



1. Identificación da programación

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36011579	A Guía	Vigo	2024/2025

Ciclo formativo

Código da familia profesional	Familia profesional	Código do ciclo formativo	Ciclo formativo	Grao	Réxime
AFD	Actividades físicas e deportivas	CSAFD02	Acondicionamento físico	Ciclos formativos de grao superior	Réxime de proba libre

Módulo profesional e unidades formativas de menor duración (*)

Código MP/UF	Nome	Curso	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
MP1151	Acondicionamento físico na auga	2024/2025	0	213	0

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

Profesorado responsable

Profesorado asignado ao módulo	OLGA CABALEIRO CARIDE,PAULA FÁTIMA PICHEL GARRIDO
Outro profesorado	

Estado: Pendente de supervisión inspector



2. Resultados de aprendizaxe e criterios de avaliación

2.1. Primeira parte da proba

2.1.1. Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultados de aprendizaxe do currículo
RA1 - Analiza as características das actividades de fitness acuático, en relación cos procesos de adaptación que provocan no organismo
RA2 - Organiza os recursos implicados nos eventos e nos programas de fitness acuático e no socorrismo acuático, definindo criterios de versatilidade, eficacia e seguridade
RA3 - Programa actividades de fitness acuático, tendo en conta as necesidades dos distintos perfís de participantes e os espazos de intervención
RA4 - Deseña sesións de fitness acuático, adaptándoas aos obxectivos de referencia e aos medios dispoñibles
RA5 - Dirixe as actividades de fitness acuático, adaptando a intervención á dinámica da actividade e do grupo
RA6 - Organiza os recursos implicados no salvamento acuático aplicando técnicas específicas de rescate no medio acuático, en casos simulados de accidente ou situación de emerxencia, seguindo protocolos de prevención, salvamento e rescate

2.1.2. Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos resultados de aprendizaxe por parte do alumnado

Criterios de avaliación do currículo
CA1.1 Descríbíronse as características e as condicións de seguridade nas actividades de fitness acuático
CA1.2 Descríbíronse a técnica e os puntos clave para a realización das actividades de fitness acuático, e valoráronse os defectos e os erros máis comúns
CA1.3 Destacouse o compoñente preventivo dos aspectos posturais das actividades de fitness acuático en todas as súas modalidades
CA1.4 Analizouse a resposta dos sistemas cardiorrespiratorio, metabólico e músculo-esquelético aos esforzos realizados nas actividades de fitness acuático
CA1.5 Analizouse a resposta dos efectos que o fitness acuático ten sobre a saúde
CA1.6 Descríbíronse os signos e os síntomas de fatiga e sobrecarga máis frecuentes neste tipo de actividades, facendo énfase na intensidade de carga



