

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

**FITNESS EN SALA**

# FITNESS EN SALA

## ÍNDICE

### 1.- PRESENTACIÓN DEL MÓDULO.

### 2.- OBJETIVOS GENERALES RELACIONADOS CON EL MÓDULO

### 3.- COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES. RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RELACIONADAS CON EL MÓDULO) //CRITERIOS DE EVALUACIÓN

*3.1. Resultados de aprendizaje y Criterios de evaluación no adquiridos en el curso anterior.*

*3.2 Aspectos metodológicos de la enseñanza del inglés en el proceso de aprendizaje.*

*-Proyecto de innovación enseñanza bilingüe*

*-Proyecto de FP Dual*

### 4.- RELACIÓN DE UNIDADES DE TRABAJO CON BLOQUES TEMÁTICOS Y TEMPORALIZACIÓN.

### 5.- DESARROLLO DE UNIDADES DE TRABAJO Y CONTENIDOS Y SU RELACIÓN CON LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE, OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO Y COMPETENCIA PROFESIONAL.

5.1 APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE FP DUAL - modificaciones en la secuenciación específicas del programa-

### 6.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

*6.1. Aportación al Proyecto Lingüístico del centro (PLC).*

*6.2. Estrategias Metodológicas.*

*-Metodología del programa experimental de enseñanza bilingüe*

*6.3. Posibles Modificaciones de la programación*

### 7.- MATERIALES DIDÁCTICOS. OTROS RECURSOS Y MATERIALES.

### 8.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, PONDERACIÓN DE RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y RECUPERACIÓN.

8.1. Criterios de calificación.

*-Proyecto de FP Dual*

**8.2. Ponderación de los Resultados de Aprendizaje y/o de los Criterios de evaluación.**

**8.3. Medidas de recuperación.**

**9.- INDICADORES DE LOGRO SOBRE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y PRÁCTICA DOCENTE.**

**10.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

**11.- EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.**

**12.-ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

**1.- PRESENTACIÓN DEL MÓDULO.**

<b>Ciclo Formativo:</b>	Técnico Superior en Acondicionamiento Físico
<b>Módulo Profesional:</b>	<b>Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente</b>
<b>Grupo:</b>	<b>1º TSAF</b>
<b>Horas del Módulo:</b>	<b>Nº horas: ANUALES: 256 HORAS SEMANALES : 8 SEMANAS: 32</b>
<b>Ud. Competencia asociadas</b>	
<b>Normativa que regula el título</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en acondicionamiento físico y se fijan los aspectos básicos del currículo.</li> </ul>
<b>Profesor</b>	<b>Especialidad: Educación Física (017) (590)</b> <b>Mario Lisbona Moreno</b>

**2.- OBJETIVOS GENERALES RELACIONADOS CON EL MÓDULO.**

- a) Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de acondicionamiento físico, justificando la congruencia entre ellos para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- b) Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculadas con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- c) Determinar los instrumentos y la secuencia de aplicación en la evaluación de los planes de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación en el tratamiento de las variables para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
- d) Secuenciar las actuaciones que deben realizarse en la puesta en marcha de un proyecto, organizando los recursos necesarios y su forma de obtención para gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico.
- f) Establecer los elementos de la programación, los recursos y los sistemas de entrenamiento, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- i) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.

**FITNESS EN SALA**

- m) Aplicar la metodología más adecuada, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas, para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
  - o) Determinar las intervenciones de los miembros de un equipo de trabajo, analizando las funciones de los mismos y los requerimientos de las actividades, para coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y los programas de acondicionamiento físico.
- Evaluar situaciones de prevención de riesgos laborales y de protección ambiental, proponiendo y aplicando medidas de prevención, personales y colectivas, de acuerdo con la normativa aplicable en los procesos de trabajo, para garantizar entornos seguros.

**3.- COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES.**

- a) Elaborar planes de acondicionamiento físico acordes a las características de los grupos de población demandantes, incorporando las últimas tendencias de este campo profesional, así como, en su caso, las propuestas de mejora extraídas del seguimiento de otros proyectos anteriores y aprovechando las convocatorias institucionales.
- b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los planes de acondicionamiento físico, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- c) Gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico, organizando los recursos y las acciones necesarias para la promoción, desarrollo y supervisión de los mismos.
- e) Programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en medio acuático, en función de las personas participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando los sistemas de entrenamiento más apropiados.
- h) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones.
- k) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.
- n) Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.
- o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- s) Generar entornos seguros en el desarrollo de su trabajo y el de su equipo, supervisando y aplicando los procedimientos de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido por la normativa y los objetivos de la empresa.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

**(RELACIONADAS CON EL MÓDULO)//CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

<p><b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RELACIONADAS CON EL MÓDULO)</b></p>	<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>
<p>1. Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.</p>	<p>a) Se ha valorado la dotación de la sala de entrenamiento polivalente, analizando los requerimientos de las actividades y los eventos de acondicionamiento físico a la luz de las últimas tendencias del sector.</p> <p>b) Se han definido criterios para organizar la oferta de las actividades de acondicionamiento físico y de los eventos en una sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>c) Se han determinado las gestiones para la organización de eventos, competiciones y concursos en la sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>d) Se ha diseñado un plan para la coordinación con las diferentes áreas y técnicos implicados en el uso de una sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>e) Se han valorado las condiciones de accesibilidad a la sala de entrenamiento polivalente para que puedan participar en las actividades de acondicionamiento físico personas con problemas de movilidad.</p> <p>f) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías de los elementos específicos en la dotación de una sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de entrenamiento polivalente.</p>
<p>2. Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.</p>	<p>a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa y los medios disponibles.</p> <p>b) Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.</p> <p>c) Se han pautado la frecuencia, el volumen y la intensidad de la carga de trabajo en función de los objetivos formulados en el programa de acondicionamiento físico.</p> <p>d) Se han determinado los espacios, los</p>

**FITNESS EN SALA**

	<p>equipamientos, los materiales, el equipo personal</p>
	<p>y los recursos complementarios para el programa de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente y en condiciones de seguridad.</p> <p>e) Se han establecido las medidas complementarias en función del tipo de programa de acondicionamiento físico y de los intereses de la persona usuaria.</p> <p>f) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la motivación y la atención a diferentes tipos de personas usuarias.</p> <p>g) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.</p> <p>h) Se ha definido el procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico desarrollado en la sala de entrenamiento polivalente.</p>
<p>3. Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.</p>	<p>a) Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.</p> <p>b) Se han descrito y demostrado ejercicios de mejora de la capacidad aeróbica y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.</p> <p>c) Se han descrito y demostrado ejercicios de amplitud de movimientos y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.</p> <p>d) Se han demostrado el uso y manejo de los aparatos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.</p> <p>e) Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas por usuarios con dificultades en el agarre, en el equilibrio o con movilidad reducida.</p>

**FITNESS EN SALA**

<p>4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.</p>	<p>a) Se han revisado la funcionalidad y las condiciones de seguridad de los equipamientos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>b) Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias.</p> <p>c) Se ha supervisado el cumplimiento de las</p>
--	--

	<p>Recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente por parte de las personas usuarias y las cargas movilizadas.</p> <p>d) Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta.</p> <p>e) Se han adaptado los parámetros de las actividades que pudieran suponer una dificultad en la ejecución a las personas con discapacidad.</p> <p>f) Se han aplicado estrategias de intervención que favorecen la participación y la desinhibición de los participantes en las actividades de la sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>g) Se han indicado las medidas complementarias que la persona usuaria puede seguir para optimizar los resultados de su programa de acondicionamiento físico.</p> <p>h) Se han valorado el proceso y los resultados que se han ido alcanzando, interpretando los datos de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de acondicionamiento físico.</p>
--	---



