

FAMILIA PROFESIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2025-2026

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE



I.E.S. MONTERROSO
Estepona (Málaga)

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

1. <i>Introducción</i>	3
2. <i>Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo</i>	5
3. <i>Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo</i>	6
4. <i>Relación de cualificaciones y unidades de competencia del catálogo nacional de cualificaciones profesionales con el módulo</i>	7
5. <i>Contenidos y Unidades de Trabajo</i>	8
6. <i>Resultados de aprendizaje (RA) asociados a unidades de trabajo (UT)</i>	12
7. <i>Temporalización</i>	14
8. <i>Evaluación y calificación</i>	16
9. <i>Organización de espacios</i>	25
10. <i>Aspectos metodológicos, materiales y recursos didácticos</i>	27
11. <i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	29
12. <i>Atención a pendientes y medidas de recuperación</i>	31

1. Introducción

Este módulo de **Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente (FSEP)** se desarrolla en el marco jurídico vigente de la Formación Profesional en España, concretamente:

- **Ley Orgánica 3/2022**, de ordenación e integración de la FP.
- **Real Decreto 659/2023**, que establece la ordenación general del Sistema de FP.
- **Real Decreto 500/2024**, que regula la ordenación específica de los ciclos de Grado D (Grado Superior).
- **Decreto andaluz 147/2025**, de ordenación de las enseñanzas de FP en Andalucía.
- **Orden de 18 de septiembre de 2025**, sobre evaluación en FP en Andalucía.
- **Orden de 26 de septiembre de 2025**, que regula la fase de formación en empresa u organismo equiparado (FFEOE) en Andalucía.

En el Grado D, la formación adopta un **carácter dual y competencial**, integrando desde 1.º curso la **fase de formación en empresa u organismo equiparado (FFEOE)**. Esta fase se vincula directamente a los **Resultados de Aprendizaje (RA)** de cada módulo, de modo que las evidencias obtenidas en la empresa forman parte de la evaluación de los RA del módulo, junto con las actividades desarrolladas en el centro educativo.

El módulo FSEP capacita al alumnado para **planificar, instruir y evaluar programas de acondicionamiento físico en sala polivalente**, garantizando la **seguridad**, la **accesibilidad universal** y la **calidad del servicio**. Además, se articula con los demás módulos técnicos (ABAFSM, VCFEIA, AFA, CPBMF...) y con los **transversales obligatorios** —Digitalización (1665), Sostenibilidad (1708), IPE I–II (1709/1710) e Inglés Profesional (0179)— integrando herramientas digitales, criterios de sostenibilidad, estrategias de empleabilidad y emprendimiento, y comunicación profesional en inglés en situaciones auténticas de aprendizaje, tanto en el centro como en la empresa.

En la sociedad actual, la **actividad física** —un concepto que se distingue del deporte y del ejercicio físico— cobra cada vez mayor relevancia. Debemos entenderla como el **movimiento del sistema musculoesquelético que implica la activación de los sistemas energéticos**, generando adaptaciones metabólicas que, cuando se estructuran de manera lógica y coherente, contribuyen a la mejora del sistema inmunológico y, en última instancia, a la salud general.

A lo largo de los años, hemos avanzado hacia un panorama en el que **actividad física y salud forman un binomio inseparable**. Paralelamente, la actividad física se ha consolidado como una **alternativa eficaz a determinados tratamientos farmacológicos**, al ser prescrita cada vez más en el ámbito sanitario como herramienta de prevención y tratamiento.

Un ejemplo destacado es el **entrenamiento de fuerza**, empleado como método preventivo e incluso terapéutico para la **diabetes tipo II**, ya que se ha demostrado que la resistencia a la insulina puede disminuir con la simple práctica del levantamiento de pesas. Asimismo, aplicado con parámetros adecuados durante un tratamiento de quimioterapia, el entrenamiento de fuerza contribuye a **preservar la masa muscular** y a **reducir significativamente los efectos secundarios**.

Nos encontramos, por tanto, ante una herramienta de gran potencial para **combatir las principales preocupaciones de salud de la sociedad moderna**, como el **síndrome metabólico**, precursor de patologías como el cáncer, la diabetes tipo II, la hipertensión o la arteriosclerosis. En este contexto, **el papel de los profesionales del fitness es clave** para fomentar un estilo de vida activo y saludable, mitigando los riesgos derivados del sedentarismo y el envejecimiento poblacional.

La práctica regular de actividad física impacta positivamente no solo en la salud individual, sino también en la **productividad laboral**, el **bienestar social** y la **calidad de vida colectiva**. Esta tendencia impulsa políticas de bienestar en empresas y comunidades, reforzando la relevancia del sector del fitness en la sociedad actual. En zonas como la **Costa del Sol**, este crecimiento se traduce en una expansión continua de centros deportivos para dar respuesta a la demanda.

En este escenario, el módulo FSEP tiene como objetivo **formar a futuros profesionales capaces de diseñar, instruir y supervisar entrenamientos de fuerza y acondicionamiento físico en salas polivalentes**, combinando conocimientos prácticos y teóricos sobre el impacto de la actividad física en la salud y el bienestar general. De este modo, podrán aplicar **estrategias individualizadas de entrenamiento** adaptadas a diferentes necesidades y perfiles de usuarios.



2. Objetivos generales del ciclo que permite alcanzar el módulo

Este módulo contribuye a la consecución de los **objetivos generales del ciclo formativo de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico**, establecidos en el **Real Decreto 500/2024**, por el que se establece la ordenación de los ciclos formativos de Grado D, y en el **Decreto 147/2025**, que regula la ordenación de las enseñanzas de FP en Andalucía.

En particular, el módulo de **Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente (FSEP)** contribuye de forma directa a los siguientes objetivos:

- a) Relacionar de forma coherente los diferentes elementos y factores de un proyecto de acondicionamiento físico, justificando la congruencia entre ellos para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- b) Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculadas con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.
- c) Determinar los instrumentos y la secuencia de aplicación en la evaluación de los planes de acondicionamiento físico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación en el tratamiento de las variables para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
- d) Secuenciar las actuaciones que deben realizarse en la puesta en marcha de un proyecto, organizando los recursos necesarios y su forma de obtención para gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico.
- f) Establecer los elementos de la programación, los recursos y los sistemas de entrenamiento, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- i) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- m) Aplicar la metodología más adecuada, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas erróneas, para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático.
- o) Determinar las intervenciones de los miembros de un equipo de trabajo, analizando las funciones de los mismos y los requerimientos de las actividades, para coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y los programas de acondicionamiento físico.
- v) Evaluar situaciones de prevención de riesgos laborales y de protección ambiental, proponiendo y aplicando medidas de prevención personales y colectivas, de acuerdo con la normativa aplicable en los procesos de trabajo, para garantizar entornos seguros.

3. Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo

Este módulo contribuye de forma directa al desarrollo de las **competencias profesionales, personales y sociales** establecidas para el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico, de acuerdo con la **Ley Orgánica 3/2022**, el **Real Decreto 659/2023**, el **Real Decreto 500/2024** y el **Decreto 147/2025**, que regulan la ordenación de las enseñanzas de Formación Profesional de Grado D.

En particular, el módulo de **Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente (FSEP)** se vincula con las siguientes competencias:

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

4. Relación de cualificaciones y unidades de competencia del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales con el módulo

Este módulo se asocia a la siguiente cualificación profesional del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales:

a) Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente (AFD097_3)

(Real Decreto 295/2004, de 20 de febrero, por el que se establecen determinadas cualificaciones profesionales que se incluyen en el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, así como sus correspondientes módulos formativos que se incorporan al Catálogo modular de formación profesional).

Unidades de competencia vinculadas:

- **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.

[Aclaración normativa actualizada]

La implantación de la **Ley Orgánica 3/2022** de ordenación e integración de la Formación Profesional se está realizando de forma progresiva. Hasta que se desarrolle reglamentariamente el **Catálogo Nacional de Estándares de Competencias Profesionales**, continúan en vigor las disposiciones del **Real Decreto 1128/2003**, de 5 de septiembre, por el que se regula el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.

De igual modo, hasta que se produzca el desarrollo reglamentario correspondiente del Catálogo Modular de Formación Profesional, **se mantiene la vigencia de la ordenación recogida en dicho Real Decreto 1128/2003**.

Asimismo, el **Instituto Nacional de las Cualificaciones (INCUAL)** continuará rigiéndose por el **Real Decreto 375/1999**, de 5 de marzo, hasta su futura reordenación.

Finalmente, debe tenerse en cuenta que, conforme a la normativa vigente, **no todos los módulos profesionales tienen que estar asociados necesariamente a estándares de competencia**, por lo que la ausencia o presencia de dicha asociación **no condiciona el diseño curricular ni metodológico** de la programación.

5. Contenidos y Unidades de Trabajo

Los contenidos del módulo se organizan en trece Unidades de Trabajo (UT), que permiten desarrollar de manera progresiva las competencias profesionales, personales y sociales vinculadas al acondicionamiento físico en salas de entrenamiento polivalente.

De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2022, el RD 659/2023, el RD 500/2024 y la normativa autonómica (Decreto 147/2025, Orden de 18/09/2025 y Orden de 26/09/2025), la impartición de estos contenidos adopta un **enfoque dual y competencial**. Esto implica que parte de los resultados de aprendizaje se desarrollan en el centro educativo y parte en la **fase de formación en empresa u organismo equiparado (FFEOE)**, en coordinación con el plan de formación en empresa

UT1. La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos.

- 1.1. Legislación y normativa. Normativa urbanística, aplicación de las normas de calidad y modelo de excelencia de la instalación.
- 1.2. Áreas de acondicionamiento. Tipologías y zonas. Zona cardiovascular, zona de musculación, zona de peso libre, zona para estiramientos y otras zonas. Dotación y distribución de máquinas y aparatos por zonas.
- 1.3. Accesos, flujos de desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente.
- 1.4. Principios de la planificación de actividades en instalaciones de fitness.

UT2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP)

- 2.1. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo.
- 2.2. Mantenimiento de los equipos y materiales
 - 2.2.1. Peso libre.
 - 2.2.2. Máquinas de resistencia dinámica variable.
 - 2.2.3. Poleas.
 - 2.2.4. Máquinas neumáticas.
 - 2.2.5. Máquinas magnéticas.
 - 2.2.6. Máquinas isocinéticas e isoinerciales.
 - 2.2.7. Máquinas de entrenamiento cardiovascular (tapices rodantes, elípticas, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos, simuladores de esquiar, etc
 - 2.2.8. Materiales de entrenamiento (gomas, bandas elásticas, plataformas vibratorias, electro estimuladores, TRX o similares), y otros materiales auxiliares y de nuevas tecnologías.

UT3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente.

- 3.1. Coordinación y gestión de las actividades en SEP
 - 3.1.1. Perfil de usuarios y adecuación de horarios.
 - 3.1.2. Coordinación de las distintas áreas/zonas de actividad.
 - 3.1.3. Integración de la oferta de actividades de Fitness en función de las expectativas y características de los usuarios individual y colectivamente.
 - 3.1.4. Gestión de espacios.
 - 3.1.5. Espacios de salas colectivas.
 - 3.1.6. Espacios de sala de fitness acuático.

- 3.1.7. Zona limpia (recepción, accesos y oficina)
- 3.1.8. Zona médica y otros espacios.
- 3.1.9. Organización de los recursos humanos propios de la sala de entrenamiento polivalente: Gestión de los recursos
- 3.1.10. Coordinación con los técnicos de las otras áreas de Fitness.
- 3.1.11. Gestión de materiales y almacenes.
- 3.1.12. Optimización del material de instalaciones de fitness.
- 3.1.13. Confección y control de presupuestos.
- 3.1.14. Control de mantenimiento.
- 3.1.15. La agenda de control de trabajo, histórico de acciones realizadas, trabajos pendientes.
- 3.1.16. Plan de actuación anual, interpretación de las directrices a seguir durante el año.
- 3.1.17. Subplanes, formación y plan de riesgo.
- 3.1.18. Mantenimiento preventivo y correctivo, periodicidad y técnicos responsables.
- 3.1.19. Limpieza y desinfección, periodicidad y técnicos responsables.
- 3.2. Plan de calidad. Procedimientos de evaluación
 - 3.2.1. Normas UNE y UNE-EN
 - 3.2.2. Modelos existentes para la gestión de la calidad.
 - 3.2.3. Herramientas para mejorar la calidad
- UT4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos.
 - 4.1. Conceptos básicos
 - 4.2. La carga y sus componentes.
 - 4.3. Principios del entrenamiento.
 - 4.4. Estructura de una sesión.
 - 4.5. Desarrollo de las capacidades físicas en los programas de fitness.
 - 4.6. Técnicas para la planificación de las actividades de fitness en distintos ámbitos: Edad escolar, personas adultas, mayores de 65 años, colectivos especiales, preparación física específica, etc.
- UT5. Entrenamiento y control de la fuerza
 - 5.1. Conceptos y características.
 - 5.2. Fundamentos fisiológicos.
 - 5.2.1. Tipos de contracción muscular.
 - 5.2.2. Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento de la fuerza.
 - 5.2.3. Musculatura tónica/fásica
 - 5.3. Manifestaciones de la fuerza. Activa y reactiva.
 - 5.4. Métodos de entrenamiento.
- UT6. Entrenamiento de la resistencia
 - 6.1. Conceptos y características
 - 6.2. Manifestaciones de la resistencia
 - 6.3. Capacidad y potencia. Factores de rendimiento.
 - 6.4. Fundamentos biológicos
 - 6.5. Métodos de entrenamiento
 - 6.6. Evaluación de la resistencia

