoos coa mellora das capacidades físicas básicas e das coordinativas, a través da práctica de actividades físicas básicas de acondicionamento físico con soporte fun
CA1.5 Descríbense os signos e os síntomas de fatiga e sobrecarga máis frecuentes neste tipo de actividades
CA1.6 Enumeráronse as contraindicacións absolutas e relativas á práctica de diferentes modalidades e estilos de actividades básicas de acondicionamento físico con soporte musical
CA1.7 Relacionáronse as actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical coas tipoloxías e os niveis posibles das persoas participantes máis habituais

Criterios de avaliación
CA1.8 Descríbense as características e as condicións de seguridade dos diferentes aspectos das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA2.1 Aplícanse os procedementos e as técnicas de programación e periodización para a mellora da condición física nas actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA2.2 Establecéronse criterios de formulación de obxectivos de mellora ou mantemento da condición física, conforme a evolución do programa de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, e en función dos medios dispoñibles
CA2.3 Establecéronse series coreografadas por niveis de intensidade e de dificultade, tendo en conta os mecanismos de adaptación fisiolóxica e as variables que se poñen en xogo nas actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, en
CA2.4 Determináronse os espazos, os equipamentos, os materiais, o equipamento persoal e os recursos complementarios para garantir e desenvolver a seguridade de eventos e programas de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA2.5 Establecéronse as estratexias de instrución e de comunicación, así como as súas adaptacións, para facilitar a atención a diferentes tipos de persoas participantes e a motivación
CA2.6 Descríbense os criterios de seguridade, adecuación e efectividade dun programa de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical e os factores que se deben ter en conta para evitar lesións ou sobrecargas durante a execución
CA2.7 Descríbense os indicadores, os instrumentos e as técnicas que determinan a avaliación da calidade do servizo, tanto no proceso como no resultado
CA2.8 Utilizáronse os equipamentos e as aplicacións informáticas específicas para a elaboración dos programas

4.2.e) Contidos

Contidos
Elementos técnicos das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical. Pasos básicos e as súas variacións. Enlaces. Movementos de brazos. Aliñamento segmentario, apoios e distribución do peso en situacións estáticas e dinámica
Defectos e erros máis comúns nos xestos técnicos do aeróbic básico, dos exercicios de tonificación e dos ritmos latinos, así como os derivados do contorno da danza e as modalidades afíns. Pautas para os detectar. Efectos patolóxicos das incorreccións de d
Efecto das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical sobre a mellora da condición física e a saúde.
Evolución dos perfís das persoas participantes.
Métodos específicos para o desenvolvemento das capacidades condicionais a través de actividades básicas con soporte musical. Aeróbic básico, tonificación, ritmos latinos e xestos técnicos derivados do contorno da danza e modalidades afíns. Series coreogra
Contraindicacións absolutas ou relativas na práctica das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical. Impacto articular; biomecánica postural adecuada. Signos de fatiga e sobrecarga. Execucións potencialmente lesivas.
Variables das actividades coreografadas que condicionan a intensidade. Velocidade da música. Velocidade e amplitude do movemento. Grupos musculares implicados. Desprazamentos. Movementos de brazos. Soporte musical.
Criterios de seguridade para a práctica das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical.
Elementos da programación. Procedementos e técnicas de programación e periodización no ámbito do acondicionamento físico en grupo con soporte musical. Fitness.

