

Lesiones por exposición a humo.
Reacciones alérgicas.
Intoxicaciones.

Urgencias médicas: Procedimientos y técnicas de atención urgente:

Alteraciones de la conciencia.
Urgencias respiratorias.
Dolor torácico agudo.
Dolor abdominal agudo.

Urgencia y emergencia obstétricas y pediátricas.
Urgencias y emergencias colectivas.

Sistemas de recogida y transporte de accidentados:

Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte de un enfermo repentino o accidentado.
Posición lateral de seguridad.
Posiciones de espera, de acuerdo con la enfermedad o lesión.

Recogida de un lesionado.
Confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.

Posiciones de transporte, en función de la enfermedad repentina o lesión.

Técnicas de inmovilización y transporte de enfermos repentinos o accidentados utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna.

Técnicas correspondientes a otras urgencias.

El botiquín de primeros auxilios:

Instrumentos.
Material de cura.
Fármacos básicos.

Actuación general ante emergencia colectiva y catástrofe:

Conceptos relacionados con emergencias colectivas y catástrofes.

Métodos de triage simple.
Norias de evacuación.

Principios psicológicos y técnicas de comunicación en situaciones de accidente o emergencia:

Principios de psicología general. Concepto y evolución de personalidad. Mecanismos de defensa.

Psicología de la víctima.

La comunicación, canales y tipos de comunicación. La comunicación asistente-accidentado.

La comunicación asistente-familia.

Las habilidades sociales. Actitudes personales que dificultan la comunicación.

Medidas y técnicas de control.

Estrategias de control del estrés.

Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad, ansiedad.

Requisitos básicos del contexto formativo:

Espacios e instalaciones:

Aula taller físico-deportiva de 60 m²

Perfil profesional del formador:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionadas con la competencia de ejecutar técnicas específicas para la asistencia como primer inter-

viniente en caso de accidente o situación de emergencia, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

Formación académica de diplomado o de superior nivel, relacionadas con este campo profesional.

Experiencia profesional de un mínimo de tres años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

ANEXO XCVII

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

Familia Profesional: Actividades Físicas y Deportivas

Nivel: 3

Código: AFD097_3

Competencia general: Programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico, con los elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) ya sean máquinas de musculación, máquinas cardiovasculares, barras, discos, halteras, aparatos o implementos simples, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, con un nivel de calidad óptimo tanto en el proceso como en los resultados y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

Unidades de competencia:

UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

UC0274_3: Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.

UC0275_3: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).

UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Entorno profesional:

Ámbito profesional: Esta actividad se desarrolla tanto en el sector público como en el privado en: Gimnasios, Empresas de servicios deportivos, Patronatos Deportivos o Entidades Deportivas Municipales, Clubes o Asociaciones Deportivas, Clubes o Asociaciones de carácter Social, Empresas Turísticas (hoteles, camping, balnearios, etc.), Grandes Empresas con servicios deportivos para sus empleados, Centros Geriátricos o de carácter social, Federaciones Deportivas, Organismos Públicos de Deportes (Diputaciones, Direcciones Generales de Deporte, etc.)

Sectores productivos:

Deporte.
Ocio y tiempo libre.
Hotelería y Turismo.

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes: Entrenador de acondicionamiento físico en las SEPs de gimnasios o polideportivos. Entrenador personal. Promotor de actividades de acondicionamiento físico. Animador de actividades de acondicionamiento físico. Coordinador de actividades de «Fitness». Técnico de apoyo en la pre-

paración física de deportistas. Instructor de las actividades anteriores para colectivos especiales.

Formación asociada: (560 horas).

Módulos Formativos:

MF0273_3: Valoración de las capacidades físicas (150 horas).

MF0274_3: Programación específica SEP (120 horas).

MF0275_3: Actividades de acondicionamiento físico (200 horas).

MF0272_2: Primeros Auxilios (90 horas).

UNIDAD DE COMPETENCIA 1: DETERMINAR LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL DEL USUARIO

Nivel: 3

Código: UC0273_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP1: Determinar una batería de pruebas para el análisis del usuario seleccionando los Tests, pruebas y cuestionarios que mejor se adecuen a las características individuales y a los medios disponibles.

CR1.1 Los tests de aptitud física seleccionados son los más adecuados para medir parámetros biológicos y funcionales.

CR1.2 Los tests de aptitud física son seleccionados siguiendo el criterio de máxima validez y fiabilidad, adecuándose a las características del usuario y a los medios disponibles.

CR1.3 Las pruebas de análisis biológico seleccionadas son las más adecuadas para determinar aspectos fisiológicos básicos relacionados con el rendimiento y la salud en lo que respecta a: composición corporal, alineación postural, características antropométricas, respuesta cardiovascular, posibilidades de movimiento, etc.

CR1.4 Las pruebas se seleccionan de acuerdo a criterios de práctica segura y máxima adecuación a las características del usuario, en función de la disposición de medios materiales.

CR1.5 Cuestionarios personales se utilizan para recabar datos acerca de tratamientos, fármacos, informes médicos, etc, así como para detectar los intereses, expectativas y limitaciones del usuario no apreciables con las pruebas y test seleccionados.

CR1.6 Las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad pueden ser detectadas por alguna de las pruebas, test o cuestionarios seleccionados.

RP2: Aplicar los tests y las pruebas para determinar de forma integral la condición del usuario, en condiciones de máxima seguridad.

CR2.1 El protocolo de cada test y de cada prueba se establece y se aplica en su realización, comprobando que:

el material está en óptimas condiciones y es utilizado correctamente,
las condiciones de instalación son las más adecuadas, se adecua a las características del usuario,
la estructura técnica y el ritmo del ejercicio es correcta.

CR2.2 La información y la preparación previas a la ejecución de las distintas pruebas son adecuadas en contenido y forma, y se prevé, cuando sea necesario, la fase de recuperación posterior.

CR2.3 Los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor son objeto de especial vigilancia por parte del técnico y del propio usuario.

CR2.4 Las pruebas para el análisis biológico no se aplican nunca cuando esta función es exclusiva y específica de técnicos de rango superior.

CR2.5 El asesoramiento médico se solicita, antes de realizar las pruebas, para aquellos usuarios en los que se identifiquen signos evidentes de alguna circunstancia en la que la actividad física suponga un riesgo potencial para su salud.

CR2.6 Los implementos y ayudas técnicas para una comunicación adecuada con usuarios con discapacidad se seleccionan en función de sus necesidades.

RP3: Obtener y registrar los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios en la ficha de control del usuario, para facilitar la información y la elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico.

CR3.1 Cada uno de los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios se anotan en la ficha de seguimiento del usuario.

CR3.2 Los aspectos sobre los que se debe incidir prioritariamente como primera hipótesis de objetivos a conseguir en/por el usuario, se registran separadamente en la ficha de seguimiento.

CR3.4 Los cálculos estadísticos, gráficas y curvas de rendimiento se realizan asegurando su idoneidad tanto para informar periódicamente al usuario sobre sus progresos e incidencias, como para la elaboración del informe de evaluación sobre el proceso y el resultado.

CR3.5 Equipos y aplicaciones informáticas se utilizan para obtener, procesar y registrar la información obtenida.

RP4: Interpretar correctamente los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios, elaborando un informe técnicamente preciso para ajustar la programación.

CR4.1 Los resultados obtenidos, se comparan e interpretan con baremos y/o escalas, realizando cuando proceda, consultas a los especialistas.