UT7. Entrenamiento concurrente: Interferencias

- 7.1. Concepto y justificación
- 7.2. Adaptaciones en función del tipo de entrenamiento
- 7.3. Entrenamiento concurrente y la salud
- 7.4. Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP.

UT8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento.

- 8.1. Conceptos y características
- 8.2. Factores condicionantes.
- 8.3. Manifestaciones de la ADM
- 8.4. Métodos de entrenamiento.
- 8.5. Evaluación de la ADM

UT9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.

- 9.1. Autocargas
- 9.2. Peso libre
- 9.3. Máquinas guiadas

UT10. Tendencias actuales en el ámbito fitness

- 10.1. Entrenamiento funcional
- 10.2. Calistenia.
- 10.3. Entrenamiento específico del CORE

UT11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.

- 11.1. Estrategias de instrucción y de comunicación: técnicas de intervención.
- 11.2. Medidas complementarias en función de las expectativas de diferentes perfiles de personas.
- 11.3. Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento.
- 11.4. Otros elementos tecnológicos.
- 11.5. Evaluación del programa de entrenamiento.
- 11.6. Fidelización y captación de nuevos cliente.
- 11.7. Plan de registro y control de máquinas.

UT12. Gestión y organización de eventos deportivos

- 12.1. Concepto y características.
- 12.2. Tipos de eventos en el ámbito fitness
- 12.3. Planificación de eventos, tipos y fichas.
- 12.4. Promoción del evento: Publicidad, redes sociales, etc.
- 12.5. Organización y gestión de los recursos (humanos, materiales, económicos, etc.)
- 12.6. Evaluación: Diseño de herramientas de control

UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.

13.1. Prevención y seguridad

13.1.1. Medidas de seguridad

13.1.2. Tipos de riesgo

13.1.3. Acciones preventivas

13.1.4. Barreras arquitectónicas

13.1.5. Tipos de seguridad

13.2. Plan de emergencia

13.2.1. Tipos de emergencias

13.2.2. Material de emergencias

13.2.3. Plan de evacuación



6. Resultados de aprendizaje (RA) asociados a unidades de trabajo (UT)

La relación entre los Resultados de Aprendizaje (RA) y las Unidades de Trabajo (UT) se establece de acuerdo con el currículo oficial del ciclo y el enfoque dual definido en la Ley Orgánica 3/2022, el RD 659/2023, el RD 500/2024 y la normativa autonómica vigente (Decreto 147/2025, Orden de 18/09/2025 y Orden de 26/09/2025). Esta relación permite identificar qué contenidos se trabajan en el centro educativo y cuáles se desarrollan en la fase de formación en empresa u organismo equiparado (FFEOE), garantizando la adquisición competencial en ambos entornos

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE		
RA1. Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.		
Fase Inicial	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 1: La sala de entrenamiento polivalente. Instalaciones, máquinas y aparatos. UT 2. Dotación y control de los materiales de una sala polivalente (SEP) UT 3. Gestión de un centro deportivo con sala de entrenamiento polivalente. (SEP).	UT 12. Gestión y organización de eventos deportivos	Actividad 1
RA2. Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.		
Fase Inicial	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 4. Prescripción del ejercicio en SEP: Primeros pasos. UT 5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT 5. Entrenamiento y control de la fuerza. UT 6. Entrenamiento de la resistencia. UT 7. Entrenamiento concurrente: Interferencias. UT 8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento. UT 10. Tendencias actuales en el ámbito fitness. UT 11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	Actividad 2

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE		
RA3. Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.		
Fase Inicial	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 5. Entrenamiento y control de la fuerza.	UT 5. Entrenamiento y control de la fuerza. UT 6. Entrenamiento de la resistencia. UT 8. Entrenamiento y control de la amplitud de movimiento. UT 9. Técnica y análisis de los ejercicios de acondicionamiento físico. Errores más frecuentes.	Actividad 3
RA4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.		
Fase Inicial	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
Elementos muy específicos de las UT 2, UT 3, UT 4, UT 5, UT 6, UT 7 y UT 9.	UT 11. Dirección y dinamización de una SEP: diferentes perfiles.	Actividad 4
RA5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.		
Fase Inicial y de alternancia (SOLO EN EL IES)		
UT12. Gestión y organización de eventos deportivos		
RA6. Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.		
Fase Inicial y de alternancia (SOLO EN EL IES)		
UT13. Prevención de riesgos laborales en centros deportivos.		

7. Temporalización

Calendario

Clases lectivas: del 15 de septiembre de 2025 al 23 de junio de 2026.

Fase inicial Dual:

del 15 de septiembre de 2025 al 10 de febrero de 2026 (1º TSAF).

del 16 de septiembre de 2025 al 09 de enero de 2026 (2º TSAF).

Fase de alternancia:

del 11 de febrero de 2026 al 10 de junio de 2026 (1º TSAF).

del 12 de enero de 2026 al 10 de junio de 2026 (2º TSAF).

Fecha de actividades de evaluación-calificación:

Inicio de curso: 15 de septiembre de 2025.

Evaluación inicial: 8 de octubre de 2025.

1ª evaluación: 17 de diciembre de 2025.

2ª evaluación: 17 de marzo de 2026.

1ª Evaluación final: 10 de junio de 2026.

2ª Evaluación final:

1º TSAF: 23 de junio de 2026.