Contidos
<p>Programas específicos de acondicionamento físico en grupo con soporte musical: elaboración e progresión secuencial. Recursos informáticos aplicados ás actividades físicas e deportivas. Software específico de adestramento. Programas de mellora da condición</p> <p>Combinación das variables de dificultade e intensidade. Nivel das coreografías atendendo a criterios de intensidade e de dificultade coordinativa. Adecuación aos perfís.</p> <p>Optimización dos programas. Medidas complementarias ao programa de adestramento deportivo: axudas ergoxénicas, fisiolóxicas e nutricionais.</p> <p>Estratexias de instrución de actividades coreografadas.</p> <p>Elementos de seguridade específicos das actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical. Índice de ocupación do espazo e grao de escorregadura das superficies de apoio.</p> <p>Adaptación das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical ás posibilidades de execución das persoas participantes.</p> <p>Adecuación das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical a colectivos con necesidades especiais.</p> <p>Avaliación de programas de acondicionamento físico con soporte musical: indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación e procedemento para a interpretación de resultados.</p>

4.3.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
3	Deseño de coreografías.	60

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

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA3 - Deseña coreografías sinxelas, adaptándoas aos obxectivos e aos contidos dunha sesión e á música seleccionada	SI

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

Criterios de avaliación
CA3.1 Seleccionouse o soporte musical que se adecúa ao estilo e á modalidade, á intensidade e á duración da secuencia ou composición coreográfica e da sesión
CA3.2 Combináronse os pasos básicos e as súas variantes na elaboración das secuencias ou composicións coreográficas básicas, en función da modalidade ou do estilo
CA3.3 Deseñáronse progresións coreografadas cunha coherencia rítmico-secuencial, de forma que o soporte musical acompaña e condiciona a cadencia de execución desde o primeiro movemento do queceamento ata o derradeiro exercicio de volta á calma

Criterios de avaliación

CA3.4 Aplicáronse criterios fisiolóxicos, biomecánicos e de motivación na secuencia de pasos, movementos, exercicios e composicións, relacionando os obxectivos de mellora das capacidades físicas co volume, a intensidade e a dificultade de cada fase da sesión

CA3.5 Prevíronse adaptacións para atender os diferentes niveis de competencia motriz dos compoñentes do grupo ao que se dirixe a composición coreográfica

CA3.6 Determinouse a metodoloxía que se emprega na ensinanza das coreografías

CA3.7 Utilizáronse técnicas específicas de representación gráfica ou escrita para recoller e rexistrar pasos, movementos, exercicios e composicións

CA3.8 Establecéronse os parámetros que se deben ter en conta para avaliar o desenvolvemento da sesión

4.3.e) Contidos
Contidos

Música nas actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical. Estrutura da música. Acentos ou beats débiles e fortes. Frases e series musicais. Adaptacións do ritmo natural. Lagoas musicais. Velocidade da música en función do estilo e da
0Deseño de instrumentos da avaliación da sesión.

Estrutura da sesión de acondicionamento físico con soporte musical. Progresión coreografada na estrutura da sesión: quecemento, núcleo principal e volta á calma.

Estratexias metodolóxicas específicas: técnicas de demostración e de comunicación con uso de espello.

Estrutura de progresións coreografadas relacionadas coa tonificación: intervalos e circuitos. Sesións específicas: tren superior, tren inferior, gap e abdome. Últimas tendencias.

Xestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas e derivados do contorno da danza. Xestos técnicos e movementos derivados das ximnasia suaves.

Composición de coreografías, estilos e modalidades. Variacións e combinacións cos pasos básicos: orientación, dirección, desprazamento, cambios de ritmo e xiros. Movementos de brazos: estilos e modalidades. Elementos coreográficos: enlaces entre elementos

Metodoloxía da composición coreográfica: progresión lineal, suma, unión e capas.

Recursos técnicos para a elaboración de coreografías. Uso e aplicación. Medios audiovisuais. Medios informáticos: hardware e software específicos.

Representación gráfica e escrita de coreografías. Recursos técnicos para a representación gráfica de coreografías. Medios audiovisuais e informáticos.