ANEXO III
MODELO DE PROGRAMACIÓN DE PROBA LIBRE DE MÓDULOS PROFESIONAIS

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



ANEXO III
MODELO DE PROGRAMACIÓN DE PROBA LIBRE DE MÓDULOS PROFESIONAIS

Criterios de avaliación do currículo
CA3.8 Utilizáronse os equipamentos e os recursos informáticos específicos para a elaboración das actividades de fitness adaptados aos diferentes perfís de participantes
CA4.6 Establecéronse progresións e adaptacións das secuencias coreografadas e dos pasos, os movementos e os exercicios en función da dificultade e das características dos distintos perfís de participantes
CA4.7 Prevíronse adaptacións nos materiais e os accesos ás zonas de traballo, para favorecer a participación de persoas con discapacidade e persoas maiores
CA4.9 Establecéronse os parámetros que se deben ter en conta para avaliar o desenvolvemento da sesión
CA5.1 Deseñáronse actividades de promoción de eventos de fitness acuático tendo en conta as cabidas, o control de accesos e os servizos complementarios, avaliando todas as posibilidades de actividades, atendendo aos distintos perfís de participantes
CA5.2 Comprobase o estado dos elementos específicos de seguridade e prevención de riscos relativos á súa área de responsabilidade nas actividades de fitness acuático
CA5.3 Asegurouse a accesibilidade aos espazos de práctica e a dispoñibilidade dos recursos necesarios para as actividades de fitness acuático, en condicións de seguridade
CA5.7 Aplicáronse estratexias de intervención nas actividades de fitness acuático que favorecen a participación, a motivación e a desinhibición das persoas participantes
CA5.8 Adaptouse o nivel de intensidade e dificultade das actividades ás características das persoas participantes, variando os espazos, o material, a música e a información transmitida
CA5.9 Controlouse o uso dos materiais e dos equipamentos, e resolvéronse as continxencias xurdidas
CA5.10 Aplicáronse os instrumentos de avaliación da sesión
CA6.1 Preparouse o equipamento persoal e os materiais necesarios para previr os riscos durante o desenvolvemento do socorrismo acuático
CA6.2 Deseñáronse ferramentas para o control permanente dos riscos, do estado do material, dos equipamentos e das instalacións
CA6.3 Describíronse as normas que hai que cumprir nas instalacións acuáticas para garantir a convivencia e a seguridade das persoas usuarias, aplicando técnicas de comunicación eficaces
CA6.4 Revisáronse a instalación acuática e os medios materiais, así como a súa operatividade, tendo en conta as medidas de prevención de riscos e efectuando as operacións auxiliares de mantemento e reparación que permitan o seu uso segundo a normativa
CA6.5 Vixiouse de xeito sistemático e periódico a área designada, para se anticipar ao accidente ou á situación de emerxencia e manter as condicións de seguridade
CA6.6 Identificáronse os signos que indiquen problemas que supoñan risco real para a persoa usuaria, considerando as condicións da situación
CA6.8 Estableceuse a xerarquía das situacións de perigo dunha instalación acuática dada, indicando o protocolo de vixilancia que se utiliza e as modificacións necesarias, para as reducir



Criterios de avaliación do currículo
CA6.9 Definíronse as condutas potencialmente perigosas das persoas usuarias nunha instalación acuática e as posibles consecuencias para elas ou para o resto de persoas usuarias, e indicáronse as medidas que o/a socorrista debe adoptar para as poder evitar
CA6.10 Definíronse os protocolos e as técnicas para a posta en práctica dos labores de vixilancia, prevención e actuación ante unha modificación das condicións de salubridade do centro acuático e en caso de accidente
CA6.11 Deseñouse o programa de ensaio ou actuación dos protocolos de intervención
CA6.12 Decidíronse a intervención e, de ser o caso, as técnicas que cómpre realizar, valorando a situación da persoa supostamente accidentada, a do resto de persoas usuarias da instalación e as propias condicións

2.2. Segunda parte da proba

2.2.1. Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultados de aprendizaxe do currículo
RA4 - Deseña sesións de fitness acuático, adaptándoas aos obxectivos de referencia e aos medios dispoñibles
RA5 - Dirixe as actividades de fitness acuático, adaptando a intervención á dinámica da actividade e do grupo
RA6 - Organiza os recursos implicados no salvamento acuático aplicando técnicas específicas de rescate no medio acuático, en casos simulados de accidente ou situación de emerxencia, seguindo protocolos de prevención, salvamento e rescate

2.2.2. Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos resultados de aprendizaxe por parte do alumnado

Criterios de avaliación do currículo
CA4.1 Seleccionouse o soporte musical que permite adaptar a realización das actividades aos obxectivos da sesión de fitness acuático
CA4.2 Aplicáronse os recursos específicos do fitness acuático para obter variantes a partir dos pasos básicos, tendo en conta os principios hidrodinámicos
CA4.3 Aplicáronse criterios fisiolóxicos e de motivación cara á execución na secuencia de pasos, movementos, exercicios e composicións
CA4.4 Tivéronse en conta as fases da sesión de fitness acuático, aplicando diferentes dinámicas de carga a cada fase da sesión
CA4.5 Definíronse os obxectivos, o material, as canles de comunicación e a metodoloxía da sesión, de acordo coa programación xeral