**FITNESS EN SALA**

<p>5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.</p>	<p>a) Se han elaborado programas de eventos de acondicionamiento físico para diferentes tipologías de instalaciones y diferentes perfiles de personas usuarias.</p> <p>b) Se ha valorado el impacto promocional de los diferentes tipos de eventos, tanto para la entidad como para las actividades de acondicionamiento físico y para los patrocinadores.</p> <p>c) Se han propuesto el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a personas usuarias o no a participar o asistir al mismo.</p> <p>d) Se han organizado y distribuido los materiales para favorecer el acceso, la ubicación y la participación, tanto del público como de los participantes.</p> <p>e) Se ha establecido el procedimiento para la supervisión y el control de los diferentes aspectos del evento de acondicionamiento físico.</p> <p>f) Se han previsto las vías de comunicación con los servicios auxiliares y las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles</p>
	<p>contingencias.</p> <p>g) Se han propuesto y aplicado las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de las personas participantes.</p>

**FITNESS EN SALA**

<p>6. Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.</p>	<p>a) Se han identificado y descrito los planes de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de entrenamiento polivalente en particular.</p> <p>b) Se han establecido procedimientos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>c) Se han inventariado los medios materiales necesarios en un plan de emergencia para una sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>d) Se han relacionado la asignación de funciones y las instrucciones al personal de una instalación deportiva en general y de la sala de entrenamiento polivalente en particular.</p> <p>e) Se han dirigido situaciones simuladas de evacuación de una sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>f) Se ha relacionado la legislación básica sobre seguridad y salud laboral con el ejercicio profesional en las actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>g) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.</p>
---	---

**3.1.- Resultados de aprendizaje y Criterios de evaluación no adquiridos en el curso anterior.**

No procede.

### 3.2 Aspectos relacionados con la enseñanza en inglés del módulo

Las competencias en una segunda lengua extranjera en la Educación Primaria y la Educación Secundaria, así como en el bachillerato, de modo que los estudiantes de esta segunda lengua han debido alcanzar mínimo un nivel equivalente al A2 del MCERL.

En este módulo se tratará de - además de usar el inglés como idioma vehicular -

- Reforzar el desarrollo de competencias en idiomas en la formación profesional
- Reforzar el desarrollo de competencias en lengua extranjera en la educación superior y acreditar un nivel de competencia en una segunda lengua adecuado a las necesidades del campo profesional de cada ciclo formativo.
- Fomentar el aprendizaje de idiomas entre las personas adultas.
- Concienciar a la sociedad española de la importancia del aprendizaje de lenguas extranjeras y, en consecuencia, adoptar las medidas pertinentes para la creación de una cultura del acercamiento y uso de la lengua inglesa en su día a día
- El uso del inglés en el vocabulario específico y técnico del módulo así como en el diseño de tareas y resolución de situaciones prácticas.
- Manejo y conocimiento de un vocabulario acorde al manejado en los materiales didácticos presentados
- Adquisición de patrones de búsqueda de información inglés para resolver propuestas de clase,
- Lectura y análisis de la importancia del inglés en el actual mercado laboral del fitness( como ej:  
[https://www.abc.es/sociedad/abci-ingles-idioma-negocios-201212240000\\_noticia.html](https://www.abc.es/sociedad/abci-ingles-idioma-negocios-201212240000_noticia.html)
- Uso del vocabulario técnico en dirección de prácticas simuladas y de prácticas con grupos bilingües.
- Conocimiento de al menos un 75% del vocabulario básico de trabajo en clase ( ejercicios , pautas de acción , correcciones...)

#### ***-Proyecto de FP Dual***

- Se plantea la participación en el proyecto de FP Dual , esto supone una serie de cambios metodológicos y de evaluación en la organización del módulo para los alumnos -2 ó 3 que participarán en este proyecto.

Los cambios en la organización de los contenidos , coordinados con la empresa quedan reflejados en el proyecto de FP que coordinamos para este primer grupo . En lo que respecta a mi módulo la distribución de los contenidos a trabajar en la empresa y en clase es la siguiente :

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

**FITNESS EN SALA**

EMPRESA		CENTRO EDUCATIVO	
UT	RA	UT	RA
Planificación, gestión y coordinación de actividades de fitness en SEP.	Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.	Bases del trabajo de fuerza con el propio cuerpo (Bodyweight ) Outdoor fitness	Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.
	OCTUBRE A DICIEMBRE	SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE	
Instalaciones aparatos y elementos propios de una SEP	Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.	Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en SEP.	Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.
DURANTE TODO EL CURSO			

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

**FITNESS EN SALA**

<p>Ejecución, ejercicios tipo, variaciones y adaptaciones.</p>	<p>Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.</p>	<p>Localizaciones y funciones musculares. Theory Muscles , joints and motor control of human movement</p>	<p>Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.</p>
--	--	---	--

MARZO A MAYO

<p>Métodos, ejercicios de mejora, secuencia y rutina de ejercicios de las capacidades físicas. Prescripción de la fuerza en SEP. Workout types .AMRAP ,EMOM, Tabatta</p>	<p>Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.</p>	<p>Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP.</p>	<p>Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.</p>
--	---	---	--

MARZO A MAYO

<p>Evaluación de diferentes métodos, ejercicios de mejora, secuencia y rutina de ejercicios de las capacidades físicas. Prescripción de la fuerza en SEP. Workout types .AMRAP ,EMOM, Tabatta.</p>	<p>Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.</p>	<p>Objetivos de mejora de la condición física y desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness.</p>	<p>Dinamiza el trabajo del grupo, aplicando las técnicas adecuadas y justificando su selección en función de las características, situación y objetivos del grupo.</p>
--	---	--	--

**FITNESS EN SALA**

**4.- RELACIÓN DE UNIDADES DE TRABAJO CON BLOQUES TEMÁTICOS Y TEMPORALIZACIÓN**

	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DE TRABAJO	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
N Ó I C A U L A V E  a 1	1	1	Marco Teórico. What do you know about Fitness?	8
	1	2	Bases del trabajo de fuerza con el propio cuerpo ( Bodyweight ) Outdoor fitness Instalaciones, máquinas, aparatos y elementos propios de una SEP.	20
	1	3	Planificación, gestión y coordinación de actividades de fitness en SEP.	6
	3	4	Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en SEP. Basic Skills Movements and patterns	20
	3	5	Localizaciones y funciones musculares. Theory Muscles , joints and motor control of human movement .	10
	3	6	Ejecución, ejercicios tipo, variantes y adaptaciones. Mobility and Strength training approaches nowadays.Bodyweight exercises, band exercises and flow rope	20
	3	7	Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP.	2
	PRÁCTICAS: 32			
N Ó I C A U L A	2	8	Organización y concreción de las sesiones. Uso de espacios alternativos en entornos al aire libre.	4
	2	9	Objetivos de mejora de la condición física y desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness.	4
	4	10	Métodos, ejercicios de mejora, secuencia y rutina de ejercicios de las capacidades físicas. Prescripción de la fuerza en SEP. Workout	15

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

**FITNESS EN SALA**

V E a 2			types .AMRAP ,EMOM,Tabata.	
	2	11	Estrategias de instrucción, comunicación e intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico.	6
	4	12	Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico y demostración como recurso didáctico. Evaluation app and ITC in Fitness labour market.	8
	4	13	Servicio de captación y fidelización de las personas usuarias. Usos y abusos del entorno fitness hoy.	3
	PRÁCTICAS: 40			
N Ó I C A U L A V E a 3	5	14	Concepto, características y momentos de aplicación de los diferentes eventos en el ámbito del fitness.	6
	5	15	Planificación, integración, criterios y acciones promocionales de eventos en el ámbito del fitness.	14
	5	16	Organización y gestión de los recursos en salas de fitness y actividades de outdoor fitness.	15
	5	17	Dinamización, técnicas, instrumentos y aplicación de normas y medidas de seguridad en eventos en el ámbito del fitness.	4
	6	18	Plan de emergencia, prevención y seguridad.	8
	PRÁCTICAS: 25			
				:

**5.- DESARROLLO DE UNIDADES DE TRABAJO Y CONTENIDOS. (Se Incluyen las Prácticas en los módulos que correspondan). Y SU RELACIÓN CON LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE, OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO Y COMPETENCIA PROFESIONAL.**

	RA	CE
<b>1.- Marco teórico. FITNESS WORLD (Objetivos: b; Competencias: a)</b>	<b>1</b>	<b>a, c</b>
	<b>2,5%</b>	
<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>El fitness en la sociedad actual.                      Características del técnico de fitness.                      La salud, la actividad física y el bienestar (wellness).</p>		