4.4.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
4	Outras modalidades de ABAF So Mu.	35

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

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA3 - Deseña coreografías sinxelas, adaptándoas aos obxectivos e aos contidos dunha sesión e á música seleccionada	SI

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

Criterios de avaliación
CA3.1 Seleccionouse o soporte musical que se adecúa ao estilo e á modalidade, á intensidade e á duración da secuencia ou composición coreográfica e da sesión
CA3.2 Combináronse os pasos básicos e as súas variantes na elaboración das secuencias ou composicións coreográficas básicas, en función da modalidade ou do estilo
CA3.3 Deseñáronse progresións coreografadas cunha coherencia rítmico-secuencial, de forma que o soporte musical acompaña e condiciona a cadencia de execución desde o primeiro movemento do quecemento ata o derradeiro exercicio de volta á calma
CA3.4 Aplicáronse criterios fisiolóxicos, biomecánicos e de motivación na secuencia de pasos, movementos, exercicios e composicións, relacionando os obxectivos de mellora das capacidades físicas co volume, a intensidade e a dificultade de cada fase da sesión
CA3.5 Prevíronse adaptacións para atender os diferentes niveis de competencia motriz dos compoñentes do grupo ao que se dirixe a composición coreográfica
CA3.6 Determinouse a metodoloxía que se emprega na ensinanza das coreografías
CA3.7 Utilizáronse técnicas específicas de representación gráfica ou escrita para recoller e rexistrar pasos, movementos, exercicios e composicións
CA3.8 Establecéronse os parámetros que se deben ter en conta para avaliar o desenvolvemento da sesión

4.4.e) Contidos

Contidos
Música nas actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical. Estrutura da música. Acentos ou beats débiles e fortes. Frases e series musicais. Adaptacións do ritmo natural. Lagoas musicais. Velocidade da música en función do estilo e da
0Deseño de instrumentos da avaliación da sesión.
Estrutura da sesión de acondicionamento físico con soporte musical. Progresión coreografada na estrutura da sesión: quecemento, núcleo principal e volta á calma.
Estratexias metodolóxicas específicas: técnicas de demostración e de comunicación con uso de espello.
Estrutura de progresións coreografadas relacionadas coa tonificación: intervalos e circuitos. Sesións específicas: tren superior, tren inferior, gap e abdome. Últimas tendencias.

Contidos
Xestos técnicos adaptados de diversas modalidades deportivas e derivados do contorno da danza. Xestos técnicos e movementos derivados das ximnasia suaves.
Composición de coreografías, estilos e modalidades. Variacións e combinacións cos pasos básicos: orientación, dirección, desprazamento, cambios de ritmo e xiros. Movementos de brazos: estilos e modalidades. Elementos coreográficos: enlaces entre elementos
Metodoloxía da composición coreográfica: progresión lineal, suma, unión e capas.
Recursos técnicos para a elaboración de coreografías. Uso e aplicación. Medios audiovisuais. Medios informáticos: hardware e software específicos.
Representación gráfica e escrita de coreografías. Recursos técnicos para a representación gráfica de coreografías. Medios audiovisuais e informáticos.

4.5.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
5	Dirección e dinamización da sesión.	60

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

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA4 - Dirixe sesións de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, aplicando metodoloxías específicas para o seu desenvolvemento	SI

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

Criterios de avaliación
CA4.1 Analízase a accesibilidade aos espazos de práctica e a dispoñibilidade dos recursos necesarios para as actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical en condicións de seguridade
CA4.2 Informouse acerca do desenvolvemento da sesión e os requisitos de vestimenta e complementos
CA4.3 Explicáronse e demostráronse as actividades propostas e o uso dos aparellos e dos materiais, aplicando estratexias de instrución e comunicación específicas nos exercicios e nas secuencias e composicións coreográficas
CA4.4 Adaptouse o nivel de intensidade e dificultade das actividades ás características das persoas participantes
CA4.5 Supervisáronse a indumentaria e os complementos das persoas participantes, para garantir a funcionalidade, o confort e a seguridade
CA4.6 Detectáronse os signos de fatiga e sobrecarga, así como os erros na execución dos pasos, e déronse as indicacións oportunas para a súa corrección