2º TSAF: 17de junio de 2026

Horario

FASE INICIAL DUAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª	FSEP				FSEP
2ª	FSEP				FSEP
3ª				FSEP	
4ª					
5ª			FSEP		
6ª			FSEP		

FASE ALTERNANCIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª	FSEP				
2ª	FSEP				
3ª					
4ª					
5ª					
6ª					

Distribución Unidades de Trabajo

La siguiente tabla recoge la distribución temporal estimada de las Unidades de Trabajo (UT) del módulo a lo largo del curso, indicando la secuenciación aproximada, el número de horas y la relación con las fases de la formación

La siguiente tabla recoge la distribución temporal estimada de las Unidades de Trabajo (UT) del módulo a lo largo del curso, indicando la secuenciación aproximada, el número de horas y su relación con las distintas fases formativas. Esta planificación es orientativa y podrá adaptarse en función del calendario escolar, de las instrucciones anuales y de las necesidades organizativas derivadas de la formación en empresa u organismo equiparado (FFEOE)

UT	Denominación breve	Fecha estimada	Nº horas	Fase
1	Sala de entrenamiento polivalente	Septiembre	4	Inicial
2	Dotación y control de materiales	Septiembre	4	Inicial
3	Gestión de centro deportivo	Septiembre - Octubre	4	Inicial
4	Prescripción del ejercicio	Octubre	27	Inicial
5	Entrenamiento de la fuerza	Noviembre	26	Inicial / Alternancia
6	Entrenamiento de la resistencia	Noviembre - Diciembre	12	Alternancia
13	Prevención de riesgos laborales	Diciembre	2	Inicial
7	Entrenamiento concurrente	Enero	6	Alternancia
8	Amplitud de movimiento	Enero	4	Alternancia
9	Técnica y análisis de ejercicios	Enero - Marzo	38	Alternancia / Empresa
10	Tendencias fitness	Marzo - Abril	4	Alternancia
11	Dirección y dinamización	Abril - Mayo	3	Alternancia / Empresa
12	Organización de eventos	Mayo	4	Alternancia
		TOTAL HORAS	140	

8. Evaluación y calificación

A. RELACIÓN DE LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

De acuerdo con la **Orden de 18 de septiembre de 2025**, por la que se regula la evaluación en la Formación Profesional en Andalucía, la evaluación del módulo se realiza de forma **continua, formativa, integradora y diferenciada por resultados de aprendizaje (RA)**, utilizando criterios observables y medibles.

La valoración de las evidencias obtenidas tanto en el centro educativo como en la **fase de formación en empresa u organismo equiparado (FFEOE)** se integrará en la calificación de los RA correspondientes, especialmente en aquellos en los que se desarrollan actividades prácticas en contexto real.

RA1. Organiza las actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas que garanticen la adecuación de los recursos a las actividades, la seguridad y la optimización de uso del espacio.

- a) Se ha valorado la dotación de la sala de entrenamiento polivalente, analizando los requerimientos de las actividades y los eventos de acondicionamiento físico a la luz de las últimas tendencias del sector.
- b) Se han definido criterios para organizar la oferta de las actividades de acondicionamiento físico y de los eventos en una sala de entrenamiento polivalente.
- c) Se han determinado las gestiones para la organización de eventos, competiciones y concursos en la sala de entrenamiento polivalente.
- d) Se ha diseñado un plan para la coordinación con las diferentes áreas y técnicos implicados en el uso de una sala de entrenamiento polivalente.
- e) Se han valorado las condiciones de accesibilidad a la sala de entrenamiento polivalente para que puedan participar en las actividades de acondicionamiento físico personas con problemas de movilidad.
- f) Se han establecido los procedimientos de detección y de corrección de anomalías de los elementos específicos en la dotación de una sala de entrenamiento polivalente.
- g) Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento de una sala de entrenamiento polivalente.

RA2. -Elabora programas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta los datos de la valoración de la condición física de la persona usuaria y los medios disponibles en la sala de entrenamiento polivalente.

- a) Se han establecido criterios de formulación de objetivos de mejora o mantenimiento de la condición física, en función de la evolución del programa y los medios disponibles.
- b) Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.
- c) Se han pautado la frecuencia, el volumen y la intensidad de la carga de trabajo en función de los objetivos formulados en el programa de acondicionamiento físico.
- d) Se han determinado los espacios, los equipamientos, los materiales, el equipo personal y los recursos complementarios para el programa de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente y en condiciones de seguridad.
- e) Se han establecido las medidas complementarias en función del tipo de programa de acondicionamiento físico y de los intereses de la persona usuaria.
- f) Se han establecido las estrategias de instrucción y de comunicación y las adaptaciones de las mismas para facilitar la motivación y la atención a diferentes tipos de personas usuarias.
- g) Se han utilizado los equipos y las aplicaciones informáticas específicas para la elaboración de los programas.
- h) Se ha definido el procedimiento de evaluación del programa de acondicionamiento físico desarrollado en la sala de entrenamiento polivalente.

RA3. Describe y demuestra la ejecución práctica de los ejercicios y el uso del material más frecuente en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente, remarcando los puntos clave en la prevención de lesiones.
a) Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica. b) Se han descrito y demostrado ejercicios de mejora de la capacidad aeróbica y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica. c) Se han descrito y demostrado ejercicios de amplitud de movimientos y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica. d) Se han demostrado el uso y manejo de los aparatos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos. e) Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas por usuarios con dificultades en el agarre, en el equilibrio o con movilidad reducida.
RA4. Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.
a) Se han revisado la funcionalidad y las condiciones de seguridad de los equipamientos y materiales de la sala de entrenamiento polivalente. b) Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias. c) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales de la sala de entrenamiento polivalente por parte de las personas usuarias y las cargas movilizadas. d) Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta. e) Se han adaptado los parámetros de las actividades que pudieran suponer una dificultad en la ejecución a las personas con discapacidad. f) Se han aplicado estrategias de intervención que favorecen la participación y la desinhibición de los participantes en las actividades de la sala de entrenamiento polivalente. g) Se han indicado las medidas complementarias que la persona usuaria puede seguir para optimizar los resultados de su programa de acondicionamiento físico. h) Se han valorado el proceso y los resultados que se han ido alcanzando, interpretando los datos de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de acondicionamiento físico.
RA5. Organiza eventos en el ámbito del acondicionamiento físico, determinando los factores implicados en su promoción y en su seguridad.
a) Se han elaborado programas de eventos de acondicionamiento físico para diferentes tipologías de instalaciones y diferentes perfiles de personas usuarias. b) Se ha valorado el impacto promocional de los diferentes tipos de eventos, tanto para la entidad como para las actividades de acondicionamiento físico y para los patrocinadores. c) Se han propuesto el tipo de información y los medios de difusión más adecuados para publicitar el evento y animar a personas usuarias o no a participar o asistir al mismo. d) Se han organizado y distribuido los materiales para favorecer el acceso, la ubicación y la participación, tanto del público como de los participantes. e) Se ha establecido el procedimiento para la supervisión y el control de los diferentes aspectos del evento de acondicionamiento físico. f) Se han previsto las vías de comunicación con los servicios auxiliares y las medidas de seguridad necesarias para prevenir posibles contingencias. g) Se han propuesto y aplicado las técnicas de animación más adecuadas para conseguir el éxito del evento en cuanto a participación y satisfacción de las personas participantes.

