



1151. Acondicionamiento Físico en el Agua

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación (2025/2026)

Profesorado: Covadonga Pérez Martínez/ Rut Valero Sagardía

Resultados de Aprendizaje	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Analiza las características de las actividades de fitness acuático, relacionándolas con los procesos de adaptación que provocan en el organismo.	a) Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los aspectos de las actividades de fitness acuático. b) Se han descrito la técnica y los puntos clave para la realización de las actividades de fitness acuático. c) Se ha valorado el componente preventivo de los aspectos posturales de las actividades de fitness acuático. d) Se ha analizado la respuesta de los sistemas cardio respiratorio, metabólico y músculo-esquelético a los esfuerzos realizados en las actividades de fitness acuático. e) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades. f) Se han analizado los riesgos y las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de las diferentes modalidades y estilos. g) Se han relacionado las distintas actividades de fitness acuático con las posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales. h) Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de fitness acuático.
2. Organiza los recursos implicados en los eventos y programas de fitness acuático y en el socorrismo acuático, definiendo criterios de versatilidad, eficacia y seguridad.	a) Se ha relacionado la dotación del espacio acuático con los requerimientos de las actividades y los eventos de fitness y socorrismo acuático, a la luz de las últimas tendencias del sector. b) Se han definido criterios para la organización de horarios de eventos y actividades de fitness acuático y la coordinación con otras áreas y técnicos, garantizando la seguridad y la optimización del uso de los espacios y materiales. c) Se han previsto las gestiones para la celebración de eventos, competiciones, concursos y actividades de fitness acuático. d) Se han valorado las condiciones de accesibilidad al espacio acuático para que puedan participar en las actividades de fitness acuático personas con problemas de movilidad. e) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías en los elementos específicos de las actividades de fitness acuático en la dotación del espacio acuático. f) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático
3. Programa actividades de fitness acuático, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los espacios de intervención.	a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa de fitness acuático y los medios disponibles. b) Se han establecido los niveles de esfuerzo de los programas, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las variables que se ponen en juego en las actividades de fitness acuático. c) Se han previsto las ayudas necesarias para la participación de personas con discapacidad en actividades de fitness acuático. d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios necesarios para el desarrollo de eventos y programas de fitness acuático, valorando los objetivos de cada actividad y garantizando las condiciones de seguridad. e) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención a diferentes tipos de personas usuarias y la motivación. f) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de fitness acuático y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución. g) Se han descrito los indicadores, los instrumentos y las técnicas que determinan la evaluación de la calidad del servicio, tanto en el proceso como en el resultado. h) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.
4. Diseña sesiones de fitness acuático, adaptándolas a los objetivos de referencia y a los medios disponibles.	a) Se ha seleccionado el soporte musical que permite adaptar la realización de las actividades a los objetivos de la sesión de fitness acuático. b) Se han aplicado los recursos específicos del fitness acuático para obtener variantes a partir de los pasos básicos, teniendo en cuenta los principios hidrodinámicos. c) Se han aplicado criterios fisiológicos y de motivación en la secuencia de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones y en la dinámica de la carga de cada fase de la sesión. d) Se han definido los objetivos, el material, los canales de comunicación y la metodología de la sesión, de acuerdo con la programación general. e) Se han establecido progresiones y adaptaciones de las secuencias coreografiadas y los pasos, movimientos y ejercicios, en función de la dificultad y de las características de las personas participantes. f) Se han previsto adaptaciones en los materiales y accesos a las zonas de trabajo para favorecer la participación de personas con discapacidad. g) Se han utilizado técnicas específicas de representación gráfica o escrita para recoger y registrar pasos, movimientos, ejercicios y composiciones de la sesión de fitness acuático. h) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