Criterios de avaliación

CA4.7 Utilizáronse os códigos xestuais ou verbais para transmitir as indicacións ás persoas compoñentes do grupo, sen interromper o desenvolvemento da sesión de actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical

CA4.8 Dirixíronse as secuencias coreográficas de xeito activo e dinámico, propiciando a desinhibición e a máxima participación

CA4.9 Aplicáronse os instrumentos de avaliación da sesión

CA4.10 Comprobase previamente o estado dos elementos específicos de seguridade e prevención de riscos relativos á súa área de responsabilidade na sala de aeróbic

4.5.e) Contidos
Contidos

Mantemento operativo de instalacións, aparellos e elementos propios das actividades básicas de acondicionamento físico en grupo con soporte musical. Procedementos de verificación de condicións de seguridade e de utilización.

0Rexistros de avaliación dos elementos da sesión de acondicionamento físico con soporte musical.

Execución dos elementos técnicos das actividades coreografadas: pasos básicos e variantes do aeróbic, ritmos latinos, xestos técnicos derivados do contorno da danza e modalidades afíns, secuencias de exercicios de tonificación e exercicios de estirada, en

Supervisión do uso de aparellos e materiais.

Proceso e estratexias de instrución nas actividades rítmicas. Diversificación de niveis. Análise da tarefa. Sistemas e canles de comunicación. Modelos de interacción coas persoas participantes. Información inicial ou de referencia. Coñecemento da execución

Integración da demostración dos elementos técnicos, coa observación da execución doutros, a detección de erros e a comunicación de consignas.

Estratexias para adaptar a intensidade da execución da secuencia coreografada.

Sistemas de comunicación específicos na dirección de actividades de acondicionamento físico con soporte musical. Linguaxe xestual. Reforzos verbais. Adaptacións para persoas con discapacidade.

Estratexias de motivación cara á execución.

Metodoloxía específica de aprendizaxe de secuencias e composicións coreográficas. Modelo das progresións para a ensinanza das series coreografadas. Modelo libre. Modelos coreografados. Novas tendencias.

4.6.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
6	Organización de actividades na sala fitness. Instalacións, aparatos e material da sala de ABAF So Mu.	5

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

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA5 - Organiza as actividades dunha sala de aeróbic, establecendo as pautas de organización dos recursos específicos que garantan a versatilidade, a eficacia e a seguridade	SI

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

Criterios de avaliación
CA5.1 Supervisouse a dotación da sala de aeróbic, analizando os requisitos dos eventos e das actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical previstos, á luz das últimas tendencias do sector
CA5.2 Definíronse criterios para a organización de horarios de eventos e de actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, e a coordinación con outras áreas e outro persoal técnico, garantindo a seguridade e a optimización do uso dos espaz
CA5.3 Prevíronse as xestións para a organización de eventos, competicións, concursos e actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical
CA5.4 Supervisáronse as condicións de accesibilidade á sala de aeróbic para que poidan participar nas actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical persoas con mobilidade reducida
CA5.5 Establecéronse os procedementos de detección e de corrección de anomalías dos elementos específicos das actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical, na dotación da sala de aeróbic
CA5.6 Estableceuse o procedemento de avaliación da calidade do funcionamento dunha sala de aeróbic

4.6.e) Contidos

Contidos
Instalacións, aparellos e elementos propios das actividades de acondicionamento físico en grupo con soporte musical.
Posta a punto da instalación e os medios: requisitos básicos, lexislación e normativa.
Accesos, desprazamentos e barreiras arquitectónicas dentro dunha sala de aeróbic.
Adecuación para persoas con mobilidade reducida: supervisión e corrección de accesos e desprazamentos, eliminación de barreiras arquitectónicas, carteis e medios informativos.
Interacción e coordinación de oferta de eventos e actividades. Perfil das persoas participantes e adecuación de horarios das actividades. Os eventos promocionais na planificación de actividades. Fases e trámites na organización de eventos.
Organización e xestión dos recursos. Coordinación e xestión dos equipamentos, os materiais e os almacéns. Coordinación co persoal técnico das outras áreas de fitness. Coordinación de uso dos espazos comúns en instalacións con varios espazos de práctica: v
Control e mantemento: mantemento preventivo e correctivo; periodicidade e técnicos responsables.