CR4.2 Los aspectos de condición física deficitarios, se identifican para establecer prioridades en la elaboración posterior del programa de entrenamiento.

CR4.3 Signos evidentes de una inadecuada alineación postural se identifican y, en su caso, se remite al usuario para una valoración médico-diagnóstica y/o prescriptiva.

CR4.4 Los resultados obtenidos en determinaciones sucesivas de la condición física, biológica y motivacional, se comparan para comprobar la situación inicial y evolución del usuario, elaborando el informe pertinente.

CR4.5 Los indicadores biológicos obtenidos en las pruebas realizadas, se utilizan para evitar todas las prácticas que sean potencialmente peligrosas para la salud del usuario.

RP5: Informar de los resultados de la evaluación para facilitar el diseño del programa y la comprensión del mismo por parte del usuario.

CR5.1 La información sobre los resultados es clara y asequible para el usuario, y permite comprobar la evolución del mismo.

CR5.2 La información que recibe el usuario sobre los resultados es clara y asequible, y le permite comprobar su propia evolución.

CR5.3 La información técnica sobre los resultados es cualitativa y cuantitativamente suficiente para la elaboración del programa personal de acondicionamiento físico.

Contexto profesional:

Medios de producción: Equipos informáticos con Software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica. Medios y equipos de oficina.

Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP). Cabina equipada para realizar las pruebas que no se realizan en la SEP. Baremos de las distintas pruebas. Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, pesas, dinamómetro, colchonetas, picas de madera, indumentaria y calzado deportivo.

Productos y resultados: Parámetros de análisis de la condición física. Fichas con datos de los usuarios. Informes sobre el estado del usuario.

Información utilizada o generada: Software de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Bibliografía especializada. Baremos de las distintas pruebas.

UNIDAD DE COMPETENCIA 2: PROGRAMAR LAS ACTIVIDADES PROPIAS DE UNA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP), ATENDIENDO A CRITERIOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DEL USUARIO

Nivel: 3

Código: UC0274_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP1: Elaborar la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente de forma que asegure un óptimo rendimiento de la misma, a partir de la programación general.

CR1.1 La programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente, en su caso, se elabora siguiendo las directrices recibidas y/o reflejadas en la programación general y en las directrices organizativas de la Entidad.

CR1.2 Los horarios y las zonas de trabajo se organizan de forma coherente y adaptados a las directrices generales de la Entidad, asegurando una gestión eficiente de la SEP, con un protocolo diferenciado para las horas de máxima afluencia de usuarios.

CR1.3 Las actividades que supongan una interacción con otras áreas o departamentos, se coordinan con los técnicos responsables de los mismos.

CR1.4 El protocolo de seguridad y prevención de riesgos se concreta precisando las formas de actuación de los distintos operarios implicados.

CR1.5 El proceso de mantenimiento preventivo se concreta, describiendo quién, cómo y con qué frecuencia debe realizarse para evitar el riesgo de accidentes y/o situaciones peligrosas, asegurando el óptimo funcionamiento de todos los elementos de la SEP.

CR1.6 La organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos se incluyen en la programación específica de la Sala de Entrenamiento Polivalente, al menos, cuando estén relacionados con las actividades que en ella se realizan y afecten principalmente a los usuarios habituales de la misma.

CR1.7 Pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se plantean e incluyen en la programación específica de la sala cuando no existan o no estén reflejadas en la programación general de la Entidad.

CR1.8 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones en accesos, salas, vestuarios, duchas, aseos, etc., se detectan y se proponen alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

CR1.9 Estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad se prevén y registran en la programación específica para que sirvan de referencia durante el desarrollo de las sesiones.

RP2: Definir y, en su caso, reorientar los objetivos del programa de entrenamiento en función de los resultados de la batería de pruebas, tests y cuestionarios y de los medios materiales disponibles.

CR2.1 Los resultados obtenidos en la batería de pruebas, tests y cuestionarios se analizan y utilizan como premisa para determinar o reorientar los objetivos a alcanzar por el usuario.

CR2.2 Los objetivos del programa de acondicionamiento físico generales, intermedios y los de cada una de las sesiones, se establecen en función del análisis multifacético realizado al usuario y teniendo en cuenta:

Los intereses y posibles limitaciones del mismo.

Su nivel de condición física en general y las capacidades físicas más relacionadas con la salud en particular.

La disposición de medios materiales.

RP3: Elaborar programas de entrenamiento adaptados a los objetivos, posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y necesidades detectadas en el análisis inicial.

CR3.1 Las actividades y ejercicios seleccionados para el programa de acondicionamiento físico son compatibles con las características psicosomáticas del usuario, adecuadas a las necesidades y expectativas del mismo y no suponen riesgo por ser, en su caso, congruentes y adaptadas a las posibles prescripciones médicas y/o posibles discapacidades.

CR3.2 Los programas de acondicionamiento físico, se confeccionan aplicando los fundamentos biológicos relativos a los procesos adaptativos derivados de la actividad física en general y al principio de supercompensación en particular, estableciendo la carga de entrenamiento adecuada en cuanto a: frecuencia, volumen e intensidad.

CR3.3 La duración de cada uno de los períodos de entrenamiento y de las sesiones, la curva de intensidad y la recuperación responden a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados.

CR3.4 Las metodologías para el desarrollo de las diferentes actividades, son coherentes y suficientemente contrastadas, eligiendo las estrategias de instrucción más adecuadas para los objetivos a conseguir y para solucionar cualquier posible contingencia.

CR3.5 El material necesario se determina teniendo en cuenta los recursos disponibles, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los individuos.

CR3.6 Equipos y aplicaciones informáticas se utilizan para la elaboración del programa.

CR3.7 Las estrategias para facilitar la comunicación entre el técnico y los usuarios se prevén a partir del análisis de sus necesidades, explicitando aquellas que son específicas para atender a las personas con necesidades especiales.

CR3.8 Las ayudas para facilitar la realización de las actividades a las personas con discapacidad se prevén para lograr su máxima y más eficaz participación.

RP4: Prever la forma de evaluar el proceso y los resultados que se van alcanzando en forma de objetivos intermedios, para valorar, en su momento, la calidad del servicio.

CR4.1 La evaluación de la calidad del servicio se anticipa a partir de indicativos fiables referidos a la instalación, medios, prestaciones, horarios, etc.

CR4.2 Los instrumentos y técnicas para el seguimiento y evaluación se eligen en congruencia con lo estipulado en la Programación y permiten obtener una información lo mas objetiva posible, sobre el proceso

y los resultados, poniendo un énfasis especial en la forma de valorar el grado de satisfacción de los usuarios.

CR4.3 La secuencia temporal de evaluación se determina concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada ocasión.

CR4.4 La forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad se prevé haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CR4.5 La información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios se utiliza como un indicativo fiable más para la evaluación del proceso, resultados y grado de satisfacción del usuario.

Contexto profesional:

Medios de producción: Equipos informáticos con Software específico de aplicación (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas). Medios y equipos de oficina.

Productos y resultados: Programa específico de la SEP. Programas de acondicionamiento físico personalizados. Evaluación del proceso y de los resultados. Fichas o cuestionarios de evaluación, listas de control, estadillos, cuestionarios, etc. El Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la SEP y sus elementos.

Información utilizada o generada: «Software» de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Bibliografía especializada.