	RA	CE
<b>2.- Instalaciones, máquinas, aparatos y elementos propios de una SEP. (Objetivos: a, b; Competencias: a, b)</b>	<b>1</b>	<b>a, e, f</b>
	<b>3,5%</b>	
<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Instalaciones, máquinas, aparatos y elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente.                      Legislación y normativa. Normativa urbanística, aplicación de las normas de calidad y modelo de excelencia de la instalación.                      Áreas de acondicionamiento. Tipologías y zonas. Zona cardiovascular, zona de musculación, zona de peso libre, zona para estiramientos y otras zonas. Dotación y distribución de máquinas y aparatos por zonas.                      Accesos, flujos de desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.                      Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo básico en peso libre (máquinas de palancas convergentes, máquinas basculantes, barras, discos, mancuernas, soportes, bancos y otros), máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas, poleas, máquinas neumáticas, máquinas magnéticas, máquinas isocinéticas, máquinas isoinerciales, máquinas de entrenamiento cardiovascular (tapices rodantes, elípticas, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos, simuladores de esquiar entre otros), materiales de entrenamiento (gomas, bandas elásticas, plataformas vibratorias, electroestimuladores, trx o similares), y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías.</p>		



**FITNESS EN SALA**

	RA	CE
<b>3.- Planificación, gestión y coordinación de actividades de fitness en SEP.</b> (Objetivos: b, f, o; Competencias: a, n)	1	b, c, d, g
	4%	
<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos, edad escolar, personas adultas (hombres o mujeres), mayores de 50 años, colectivos especiales, personas con discapacidad y preparación física específica.</p> <p>Gestión y coordinación de actividades de la SEP.</p> <p>Interacción y coordinación de oferta de actividades.</p> <p>Perfil de usuarios y adecuación de horarios.</p> <p>Coordinación de las distintas áreas/zonas de actividad.</p> <p>Integración de la oferta de actividades de Fitness en función de las expectativas y características de los usuarios individual y colectivamente.</p> <p>Gestión de espacios.</p> <p>Zonas deportivas de la sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>Espacios de salas colectivas.</p> <p>Zona limpia (recepción, accesos y oficina).</p> <p>Zona médica y otros espacios.</p> <p>Organización y gestión de los recursos.</p> <p>Organización de los recursos humanos propios de la SEP.</p> <p>Coordinación con los técnicos de las otras áreas de Fitness. Gestión de materiales y almacenes.</p> <p>Optimización del material en instalaciones de Fitness.</p> <p>Confeción y control de presupuestos.</p> <p>Control del mantenimiento.</p> <p>La agenda de control del trabajo, histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes.</p> <p>Plan de actuación anual, interpretación de las directrices a seguir durante el año.</p> <p>Subplanes, formación, presupuestos y plan de riesgo.</p> <p>Limpieza y desinfección, periodicidad y técnicos responsables.</p>		

	RA	CE
<b>4.- Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en SEP.</b> (Objetivos: b, f, i, v; Competencias: e, s)	3	d, e
	6%	

**FITNESS EN SALA**

<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>Posición en/con/sobre las distintas máquinas, aparatos y elementos auxiliares.</p> <p>El ritmo de ejecución: la respiración, la fase concéntrica vs. la fase excéntrica.</p>		
--	--	--

<p>Precauciones en la colocación de la carga con respecto a la higiene de la columna vertebral. Posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones, carga axial.</p> <p>Agarres y ayudas auxiliares para optimizar la ejecución técnica.</p> <p>Errores de ejecución. Descripción de errores y peligros más frecuentes en la utilización de las distintas máquinas, aparatos y materiales de entrenamiento en una SEP.</p>		
---	--	--

	RA	CE
<p><b>5.- Localizaciones y funciones musculares</b> (Objetivos: f; Competencias: a, s)</p>	3	a, b, c
	3%	
<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Localizaciones y funciones musculares en las fases del ejercicio; músculos implicados, funciones y tipos de contracción.</p> <p>Origen, inserción y función de los principales músculos.</p>		

	RA	CE
<p><b>6.- Ejecución, ejercicios tipo, variantes y adaptaciones</b> (Objetivos: b, i, m; Competencias: e, s)</p>	3	a, e
	14%	

**FITNESS EN SALA**

<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Ejecución, ejercicios tipo y variantes. Uso de los materiales y las máquinas y los errores y peligros más frecuentes en su utilización. Ejercicios de musculación. Autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre.</p> <p>Ejercicios de estiramiento y movilidad articular. Calisténicos, con máquinas y con aparatos.</p> <p>Rutinas de entrenamiento de HIIT y actividades de tonificación.</p> <p>Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas.</p> <p>Adaptaciones en los ejercicios de acondicionamiento físico y en el uso de máquinas y materiales de la sala de entrenamiento polivalente para personas con discapacidad.</p>		
--	--	--

	RA	CE
<p><b>7.- Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP.</b> (Objetivos: b, i, m, d; Competencias: a, b, s)</p>	3	a, b
	2%	
<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Fatiga en las actividades y los ejercicios propios de una sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>Síntomas y signos de fatiga general y localizada.</p> <p>La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.</p>		

	RA	CE
<p><b>8.- Organización y concreción de las sesiones.</b> (Objetivos: d; Competencias: a)</p>	2	a, g
	7%	
<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Organización y concreción de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia. Principios metodológicos fundamentales.</p> <p>Diferenciar las partes de la sesión.</p> <p>Elaborar ejercicios adecuados a cada una de las partes de la sesión.</p> <p>Conocer la metodología fundamental para las sesiones de fitness en SEP.</p>		

**FITNESS EN SALA**

	RA	CE
<b>9.- Objetivos de mejora de la condición física y desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness.</b> (Objetivos: b; Competencias: a, b)	2	a
	7%	
<b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b>  Objetivos de mejora de la condición física relacionados con la edad.  Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness. Fuerza, resistencia y amplitud de movimiento. Integración de los métodos y factores específicos de mejora. Recursos. Interpretación y selección de los factores de entrenamiento adecuados, intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación...) a partir del Programa de Entrenamiento de referencia.		

	RA	CE
<b>10.- Métodos, ejercicios de mejora, secuencia y rutina de ejercicios de las capacidades físicas. Prescripción de la fuerza en SEP.</b> (Objetivos: c, f, i, m, v; Competencias: h)	4	b, c, e
	15%	
<b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b>  Prescripción del ejercicio de fuerza en una SEP. Conceptos relacionados: sobrecarga progresiva, especificidad, variación e impacto del aumento inicial de fuerza. Métodos de mejora de la fuerza. Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente además de otros métodos y materiales de entrenamiento típicos de entrenamientos funcionales u otras disciplinas novedosas dentro del mundo fitness. Medidas de adecuación de los medios de entrenamiento a los objetivos y a la seguridad de los diferentes perfiles de personas usuarias. Valoración y eliminación de factores de riesgo. Desarrollo de los grandes grupos musculares, equilibrio del binomio agonista antagonista y balance postural, utilizando elementos de la SEP. Métodos para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).		