Contidos
<p>Limpeza e desinfección: periodicidade e persoal técnico responsable.</p> <p>Aplicación das normas de calidade. Modelo de excelencia da instalación. Procedementos de avaliación.</p>

4.7.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
7	Seguridade e prevención na sala de ABAF So Mu.	5

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

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA6 - Aplica os plans de emerxencia na sala de aeróbic, valorando as condicións e os factores de risco	SI

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

Criterios de avaliación
CA6.1 Identifícanse e describíronse os plans de emerxencia dunha instalación deportiva e, en particular, dunha sala de aeróbic
CA6.2 Establecéronse procedementos de seguridade e prevención de riscos relativos á súa área de responsabilidade nas actividades de acondicionamento físico na sala de aeróbic
CA6.3 Inventariáronse os medios materiais necesarios nun plan de emerxencia para unha sala de aeróbic
CA6.4 Relacionáronse a asignación de funcións e as instrucións ao persoal dunha instalación deportiva en xeral e, en especial, unha sala de aeróbic
CA6.5 Dirixíronse situacións simuladas de evacuación dunha sala de aeróbic
CA6.6 Relacionouse a lexislación básica sobre seguridade e saúde laboral co exercicio profesional nas actividades de acondicionamento físico con soporte musical

4.7.e) Contidos

Contidos
<p>Plan de emerxencia. Tipos de emerxencia. Obxectivos do plan de emerxencia. Principios da efectividade do plan. Equipamentos e materiais implicados. Procedementos de supervisión. Inventario de medios materiais.</p> <p>Plan de mantemento preventivo: periodicidade das revisións; inventario técnico; dotación de seguridade; diagnóstico das situacións anómalas.</p> <p>Medidas de protección ambiental e de seguridade e saúde laboral.</p> <p>Plan de evacuación: deseño e posta en práctica (simulacros). Soportes informativos. Tipos de evacuación en función da tipoloxía das persoas participantes, medidas especiais para persoas con discapacidade en casos de emerxencia e evacuación.</p> <p>Coordinación con diferentes profesionais e servizos.</p> <p>Avaliación do plan de emerxencia.</p> <p>Prevenção e seguridade: lexislación básica e específica sobre seguridade e prevención na sala de aeróbic.</p> <p>Seguridade de persoas, de bens e de actividades dunha sala de aeróbic.</p> <p>Tipos de riscos presentes na sala de aeróbic: tecnolóxicos, causados polas persoas, laborais, causados polo uso dos servizos deportivos, e causados por uso incorrecto dos medios de adestramento e desinformación.</p> <p>Normativa de aplicación en materia de seguridade en salas de aeróbic.</p> <p>Medidas de prevención de riscos en instalacións deportivas. Medidas específicas de prevención de riscos na sala de aeróbic.</p>

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

MÍNIMOS EXIXIBLES:

Deberase alcanzar unha cualificación de 5 sobre 10, tendo moi presentes os criterios de cualificación.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN:

Avaliación ordinaria:

Probas escritas, teórico-prácticas e/ou audiovisuais baseadas nos R.A. do currículo:

Exames; montaxe de música; traballos co soporte musical; programación, deseño e transcrición de coreografías; execucións ou grabacións e vídeos..... 20%

Elaboración, dirección e dinamización de sesións básicas A.F. So Mu:

Aeróbic, tonificación, e ritmos latinos.

Organización de actividades na sala de aeróbic 80%

IMPORTANTE:

Deberase superar cada unha das partes en cada avaliación para poder aprobar dita avaliación. As porcentaxes de cada apartado poden variar según os traballos, probas prácticas, etc que se fagan en cada avaliación. É importante puntualizar que o ritmo das tarefas vai estar adaptado a velocidade de aprendizaxe do alumnado: ata o final de cada trimestre non se poderá informar con exactitude destas porcentaxes.