UNIDAD DE COMPETENCIA 3: INSTRUIR Y DIRIGIR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON EQUIPAMIENTOS Y MATERIALES PROPIOS DE SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP)

Nivel: 3

Código: UC0275_3

Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP1: Supervisar la puesta a punto de instalaciones y medios, asegurando su idoneidad, seguridad y uso correcto.

CR1.1 Las gestiones necesarias para el uso de las instalaciones y/o material se realizan y se comprueba su disponibilidad, asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios.

CR1.2 El material y la instalación se comprueba que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que, en su caso, se adaptan a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad.

CR1.3 Las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de la actividad se establecen y preparan para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.

CR1.4 El mantenimiento preventivo del material se comprueba que se ha efectuado, o en su caso, se realiza.

CR1.5 El inventario se mantiene actualizado.

CR1.6 La vestimenta y el material personal del usuario se supervisa, informando si fuese necesario de las características que deben de cumplir, para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.

RP2: Instruir al usuario en la realización de los ejercicios establecidos en el programa utilizando la metodología más adecuada.

CR2.1 Las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades se conocen y tienen en cuenta, especialmente en aquellos que presenten alguna discapacidad.

CR2.2 Fichas de control tipo se utilizan para que el usuario pueda comprender y desarrollar mejor su entrenamiento, y para que tanto él como el técnico efectúen un seguimiento adecuado de su evolución.

CR2.3 El Programa se explica minuciosamente al usuario, tanto en su finalidad como en su desarrollo, informándole además sobre:

la utilización del material y los equipos, los ejercicios a realizar y su finalidad, necesidades de hidratación, pausas de recuperación,

el uso de la ficha de control como instrumento para el desarrollo y seguimiento del programa, así como la manera de realizar las anotaciones correspondientes en la misma.

CR2.4 La comunicación con el usuario se realiza con respeto y tacto y se consigue captar su interés por las explicaciones que se le facilitan, teniendo en cuenta sus posibilidades de percepción e interpretación.

CR2.5 Criterios de nutrición equilibrada junto con orientaciones relativas a otras prácticas complementarias (sauna, masaje, etc.) se incluyen como indicaciones anexas al programa de entrenamiento, dejando constancia de su importancia para el progreso y la salud del usuario.

CR2.6 Los inconvenientes e/o inhibiciones que perturben las relaciones interpersonales del grupo se detectan y se ponen en acción las estrategias adecuadas para corregirlos.

CR2.7 Las dificultades que para algunos participantes con discapacidad pueden representar la ubicación del mobiliario y material utilizado durante las sesiones se detectan y corrigen.

CR2.8 La realización de los ejercicios y la utilización de los materiales se demuestra con exquisita corrección, aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles más importantes, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son perfectamente comprendidas.

CR2.9 La ubicación espacial del técnico durante la actividad es la adecuada para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones, en función de las necesidades específicas de los usuarios.

CR2.10 La recepción y despedida del usuario se realizan de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.

CR2.11 Los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y de los resultados se aplican con las especificaciones previstas en la Programación.

CR2.12 La información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación se analiza y presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la Programación.

RP3: Dirigir la ejecución de las actividades, supervisando la correcta ejecución del programa.

CR3.1 La estructura técnica, el ritmo y la intensidad de cada ejercicio se comprueba que es adecuada y, en caso necesario, se dan las indicaciones para su corrección.

CR3.2 La utilización de equipos y material se comprueba que es la correcta y se dan las indicaciones oportunas en caso necesario.

CR3.3 La dinámica general de la sala de entrenamiento polivalente se controla comprobando que:

la evolución en la ejecución de los ejercicios es la adecuada.

cada usuario cumple con el programa establecido y realiza las anotaciones en la ficha de control.

la relación entre los usuarios que entrenan simultáneamente es cordial, desinhibida y facilita una participación máxima.

se aplican las directrices expresadas en la programación general para una óptima gestión de la SEP en horas de máximo aforo.

CR3.4 La comunicación consigue captar el interés del usuario por las explicaciones que se le facilitan, dando toda la información necesaria durante el proceso para que éste se encuentre seguro y motivado.

CR3.5 La seguridad se garantiza en todo momento durante el desarrollo de las distintas actividades.

CR3.6 La satisfacción del usuario se consigue a través de la propia la dinámica y la consecución del resultado de cada una de las sesiones de entrenamiento.

RP4: Organizar, competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.

CR4.1 La documentación necesaria se gestiona para la participación en el evento y el uso de las instalaciones.

CR4.2 La dotación de la instalación se prevé que sea adecuada a las características del evento que se organiza y se comprueba que el material se encuentre en buenas condiciones.

CR4.3 La participación de otras personas, en su caso, se gestiona en la organización y desarrollo del evento y se comprueba su presencia durante el mismo.

CR4.4 Los equipos, horarios y ceremonias se organizan, y se gestiona la obtención de trofeos.

CR4.5 La presencia de todos los participantes se conoce y se comprueba.

CR4.6 Las normas que regirán el evento se comunican a todos los interesados.

CR4.7 Las medidas de seguridad previstas en la programación se cumplen.

CR4.8 El evento se controla según los objetivos y directrices marcados.

CR4.9 Técnicas de animación se utilizan durante el desarrollo del evento buscando la máxima implicación en el mismo de los participantes y del público asistente.

RP5: Actuar según el plan de emergencia de la Entidad, llevando a cabo acciones preventivas, correctivas y de mejora al nivel de sus atribuciones.

CR6.1 Los derechos y deberes del empleado y de la Entidad, en lo que a seguridad se refiere, se identifican.

CR6.2 Los equipos y medios de prevención se identifican y se mantienen operativos.

CR6.3 Las zonas de trabajo se mantienen en condiciones de limpieza, orden y seguridad.

CR6.4 El entrenamiento de actuación en casos de emergencia se mantiene, así como la responsabilidad de actuación, procedimientos de paro de máquinas y de instalaciones y criterios de evacuación según el plan de emergencia de la Entidad.

Contexto profesional:

Medios de producción: Equipos informáticos con Software específico de Aplicación. Sala de entrenamiento polivalente interior o exterior, bicicletas estáticas, remos, tapices rodantes, simuladores de subir escaleras, máquinas de esquí, máquinas de trepa, máquinas de musculación con placas, poleas, máquinas de musculación de peso libre, máquinas de musculación neumáticas, peso libre (barras, discos, halteras, mancuernas, lastres, etc.), colchonetas, espalderas, equipos de música y medios audiovisuales, equipo de megafonía, vídeos, discos, cintas magnetofónicas.

Productos y resultados: Dirección y control de la sala de entrenamiento polivalente. Mejora o mantenimiento de la condición física del usuario. Instrucción de los ejercicios. Cumplimiento del programa o, en su caso, modificación del mismo. Motivación y animación de los usuarios. Mejora de la calidad de vida, bienestar y salud del usuario.

Información utilizada o generada: Documentación técnica de equipos y materiales. Fichas del programa de acondicionamiento físico de cada usuario. Historial de cada usuario. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias. Fichas o cuestionarios de evaluación. Partes de notificación a los servicios de mantenimiento, limpieza, etc. Bibliografía específica de consulta.

UNIDAD DE COMPETENCIA 4: ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Nivel: 2

Código: UC0272_2

Realizaciones profesionales y criterios de realización:

RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según protocolos establecidos, como primer interviniente.