Criterios de avaliación do currículo
CA4.8 Utilizáronse técnicas específicas de representación gráfica ou escrita para recoller e rexistrar pasos, movementos, exercicios e composicións da sesión de fitness acuático, e aplicáronse os soportes, os recursos e os medios máis adecuados para a súa repre
CA5.4 Proporcionouse a información adaptada a cada momento do desenvolvemento da actividade de fitness acuático e a cada perfil de participante, utilizando o tipo de linguaxe adecuado en cada caso
CA5.5 Demostráronse as actividades propostas, utilizando as estratexias de instrución máis adecuadas para o desenvolvemento dos exercicios e aplicando as distintas secuencias e composicións coreográficas, axustándoas a cada perfil de participante en función da
CA5.6 Corrixíronse, nos momentos oportunos, os erros detectados nos movementos ou as posturas, intervindo sobre as súas posibles causas
CA6.7 Interveuse de xeito inmediato de acordo co protocolo establecido
CA6.13 Utilizáronse os materiais adecuados nun suposto formulado durante a realización das técnicas de entrada, aproximación, control, traslado e extracción da persoa accidentada
CA6.14 Realizáronse con seguridade e eficacia as entradas á auga, en función da accesibilidade, a proximidade e as características do contorno
CA6.15 Realizáronse con seguridade e eficacia as técnicas de natación adaptadas que permiten a aproximación á persoa accidentada
CA6.16 Realizáronse con seguridade e eficacia 300 metros de nado libre, coa vestimenta propia do/da socorrista, nun tempo máximo de oito minutos
CA6.17 Mantívose unha flotación dinámica cos brazos levantados fóra da auga, sen desprazarse
CA6.18 Realizáronse con seguridade e eficacia técnicas de control e remolque da vítima, mantendo as súas vías respiratorias fóra da auga
CA6.19 Realizouse con seguridade e eficacia a secuencia de entrada de cabeza, cincuenta metros de nado libre e mergullo a unha profundidade de dous metros como mínimo, para recoller un manequín de competición e remolcalo cunha técnica correcta durante cincuenta
CA6.20 Realizouse con seguridade e eficacia o remolque sen aletas a unha persoa posiblemente accidentada, ao longo de cen metros, con catro técnicas diferentes, nun tempo máximo de catro minutos
CA6.21 Realizouse con seguridade e eficacia o remolque con aletas a unha persoa accidentada, de peso e flotabilidade media, ao longo de cen metros, utilizando unha soa técnica libre, nun tempo máximo de tres minutos e 45 segundos
CA6.22 Realizouse con seguridade e eficacia a extracción da auga dunha persoa posiblemente accidentada consciente ou inconsciente e sen afectación medular, consonte os protocolos e aplicando a técnica correctamente, despois de a ter remolcado 100 metros
CA6.23 Realizáronse con seguridade e eficacia técnicas de mergullo e rastrexo con e sen material auxiliar, evitando pórse en perigo a si mesmo/a, recuperando unha vítima que se atopa no fondo e sacándoa á superficie
CA6.24 Realizouse con seguridade e eficacia a extracción dunha persoa accidentada con posible afectación medular, utilizando o material adecuado, organizando un grupo de dous/dúas ou tres socorristas de xeito acorde cos protocolos e aplicando as técnicas correct
CA6.25 Realizouse a análise crítica e a avaliación das técnicas de entrada, aproximación, control, remolque, extracción e traslado da vítima, segundo o estado desta e as características da instalación acuática, ante unha simulación de rescate, e establecéronse p



Criterios de avaliación do currículo

CA6.26 Aplicáronse técnicas de comunicación coa persoa accidentada, cos equipamentos que interveñen na situación de emerxencia, coas persoas espectadoras e acompañantes da vítima, para proporcionar seguridade durante a asistencia

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

O alumno que se presente ás probas libres para superar o módulo de Acondicionamento físico na auga, deberá optar a una nota superior a 5 puntos sobre 10. Esta nota será o resultado da media das dúas probas, teórica e práctica unha vez superada ambas.