A puntualidade, asistencia (clases e titorías), participación e actitude son imprescindibles para superar este módulo: as prácticas que se realicen na aula son esenciais para conseguir os obxectivos.

Todas as coreografías entregaranse por escrito según as pautas establecidas nas clases.

A profesora poderá gravar as probas prácticas para calificalas.

6. Procedemento para a recuperación das partes non superadas

6.a) Procedemento para definir as actividades de recuperación

Actividades de recuperación ó longo do curso académico:

Durante o curso realizaránse varias probas de recuperación (exames teóricos, probas de execución práctica e/ou traballos) dirixidas ó alumnado que non acade os mínimos exixibles.

O alumnado que non supere o módulo despois da avaliación do terceiro trimestre, terá outra oportunidade para examinarse en xuño. A profesora, durante os días que marque a lei, convocará ó alumnado afectado para asistir a titorías/reunións/clases de reforzo, para resolver dúbidas e concretar datas de recollida de traballos, exposicións, etc.

Avaliación de xuño: realizaranse as probas necesarias seguindo os criterios de avaliación anteriormente establecidos, atendendo a cada alumn@ de forma individualizada.

A profesora poderá gravar as probas prácticas para calificalas.

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

Este módulo ten unha carga lectiva de 160 horas (192 sesións de 50 minutos). A falta de asistencia de máis dun 10% da carga lectiva (máis de 16 horas - máis de 18 sesións) ademais doutro 5% ben xustificado (acordo do departamento) supón a perda de avaliación continua. Neste caso o alumnado poderá facer unha proba extraordinaria en xuño, onde realizará:

Unha proba escrita e/ou audiovisual, cunha carga de ata un 50% da calificación (5 puntos);E dirixirá e dinamizará unha sesión ABAF So Mu (entregará a sesión a dirixir por escrito, seguindo as normas de transcripción acordadas). Esta parte terá unha carga de ata un 50% da calificación (5 puntos).

IMPORTANTE:

Deberase alcanzar un mínimo de calificación en cada un dos apartados:

- Na proba teórica un 2,5 sobre 5.
- Na proba práctica un 2,5 sobre 5.

A profesora poderá gravar as probas prácticas para calificalas.

7. Procedemento sobre o seguimento da programación e a avaliación da propia práctica docente**SEGUIMENTO DA PROGRAMACIÓN:**

Centrarase nos seguintes puntos:

- Comparación entre os obxectivos plantexados e o resultado final conseguido.
- Realización dunha memoria onde se resaltarán os puntos básicos a modificar/reforzar/mellorar na programación.

AVALIACIÓN DA PRÁCTICA DOCENTE:

Basearase na seguinte premisa:

- Valoración por parte d@s alumn@s mediante unha enquisa anónima ou procedemento similar, en relación o desenvolvemento do módulo (clases na salas fitness do instituto, no pavillón ou na aula, nos criterios de cualificación, nas probas teóricas e prácticas, etc).

8. Medidas de atención á diversidade

8.a) Procedemento para a realización da avaliación inicial

Centrarémonos, principalmente, en dúas formas de recoller información:

- A primeira, ó inicio de curso, onde @s alumn@s enchen unha ficha reflexando a súa experiencia no ámbito do acondicionamento físico, especialmente nas actividades que requiren de soporte musical.
- A segunda, realizaranse varios exercicios prácticos, no inicio do curso, para comprobar o nivel do alumnado con respecto a varias cuestións: sentido do ritmo, coordinación, desinhibición, comunicación oral e corporal, etc.