CR1.1 La comunicación, si es posible, se establece con el accidentado, para recabar información sobre su estado y las causas del accidente.

CR1.2 Las personas del entorno se interrogan con deferencia y respeto, para completar la información sobre el suceso.

CR1.3 Las constantes vitales se comprueban buscando signos de gravedad que puedan comprometer la vida del accidentado.

CR1.4 La permeabilidad, de la vía aérea, ventilación, circulación y nivel de conciencia se comprueban.

CR1.5 El Servicio de Atención de Emergencias, en caso de necesidad, es informando de los resultados del chequeo realizado, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

CR1.6 Los mecanismos de producción del traumatismo se analizan para detectar las posibles lesiones asociadas.

CR1.7 Una segunda valoración se realiza para buscar signos desapercibidos.

CR1.8 Elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

RP2: Aplicar técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico según protocolo establecido.

CR2.1 La apertura y limpieza de la vía aérea se realiza mediante las técnicas manuales adecuadas o aspirador.

CR2.2 La permeabilidad de la vía aérea se mantiene en accidentados inconscientes mediante la técnica postural apropiada o colocación del dispositivo orofaríngeo adecuado.

CR2.3 Las técnicas manuales de desobstrucción se aplican cuando existe una obstrucción de la vía aérea.

CR2.4 El balón resucitador autohinchable se utiliza para dar soporte ventilatorio al accidentado que lo precise.

CR2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican ante una situación de parada cardio-respiratoria.

CR2.6 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican de forma adecuada a cada situación.

CR2.7 El tratamiento postural adecuado se aplica cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o ante signos evidentes de shock.

RP3: Prestar los cuidados básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria, según protocolo establecido.

CR3.1 El Servicio de Atención de Emergencias es avisado y consultado sobre las medidas a aplicar como respuesta a la situación de emergencia concreta que se esté produciendo.

CR3.2 La atención inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio se presta adecuadamente.

CR3.3 La atención inicial a personas en situación de compromiso cardiocirculatorio se realiza correctamente.

CR3.4 Los cuidados a accidentados que han sufrido lesiones por agentes físicos y químicos se aplican convenientemente.

CR3.5 Una mujer en situación de parto inminente recibe la atención y los cuidados adecuados.

CR3.6 Las personas con crisis convulsivas reciben los cuidados oportunos.

CR3.7 La persona es colocada en la posición y en el entorno más adecuados en función de su estado y de la situación de emergencia.

CR3.8 En situaciones de emergencias colectivas y catástrofes, la atención inicial se presta, realizando la primera clasificación de los pacientes conforme a criterios elementales.

RP4: Generar un entorno seguro en situaciones de emergencia.

CR4.1 La señalización y balizamiento de la zona se realiza utilizando los elementos necesarios.

CR4.2 La víctima es colocada en un lugar seguro.

CR4.3 Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en la posición anatómica más adecuada para la espera o su traslado en caso necesario.

CR4.4 Los medios y equipos de protección personal se usan para prevenir riesgos y accidentes laborales.

RP5: Apoyar al médico y/o personal de enfermería en la asistencia a situaciones de emergencias sanitarias.

CR5.1 El médico recibe la colaboración indicada en la realización de las maniobras de soporte vital avanzado.

CR5.2 El médico recibe el apoyo solicitado en la realización de procedimientos diagnósticos y terapéuticos en situaciones de emergencia.

CR5.3 La medicación se prepara por orden del personal sanitario competente y bajo la supervisión del mismo.

RP6: Apoyar psicológicamente al accidentado y familiares en situaciones de emergencias sanitarias.

CR6.1 Las necesidades psicológicas del accidentado se detectan y se aplican técnicas de soporte psicológico básico para mejorar su estado emocional.

CR6.2 La comunicación se establece de forma fluida desde la toma de contacto, hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a todos los requerimientos de la persona.

CR6.3 Confianza y optimismo se infunden al accidentado durante toda la actuación.

CR6.4 La comunicación de la persona con sus familiares se facilita.

CR6.5 Los familiares de los accidentados son atendidos y reciben una comunicación fluida sobre todas las cuestiones que puedan plantear, dentro de sus competencias y mostrando un claro compromiso con el apoyo emocional necesario.

Contexto profesional:

Medios de producción: Material de movilización e inmovilización; material electromédico; material fungible;

botiquín; equipo de protección individual; sistema de comunicación; kit de organización en catástrofe; protocolos de actuación. material de señalización y balizamiento; material de autoprotección. Técnicas de comunicación; técnicas de información; técnicas de observación y valoración.

Productos y resultados: Valoración inicial del accidentado; aplicación de técnicas de soporte vital básico; apoyo a las técnicas de soporte vital avanzado; aplicación de cuidados básicos a las emergencias más frecuentes; clasificación básica de accidentados en emergencias colectivas y catástrofe. Generación de un entorno seguro para la asistencia de la persona; inmovilización preventiva de las lesiones; movilización con las técnicas adecuadas; evacuación desde el lugar del suceso hasta un lugar seguro; traslado en la posición anatómica más adecuada a las necesidades del accidentado; protocolos de actuación; informe de asistencia. Conocimiento de las necesidades psicológicas del accidentado. Seguridad al accidentado ante la asistencia. Canalización de los sentimientos de los familiares. Aplacamiento de las situaciones de irritabilidad colectiva.

Información utilizada o generada: Manuales de primeros auxilios, revistas y bibliografía especializada, protocolos de actuación, informes.

Módulo formativo 1: Valoración de las capacidades físicas

Nivel: 3.

Código: MF0273_3.

Asociado a la UC: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

Duración: 150 horas.

Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Analizar y manejar el equipamiento específico para la medida de la condición física y biológica, comprobando su correcto funcionamiento.

CE1.1 Describir los instrumentos y máquinas de medida de la condición física enumerando sus aplicaciones/utilidades.

CE1.2 Describir los signos indicadores de posibles anomalías en el funcionamiento de los instrumentos y equipos de medida de la condición física.

CE1.3 Explicar y realizar el proceso de mantenimiento preventivo de los instrumentos y equipos de chequeo de la condición física y biológica.

CE1.4 En un supuesto práctico, seleccionar los instrumentos y/o máquinas en función de los parámetros morfológicos y/o funcionales a medir.

CE1.5 Explicar y demostrar el modo correcto de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, y describir los errores posibles en la ejecución, así como la manera de evitarlos y corregirlos.

CE1.6 Manejar instrumentos y máquinas de medida de la condición física aplicando los protocolos establecidos y siguiendo las recomendaciones de los fabricantes.

CE1.7 En un supuesto práctico, adaptar los instrumentos de valoración a las condiciones particulares de la situación y del usuario.

C2: Realizar, en condiciones de seguridad, pruebas de determinación de la condición física y biológica.

CE2.1 Definir los parámetros susceptibles de aportar información sobre la condición física y aptitud biológica de una persona de características dadas.

CE2.2 Identificar las etapas a seguir en la ejecución de pruebas antropométricas, morfológicas, funcionales y tests de aptitud física.

CE2.3 Seleccionar la prueba o test más adecuado al parámetro a medir, y a las características psicobiológicas, fisiológicas y biotipológicas del usuario.

CE2.4 Demostrar y explicar el procedimiento de realización de diferentes test o pruebas.

CE2.5 Describir test de aptitud física y biológica en número y variedad suficientes, que le permitan confeccionar una batería de pruebas adaptadas a las características del usuario y de los medios disponibles.