5 Dirige las actividades de fitness acuático, adaptando la intervención a la dinámica de la actividad y del grupo

- a) Se ha comprobado el estado de los elementos específicos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de fitness acuático.
- b) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades de fitness acuático en condiciones de seguridad.
- c) Se ha proporcionado la información adaptada a cada momento del desarrollo de la actividad de fitness acuático y a cada perfil de participante, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso.
- d) Se han demostrado las actividades propuestas, aplicando las estrategias de instrucción más adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y las distintas secuencias y composiciones coreográficas.
- e) Se han corregido los errores detectados en los movimientos o las posturas, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos.
- f) Se han aplicado estrategias de intervención en las actividades de fitness acuático que favorecen la participación y la desinhibición de las personas participantes.
- g) Se ha adaptado el nivel de intensidad y dificultad de las actividades a las características de las personas participantes, variando los espacios, el material, la música y la información que se transmite.
- h) Se ha controlado el uso de los materiales y de los equipamientos y se han resuelto las contingencias surgidas.
- i) Se han aplicado los instrumentos de evaluación de la sesión.

6. Aplica técnicas específicas de rescate en el medio acuático en casos simulados de accidente o situación de emergencia, siguiendo protocolos de salvamento y rescate.

- a) Se han propuesto modificaciones para evitar o reducir los riesgos detectados en la aplicación del protocolo de supervisión de las posibilidades de peligro en una instalación acuática.
- b) Se han indicado las medidas que el socorrista debe adoptar ante las conductas potencialmente peligrosas de las personas usuarias de una instalación acuática.
- c) Se han definido los protocolos y las técnicas para el mantenimiento de las labores de vigilancia, prevención y actuación ante una modificación de las condiciones de salubridad del centro acuático y ante un accidente.
- d) Se ha diseñado el programa de ensayo y actuación de los protocolos de intervención ante diferentes tipos de víctimas, evacuación y otros.
- e) Se ha decidido la intervención y las maniobras que se han de realizar, valorando la situación de la supuesta persona accidentada, del resto de personas usuarias, de la instalación y de las propias condiciones.
- f) Se han utilizado los materiales adecuados al supuesto planteado en el desarrollo de las maniobras de entrada, aproximación, contacto, control, traslado y extracción.
- g) Se han realizado con seguridad y eficacia las siguientes técnicas:
 - Entradas al agua en función de la accesibilidad, la proximidad y las características del agua.
 - Técnicas natatorias de aproximación a la persona accidentada. Con y sin material de salvamento.
 - Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de un minuto y cincuenta segundos.
 - 300 metros de nado libre, vestido con pantalones y camiseta de socorrista, en un tiempo máximo de ocho minutos.
 - Mantenerse flotando de forma dinámica en el agua con los brazos alzados y con los codos por encima del agua, sin desplazarse al menos 30 segundos.
 - Aplicar adecuadamente las técnicas de zafaduras ante una persona en proceso de ahogamiento y técnicas de sujeción y remolque de la víctima, manteniendo sus vías respiratorias fuera del agua.
 - Zambullida de cabeza, más cincuenta metros de nado libre, más inmersión a una profundidad mínima de dos metros y bucear durante 15 metros, para recoger un maniquí de competición y remolcarlo, con una presa correcta, durante treinta y cinco metros, realizando todo ello en un tiempo máximo de 3 minutos.
 - Remolcar a una posible persona accidentada sin aletas, a lo largo de cien metros, realizando cuatro técnicas diferentes, en un tiempo máximo de 4 minutos
 - Remolcar a una persona accidentada, de peso y flotabilidad media, con aletas, a lo largo de cien metros, utilizando una sola técnica libre, en un tiempo máximo de 3 minutos y 45 segundos.
 - Realizar la extracción del agua de una posible persona accidentada consciente o inconsciente y sin afectación medular, conforme a los protocolos y aplicando la técnica correctamente, después de haberlo remolcado 100 metros.
 - Ante un supuesto, donde un compañero o una compañera simula ser una persona accidentada con afectación medular, realizar la extracción del sujeto, utilizando el material adecuado, organizando a un grupo de 2 ó 3 socorristas de manera acorde con los protocolos y aplicando las técnicas correctamente

7. Se ha realizado el análisis crítico y la evaluación de cada uno de los supuestos realizados, estableciendo propuestas de mejora de forma justificada.