**FITNESS EN SALA**

<p>Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente. Métodos para la mejora de la capacidad aeróbica. Utilización de los recursos de la sala de entrenamiento polivalente. Programas y niveles en las máquinas de entrenamiento cardiovascular.</p> <p>Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza y la amplitud de movimiento. Adecuación a los programas de entrenamiento de referencia y a diferentes perfiles de personas usuarias.</p> <p>Secuencias y rutinas de los ejercicios de resistencia, fuerza y amplitud de movimiento. Combinación de las cargas de trabajo con los periodos de recuperación de los esfuerzos.</p>		
---	--	--

	RA	CE
<p><b>11.- Estrategias de instrucción, comunicación e intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico en SEP.</b> (Objetivos: c, m; Competencias: b, o)</p>	2	f
	3,5%	
<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Técnicas de intervención para la dinamización de sesiones de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.</p> <p>Recursos y métodos para dinamizar la sesión.</p> <p>Estrategias de motivación. Refuerzos de la percepción de logros y automotivación.</p> <p>Empatía y establecimiento de metas. La música en las sesiones de fitness. Técnicas de comunicación ante distintos perfiles de personas usuarias. Comunicación verbal y gestual.</p>		

	RA	CE
<p><b>12.- Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico y demostración como recurso didáctico.</b> (Objetivos: a, b, c, e, m, v; Competencias: k, o, s)</p>	4	a, b, c, d, e, f
	6%	

**FITNESS EN SALA**

<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Supervisión de la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente.          Control del uso del espacio.          Control de los puntos clave de la ejecución de los ejercicios que pueden suponer un peligro para el usuario. Errores más frecuentes.          Utilización de los refuerzos informativos y de las técnicas para proporcionar el feedback externo.          Demostración como recurso didáctico. Demostración aislada y asociada a la explicación de los ejercicios y a la corrección de la técnica de ejecución.</p>		
--	--	--

	RA	CE
<p><b>13.- Servicio de captación y fidelización de personas usuarias.</b> (Objetivos: b; Competencias: o)</p>	4	g, h
<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Componentes del servicio para la captación y la fidelización de las personas usuarias. Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo.          Procedimientos de mantenimiento operativo de las máquinas, los equipos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente.          Componentes del servicio para la captación y la fidelización de las personas usuarias. Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo.          Procedimientos de control del uso de máquinas y materiales de una sala de entrenamiento polivalente.          Estrategias de sensibilización de las personas usuarias frente a los factores de riesgo en el uso de las máquinas y de los materiales.          Polarización de la atención del técnico hacia los usos potencialmente peligrosos de máquinas y materiales.</p>	4%	

	RA	CE
<p><b>14.- Concepto, características y momentos de aplicación de los diferentes eventos en el ámbito fitness</b> (Objetivos: v; Competencias: c)</p>	5	a
	3%	

**FITNESS EN SALA**

<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Concepto, características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del fitness. Eventos en el ámbito del fitness: concursos, competiciones exhibiciones, celebraciones, actividades y juegos de animación.</p>		
--	--	--

	RA	CE
<p><b>15.- Planificación, integración, criterios y acciones promocionales de eventos en el ámbito del fitness.</b> (Objetivos: b, d, o; Competencias: c)</p>	5	a, b
<p><b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b></p> <p>Planificación de eventos, competiciones y concursos en fitness. Estructura anual de la Planificación de eventos. Tipos de Planificaciones de eventos en el ámbito del Fitness. Planes alternativos. Integración del evento en la programación general de la entidad. Adecuación de los distintos tipos de eventos a la edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes de los grupos, entre otros. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness. Acciones promocionales de los eventos de acondicionamiento físico.</p>	6%	

<p>Objetivos de las acciones promocionales. Impacto de la promoción y valoración económica. Soportes comunes de promoción de eventos. Instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del fitness criterios de utilización. Técnicas, de ofertas y difusión de eventos. Métodos de control de las acciones promocionales. Métodos de seguimiento y evaluación.</p>		
---	--	--

**FITNESS EN SALA**

	RA	CE
<b>16.- Organización y gestión de los recursos.</b> (Objetivos: d, i, v; Competencias: c, s)	5	d, e
	4%	
<b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b>  Organización y gestión de los recursos. Procedimientos administrativos básicos. Permisos y coordinación con servicios auxiliares. Espacios y tiempos de las actividades. Previsión y procedimientos de supervisión y control. Circulación de personas y materiales. Previsiones y procedimientos de supervisión y control. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del fitness. Estrategias y técnicas de selección. Estrategias y técnicas de coordinación.		

	RA	CE
<b>17.- Dinamización, técnicas, instrumentos y aplicación de normas y medidas de seguridad en eventos en el ámbito del fitness.</b> (Objetivos: b, o; Competencias: o, s)	5	f, g
	4,5%	
<b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b>  Dinamización de eventos en el ámbito del fitness. Los roles en las actividades recreativas: tipos y dinámica. Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal. Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del fitness. La presentación de actividades y la conducción de eventos. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación: Metodología, instrumentos y técnicas. Observación y recogida de datos: registros y escalas. Evaluación de la actividad: análisis de datos. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del fitness. Control de contingencias. Medidas de intervención.		



	RA	CE
<b>18.- Plan de emergencia, prevención y seguridad</b> (Objetivos: v; Competencias: s)	6	a, b, c, d,
	5%	e, f, g
<b>Contenidos que se abordan en la unidad:</b>  El plan de emergencia. Objetivos del plan de emergencia. Principios de la efectividad del plan. Tipos de emergencia. Inventario de medios materiales. Relación de recursos humanos implicados en el plan de emergencia. Instrucción al personal de la instalación. Designación de funciones. Coordinación con otros u otras profesionales y servicios. Plan de evacuación. Tipos de evacuación en función de la tipología del usuario. Diseño y puesta en práctica (simulacros). Soportes informativos. Evaluación del plan de emergencia. Prevención y seguridad. Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente. Seguridad de personas, de bienes y de actividades de una sala de entrenamiento polivalente. Tipos de riesgo presente en la instalación. Otros factores: desinformación. Medidas de prevención de riesgos en instalaciones deportivas. Medidas específicas de prevención de riesgos en la sala de entrenamiento polivalente.		

**FITNESS EN SALA**

**5.1 APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE FP DUAL - modificaciones en la secuenciación específicas del programa-**

**UNIDADES DE TRABAJO Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE REALIZADOS POR LA EMPRESA Y EN EL CENTRO EDUCATIVO**

EMPRESA		CENTRO EDUCATIVO	
UT	RA	UT	RA
<p><b>Planificación, gestión y coordinación de actividades de fitness en SEP.</b></p>	<p><b>Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.</b></p>	<p><b>Bases del trabajo de fuerza con el propio cuerpo (Bodyweight )  Outdoor fitness</b></p>	<p><b>Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.</b></p>
<p><b>OCTUBRE A DICIEMBRE</b></p>		<p><b>SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE</b></p>	

**FITNESS EN SALA**

<p><b>Instalacionesaparatos y elementos propios de una SEP</b></p>	<p><b>Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente,valorando las condiciones y los factores de riesgo.</b></p>	<p><b>Técnica de los ejercicios de acondicionamiento físico en SEP.</b></p>	<p><b>Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.</b></p>
--	--	---	---

**DURANTE TODO EL CURSO**

<p><b>Ejecución, ejercicios tipo, variaciones y adaptaciones.</b></p>	<p><b>Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.</b></p>	<p><b>Localizaciones y funciones musculares. Theory Muscles , joints and motor control of human movement</b></p>	<p><b>Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala</b></p>
---	---	--	---

**FITNESS EN SALA**

			<p>de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.</p>
<b>MARZO A MAYO</b>			
<p>Métodos, ejercicios de mejora, secuencia y rutina de ejercicios de las capacidades físicas.</p> <p>Prescripción de la fuerza en SEP. Workout types .AMRAP ,EMOM,Tabatta</p>	<p>Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.</p>	<p>Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP.</p>	<p>Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.</p>
	<b>MARZO A MAYO</b>		

**FITNESS EN SALA**

<p>Evaluación de diferentes métodos, ejercicios de mejora, secuencia y rutina de ejercicios de las capacidades físicas.</p> <p>Prescripción de la fuerza en SEP.</p> <p>Workout types</p> <p>.AMRAP</p> <p>,EMOM,Tabatta.</p>	<p>Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.</p>	<p>Objetivos de mejora de la condición física y desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness.</p>	<p>Dinamiza el trabajo del grupo, aplicando las técnicas adecuadas y justificando su selección en función de las características, situación y objetivos del grupo.</p>

**6.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

**. 6.1.- Aportación al Proyecto Lingüístico del centro (PLC)**

Un aspecto importante que como docentes debemos tener en cuenta es promover la lectura de textos vinculados a la asignatura. Pueden ser de diferente índole o naturaleza. También, es importante el desarrollo de actividades que fomenten buenas prácticas comunicativas que contribuyan al desarrollo del pensamiento crítico en nuestro alumnado. Todas estas actividades se encuentran enmarcadas en el Proyecto lingüístico de centro (PLC)

En este módulo se realizarán 2 lecturas obligatorias que se valorará como prueba escrita u oral ( posible exposición o trabajo escrito valorando las aportaciones del libro seleccionado al alumnado.

