

MÓDULO 1150 :Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.

Profesor: Miguel Ortiz Marcos

RA1. Analiza las características de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, valorando los procesos de adaptación que provocan en el organismo.

Criterios de evaluación:

- a) Se han valorado los aspectos técnicos y los efectos de las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- b) Se ha analizado la dificultad de ejecución de las técnicas propias de cada actividad especializada para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- c) Se han analizado las adaptaciones fisiológicas al trabajo realizado en las actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- d) Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.
- e) Se han enumerado las contraindicaciones absolutas y relativas a la práctica de diferentes modalidades y estilos.
- f) Se han relacionado las distintas actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical con posibles tipologías y niveles de las personas usuarias más habituales.
- g) Se han definido los parámetros de seguridad en el uso de los equipos y materiales y en la ejecución de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

RA2. Programa actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, teniendo en cuenta las necesidades de las personas usuarias y los elementos específicos de cada actividad.

Criterios de evaluación:

- 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 actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los medios disponibles.
- b) Se han establecido series de coreografiadas por niveles de intensidad y de dificultad, teniendo en cuenta los mecanismos de adaptación fisiológica y las

variables que se ponen en juego en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

c) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para garantizar la seguridad y desarrollar los eventos y programas de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

d) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la atención y la motivación a diferentes tipos de personas.

e) Se han definido los criterios de seguridad, adecuación y efectividad de un programa de actividades específicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical y los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución.

f) 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.

g) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.

RA3. Diseña coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, en función de diferentes niveles de personas usuarias y del estilo de cada modalidad.

Criterios de evaluación:

a) Se ha seleccionado el soporte musical adecuado al estilo, a la intensidad y a la duración de la secuencia o composición coreográfica y de la sesión.

b) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia de pasos, movimientos, ejercicios y composiciones, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión.

c) Se han combinado los pasos básicos y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones coreográficas de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica.

e) Se ha determinado la metodología que se emplea en la enseñanza de las coreografías.

f) Se han establecido los materiales en función de las características de cada actividad específica de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

g) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

RA4. Diseña coreografías de actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, en función de diferentes niveles de personas usuarias y del estilo de cada modalidad.

Criterios de evaluación:

a) Se ha seleccionado el soporte musical adecuado al estilo, a la intensidad y a la duración de cada fase y de la sesión con máquinas cíclicas.

b) Se han aplicado criterios fisiológicos, biomecánicos y de motivación en la secuencia con máquinas cíclicas, relacionando los objetivos de mejora de las capacidades físicas con el volumen, la intensidad y la dificultad de cada fase de la sesión.

c) Se han establecido los movimientos y las posiciones asociados a los niveles de intensidad y sus variantes en la elaboración de las secuencias o composiciones con máquinas cíclicas.

d) Se han previsto adaptaciones para atender los diferentes niveles de competencia motriz de los componentes del grupo al que se dirige la composición coreográfica.

e) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

RA5. Dirige sesiones de actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical, demostrando las técnicas de ejecución seleccionadas.

Criterios de evaluación:

a) Se ha asegurado la accesibilidad a los espacios de práctica y la disponibilidad de los recursos necesarios para las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en condiciones de seguridad.

b) Se ha informado acerca del desarrollo de la sesión, la utilización de aparatos y material y los requerimientos de vestimenta y complementos.

c) Se ha demostrado y explicado la técnica correcta de los diferentes ejercicios, así como los errores más comunes en su ejecución.

d) 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.

e) Se ha supervisado la indumentaria y complementos de los participantes para garantizar la funcionalidad, el confort y la seguridad.

f) Se han detectado los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga y los errores en la ejecución de los pasos y se han dado las indicaciones oportunas para su corrección.

g) Se ha demostrado y supervisado la utilización de los aparatos y del material, detectando las incidencias producidas.

h) Se han utilizado los códigos gestuales o verbales para transmitir las indicaciones a los componentes del grupo, sin interrumpir el desarrollo de la sesión.