RA6. Aplica las medidas de seguridad y los planes de emergencia en la sala de entrenamiento polivalente, valorando las condiciones y los factores de riesgo.

- Se han identificado y descrito los planes de emergencia de una instalación deportiva y de una sala de entrenamiento polivalente en particular.
- Se han establecido procedimientos de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área de responsabilidad en las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.
- Se han inventariado los medios materiales necesarios en un plan de emergencia para una sala de entrenamiento polivalente.
- Se han relacionado la asignación de funciones y las instrucciones al personal de una instalación deportiva en general y de la sala de entrenamiento polivalente en particular.
- Se han dirigido situaciones simuladas de evacuación de una sala de entrenamiento polivalente.
- Se ha relacionado la legislación básica sobre seguridad y salud laboral con el ejercicio profesional en las actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.
- Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de acondicionamiento físico en una sala de entrenamiento polivalente.

En el caso de los **RA1, RA2, RA3 y RA4**, parte de los criterios se evidencian en las actividades realizadas durante la FFEOE, a través de observaciones directas, informes del tutor laboral y productos entregados por el alumnado.

Ponderación de los Criterios de Evaluación (CE) – Módulo FSEP

RA	Peso total en FSEP	CE – Porcentaje dentro de su RA								Total
		a	b	c	d	e	f	g	h	
RA1	10 %	25	10	10	10	10	15	20	—	100 %
RA2	30 %	8,33	25	23,33	18,33	18,33	3,33	1,66	1,67	100 %
RA3	30 %	26	21	22	18	13	—	—	—	100 %
RA4	20 %	10	6	10	25	12	15	12	10	100 %
RA5	5 %	16	13	16	16	13	13	13	—	100 %
RA6	5 %	16	14	14	12	14	14	16	—	100 %

B. PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON LAS UNIDADES DE TRABAJO

De acuerdo con la **Orden de 18 de septiembre de 2025** (BOJA nº 183, de 23 de septiembre), la evaluación en la Formación Profesional se organiza a partir de los **criterios de evaluación asociados a cada resultado de aprendizaje (RA)**.

La ponderación establecida para este módulo responde a los siguientes principios:

- Asegurar la **coherencia entre los RA, los criterios y las unidades de trabajo (UT)** desarrolladas a lo largo del curso.
- Garantizar un **peso equilibrado** entre el diseño técnico de programas de acondicionamiento físico, la ejecución práctica, la dirección de actividades y la seguridad.
- Integrar la evaluación de las actividades desarrolladas en el centro educativo y en la **fase de formación en empresa u organismo equiparado (FFEOE)**, especialmente para RA3 y RA4.
- Valorar tanto los aprendizajes teóricos como prácticos, de forma continua y acumulativa.

La siguiente tabla recoge la ponderación de los criterios de evaluación, su relación con las unidades de trabajo y el peso porcentual asignado a cada RA:

Distribución de ponderaciones por RA y UT

RA	Peso total	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13
RA1	10 %	0,30	0,25	0,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0,10	0
RA2	30 %	0	0	0	0,80	0,80	0,35	0,35	0,20	0	0,25	0,25	0	0
RA3	30 %	0	0	0	0	0,40	0,30	0	0,30	2,00	0	0	0	0
RA4	20 %	0	0,20	0	0,40	0	0,20	0,20	0	0,50	0	0,50	0	0
RA5	5 %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,50	0
RA6	5 %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,50

C. PONDERACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE ENTRE CENTRO DOCENTE Y EMPRESA

La evaluación de los resultados de aprendizaje del módulo *Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente* se desarrolla de forma compartida entre el centro docente y el entorno empresarial, garantizando la adquisición de las competencias profesionales en contextos reales de trabajo.

En el apartado 6 de esta programación se ha detallado la temporalización de las unidades de trabajo y su correspondencia con las distintas fases formativas. En este apartado se concreta, de manera integrada, la participación del centro educativo y de la empresa en el desarrollo y la evaluación de los resultados de aprendizaje (RA) del módulo.

Durante la formación en empresa, el alumnado aplica de manera práctica los conocimientos adquiridos en el IES, demostrando su competencia técnica, comunicativa y organizativa en una **sala de entrenamiento polivalente real**. Las actividades desarrolladas en la FFEOE permiten comprobar la transferencia de aprendizajes relacionados con la **organización de espacios y materiales, la prescripción y supervisión de rutinas, la corrección técnica y la dirección de sesiones con diferentes perfiles de usuarios**.

En concreto:

- **El RA1** se consolida mediante la observación y auditoría de la sala, el control de materiales y la aplicación práctica de procedimientos básicos de mantenimiento y seguridad.
- **El RA2** se aplica a través del diseño y la adaptación de programas y rutinas de entrenamiento, la supervisión del uso seguro del material y la evaluación del progreso de los usuarios.
- **El RA3** alcanza su madurez en empresa mediante la ejecución técnica y la corrección práctica de ejercicios con usuarios reales, integrando la prevención de lesiones y la adaptación del material.
- **El RA4** se desarrolla parcialmente en la empresa mediante la dirección y dinamización de sesiones, la atención a la diversidad y la valoración de resultados, consolidando las competencias de comunicación profesional y gestión.
- **Los RA5 y RA6** se abordan y evalúan íntegramente en el centro educativo, al corresponder a contextos formativos de carácter organizativo y de prevención.

El reparto entre centro y empresa se ajusta a las ponderaciones establecidas en la siguiente tabla, manteniendo la coherencia con la naturaleza de las actividades y el grado de autonomía alcanzado por el alumnado en cada RA.