**6.2.- Estrategias Metodológicas**

Se utilizará diferentes modelos y estilos de enseñanza en función de las necesidades del alumnado y el carácter de los contenidos a tratar : desde la asignación de tareas y el uso del mando directo hasta el método de enseñanza mediante la búsqueda, en el que se anima al estudiante a que reflexione, investigue, observe, comparta conocimientos y trabaje en equipo.

Otro de los enfoques metodológicos a usar es el modelo de retos así como el sport education model para abordar los enfoques asociados al diseño de tareas , dirección de sesiones y a sunción de diferentes roles a la hora de organizar eventos fitness.

El papel del profesor será principalmente el de guía, proponiendo al estudiante trabajos que le lleven a conseguir los objetivos descritos en esta programación, preparándolo así para una mejor inserción en el mundo laboral.En el ámbito conceptual, el profesor utilizará diferentes opciones : Uso

## FITNESS EN SALA

de materiales digitales , lecturas y análisis de textos , materiales elaborados por el profesor y trabajos elaborados y supervisados de forma cooperativa por los diferentes equipos o grupos de clase , para que los alumnos desarrollen los apuntes que se expondrán en clase, dónde se dará pie al alumnado para que participe activamente preguntando dudas, interviniendo con propias experiencias, etc.

De los temas expuestos se mandarán trabajos y actividades, que servirán de investigación por parte de ellos y complementan la parte conceptual. Tras la introducción y exposición de la materia por parte del profesor, teniendo como herramientas de trabajo, las explicaciones, esquemas, transparencias, bibliografía recomendada, etc.

El alumno/a realizará pruebas escritas periódicas, así como exposiciones prácticas de contenidos y trabajos, producto de su asimilación e investigación manejando la documentación recibida y la bibliografía específica de la materia.

Para la evaluación del alumno se van a establecer criterios objetivos, para ello se va a establecer técnicas de medición cuantitativas y toma de datos cualitativas durante las clases y la realiz'ócni de prácticas. Para ello se van a utilizar pruebas previamente elaboradas, donde el juicio del profesor no altera los resultados. Los medios e instrumentos encuadrados en éstos se denominan procedimientos de experimentación o rendimiento:

- Exámenes teóricos y prácticos. Puntuación entre 0 y 10 puntos.
- Trabajos Teóricos y/o Prácticos. Los obligatorios y voluntarios puntúan hasta 10 puntos.

Entre estos trabajos se encuentran:

- Elaboración del libro de fichas prácticas de clase , donde un alumno recogerá en una ficha los contenidos prácticos de ese día
- Tareas: el profesor encomendó tareas de investigación al alumnado para la ampliación y afianzamiento de los contenidos
- Exposiciones: se encargará al alumno el desarrollo de un determinado contenido, siguiendo el guión que el profesor le asigne y bajo su supervisión, para su posterior exposición en clase.
- Desarrollo de sesiones prácticas donde el profesor asignará el contenido a desarrollar.
- Trabajos grupales: el proceso sería idéntico al anterior pero realizándose grupalmente.
- Proyectos de innovación y mejora (hasta 1 punto)
- Asistencia a charlas, encuentros, cursos, etc, que el profesor irá proponiendo. Estas son voluntarias y sumarán en la nota final (hasta 1 punto).

Para la comunicación entre profesor y alumno se utilizarán diferentes medios aprovechando las nuevas tecnologías: correo electrónico, Telegram y plataformas educativas (Moodle y Classroom).

### - PROGRAMA DE INNOVACIÓN DE ENSEÑANZA BILINGÜE

#### METODOLOGÍA ESPECÍFICA :

La enseñanza bilingüe implica cambios metodológicos pero no podemos decir que haya una metodología única y específica para la educación bilingüe, sino una combinación de prácticas didácticas empleadas tanto en las áreas lingüísticas como en las áreas o módulos profesionales no lingüísticos.

la realización de estrategias en las que la participación activa ( haciendo ) es tan protagonista en el módulo supone una gran ventaja y facilita el aprendizaje de conceptos y de vocabulario especifica tan importantes ene l mundo actual del fitness :

## FITNESS EN SALA

- por ejemplo los WOD ( workout of the day) son exclusivamente realizados con vocabulario en inglés , lo que supone la necesidad de conocer el vocabulario para poder realizar los ejercicios que son el tema central en este módulo.

Por este motivo consideramos que es importante flexibilizar en los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje como: espacios, tiempos, agrupamientos, ritmos de aprendizaje y nivel de competencia del alumnado de nuestro centro.

El uso habitual de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el día a día del trabajo en el aula, usaremos las ventajas que nos ofrecen las TIC en la enseñanza bilingüe en el acercamiento virtual a los países y a la de la lengua extranjera, además de ayudar mucho en la difusión de experiencias, en la búsqueda de proyectos de interés, recursos y materiales relacionados con la materia que se imparte en el módulo

siguiendo los criterios metodológicos pautados por el departamento de inglés practicaremos las cuatro destrezas básicas: comprensión y expresión tanto en el plano oral como escrito, intentando un equilibrio entre ellas, dando mayor protagonismo a la comprensión y expresión oral.

Se practicará bastante la lectura comprensiva , el uso de vídeos en inglés para fomentar una mayor comprensión de la oralidad, también de textos relacionados con “health and strength moviments”, . El inglés oral se practicará, sobre todo, mediante la realización de workouts y dirección de sesiones prácticas así como de “role-plays”,

Se intentará en todo momento que el alumno sea el protagonista de su propio proceso de aprendizaje y que tome el mayor número de iniciativas posible, limitándose el profesor a coordinar el funcionamiento de la clase y a explicar, aclarar y corregir al alumno cuando sea necesario.

El profesor recogerá y corregirá periódicamente los trabajos realizados por los alumnos, estos trabajos , evaluando tanto a través de dichos trabajos como por las actividades y actitud en clase.

- Construcción de aprendizajes significativos, partiendo de las experiencias previas del alumnado y planteando actividades relacionadas con la vida real.
- Aprendizaje socializador favoreciendo la interacción profesor-alumno y entre los alumnos a través del trabajo en equipo.
- Aprendizaje basado en la actividad, el desarrollo de la autonomía, la indagación y la experimentación del alumnado.
- Funcionalidad de los aprendizajes para conseguir una orientación y sentido profesional. Individualización y atención a la diversidad del alumnado, adaptando los recursos y la metodología a las diferentes circunstancias.
- Información continua al alumno sobre el momento del proceso de aprendizaje en el que se encuentra, haciéndole ver sus posibilidades y las dificultades a superar.
- Apuesta por un desafío cognitivo que lleve al alumnado a reflexionar y justificar sus actuaciones, asociándola a la caracterización de contextos laborales reales.
- Fomento del uso de las TIC, potenciando el aprendizaje de habilidades asociadas a estas. Fomento de un estilo de vida saludable y de la práctica de actividad física habitual, haciendo consciente al alumnado del grado de consecución de dichos hábitos a través de la autoevaluación.

El Módulo de fitness en SEP de 1º de CFGM tiene una carga horaria semanal de 11 horas ( 3 más al ser en modalidad bilingüe ) atendiendo a lo establecido en la Orden EFP/923/2019, de 4 de Septiembre, por la que se establece el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.

## **7.- MATERIALES DIDÁCTICOS.**

Apuntes elaborados por el profesor y los alumnos a modo de presentación a partir de un guión establecido por el profesor del módulo y que antes serán corregidas (Bibliografía de consulta).

Para la exposición se utilizará ordenador, proyector, fotocopias, así como la pizarra. Los alumnos podrán acceder a dichos apuntes a través del Aula virtual o Classroom, donde el profesor colgará dichos materiales, así como las distintas tareas que se vayan anunciando en clase. El alumno deberá entregar dichas tareas del mismo modo, es decir en el aula virtual, de esta manera existirá una comunicación directa entre profesor y alumno además de retroalimentación.

Libros y material didáctico del departamento, I.E.S. o centros asociados

## **OTROS RECURSOS Y MATERIALES:**

### **Instalaciones y espacios formativos:**

Aula de teoría .

Instalaciones deportivas del centro.

Instalaciones deportivas municipales (Pabellón municipal y sala de fitness).

Parque Juan Carlos I

Biblioteca del departamento.

Biblioteca del centro.