Competencias Profesionales, personales y sociales	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
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. f) Programar el acondicionamiento físico con soporte musical, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de actividades coreografiadas más apropiada. i) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones o actividades. l) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico musical, 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. ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios. 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	La calificación del Módulo se expresará mediante nota numérica, que, siguiendo la Orden de 18 de septiembre de 2025, por la que se regula la evaluación, certificación, acreditación y titulación académica del alumnado que cursa enseñanzas de los grados D y E del Sistema de Formación Profesional en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se expresará entre el uno y el diez sin decimales, considerándose positivas las superiores e iguales a cinco. En cada evaluación el alumnado recibirá una información del desarrollo de la evaluación. Se calificará de manera positiva con nota numérica igual o superior a 5 siempre que haya superado todos los Resultados de Aprendizaje impartidos hasta la fecha de la evaluación. Si la nota de algún RA es negativa en el momento de la evaluación, se expresará en la calificación el entero menor a 5 más cercano a la media de todos los RAs impartidos de esta manera se expresa que para superar el módulo han de superarse todos y cada uno de los resultados de aprendizajes especificados en la Orden. Este sistema de calificación será usado en cada una de las dos evaluaciones parciales, así como en la final. Al final de cada evaluación, el alumnado que será conocedor de su progreso en todo momento, tendrá posibilidad de demostrar la adquisición de los aprendizajes no superados previamente mediante la realización de pruebas personalizadas. En el periodo entre la 3ª evaluación, y la evaluación final, regulado por normativa, está dedicado prioritariamente a la superación de aprendizajes no adquiridos y con evaluación negativa y para la subida de nota. Para ello se planteará un plan de recuperación individualizado, adaptado a cada alumno/a. Como habrán de superarse tanto resultados de aprendizaje personales, profesionales y sociales, se realizarán actividades de síntesis de las desarrolladas durante todo el curso con el fin de garantizar que el alumnado que no ha superado todos los RAs pueda hacerlo ahora en este periodo. Una asistencia irregular dificulta/imposibilita la adquisición de los resultados de aprendizaje, por lo que se considerará la pérdida de evaluación continua el 20% del número total de horas del trimestre. Con un número igual o mayor, el alumno/a, que ha dejado de realizar estas clases teórico-prácticas, deberá realizar unas pruebas específicas individualizadas en relación a los RAs no superados. La formación de este módulo consta de un periodo de formación inicial en el centro y posteriormente se establece un periodo de formación en las empresas o centros equiparados de un total de 180 horas. Las últimas semanas de curso, el alumnado regresa al centro para finalizar su formación en el mismo. El periodo formativo a realizar por el alumnado en los centros de trabajo estará condicionado a la superación de los RAs vinculado con los elementos de prevención y seguridad establecidos en el currículum, así como los correspondientes al módulo de Itinerario para la Empleabilidad I, independientemente de si este último se dualiza o no.

Con estas bases, estos son los criterios para la calificación:

Calificaciones por periodos formativos

Pruebas prácticas: 50%

Contenidos teóricos: 15%

Tareas teórico-prácticas: 15%

Competencias sociales y personales: 20%

Antes de que finalice el periodo de formación inicial se planteará una recuperación de la parte evaluada negativamente, existiendo una prueba teórica final de evaluación y las prácticas no superadas, para aquellos alumnos/as que no lo hayan conseguido de forma continuada, la superación de las mismas. En las recuperaciones de parciales no superados a la nota obtenida se le sumará 5 (nota del aprobado) y se dividirá por dos. Por ejemplo, alumno/a que obtiene un 8 en el parcial de recuperación, le sumamos 5 y hacemos la media: $13/2=6,5$.

Los niveles mínimos que tendrán que superar los/as alumnos/as están expresados en los Resultados de Aprendizaje que establece el currículo para el módulo profesional.