Ponderación Centro Docente ↔ Empresa

Resultado de Aprendizaje (RA)	% Centro Docente (IES)	% Empresa (FFEOE)	Observaciones
RA1	84,5 %	15,5 %	Organización, dotación y mantenimiento de la sala; tareas de observación y aplicación práctica de seguridad.
RA2	76,8 %	23,2 %	Diseño y adaptación de rutinas reales, ajustes de parámetros y seguimiento de programas en usuarios del centro.
RA3	71,3 %	28,7 %	Demostración técnica, corrección de errores y aplicación práctica de medidas preventivas en entornos reales.
RA4	70,85 %	29,15 %	Dirección y dinamización de sesiones, atención a la diversidad y valoración de resultados en la práctica real.
RA5	100 %	0 %	La organización de eventos se aborda íntegramente en el IES (UT 12).
RA6	100 %	0 %	La prevención de riesgos laborales se evalúa exclusivamente en el centro mediante simulaciones y análisis de protocolos (UT 13).

Ponderación de Criterios de Evaluación (CE) entre IES y Empresa

RA1					
CE	Peso dentro del RA1	% IES	% Empresa	Peso en IES sobre RA1	Peso en Empresa sobre RA1
a	25 %	80 %	20 %	20,0 %	5,0 %
b	10 %	85 %	15 %	8,5 %	1,5 %
c	10 %	100 %	0 %	10,0 %	0,0 %
d	10 %	80 %	20 %	8,0 %	2,0 %
e	10 %	75 %	25 %	7,5 %	2,5 %
f	15 %	70 %	30 %	10,5 %	4,5 %
g	20 %	100 %	0 %	20,0 %	0,0 %
TOTAL RA1	100 %	—	—	84,5 %	15,5 %

RA2					
CE	Peso dentro del RA2	% IES	% Empresa	Peso en IES sobre RA2	Peso en Empresa sobre RA2
a	8,33 %	80 %	20 %	6,7 %	1,7 %
b	25 %	80 %	20 %	20,0 %	5,0 %
c	23,33 %	75 %	25 %	17,5 %	5,8 %
d	18,33 %	70 %	30 %	12,8 %	5,5 %
e	18,33 %	70 %	30 %	12,8 %	5,5 %
f	3,33 %	100 %	0 %	3,3 %	0,0 %
g	1,66 %	100 %	0 %	1,7 %	0,0 %
h	1,67 %	100 %	0 %	1,7 %	0,0 %
TOTAL RA2	100 %	—	—	76,8 %	23,2 %

RA3					
CE	Peso dentro del RA3	% IES	% Empresa	Peso en IES sobre RA3	Peso en Empresa sobre RA3
a	26 %	65 %	35 %	16,9 %	9,1 %
b	21 %	75 %	25 %	15,8 %	5,3 %
c	22 %	70 %	30 %	15,4 %	6,6 %
d	18 %	75 %	25 %	13,5 %	4,5 %
e	13 %	75 %	25 %	9,8 %	3,2 %
TOTAL RA3	100 %	—	—	71,4 %	28,7 %

RA4					
CE	Peso dentro del RA4	% IES	% Empresa	Peso en IES sobre RA4	Peso en Empresa sobre RA4
a	10 %	80 %	20 %	8,0 %	2,0 %
b	6 %	80 %	20 %	4,8 %	1,2 %
c	10 %	75 %	25 %	7,5 %	2,5 %
d	25 %	70 %	30 %	17,5 %	7,5 %
e	12 %	70 %	30 %	8,4 %	3,6 %
f	15 %	65 %	35 %	9,75 %	5,25 %
g	12 %	70 %	30 %	8,4 %	3,6 %
h	10 %	65 %	35 %	6,5 %	3,5 %
TOTAL RA4	100 %	—	—	70,85 %	29,15 %

NOTA: RA5 y RA6 no se desarrollan en empresa, su peso es del 100 % en el IES.

D. EVALUACIÓN INICIAL.

Durante la **primera semana del curso**, se llevará a cabo una evaluación inicial con el objetivo de **diagnosticar los conocimientos previos, experiencias y motivaciones del alumnado** en relación con los contenidos fundamentales del módulo. Esta evaluación permitirá **ajustar la programación didáctica y las estrategias metodológicas** a la realidad del grupo, tal y como establece la Orden de 18 de septiembre de 2025 en materia de evaluación del alumnado de Formación Profesional en Andalucía.

La evaluación inicial se realizará en formato escrito, mediante un **cuestionario de 18 preguntas**, y se complementará, en su caso, con un breve debate grupal para valorar las concepciones iniciales de forma participativa. No tendrá efectos calificativos, pero servirá como **referente de progreso competencial** a lo largo del curso.

Cuestionario de evaluación inicial

1. ¿Qué entiendes por **fitness**?
2. ¿Qué es una **sala de entrenamiento polivalente**?
3. ¿Qué **zonas de trabajo** puede haber en un centro de entrenamiento?
4. Enumera, si conoces, algún tipo de **máquina de sala de entrenamiento**.
5. Describe o dibuja un **ejercicio para trabajar el pectoral mayor y otro para glúteo medio**.
6. Indica **tres errores frecuentes en la ejecución del peso muerto**.
7. Explica qué son los **músculos agonistas y antagonistas**, con un ejemplo.
8. ¿Qué **tipos de fuerza** conoces?
9. Diferencia entre **comunicación verbal y no verbal**.
10. Enumera al menos **cuatro principios del entrenamiento** (a la hora de planificar).
11. Describe o dibuja **dos ejercicios de estiramiento para el Psoas Iliaco**.
12. Explica qué es el **entrenamiento funcional** y qué es el **HIIT**.
13. Diferencia entre **resistencia aeróbica y anaeróbica**.
14. ¿A qué nos referimos con la **carga de un ejercicio de musculación**?
15. Enumera distintas formas de **aumentar la intensidad en una sentadilla**.
16. Si organizaras en tu empresa un **evento deportivo**, ¿qué áreas o aspectos deberías tener en cuenta?
17. ¿Tienes **experiencia previa en actividades de fitness en un gimnasio**?
En caso afirmativo, descríbela brevemente.
18. ¿Por qué te has matriculado en este ciclo? ¿Cómo te ves dentro de **tres años**?
19. ¿**Cuántos días a la semana** realizas actualmente actividad física estructurada (entrenamiento planificado, deportes, etc.)?
 - 0 días
 - 1-2 días
 - 3-4 días
 - 5 o más días
20. Indica brevemente qué tipo de **actividades realizas habitualmente** y en qué entorno (gimnasio, al aire libre, en casa...).
21. ¿Has utilizado alguna vez **aplicaciones o programas para planificar** o registrar **entrenamientos**? En caso afirmativo, indica cuáles.
22. Nombra **tres normas básicas de seguridad o higiene** que consideres importantes en una sala de entrenamiento.