Biblioteca pública

Aula de informática del centro.

Gimnasios de la localidad (visitas para su análisis y completar contenidos teórico-prácticos).

### **Recursos materiales imprescindibles:**

Diferentes máquinas ubicadas en la sala polivalente (zona cardiovascular, peso libre, máquinas selectorizadas, iso inerciales, etc). - en las empresas asociadas-

Esterillas.

**Bandas elásticas. De diferentes tamaños y resistencias también de piernas**

**Balones medicinales.**

Instalación de calistenia al aire libre

-Polea cónica (deseable)

**-Rac**

**Combas.**

**Mancuernas de 5 , 10 , 12 , 15 y 20 kg**

**Barras.**

Cinturones.



**FITNESS EN SALA**

**Kettlebells.**

Fitball.

**TRX.**

**Discos y barras de 12 - 15 y 20 kg .**

Step.

Equipo de música/Altavoz.

Bancos.

Aros.

Escaleras de coordinación.

**8.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, PONDERACIÓN DE RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y RECUPERACIÓN.**

Bases de la evaluación del alumnado:

Evaluación continua. ( se requerirá adquisición de aprendizajes prácticos como condición para superar el módulo)

Enseñanza presencial.

Evaluación por medio de los resultados de aprendizaje y los criterios de evaluación que regula el Ciclo.

**8.1. Criterios de calificación.**

La calificación según la normativa se hará tomando como base los criterios mínimos de evaluación que propone la orden que regula el ciclo formativo al que pertenece el presente módulo profesional y los criterios propios desarrollados en las unidades didácticas presentadas.

La calificación será un número entero sin decimales, tanto en las evaluaciones formativas como en la evaluación final. Para ello, el redondeo se efectuará a la cifra entera inmediatamente superior cuando la cifra decimal sea igual o superior a 0.5, siempre y cuando la calificación global sea igual o superior a 5. En caso contrario, se tomará la parte entera de la calificación obtenida.

Para la evaluación de los contenidos teóricos del módulo, se realizará al menos una prueba objetiva teórica por evaluación. Éstas tendrán las siguientes características o condicionantes:

La nota de pruebas correspondiente a una unidad de trabajo tendrá la característica de superada si la nota ponderada de los las diferentes pruebas o trabajos que se realicen sea mayor o igual a 5.00.

Si en una prueba se percibe que un alumno está copiando o ha copiado se actuará conforme a lo establecido en el PLAN DE CENTRO en el documento “Sistema de seguimiento de las normas y sus correcciones / conductas contrarias a las prescritas para la realización de pruebas evaluativas”, según el cual, el alumnado incurre en una falta grave por impedir el normal trabajo del profesorado en su evaluación.

En caso de sospecha de copia se realizará un parte disciplinario por falta grave. En caso de trabajar online se considera especialmente grave la copia de trabajos y pruebas evaluativas. La certeza de copia se penalizará calificando la prueba evaluativa con 1, teniendo que asistir el alumno a recuperación trimestral o final según se disponga.

Se plantean lectura de libros y capítulos que a todos los efectos son pruebas obligatorias que el alumnado deberá realizar, si no se presentan en forma y fecha no se podrá superar el módulo al ser calificados con 0 puntos en dicho examen - prueba . Las lecturas versará sobre aspectos relacionados con el módulo y el mundo del fitness.

Los contenidos de las pruebas objetivas teóricas podrán versar sobre cualquier tema explicado

**FITNESS EN SALA**

por el profesor en clase.

La realización de las pruebas objetivas teóricas es obligatoria para el alumno. En caso de falta del alumno a la prueba escrita, se le repetirá sólo en el caso de presentar justificante de asistencia a médico, justificante de asistencia a deberes inexcusables (juzgados, actos electorales, etc.). En caso de no realizarla se indicarán N.E. (No Evaluado). Cada alumno tendrá derecho a la repetición de una única prueba objetiva teórica por curso.

Cuando la prueba objetiva teórica engloba a una o varias unidades de trabajo, la nota de la prueba será la que aparezca en cada una de las notas de las unidades de trabajo incluidas en dicha prueba.

Por otro lado, para el trabajo de los contenidos que tengan un marcado carácter práctico, el alumno deberá poner en práctica dichas habilidades mediante la planificación de clases, organización de eventos, etc. Los ítems a tener en cuenta a la hora de realizar la evaluación del alumnado en estos procedimientos son los siguientes:

- Una práctica será superada por el alumno si su nota es mayor o igual que 5.00. Dado el carácter fundamentalmente práctico, basado en los contenidos, saberes teóricos de este módulo, no superar la parte práctica con sus diversas pruebas, sesiones y realización de habilidades, supondrá imposibilidad de aprobar esa evaluación, debiendo recuperar la parte práctica en sucesivas pruebas y si no recuperar habrá de realizar y presentarse a una prueba de recuperación a final de curso.
- El conocimiento y uso del vocabulario en inglés será valorado junto al desarrollo de la prueba práctica, siendo imprescindible para superar la misma.
- Se tendrá en cuenta la dificultad de la materia, realizando recuperaciones o refuerzos de la parte de uso técnico del lenguaje en inglés que será parte de la recuperación atendiendo a las pruebas realizadas.
- La no realización de una prueba práctica supone no poder aprobar el módulo en ese trimestre.
- No entregar un proyecto trabajo de desarrollo y profundización en fecha (plazo debe estar fijado) supone un cero en ese proyecto y por tanto no apto en el trimestre.
- Superar el examen práctico trimestral en inglés es condición básica para poder hacer media con otras notas y superar el trimestre - Se trata de un examen teórico, práctico con progresiones, ejecuciones y vocabulario y explicaciones en inglés según contenidos trabajados en las clases. Será individual o por parejas, dependiendo del trimestre.

Para poder superar una práctica es imprescindible la realización de esta (salvo excepciones por lesiones y debidamente justificada).

Aplicación de las nociones explicadas anteriormente en clase a la actividad propuesta.

- Empleo de un orden lógico a la hora de realizar las distintas actividades propuestas por el profesor.
- Tiempo empleado en la realización de las tareas encomendadas.
- Ejemplificaciones ajustadas técnicas de clase
- Uso de los recursos TIC tratados durante las clases en caso de ser requeridos o necesarios para la actividad.
- Utilización correcta de materiales e instalaciones.
- Vocabulario técnico usado por el alumno durante las sesiones. Se premia la utilización de un vocabulario técnico acorde con lo que se está estudiando y trabajando en el tiempo de clase.
- Vocabulario técnico en inglés

**FITNESS EN SALA**

- uso de explicaciones básicas en inglés de los ejercicios y acciones así como correcciones de las misma en inglés.
- Aplicación y cumplimiento de las normas de seguridad e higiene.
- Interés por el trabajo (atención, inquietud, participación, observación...). ( registros anecdóticos , listas de actitudes
- Calificación trimestral: 30% nota pruebas escritas 40% pruebas prácticas ( exposiciones registros de prácticas hechas en clase ) 20% lecturas y dirección de sesiones a grupos. Por trimestre.

Otros **aspectos importantes** a tener en cuenta para la calificación del alumno sería:

- El alumno/a que falte un máximo del 20% del total de horas del módulo (faltas justificadas e injustificadas), perderá el derecho a la evaluación continua como se recoge en el plan de centro, teniendo derecho a la asistencia a las convocatorias de junio y la obligación de continuar asistiendo a clase. La pérdida de evaluación continua es acumulativa para las tres evaluaciones.
- El alumno recibirá el primer apercibimiento en un período de una semana a las 17 faltas, el segundo apercibimiento a las 34 faltas y el tercer apercibimiento y pérdida de evaluación continua a las 51 faltas. Faltas justificada e injustificada.
- La nota final de cada trimestre será la ponderación de los resultados de aprendizaje evaluados. La nota final del módulo quedará determinada por la ponderación de la totalidad de los resultados de aprendizaje impartidos durante el curso.
- En todo caso, para superar el módulo hay que obtener como mínimo un 50% de la máxima puntuación en el promedio final de la totalidad de resultados de aprendizaje. En caso de no superar el módulo en primera instancia, se llevará a cabo una recuperación de los resultados de aprendizaje pendientes en convocatoria ordinaria.
  - Se evaluará la adquisición de los contenidos asociados a los resultados de aprendizaje a través del desarrollo de las distintas unidades trabajo atendiendo a los criterios de evaluación con su correspondiente peso asignado en la tabla anterior.
  - El alumno no presentado a una prueba escrita o práctica, o bien, no entregar un trabajo en los plazos establecidos, ya sea por causa justificada o injustificada, este será valorado como 0, y se hará la media con el resto de pruebas.
  - El alumno tendrá un máximo de 4 convocatorias para superar el módulo.
  - Además, el alumnado obtendrá una calificación diaria de clase en función de cómo trabaje en su día a día. Así pues, el alumnado lesionado también conseguirá una calificación en la práctica, dependiendo de si se esfuerza, se su trabajo, si permanece activo, si presta ayuda, etc. dentro de sus posibilidades.