CE2.6 En un supuesto práctico, aplicar los tests o pruebas:

demostrando personalmente la forma de realizarlos; indicando las normas de seguridad que se deben observar,

identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados;

identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución;

suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.

CE2.7 Explicar los fenómenos fisiológicos que ocurren durante la ejecución de los test de valoración cardio-funcional.

CE2.8 En un supuesto práctico, medir los parámetros relativos a la condición física así como los antropométricos y funcionales relacionados con la respuesta biológica a la actividad física, registrando los datos obtenidos en el soporte más adecuado.

C3: Analizar factores psicobiológicos que permitan identificar las necesidades y motivaciones de un usuario a través de la utilización de cuestionarios específicos.

CE3.1 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE3.2 Describir el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.

CE3.3 En un supuesto práctico de entrevista personal y aplicación de cuestionarios, identificar el nivel de motivación, así como signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE3.4 Explicar las características comunes y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

C4: Interpretar los resultados de test y/o pruebas y evaluar la condición física.

CE4.1 Identificar los factores que influyen sobre el resultado de los tests y pruebas utilizados.

CE4.2 A partir de datos obtenidos en el chequeo de la condición física de un conjunto de supuestos usuarios:

Realizar cálculos estadísticos básicos.

Realizar gráficas representativas de los resultados.

Calcular nuevos datos indirectos a partir de datos primarios o directos.

Elaborar conclusiones utilizando la terminología adecuada.

Analizar discordancias entre datos, identificando valores erróneos y valores estadísticamente no fiables o poco significativos.

Comparar resultados obtenidos con los patrones de normalidad, consultando baremos suficientemente contrastados.

CE4.3 Identificar y diferenciar las distintas limitaciones que se pueden presentar en usuarios con patologías

en su aparato locomotor o con problemas de percepción y/o interpretación.

CE4.4 En un supuesto práctico, valorar cambios observados en diferentes mediciones de un mismo usuario a lo largo del tiempo, estableciendo relaciones causa-efecto.

CE4.5 Complimentar fichas de control y elaborar informes haciendo referencia a los resultados obtenidos, utilizando recursos informáticos específicos.

C5: Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular-respiratorio y locomotor, interpretando correctamente las interdependencias que existen entre sus diferentes componentes y la respuesta orgánica al ejercicio.

CE5.1 Describir a nivel macroscópico las estructuras anatómicas del sistema cardiovascular y del sistema respiratorio.

CE5.2 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

CE5.3 Describir a nivel macroscópico las estructuras anatómicas del aparato locomotor.

CE5.4 En modelos anatómicos que representen el esqueleto humano y el sistema muscular:

Reconocer las articulaciones y clasificarlas en función del tipo y grado de movilidad.

Localizar los principales huesos y músculos del cuerpo.

Reproducir los distintos arcos de movimiento explicando las interacciones músculo-esqueléticas que se producen.

CE5.5 Explicar la influencia de los principales elementos osteomusculares en la postura estática y dinámica del cuerpo.

CE5.6 Explicar las alteraciones morfo-funcionales más importantes y habituales de la postura corporal, e identificar aquellas que pueden ser consideradas como patológicas.

CE5.7 Explicar las clasificaciones biotipológicas y sus implicaciones en la actividad física.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo:

C1 respecto al uso y adaptación del equipamiento específico para la medida de condición física y biológica de clientes reales en situaciones reales de trabajo.

C2 respecto a la selección y aplicación de las pruebas de determinación de la condición física y biológica a clientes reales en situaciones reales de trabajo.

C3 respecto a la selección y aplicación de cuestionarios específicos a clientes reales en situaciones reales de trabajo para determinar aspectos psicológicos significativos que permitan conocer suficientemente las expectativas y necesidades de dichos clientes.

C4 respecto a interpretación y comparación de los resultados obtenidos como resultado de la aplicación de test, pruebas y cuestionarios a clientes reales en situaciones reales de trabajo, elaborando los informes y fichas correspondientes.

Contenidos:

Medidas antropométricas:

Fundamentos biológicos.

Protocolos.

Instrumentos y aparatos de medida.

Análisis y comprobación de los resultados.

Pruebas biológico-funcionales:

Fundamentos biológicos.

Protocolos.

Instrumentos y aparatos de medida.
Análisis y comprobación de los resultados.

Pruebas de análisis postural:

Fundamentos biológicos.
Protocolos.
Instrumentos y aparatos de medida.
Análisis y comprobación de los resultados.

Test de condición física:

Fundamentos biológicos.
Protocolos.
Instrumentos y aparatos de medida.
Análisis y comprobación de los resultados.

Estadística aplicada:

Nociones generales.
Ordenación de datos.
Representación gráfica.
Medidas de tendencia central.
Medidas de dispersión.
Medidas individuales.
Normalización de datos.

Estructuras y funciones orgánicas:

Aparato locomotor:

Sistema óseo.
Sistema muscular.
Sistema articular.

Aparato respiratorio.
Aparato circulatorio:

El corazón. La circulación. La sangre.

Sistema nervioso.

Fatiga física:

Mecanismos fisiológicos implicados.
Indicadores orgánicos.
Medidas recuperadoras.

Fundamentos de psicología y sociología aplicados
detectar rasgos significativos de la personalidad, moti-
vaciones e intereses:

Bases de la personalidad.
Necesidades personales y sociales.
Motivación.
Actitudes.

Características de las distintas etapas de desarrollo
de la personalidad en relación con la participación.

Características psicoafectivas de personas pertene-
ciantes a colectivos especiales.

Biotipología: Clasificaciones.

Tratamiento informático de los datos: Software espe-
cífico.

Requisitos básicos del contexto formativo:

Espacios e instalaciones: Aula taller físico-deportiva
de 60 m.²

Perfil profesional del formador:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas rela-
cionadas con la valoración de la condición física y bio-
lógica y psicosocial, que se acreditará mediante una de
las formas siguientes:

Formación académica de Licenciado relacionada con
este campo profesional.

Experiencia profesional de un mínimo de tres años
en el campo de las competencias relacionadas con este
campo profesional.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo
con lo que establezcan las Administraciones competen-
tes.

Módulo formativo 2: Programación específica SEP

Nivel: 3.

Código: MF0274_3.

Asociado a la UC: Programar las actividades propias
de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), aten-
diendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar
del usuario.

Duración: 120 horas.

Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Elaborar la programación específica de una Sala
de Entrenamiento Polivalente.

CE1.1 Describir las situaciones de riesgo que se pue-
den presentar ante el desarrollo de actividades carac-
terísticas de una SEP.

CE1.2 Identificar y describir el equipamiento básico
de las SEPs y sus aplicaciones para el desarrollo de las
distintas capacidades físicas básicas.

CE1.3 Describir y realizar el proceso de manteni-
miento preventivo y los sistemas de detección de posi-
bles anomalías y/o fallos de funcionamiento de las
máquinas y aparatos.

CE1.4 Ante un supuesto práctico, optimizar recur-
sos distribuyendo los aparatos, máquinas y material
diverso en función de las necesidades que imponen las
características de los usuarios y de los programas de
entrenamiento en una banda horaria determinada.

CE1.5 Ante un supuesto práctico, elaborar un plan
de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la Enti-
dad.

CE1.6 Ante un supuesto práctico, prever e incluir
en la programación la organización de eventos, com-
peticiones y concursos, pormenorizando aquellos deta-
lles que se deban anticipar con tiempo para asegurar
el éxito del evento programado.