9. Organización de espacios

Para este curso lectivo **2025-2026** disponemos de las siguientes instalaciones:

- **Aula específica de acondicionamiento físico**, utilizada para actividades teórico-prácticas y sesiones que requieran un entorno controlado.
- **Sala específica de máquinas guiadas en el Pabellón del Carmen**, cuyo uso está sujeto a **previa petición y coordinación** con el profesorado responsable.
- **Gimnasio del IES Monterroso**, dotado de zonas de peso libre, máquinas cardiovasculares y materiales funcionales, empleado para la mayor parte de las sesiones prácticas.
- **CuboFit (aula externa de entrenamiento)**, ubicado en la pista 3. Este espacio modular al aire libre está equipado con estructura funcional, soportes para entrenamiento en suspensión, material polivalente y zona diáfana, lo que permite diversificar las metodologías de enseñanza, trabajar con grupos numerosos y realizar actividades prácticas en entornos reales y variados. Su uso resulta especialmente útil en fases de alternancia, retos por parejas, sesiones funcionales y evaluaciones prácticas.

El uso de las instalaciones del centro está encuadrado dentro del **sistema de rotaciones establecido por el Departamento de Educación Física**, garantizando una distribución equitativa y ordenada de los espacios entre los diferentes grupos y módulos.

“En caso de que se produzcan modificaciones en la disponibilidad de los espacios o ampliaciones de dotación, se actualizará este apartado para mantener su coherencia con la planificación real de las actividades prácticas.”

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2025-2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:15 09:15	ANDRÉS 2ºbach ABCDE JAVIER 2ºbach ABCDE JULIO 2ºAF-TH CRISTÓBAL 1E-A ANA 1E-E JAVI 1ºAF-FSEP	ANDRÉS 3E-B CRISTÓBAL 3E-D CÉSAR 1ºAF-VAL CARMEN 2E-F ISMAEL 4E-E	ANDRÉS 2ºbach ABCDE JAVIER 2ºbach ABCDE JULIO 2ºAF-TH CÉSAR 2E-B CARMEN 1ºAF-MÚS ISMAEL 4E-A	ANDRÉS 1E-D CRISTÓBAL 3E-D CÉSAR 1ºAF-VAL ANA 1ºbach B JAVI 2ºAF-ProyAF ISMAEL 4E-E	ANDRÉS 1E-H JULIO 2ºAF-TH CRISTÓBAL 1E-F CÉSAR 2E-H JAVI 1ºAF-FSEP ISMAEL 4E-E
09:15 10:15	JULIO 2ºAF-TH CRISTÓBAL 3E-E ANA 2ºbach ABCDE JAVI 1ºAF-FSEP CARMEN 1ºAF-MÚS ISMAEL 2E-D	ANDRÉS 3E-G CRISTÓBAL 1E-F CÉSAR 2ºAF-CP ANA 1ºbach B ISMAEL 4E-B	ANDRÉS 3E-C JULIO 2ºAF-TH CRISTÓBAL 1E-C CARMEN 1ºAF-MÚS	CRISTÓBAL 3E-A CÉSAR 1ºAF-VAL JAVI 2ºAF-ProyAF	ANDRÉS 3E-B JULIO 2ºAF-NTyTFitness CRISTÓBAL 1E-A ANA 1ºbach AE JAVI 1ºAF-FSEP ISMAEL 1ºbach A
10:15 11:15	JULIO 2E-G CÉSAR 2ºAF-CP ANA 1E-B CARMEN 1ºAF-MÚS ISMAEL 4E-G	ANDRÉS 1E-H CRISTÓBAL 3E-A CÉSAR 2ºAF-CP CARMEN 2E-A ISMAEL 4E-C	ANDRÉS 1E-D JULIO 2ºAF-NTyTFitness CRISTÓBAL 1E-G CÉSAR 1ºAF-VAL ANA 2ºbach ABCDE ISMAEL 1ºbach C	JULIO 2E-G CRISTÓBAL 1E-G CÉSAR 2ºAF-CP ANA 1ºbach D JAVI 1ºAF-FSEP ISMAEL 4E-C	JULIO 1ºAF-AFA CRISTÓBAL 1E-C ANA 1E-E ISMAEL 4E-E
11:45 12:45	ANDRÉS 1E-D CRISTÓBAL 1E-G CÉSAR 2ºAF-CP ISMAEL 1ºbach C	JULIO 2ºAF-NTyTFitness CRISTÓBAL 1E-C CÉSAR 1ºAF-VAL ANA 4E-F ISMAEL 2E-E	CRISTÓBAL 3E-E CÉSAR 1ºAF-VAL ANA 1ºbach AE JAVI 2ºAF-HHSS ISMAEL 1ºbach A	ANDRÉS 3E-F CRISTÓBAL 1E-A CÉSAR 2ºAF-CP ANA 1E-E ISMAEL 4E-B	ANDRÉS 3E-G JULIO 1ºAF-AFA CÉSAR 2E-B ANA 1E-B CARMEN 2ºAF-MÚS
12:45 13:45	ANDRÉS 3E-F CARMEN 2ºAF-MÚS	JULIO 1ºAF-AFA CÉSAR 2E-H ANA 4E-D	CRISTÓBAL 1E-F CÉSAR 2E-C JAVI 1ºAF-FSEP CARMEN 2ºAF-MÚS ISMAEL 2E-D	ANDRÉS 1E-H JULIO 1ºAF-AFA JAVI 2ºAF-HHSS CARMEN 2E-A ISMAEL 4E-G	ANDRÉS 3E-C CARMEN 1ºAF-MÚS
13:45 14:45	CÉSAR 2E-C CARMEN 2ºAF-MÚS	JULIO 1ºAF-AFA ANA 1ºbach D JAVI 2ºAF-HHSS	ANA 1E-B JAVI 1ºAF-FSEP CARMEN 2ºAF-MÚS	JULIO 1ºAF-AFA ANA 4E-D CARMEN 2E-F	ANA 4E-F JAVI 2ºAF-HHSS CARMEN 1ºAF-MÚS