Para la corrección de las tareas y actividades encomendadas al alumnado se utilizarán diversas rúbricas, a las cuáles el alumno siempre tiene acceso en la plataforma Classroom, que es dónde se entregarán dichas actividades. De este modo el alumno siempre tiene como referencia a la hora de realizar cualquiera de estas tareas la rúbrica consignada. A modo de ejemplo, se exponen a continuación un par de rúbricas que serán

**FITNESS EN SALA**

comunes a todas las exposiciones prácticas (adaptando el contenido trabajado) y a la entrega de trabajos o actividades:

**1º.- Rúbrica para exposiciones prácticas** realizadas por el alumno donde llevará a la práctica diversos tipos de entrenamiento en SEP.

Esta rúbrica se utiliza también para la coevaluación del alumno por parte del profesor y de los compañeros, a través del complemento Co-rubrics de Google Drive.

Un ejemplo (adaptable al contenido impartido en la sesión de entrenamiento) sería:

- **Evaluación FP Dual** : El proceso de evaluación adaptado a las especificaciones del proyecto Dual , será mediante instrumentos de evaluación y entrevistas al tutor de empresa y al propio alumno. Como ejemplo .Aquí alguno de los instrumentos de evaluación a utilizar en la empresa

<b>PREPARACIÓN DE TAREAS Y RUTINAS DEL CENTRO (1,5 puntos)* observaciones</b>		
<i>Asiste de manera puntual y correctamente equipado a todas las sesiones (- 0,25)</i>		
<i>Desarrolla las tareas que le son asignadas de forma puntual y ajustada a los criterios establecidos (- 0,25)</i>		
<i>Presenta un esquema completo y bien presentado de todas las sesiones y actividades que debe realizar (- 0,25)</i>		
<i>Se comunica con fluidez y corrección con compañeros y clientes</i>		
<i>Acepta correcciones y valoraciones de sus clases y actividades realizadas (- 0,25)</i>		
<i>Lleva un diario de las tareas asignadas y de sus obligaciones en la empresa (- 0,25)</i>		
<b>SESIONES ESPECÍFICAS DE TRABAJO (2 puntos)</b>		

**FITNESS EN SALA**

<i>Trae la sesión preparada , pudiendo explicar el porqué de sus decisiones para su desarrollo (0,25)</i>		
<i>Las sesiones de trabajo siguen los criterios planteados por el tutor de empresa (0,25)</i>		
<i>Adapta las sesiones a los diferentes niveles en el grupo (- 0,25)</i>		
<i>Utiliza una comunicación verbal y no verbal adaptada a sus clientes (- 0,25)</i>		
<i>Es capaz de hacer correcciones durante los entrenamientos(-0,25)</i>		
<i>Utiliza los materiales adecuadamente y varía los recursos (- 0,25)</i>		
<i>Mantiene la sala ordenada (- 0,50)</i>		
<b>PARTICIPACIÓN EN TAREAS DE GESTIÓN Y DINAMIZACIÓN (5 puntos)</b>		
<i>Elabora cuestionarios de clientes (- 0,10 hasta 2 puntos)</i>		
<i>Anima a los clientes a mantener en orden la sala (- 0,10 por cada uno que falte hasta 1 punto)</i>		
<i>Se implica con los compañeros en actividades de la empresa para su mejora profesional (- 0,5)</i>		
<i>Plantea posibles mejoras en la empresa (- 0,5)</i>		
<i>Utiliza esquemas , fichas , materiales diversos en sus clases y actividades de sala (0,30)</i>		
<i>Aporta ideas para realizar eventos (0,70)</i>		
<b>SEGURIDAD (1,5 puntos)</b>		
<i>Conoce las normas de seguridad (- 0,50)</i>		
<i>Respeto las normas de seguridad (- 0,25)</i>		
<i>Comunica las normas de seguridad a los usuarios (- 0,25)</i>		
<i>Aporta ideas para mejorar la seguridad y los protocolos(- 0,50)</i>		
<b>TOTAL:</b>		

### 8.2.- Ponderación de los Resultados de Aprendizaje y/o de los Criterios de evaluación

Resultado Aprendizaje	Criterios de Evaluación	<u>Ponderación sobre la nota final</u>	Unidades de trabajo	Evaluación
RA 1	a, b, c, d, e, f, g	10%	1, 2, 3	1° Eval
RA 2	a, b, c, d, e, f, g, h	17,5%	8, 9, 10, 11	2° Eval
RA 3	a, b, c, d, e,	25%	4, 5, 6, 7	1° Eval
RA 4	a, b, c, d, e, f, g, h	25%	10, 12, 13	2° Eval
RA 5	a, b, c, d, e, f, g	17,5%	14, 15, 16, 17	3° Eval
RA 6	a, b, c, d, e, f, g	5%	18	3° Eval

### 8.3- Medidas de Recuperación

El alumnado que durante el curso no haya alcanzado los objetivos generales, se les insistirá particularmente, proponiendo actividades, tanto teóricas como prácticas, y explicaciones complementarias, para que así adquieran los conocimientos y habilidades que se consideran como mínimos.

En cuanto a la recuperación de los alumnos que vayan obteniendo calificaciones negativas en las diferentes pruebas que se vayan realizando, tendrán una recuperación ( consistente en una prueba práctica así como entrega de proyectos y trabajos suspensos o no superados )de la materia no superada por evaluación

El Alumnado que supera las faltas de asistencia a prácticas tendrá que superar una prueba final práctica en inglés y un examen o prueba teórica y en su caso `práctica en junio si no la supera se tendrá que presentar a un examen teórico - práctica en la prueba extraordinaria La nota de ambas pruebas deberá ser igual o superior a 5 puntos àra superar el modulo.

**El alumno/a que no haya superado los RESULTADOS DE APRENDIZAJE establecidos para el módulo en el mes de junio no aprobará el módulo.**

El alumno/a que pierda el derecho a la evaluación continua, o que no supere la evaluación ordinaria, participará en un proceso de **evaluación final**, a realizar en el mes de junio, que constará una prueba objetiva de los contenidos teóricos del curso y prácticas.

Nota: el alumno que pierda la evaluación continua, tendrá que seguir asistiendo a clase para poder optar a la evaluación de junio.

En el caso, de un período excepcional para las recuperaciones se tendrá en cuenta: Para las recuperaciones se seguirá el mismo procedimiento que sea establecido anteriormente y solo se adaptará a las modificaciones que se realicen. Se realizarán exámenes individuales para que cada alumno obtenga un examen personalizado que permita aplicar medidas de atención a la diversidad y recuperar sólo los contenidos suspensos.

Los criterios de calificación son conforme a la programación del módulo.

Los criterios de evaluación conforme al currículo y a la programación.

## 9.- INDICADORES DE LOGRO SOBRE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y PRÁCTICA DOCENTE.

**Indicadores enseñanza:** Se miden mediante los siguientes parámetros, una vez por trimestre, y en función de su resultado, se adoptan las medidas correctivas adecuadas

.- **Programación impartida:** este indicador mide en porcentaje, el número de temas impartidos en el trimestre, entre el número de temas que se había previsto impartir en el mismo. Tiene que ser superior al 85%.

.- **Horas impartidas:** este indicador mide en porcentaje, el número de horas impartidas en el trimestre, entre el número de horas que se habían previsto durante el mismo. Tiene que ser superior al 90%.