CE1.7 En un supuesto bien caracterizado:

Describir los indicadores que determinan la evalua-
ción de la calidad del servicio tanto en el proceso como
en el resultado.

Seleccionar los instrumentos y técnicas de evaluación
del proceso y del resultado.

Determinar la secuencia temporal de evaluación.

C2: Elaborar programas de acondicionamiento físico
personalizados para un entrenamiento individual o en
grupo.

CE2.1 Ante un supuesto práctico, interpretar los
datos obtenidos en el chequeo del usuario como punto
de partida para la elaboración del programa persona-
lizado de acondicionamiento físico.

CE2.2 Describir el material, los aparatos, los ejer-
cicios y los circuitos que se prevén utilizar en los pro-
gramas, en función de las características y necesidades
de los usuarios y de la/s capacidad/es a desarrollar.

CE2.3 Describir los criterios que determinan la segu-
ridad, adecuación y efectividad de un programa, enu-
merando los factores a tener en cuenta para evitar lesio-
nes o sobrecargas durante la ejecución de los distintos
ejercicios y/o actividades.

CE2.4 En supuestos en los que se identifique a un
usuario o grupo de usuarios suficientemente caracte-
rizados, formular los objetivos operativos en función de

sus características, intereses y necesidades, en función de los medios y el tiempo disponible.

CE2.5 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas y las características de los usuarios, elaborar un programa de acondicionamiento físico determinando:

El tipo de sesiones describiendo la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.

Las fases que debe tener la sesión de entrenamiento y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de los ejercicios que se utilizan.

Los ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.

El material necesario.

Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de los ejercicios en función de las características y las necesidades del usuario.

Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE2.6 Ante una situación bien definida de programación, describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE2.7 Ante una situación bien definida de programación, justificar la selección de las estrategias de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas.

CE2.8 Utilizar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.

C3: Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades físicas básicas con la elaboración de los programas de acondicionamiento físico.

CE3.1 Definir las diferentes capacidades físicas básicas indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE3.2 Explicar la evolución de cada una de las capacidades físicas básicas y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género.

CE3.3 Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.

CE3.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular, para su aplicación en la elaboración de los programas de acondicionamiento físico.

CE3.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

CE3.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

CE3.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

CE3.8 Explicar los fundamentos del trabajo de la velocidad aplicados a la programación y recursos propios de las SEPs.

C4: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas, relacionándolos con la práctica de actividades físicas.

CE4.1 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE4.2 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE4.3 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.

CE4.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica.

CE4.5 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE4.6 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE4.7 En modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.

Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

C5: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.

CE5.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.

CE5.2 Clasificar las AFD en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control de peso.

CE5.3 Enumerar los factores que condicionan un nivel de condición física saludable.

CE5.4 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de o en la práctica de diferentes AFD explicando sus causas limitantes.

CE5.5 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés, etc.) sobre el nivel de salud.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo:

C1 respecto a la elaboración de la programación específica de una SEP real y concreta adaptada a la programación y directrices generales que existan en la Entidad a la pertenece la SEP.

C2 respecto a la elaboración de programas de acondicionamiento físico personalizados a clientes reales en situaciones reales de trabajo.

Contenidos:

Metodología aplicada:

Planificación y programación.

Estrategias de instrucción.

Programas personalizados de acondicionamiento físico: elaboración-progresión secuencial.

Actividad física y salud:

Concepto de «fitness».

Efectos de la actividad física sobre la salud.

Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.

Higiene corporal y postural.

Factores de la condición física y motriz:

Capacidades físicas básicas: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

Capacidades coordinativas.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas:

Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Métodos y ejercicios.

Métodos generales para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Adaptaciones funcionales a la actividad física (Fisiología del ejercicio):

Adaptación aguda y adaptación crónica.

Supercompensación.

Adaptación cardio-vascular.

Adaptación del sistema respiratorio.

Metabolismo energético.

Adaptación del sistema nervioso y endocrino.

Bioquímica y biomecánica de la contracción muscular.

Sobreentrenamiento, Fatiga crónica y recuperación.

Recursos informáticos:

Software específico de entrenamiento, elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física.

Ofimática adaptada.

Requisitos básicos del contexto formativo:

Espacios e instalaciones:

Aula taller físico-deportiva de 60 m.²

Sala de Entrenamiento Polivalente de 200 m² (1).

Perfil profesional del formador:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionadas con la programación de actividades físico-deportivas, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

Formación académica de Licenciado relacionada con este campo profesional.

Experiencia profesional de un mínimo de tres años en el campo de las competencias relacionadas con este campo profesional.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

Módulo formativo 3: Actividades de acondicionamiento físico

Nivel: 3.

Código: MF0275_3.

Asociado a la UC: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).

Duración: 200 horas.

Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Describir y demostrar los ejercicios y el material de uso más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una Sala de Entrenamiento Polivalente.

CE1.1 Identificar y describir el equipamiento específico y las posibles aplicaciones del mismo para el desarrollo de la condición física a través de las actividades características de una SEP.

CE1.2 Seleccionar el material y equipo para el desarrollo de la condición física, adecuados a la capacidad a desarrollar y a las características del usuario.

CE1.3 Demostrar la forma de ejecución de los diferentes ejercicios, así como el uso y manejo óptimo de los aparatos y material tipo.

CE1.4 Describir las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los aparatos y material tipo, y los errores de manipulación más frecuentes.

CE1.5 Enumerar las anomalías más frecuentes de los aparatos y material tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE1.6 Identificar las adaptaciones que son necesarias realizar en los aparatos y máquinas para poder ser utilizadas por usuarios con dificultades en el agarre, en el equilibrio y/o con movilidad reducida.

CE1.7 En ejercicios de suplantación de un perfil de usuario perfectamente caracterizado, participar de forma activa en programas específicos de entrenamiento dados, vivenciando de forma reflexiva el efecto de los mismos.

C2: Dirigir actividades de acondicionamiento físico aplicando la metodología más adecuada.

CE2.1 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:

Funcionamiento y utilización de las máquinas y aparatos.

Requerimientos de vestimenta y complementos en función de la actividad.

Forma de realizar los diferentes ejercicios.

CE2.2 Determinar las actitudes a adoptar ante diferentes tipologías de usuarios y los comportamientos concordantes con las mismas.

CE2.3 Indicar las estrategias que se pueden utilizar para motivar a la persona y al grupo participante.

CE2.4 Analizar los diferentes recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de los ejercicios y actividades del programa de entrenamiento: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.

CE2.5 Indicar las dificultades de ejecución en los diferentes ejercicios y las estrategias para reducirlos, así como los errores de ejecución más frecuente, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.

CE2.6 Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.

CE2.7 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción, entre otras:

Dar información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal, gestual, etc.).

Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca en todo momento la comunicación.

Adoptar la actitud idónea que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido.

Observar las evoluciones de los participantes e informarles de forma adecuada sobre sus progresos o errores.

Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación de cada usuario.

Detectar los errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas, teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo.

Dar las indicaciones oportunas para corregir los errores.

Proponer acciones para optimizar la motivación y adherencia al programa.

Identificar las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas.

C3: Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la ejecución de ejercicios físicos.

CE3.1 Relacionar los diferentes tipos de palancas y su participación en los principales movimientos del cuerpo humano.

(1) Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro docente.