- O alumno deberá superar a primeira proba teórica/escrita, cunha puntuación superior a 5 sobre 10 para poder acceder a segunda proba.
- O alumno deberá superar unha proba práctica/supostos practicos, na que deberá obter unha puntuación de 5, para poder facer media ca primeira proba.

A nota final se obterá da media aritmética das dúas notas, unha vez cumpridos os requisitos anteriores

4. Características da proba e instrumentos para o seu desenvolvemento

4.a) Primeira parte da proba

Consistira nunha proba tipo test/pregunta curta de al menos 60 preguntas.

Os criterios de realización da mesma serán os seguintes:

- O exame será de resposta múltiple.
- As respostas tipo test no contestadas e as curtas incorrectas, non restan.
- Cada tres preguntas mal restan unha ben.
- Hai a posibilidade de realizar o exame en soporte informático (socrative), o ordenador o proporcionará o centro.
- O tempo máximo de realización do exame será de unha hora e trinta minutos.

O exame será valorado sobre 10 e para poder pasar a seguinte fase, a nota deberá ser de al menos 5



4.b) Segunda parte da proba

Esta segunda parte contará con duas partes perfectamente diferenciadas

A.- Probas de execución práctica

- 200 m. crol en menos de 4
- Nadar 25 m. de cada un do seguintes estilos: crol, espalda, braza y mariposa.
- Entradas á auga en función da accesibilidade, a proximidade e a características da auga.
- Técnicas natatorias de aproximación ao accidentado.
- 300 m de nado libre, vestido con pantalóns e camiseta, nun tempo máximo de oito minutos.
- Manterse flotando na auga cos brazos alzados, cos cónbados por encima da auga, sen desprazarse.
- Técnicas de suxeición e remolque da vítima mantendo as súas vías respiratorias fose da auga.
- * 100 metros (50 crol+50 rmq maniquí). Zambullida de cabeza, máis cincuenta metros de nado libre, máis inmersión a unha profundidade mínima de dous metros, para recoller un maniquí de competición e remolcalo, cunha presa correcta, durante cincuenta metros, realizando todo iso nun tempo máximo de 3 minutos e 30 segundos.
- * 100 RMQ compañeiro con 4 técnicas. Remolcar a un posible accidentado sen aletas, ao longo de cen metros, realizando catro técnicas diferentes e nun tempo máximo de catro minutos.
- * 100 RMQ compañeiro con aletas. Remolcar a un accidentado de peso e flotabilidad media, con aletas, ao longo de cen metros, utilizando unha soa técnica libre e nun tempo máximo de 3 minutos e 45 segundos.
- 100 RMQ compañeiro + extracción. Realizar a extracción da auga dun posible accidentado consciente/inconsciente e sen afectación medular, conforme aos protocolos e aplicando a técnica correctamente, despois de remolcalo cen metros.
- Ante un suposto, no que unha persoa simula ser un accidentado con afectación medular, realizar a extracción do suxeito utilizando o material adecuado, organizando a un grupo de 2 e/ou 3 socorristas, de maneira acorde cos protocolos e aplicando as técnicas correctamente.
- * Proba combinada: 50 crol + 12,5 mergullo sen saír á superficie + 27,5 RMQ (2,30).
- * 75 marpa con desprazamento terrestre: 25 carreira + 25 crol con marpa +25 rmq compañeiro con marpa (1,30).
- * 150 aletas + marpa: 75 crol + 75 rmq compañeiro con marpa (3,30)

B.- Supostos prácticos

- Deseño e posta en práctica dun coreografía a partir dos movementos básicos de 4 bloques musicais.
- Deseño dunha sesión de acondicionamento físico na auga a partir dos parametros fixados polo profesor.

Para superar esta parte, o alumno deberá superar todas as probas nos tempos estipulados y realizar os supuestos prácticos con éxito.



--