CUADRO DE PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

CURSOS	Formación inicial	Formación en alternancia				Formación y actividades complementarias
		5%	10%	10%	Formación en centro	
		Evaluación actividades tutor laboral	Seguimiento profesorado	Portfolio del alumno y evidencias		
2º	20%	25%			50%	5%

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Competencias Teóricas: - 15%
 Competencias Prácticas - 65%
 Competencias sociales y personales (portfolio) - 20%

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

Tareas y trabajos voluntarios que se subirán a la plataforma de forma periódica.

Asistencia a clase (Pérdida de la evaluación continua a partir de un 20% de faltas tanto justificadas como no justificadas)

Trabajo presencial/a distancia y práctico diario

Cuestionarios/controles teóricos sobre contenidos trabajados en el aula.

Pruebas prácticas.

INFORMACION COMPLEMENTARIA:

Duración: 65 horas.

Contenidos básicos:

Actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Nuevas tendencias del fitness. Foros autorizados, publicaciones, revistas y otras fuentes bibliográficas o en la red del ámbito del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.

- Innovación en actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Diferencias entre las propuestas nuevas y las ya existentes.

- Perfiles de personas usuarias y nuevas propuestas de actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- Exigencias fisiológicas y biomecánicas de las nuevas propuestas de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Grados de dificultad. Técnica específica y ejecuciones potencialmente lesivas. Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Síntomas de fatiga.

- Equipos y materiales específicos para las actividades especializadas para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Parámetros de uso seguro.

Programación de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades especializadas con soporte musical. Objetivos específicos.

- Variables de dificultad e intensidad en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- Adaptación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical a las posibilidades de ejecución de las personas usuarias.

- Estrategias de instrucción de actividades coreografiadas y con máquinas cíclicas.

- Adaptación de accesos y de espacios de práctica para todo tipo de usuarios en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Barreras arquitectónicas y su eliminación.

- Evaluación de programas de acondicionamiento físico con soporte musical. Indicadores, instrumentos, técnicas, secuencias de aplicación y procedimiento para la interpretación de resultados.

- Software específico para la programación de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- Instalaciones, aparatos y elementos propios de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

Diseño de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical:

- Soporte musical. Velocidad y estilo en función del tipo de actividad especializada de acondicionamiento físico en grupo.

- Composición de coreografías, estilos y modalidades específicos de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Últimas tendencias.

- Estructura de la sesión en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- Metodología específica de enseñanza de coreografías de las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un estilo a otro.

- Medios audiovisuales. Medios informáticos. Representación gráfica y escrita de coreografías de actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- Diseño de la evaluación de la sesión.

Diseño de coreografías con máquinas cíclicas:

- Soporte musical. Velocidad y estilo de la música en función de la fase de la sesión de actividades con máquinas cíclicas.

- Composición de secuencias de actividades de acondicionamiento físico con máquinas cíclicas. Variables que modulan la intensidad. Modificación de los movimientos y ritmos de ejecución a las diferentes intensidades: subidas, bajadas y llanos.

- Movimientos y ritmos de ejecución específicos de las actividades con máquinas cíclicas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

- Modificaciones técnicas para la transformación de coreografías de un aparato a otro.

Dirección de sesiones de actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical:

- Mantenimiento operativo de los aparatos propios de las actividades con máquinas cíclicas.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos del aeróbic avanzado, el step, el aerobox, el hip hop, el cicloindoor, el krinking, el crosstraining y las modalidades afines. Pautas para detectarlos.
- Supervisión del uso de los materiales y aparatos.
- Estrategias de instrucción en las actividades especializadas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
 - o Cicloindoor, krinking, crosstraining y modalidades afines.
 - o Aeróbic avanzado, step, aerobox, hip hop y modalidades afines.
- Integración de la demostración de los elementos técnicos, con la observación de las personas participantes, la detección de errores y la comunicación de consignas.
- Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. Modelos complejos. Modelos avanzados. Nuevas tendencias.