CE3.2 Clasificar los principales movimientos del cuerpo humano en función de:

- Los planos y ejes del espacio.
- El tipo de contracción muscular.
- El tipo de fuerza que los produce.

CE3.3 Ante un supuesto práctico donde se describan diferentes posiciones del cuerpo humano, determinar la localización del centro de gravedad.

CE3.4 Ante ejercicios físicos concretos, relacionar diferentes tipos de fuerzas con los movimientos que producen o modifican, describiendo los mecanismos de acción producidos.

CE3.5 Interpretar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.

C4: Analizar las características de los diferentes ejercicios y actividades de acondicionamiento físico propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente y los procesos de adaptación que provocan en el organismo.

CE4.1 Describir para cada una de las actividades y modalidades, la técnica, intensidad, indicaciones y contraindicaciones.

CE4.2 Describir la respuesta de los sistemas cardiorespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica, de fuerza, de flexibilidad y de velocidad.

CE4.3 Enumerar los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuente en este tipo de actividades.

CE4.4 Enumerar las contraindicaciones absolutas y relativas en la práctica de las diferentes actividades.

CE4.5 Describir y reproducir ejercicios de musculación, resistencia y flexibilidad, explicando los grupos musculares implicados, posibles variantes, posibles contraindicaciones, errores de ejecución más frecuentes y aspectos a tener en cuenta durante su enseñanza.

C5: Deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al cliente.

CE5.1 Enumerar las características fundamentales de las diferentes etapas del desarrollo humano.

CE5.2 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE5.3 En situaciones simuladas, Identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE5.4 Explicar las características comunes y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

CE5.5 Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.

C6: Analizar hábitos y practicas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE6.1 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos.

Calcular el valor de ingesta calórica recomendable. Confeccionar una dieta equilibrada.

CE6.2 Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor, etc.

CE6.3 Explicar el método o procedimiento a seguir así como las medidas preventivas a tener en cuenta en

la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE6.4 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de masaje de recuperación.

C7: Analizar los tipos de eventos más característicos en el ámbito del acondicionamiento físico y la forma de organizarlos.

CE7.1 Identificar los distintos tipos de eventos (competiciones, exhibiciones, celebraciones, etc.) que se organizan más habitualmente para animar y promocionar las actividades propias de una SEP.

CE7.2 En supuestos en los que se identifique el tipo de usuarios más habituales y las características y posibilidades de la instalación, para la organización práctica de un tipo de evento suficientemente caracterizado:

Prever la fecha y el horario más adecuados para el desarrollo del evento, buscando la máxima aceptación del público que se pretende implicar en el mismo.

Analizar el impacto promocional que supone el evento en sí mismo, tanto para la Entidad y como para las actividades que se desarrollan en la SEP.

Proponer el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a usuarios y no usuarios a participar o asistir al mismo.

Analizar las posibilidades que brinda la instalación para poder llevarlo a cabo.

Prever la necesidad de materiales poco habituales en el entorno de una SEP.

Proponer un cronograma pormenorizado y los actos protocolarios que se realizarán en las distintas fases del evento.

Organizar y distribuir los materiales para favorecer el acceso y ubicación tanto del público como de los actores circunstanciales optimizando el desarrollo del evento.

Analizar las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias.

Explicar el método e instrumentos de evaluación que pueden utilizarse para obtener una información fiable sobre el desarrollo y el resultado del evento.

Proponer y aplicar las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de los usuarios ficticios.

C8: Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia. más habituales en instalaciones deportivas.

CE8.1 Identificar y describir los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE8.2 Dirigir situaciones simuladas de evacuación a sus compañeros, que se comportan como usuarios ficticios de la instalación.

CE8.3 Revisar periódicamente la legislación básica sobre seguridad y salud laboral.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo:

C1 respecto al uso del material específico de una SEP real y a la demostración de los ejercicios que los recursos de dicha SEP permiten realizar por sus características específicas y concretas.

C2 respecto a la dirección, supervisión y corrección de errores en las actividades de acondicionamiento físico reflejadas en los programas personalizados de entrenamiento de clientes reales.

C5 respecto a la identificación de signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis en situaciones reales de la dinámica relacional que se establece en la SEP, y a la utilización de las estrategias de actuación más adecuadas para solventarlas.

C6 respecto a la orientación hacia hábitos y prácticas complementarias del programa personalizado entrenamiento de clientes reales que potencien y refuercen el efecto del mismo.

C7 respecto a la organización de eventos característicos de una SEP real, congruente con el programa general y el carácter de la Entidad.

Contenidos:

Biomecánica:

Principios de la mecánica articular.

Fundamentos de estática.

Cinemática.

Cinética.

Sistemática de ejecución, estructura, variantes, errores de ejecución:

Ejercicios de musculación, autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre.

Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con máquinas y con aparatos.

Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas.

Instalaciones y máquinas, aparatos y elementos propios de una SEP. Mantenimiento operativo:

Peso libre: barras, discos, mancuernas, soportes, bancos, etc.

Máquinas de resistencia dinámica variable selectORIZADAS.

Poleas.

Máquinas neumáticas.

Máquinas magnéticas.

Máquinas de entrenamiento cardiovascular: tapices rodantes, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos, simuladores de esquiar, etc.

Seguridad y Prevención:

Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas:

Riesgos característicos de las instalaciones, equipos, máquinas y procedimientos operativos más comunes en las instalaciones deportivas.

Evacuación preventiva y de emergencia en instalaciones deportivas.

Legislación básica sobre seguridad y prevención.

Barreras arquitectónicas.

Medidas complementarias al programa de entrenamiento:

Nutrición.

Composición corporal, balance energético y control de peso.

Técnicas recuperadoras.

Fundamentos de psicología y sociología aplicados a al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico:

Desarrollo evolutivo:

Características de las distintas etapas en relación con la participación.

Bases de la personalidad.

Psicología del grupo.

Individuo y grupo.

Grupo de pertenencia y grupo de referencia.

Calidad de vida y desarrollo personal.

Necesidades personales y sociales.

Motivación.

Actitudes.

Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva:

Calidad de vida y desarrollo personal.

Necesidades personales y sociales.

Procesos de adaptación social y situaciones de inadaptación.

Colectivos con necesidades especiales:

Autonomía personal.

Técnicas de comunicación.

Planificación y organización de eventos recreativos-deportivos:

Tipos de eventos.

Sistemas de juego y competiciones.

Actos protocolarios.

Normas y reglamentos.

Personal y funciones.

Documentación y publicidad.

Técnicas de animación.

Requisitos básicos del contexto formativo:

Espacios e instalaciones:

Aula taller físico-deportiva de 60 m²

Sala de Entrenamiento Polivalente de 200 m² (1).

Perfil profesional del formador:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionadas con la dirección y ejecución de actividades físico-deportivas, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

Formación académica de Licenciado relacionada con este campo profesional.

Experiencia profesional de un mínimo de tres años en el campo de las competencias relacionadas con este campo profesional.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

Módulo formativo 4: Primeros auxilios

Nivel: 2.

Código: MF0272_2.

Asociado a la UC: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Duración: 90 Horas.

Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Identificar las características de la asistencia como primer interviniente.

CE1.1 Definir los conceptos de urgencias, emergencias y catástrofes. La cadena asistencial.

CE1.2 Explicar el concepto de Sistema Integral de Urgencias y Emergencias y describir la organización de los sistemas de emergencia.