.- **Asistencia del alumnado:** este indicador también se expresa en porcentaje. Se calcula el número de faltas totales del grupo (justificadas o no), del alumnado que asiste regularmente a clase, y se divide entre el número de horas totales que se han impartido en el trimestre. La cantidad que se obtiene se detrae del 100%. Tiene que ser superior al 90%.

.- **Alumnado aprobado:** también se expresa en porcentaje. Es la división entre el número de alumnos aprobados en el grupo en cada trimestre, entre el número total de alumnos que componen el grupo y asisten regularmente a clase.

**Indicadores de la práctica docente:** Otro aspecto a evaluar es la propia práctica docente. Como ejemplos de estos indicadores están los siguientes.

.- **Uso de las TIC en el aula:** este indicador mide el número de veces que se hace uso de las TICs en el aula, tanto por parte del alumnado, como por el profesorado. Es un buen indicador para alcanzar una de las líneas de actuación en el proceso de enseñanza aprendizaje (*la utilización de aplicaciones informáticas y nuevas tecnologías en el aula*). Se acuerda en el departamento, a pesar de contar con menos recursos que los propios del

**FITNESS EN SALA**

centro, hacer uso de las TIC, de modo habitual.

**.- Actividades motivadoras:** este indicador mide el número de veces que se realizan actividades distintas a las habituales de enseñanza-aprendizaje, (tales como dinámicas de grupo, debates, trabajos de investigación, kahoot, etc), que hacen que el desarrollo del módulo se haga distinto y motivador para el alumnado. Se acuerda en el departamento realizar actividades motivadoras, con frecuencia, ya que los contenidos del módulo lo permiten.

**10.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Se entiende como atención a la diversidad toda aquella actuación educativa que esté dirigida a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales, étnicas, de inmigración y de salud del alumnado. Especial atención a los alumnos con limitaciones en el aprendizaje del inglés en coordinación con la profesora de Inglés.

Nuestra programación tiene en cuenta que no todos los alumnos adquieren al mismo tiempo y con la misma intensidad los contenidos tratados. Por eso la diseñamos de modo que asegure un nivel mínimo para todos los alumnos al final del curso, dando oportunidades para recuperar los conocimientos no adquiridos en su momento.

**.- DETECCIÓN.**

Para detectar aquellos alumnos que necesiten alguna medida de atención a la diversidad se recurrirá a el tutor del grupo podrá informar al profesorado de los alumnos que hayan sido objeto de algún tipo de informe durante los años anteriores en lo que ha estado escolarizado.

En segundo lugar se utilizará la observación del profesor durante las primeras clases, así como la evaluación inicial del módulo.

Y por último se acudiría al departamento de Orientación para que evalúe, dictamine y aconseje sobre qué medidas adoptar en cada caso.

**.- ACTUACIONES.**

Para llevar a cabo el desarrollo del tratamiento de la diversidad, es preciso analizar cada caso para aplicar la medida apropiada:

1. Evaluación inicial, por la que se procurará detectar cuál es el problema de aprendizaje concreto que presenta el alumnado y, en función de ello, determinar los objetivos a cubrir por él, con el asesoramiento, en su caso, del equipo de orientación del IES.
2. La propuesta curricular, por la que se trata de poner los medios para lograr los objetivos propuestos en función de la evaluación inicial.



**FITNESS EN SALA**

Será necesario utilizar una metodología activa que potencie la participación, proponiendo al alumnado realidades concretas unidas a su entorno, propiciando el trabajo en grupo y favoreciendo su participación en los debates previstos. En todo caso, a la hora de adecuar nuestra didáctica a la diversidad del alumnado tendremos en cuenta lo siguiente:

Dar prioridad a objetivos y contenidos en función de las capacidades, intereses y motivación de los alumnos.  
Diseñar actividades que tengan diferentes niveles de profundización.  
Procurar actividades diversas para trabajar un mismo contenido.  
Dar prioridad a técnicas y estrategias que favorezcan la experiencia y la reflexión. Favorecer el tratamiento globalizado de los contenidos.  
Realizar evaluaciones iniciales ante nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje.

Utilizar instrumentos de evaluación variados en función de las características del alumnado.  
Realizar grupos de trabajo equilibrados en cuanto a capacidades del alumnado se refiere para determinadas actividades prácticas.

Para aquellos alumnos con menor capacidad para aprender o con menor motivación, la atención a la diversidad se concretará en:

En el primero de los casos, adaptación del currículo a través de contenidos más básicos, ejemplos menos complejos o muestras más sencillas.  
En el segundo de los casos, refuerzo de la capacidad de abstracción, mediante una motivación individualizada y actividades que busquen el aprendizaje por descubrimiento.  
En el uso del inglés se atenderá a la diversidad y dificultad de alumnos particulares, que serán tenidas en cuenta para adaptar nivel de dificultad a lo largo del curso y en las evaluaciones. Esa dificultades deberán expresarse durante las clases, valorarse y buscar apoyos, si fuese necesario en el departamento de lenguas extranjeras.

Para aquellos alumnos con mayor capacidad o mayor interés, la atención a la diversidad se concretará en:

Oferta de una adecuada diversificación y ampliación de los aspectos del saber y del saber hacer  
Diseño por parte de los alumnos implicados diferentes actividades de ampliación, estimulando así la formación de personas autónomas.

Tanto las actividades de refuerzo/recuperación como las de ampliación, están planificadas para ser realizadas entre la sesión de evaluación previa a la realización del módulo profesional de formación en centros de trabajo y la sesión de evaluación final: *“La determinación y planificación de las actividades de refuerzo o mejora de las competencias,*

**FITNESS EN SALA**

*que permitan al alumnado matriculado en la modalidad presencial la superación de los módulos profesionales pendientes de evaluación positiva o, en su caso, mejorar la calificación obtenida en los mismos. Dichas actividades se realizarán en primer curso durante el periodo comprendido entre la última evaluación parcial y la evaluación final y, en segundo curso durante el periodo comprendido entre la sesión de evaluación previa a la realización del módulo profesional de formación en centros de trabajo y la sesión de evaluación final.”*

**.- EVALUACIÓN.**

Para evaluar al alumno se adaptarán los criterios en función de las necesidades que presente éste. Se podrán adaptar tanto los contenidos prácticos como los conceptos. Se buscará si fuese necesario el apoyo , asesoramiento del departamento de orientación del centro

**11.- EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.**

La programación didáctica es un instrumento de planificación flexible, por tanto, necesita de un seguimiento periódico para evaluar el cumplimiento de la misma, e introducir aquellas modificaciones que sean necesarias para corregir las posibles desviaciones detectadas.

En nuestro Centro, tenemos establecidos unos controles que permiten al profesorado hacer cambios en la metodología y la programación cuando se detecta que no se han cumplidos determinados porcentajes. Del mismo modo tenemos establecidos indicadores para asegurar un porcentaje adecuado de alumnado que supera la materia. Estos mecanismos nos van avisando para que en caso de no conseguir el indicador, podamos reorganizar los contenidos, modificar las actividades o cambiar la metodología para poder llegar al alumnado y conseguir que este disfrute con su trabajo y esfuerzo, consiguiendo los resultados óptimos.

Como elemento de seguimiento adicional, se propone una evaluación del proceso de enseñanza en el que el alumnado de forma anónima contestará a una serie de preguntas en las que evaluará las actividades y tareas y el desarrollo en general de cada una de las unidades.

## **12.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Se plantea realizar :

- Actividades y prácticas en centros y salas de fitness en horario de día completo “ un día en tu gimnasio - 1 trimestre-
- Asistencia masterclass y cursos monográficos para ampliar conocimientos y últimas tendencias fitness
- Asistencia cursos o eventos fitness fuera de la ciudad
- Participación en la organización de eventos fitness ( crossfit games , challenges ...
- Realización de visita a centros fitness y gimnasio de referencia de Andalucía o Madrid
- Participación en cursos formativos para obtención de especializaciones del mundo del fitness con gran inserción laboral
- Visita a la exposición nacional del fitness en Madrid “ Mundo Fitness”
- Al ser el mercado de fitness muy abierto y generar nuevas propuestas , estaremos atentos a posibles opciones que se puedan plantear.