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

No momento que se detecte que algún alumn@ non responde ós obxectivos programados realizaranse:

- Tutorías de reforzo: trátase de reunirse cos alumn@s con dificultades na súa aprendizaxe para resolver dúbidas, corrixir erros de comprensión ou de execución, etc.
- Traballos complementarios: trátase de dar diferentes opcións para reforzar o traballo realizado na aula ou na sala fitness.
- Información complementaria na aula virtual: trátase de dar máis información (exemplos, bibliografía...) ó alumnado, para reforzar e mellorar a súa aprendizaxe.

-Ó alumnado do segundo curso de AF que teña o módulo ABAF SO MU pendente entregaráselle, ó inicio do curso, unha acreditación para ser firmada. Unha copia desta quedará en xefatura de estudos. Nesta acreditación informaráselle ó alumnado dos criterios de avaliación do módulo pendente. Acordarase con cada alumno/a a organización das probas teóricas e prácticas pendentes, así como os traballos ou tarefas a entregar ó longo do curso (revisar os informes individualizados feitos en xuño). O profesor que se encargará deste plan de reforzo ó alumno co módulo pendente será aquel que imparta o módulo durante ese curso. No caso de que houbera varios profesores, sería o que lle deu clase. Se houbera outra situación diferente ás explicadas chegaríase a un acordo no departamento.

9. Aspectos transversais

9.a) Programación da educación en valores

Neste módulo fomentárase o traballo en equipo, así como a creatividade e o espírito emprendedor:

Reforzaremos:

- A autonomía persoal.
- A igualdade de xénero.
- O espírito de superación.
- O esforzo e a constancia como medios para conseguir os obxectivos.
- A confianza nos compañeiros.
- O espírito crítico e constructivo.
- A empatía e a asertividade.
- A resiliencia.

A prevención de condutas violentas será prioritaria (tolerancia cero con actitudes que xeneren diversos tipos de violencia). Loitaremos contra:

- O racismo.
- O bullying.
- O mobbing.
- A violencia contra poboacións en risco de inserción social.
- A violencia de xénero.
- A violencia contra persoas con diversidade.
- O machismo.

Buscaremos resolver os problemas de forma pacífica e mediante razoamentos asertivos e xustos.

O profesorado ten que ser un modelo a seguir.

9.b) Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares poderanse resumir en:

- Se o ritmo das clases o permite, algún baile coreografiado para celebrar certas datas sinaladas no calendario escolar: Samaín, Nadal Entroido, Día das Letras Galegas e/ou Día da Danza. (Opcional).
- Se conseguimos que algún ximnasio nos acolla de forma gratuita: saídas a ximnasios ou centros deportivos para coñecer o seu funcionamento e as súas ofertas de actividades con soporte musical. Realización dalgunha masterclass.
- Se conseguimos coordinarnos ben co profesorado implicado: talleres de coreografías sinxelas para ESO e/ou Bacharelato.

10. Outros apartados

10.1) Organización espacio-temporal

Este módulo ten unha carga lectiva de 160 horas (192 sesións de 50 minutos), repartidas en tres trimestres, dende setembro ata xuño.

A distribución horaria semanal queda da seguinte maneira:
tres bloques de dúas sesións de 50 minutos.

Os espazos máis comúns a utilizar serán:

- Sala fitness 1- sala fitness 2 e/ou pavillón do instituto.
- Aula do instituto (para clases teóricas e utilización de ordenadores en casos moi puntuais).

En ocasións, acercarámonos a instalacións de empresas do sector, para coñecelas e realizar diversas clases nelas: GAP, zumba, brooklyn, etc.

10.2) Temporalización dos contidos

A orde das U.D. quedará da seguinte maneira:

Primeiro trimestre:

- Introducción ó módulo. (UD 1)
- Parte das UD 2 e 5.
- UD 3.

Segundo trimestre:

- Parte das UD 2 ,4 E 5. (Parte de tonificación e ritmos latinos. Consolidación das tarefas de aeróbic).

Tercer trimestre:

- UDs 6 E 7
- Parte das UDs 2,3,4,e 5 (repasso dalgúns contidos importantes e consolidación).