CE1.3 Identificar la terminología médico-sanitaria.

CE1.4 Describir los principios de la ética profesional, la responsabilidad y el marco legal.

CE1.5 Identificar las fases asistenciales.

CE1.6 En un supuesto bien caracterizado, aplicar las técnicas de autoprotección.

CE1.7 Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.

(1) Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro docente.

C2: Aplicar técnicas de valoración inicial según protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE2.1 En un supuesto bien caracterizado analizar la vía de acceso y

Identificar y justificar la mejor forma de acceso al paciente.

Identificar los posibles riesgos.

Asegurar la zona según el procedimiento oportuno.

Efectuar las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE2.2 En un supuesto, seguir las pautas de actuación según protocolo para la valoración inicial de un accidentado.

CE2.3 Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

C3: Aplicar técnicas de soporte vital, según protocolo establecido.

CE3.1 Describir los fundamentos de la reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental.

CE3.2 Describir las técnicas de desobstrucción de la vía aérea.

CE3.3 Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.

C4: Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para cada tipo de lesión o enfermedad, y aplicar las técnicas de primeros auxilios según los protocolos establecidos.

CE4.1 Indicar las lesiones, enfermedades o traumatismos más significativos y los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad precisando:

Las causas que lo producen.

Los síntomas y signos.

Las pautas de actuación.

CE4.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente, por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE4.3 Discriminar las técnicas que no debe aplicar autónomamente por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.

CE4.4 En situaciones donde se presenten diferentes tipos de lesiones o accidentes, determinar:

Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones.

Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

C5: Aplicar métodos de movilización e inmovilización, que permitan la evacuación del accidentado si fuese necesario.

CE5.1 Explicar y aplicar los métodos básicos para efectuar un rescate de un accidentado.

CE5.2 Explicar y aplicar los métodos de inmovilización aplicables cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE5.3 En un supuesto práctico de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir el método de movilización e inmovilización más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE5.4 Explicar y aplicar las medidas posturales más adecuadas a aplicar al accidentado según su patología.

CE5.5 Explicar y aplicar las repercusiones que un traslado inadecuado puede tener en el accidentado.

CE5.6 Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o acciden-

tados utilizando materiales convencionales y materiales inespecíficos o medios de fortuna.

C6: Aplicar técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE6.1 Explicar los principios básicos de la comunicación con el accidentado.

CE6.2 Explicar los mecanismos de defensa de la personalidad y su aplicación práctica.

CE6.3 Enumerar los diferentes elementos de la habilidad social.

CE6.4 En un supuesto práctico de situación que dificulta la comunicación y donde se preste asistencia a un accidentado, aplicar la técnica de comunicación más adecuada.

C7: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés.

CE7.1 Enumerar los factores que predisponen ansiedad en las situaciones de accidente o emergencia.

CE7.2 En un supuesto práctico donde se especifican distintas situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

Controlar una situación de duelo.

Controlar situación de ansiedad y angustia.

Controlar situación de agresividad.

CE7.3 Ante un supuesto de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés en el socorrista, e indicar las acciones a realizar a nivel de afrontamiento y autocuidado.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo:

C2 respecto a la valoración inicial de un accidentado en situación de servicio reales.

C3 respecto a la aplicación de las técnicas de soporte vital básico, en una situación de parada cardiorrespiratoria según los protocolos establecidos.

C4 respecto a la selección y aplicación de primeros auxilios a accidentados reales, según protocolos establecidos.

C5 respecto a la aplicación de métodos de movilización e inmovilización para evacuar a un accidentado, en situación de servicio reales.

C6 respecto a la aplicación de técnicas de apoyo psicológico ante una situación de emergencia real.

C7 respecto a la aplicación de técnicas de autocontrol en situaciones de estrés real.

Contenidos:

Fundamentos y generalidades:

El socorrismo: Principios generales, conceptos, objetivos y límites de actuación.

El socorrista: actitudes, funciones y responsabilidad legal, riesgos de actuación, y protección.

La cadena asistencial, el eslabón de socorro. Organización de los sistemas de emergencia.

Pautas de actuación: proteger, alertar y socorrer.

Fundamentos de anatomía y fisiología. Terminología médico-sanitaria.

Marco legal y responsabilidad. Ética profesional.

Valoración inicial del accidentado:

Acceso al accidentado.

Técnicas de protección de la zona y de autoprotección.

Protocolo de evaluación inicial del paciente: reconocimiento inicial y toma de constantes vitales.

Protocolos de estimación secundaria.

Situaciones de riesgo vital:

Parada cardio-respiratoria, identificación y técnicas de actuación según protocolos, de reanimación cardiorrespiratoria básica e instrumental.

Obstrucción de las vías aéreas, identificación y técnicas de actuación según protocolos.

Hemorragias severas, identificación y técnicas de control de hemorragias según protocolo.

Atención inicial a las emergencias más frecuentes, identificación y actuaciones correspondientes:

Traumatismos físicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente:

Lesiones en la piel, tejidos blandos y heridas.

Esguinces, luxaciones y fracturas.

Amputaciones.

Traumatismos craneoencefálicos, vertebro-medulares, torácicos, abdominales y genitourinarios.

Electrocución.

Lesiones por exposición al calor.

Lesiones por exposición al frío.

Accidentes en el medio acuático.

Traumatismos químicos. Procedimientos y técnicas de atención urgente:

Lesiones por productos químicos.

Picaduras y mordeduras de animales.

Lesiones por exposición a humo.

Reacciones alérgicas.

Intoxicaciones.

Urgencias médicas: Procedimientos y técnicas de atención urgente:

Alteraciones de la conciencia.

Urgencias respiratorias.

Dolor torácico agudo.

Dolor abdominal agudo.

Urgencia y emergencia obstétricas y pediátricas.

Urgencias y emergencias colectivas.

Sistemas de recogida y transporte de accidentados:

Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte de un enfermo repentino o accidentado.

Posición lateral de seguridad.

Posiciones de espera, de acuerdo con la enfermedad o lesión.

Recogida de un lesionado.

Confeción de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.

Posiciones de transporte, en función de la enfermedad repentina o lesión.

Técnicas de inmovilización y transporte de enfermos repentinos o accidentados utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna.

Técnicas correspondientes a otras urgencias.

El botiquín de primeros auxilios:

Instrumentos.

Material de cura.

Fármacos básicos.

Actuación general ante emergencia colectiva y catástrofe:

Conceptos relacionados con emergencias colectivas y catástrofes.

Métodos de triage simple.

Norias de evacuación.

Principios psicológicos y técnicas de comunicación en situaciones de accidente o emergencia:

Principios de Psicología general. Concepto y evolución de personalidad. Mecanismos de defensa.

Psicología de la víctima.

La comunicación, canales y tipos de comunicación.

La comunicación asistente-accidentado.

La comunicación asistente-familia.

Las habilidades sociales. Actitudes personales que dificultan la comunicación.

Medidas y técnicas de control.

Estrategias de control del estrés.

Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad, ansiedad.

Requisitos básicos del contexto formativo:

Espacios e instalaciones: Aula taller físico-deportiva de 60 m.²

Perfil profesional del formador:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionadas con la competencia de ejecutar técnicas específicas para la asistencia como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, que se acreditará mediante una de las formas siguientes:

Formación académica de Diplomado o de superior nivel, relacionadas con este campo profesional.

Experiencia profesional de un mínimo de tres años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.