SEMANAS	SANFER	PISTA 1 Aula Magna	PISTA 2 Baloncesto	GYM	PISTA 3 Ari	Trimestre
22-26 Sep 20-03 Oct 06-10 Oct	Andrés	Cristóbal	Ana (JaviDir)	Javi- César- Carmen-Julio	ISMAEL	1º
13/14-17 Oct 20-24 Oct 27-31 Oct	ISMAEL	Andrés	Cristóbal	Ana (JaviDir)	Javi- César- Carmen-Julio	
03-07 Nov 10-14 Nov 17-21 Nov	Javi- César- Carmen-Julio	ISMAEL	Andrés	Cristóbal	Ana (JaviDir)	
24-28 Nov 01-05 Dic* 08/09-12 Dic	Ana (JaviDir)	Andrés	ISMAEL	Javi- César- Carmen-Julio	Cristóbal	
15-19 Dic	Continuación o a petición según necesidades.					
07-09 Ene 12-16 Ene 19-23 Ene 26-30 Ene	Cristóbal	Ana (JaviDir)	Javi- César- Carmen-Julio	ISMAEL	Andrés	2º
02-06 Feb 09-13 Feb 16-20 Feb	Javi- César- Carmen-Julio	Cristóbal	Ana (JaviDir)	Andrés	ISMAEL	
02-06 Mar 09-13 Mar 16-20 Mar	ISMAEL	Javi- César- Carmen-Julio	Cristóbal	Ana (JaviDir)	Andrés	
23-27 Mar	Continuación o a petición según necesidades.					
06-10 Abr 13-17 Abr 20-24 Abr	Andrés	ISMAEL	Javi- César- Carmen-Julio	Cristóbal	Ana (JaviDir)	
27-30/01 Abr 04-08 May 11-14/15 May	Ana (JaviDir)	Javi- César- Carmen-Julio	ISMAEL	Andrés	Cristóbal	3º
18-22 May 25-29 May 01-05 Jun 08-12 Jun	Cristóbal	Ana (JaviDir)	Andrés	ISMAEL	Javi- César- Carmen-Julio	
+15 Jun...	A petición / según necesidades					

10. Aspectos metodológicos, materiales y recursos didácticos

El desarrollo metodológico del módulo **Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente** se fundamenta en un enfoque **competencial, inclusivo y dual**, en coherencia con el marco normativo vigente (Orden de 18 de septiembre de 2025, sobre evaluación, y Orden de 26 de septiembre de 2025, reguladora de la fase de formación en empresa u organismo equiparado en Andalucía). Este enfoque tiene como objetivo principal que el alumnado adquiera y demuestre, en contextos reales y simulados, las competencias profesionales, personales y sociales asociadas al título.

10.1. Enfoque metodológico general

La metodología prioriza el **aprendizaje activo**, situando al alumnado como protagonista del proceso formativo. Para ello, se diseñan experiencias de aprendizaje en las que se combinan:

- **Contextos simulados en el centro educativo**, que permiten introducir, practicar y consolidar los contenidos técnicos y conceptuales del módulo en un entorno controlado.
- **Contextos reales en empresas y entidades colaboradoras**, donde el alumnado aplica, adapta y profundiza en lo aprendido, asumiendo progresivamente responsabilidades profesionales reales.

Esta integración centro–empresa responde a la filosofía de la Formación Profesional Dual y se articula mediante **una distribución planificada de unidades de trabajo y criterios de evaluación**, asegurando la complementariedad entre ambos entornos.

El proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolla mediante **situaciones de aprendizaje contextualizadas**, que integran varios resultados de aprendizaje y permiten trabajar de manera transversal los saberes básicos, las competencias específicas del módulo y las competencias clave del título. Estas situaciones se diseñan atendiendo a tres principios metodológicos básicos:

1. **Significatividad**: los contenidos se presentan de forma conectada con la realidad profesional del sector fitness, favoreciendo la comprensión y la transferencia.
2. **Progresión y autonomía**: las actividades avanzan desde tareas más guiadas hacia tareas abiertas y autónomas, fomentando el pensamiento crítico y la toma de decisiones técnicas y organizativas.
3. **Inclusión y accesibilidad**: se aplican los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) para garantizar la participación de todo el alumnado, independientemente de sus estilos, ritmos o necesidades.

10.2. Organización metodológica por espacios

La aplicación metodológica se adapta al **tipo de espacio de aprendizaje**:

- **Aula específica y espacios interiores del centro** (gimnasio, sala de máquinas guiadas, aula polivalente): se utilizan para la introducción conceptual, la práctica técnica básica y el análisis técnico, mediante exposiciones dialogadas, prácticas guiadas, análisis de casos, prácticas docentes y dinámicas cooperativas.
- **CuboFit y espacios exteriores**: permiten trabajar metodologías funcionales, circuitos y entrenamientos concurrentes en entornos abiertos, favoreciendo la autonomía del alumnado y el uso creativo de recursos materiales limitados.
- **Entorno empresarial**: el alumnado desarrolla actividades en situaciones reales de prestación de servicios de acondicionamiento físico, aplicando los contenidos del módulo bajo supervisión profesional. Estas experiencias complementan la formación recibida en el centro y son evaluadas conforme a los criterios establecidos en la programación.

10.3. Metodologías activas

Las estrategias metodológicas se alinean con el modelo competencial, empleando una combinación de métodos que permiten el desarrollo integral de competencias:

- **Aprendizaje basado en proyectos y retos**, para integrar contenidos y fomentar la resolución de problemas reales.
- **Aprendizaje-servicio**, vinculando la intervención del alumnado a necesidades reales de la comunidad (por ejemplo, dinamización en espacios públicos, colaboración con residencias, etc.).
- **Gamificación y aprendizaje cooperativo**, para reforzar la motivación, la implicación y la interacción entre iguales.
- **Clase invertida** para favorecer el trabajo autónomo y dedicar el tiempo presencial a la práctica, el análisis técnico y la evaluación formativa.

Estas metodologías se apoyan en **estrategias de evaluación continua y compartida**, que incluyen la observación directa, rúbricas, autoevaluación, coevaluación y recogida de evidencias en el entorno empresarial.

10.4. Materiales y recursos didácticos

La selección y utilización de materiales responde a criterios de funcionalidad, seguridad y adecuación pedagógica, diferenciando entre:

- **Recursos materiales:**
 - Equipamiento deportivo del centro: máquinas guiadas, peso libre, material funcional, elásticos, TRX, BOSU, etc.
 - Espacios específicos: CuboFit, pistas exteriores, aulas polivalentes.
 - Equipamiento de las empresas colaboradoras, utilizado durante la FFEOE.
- **Recursos didácticos:**
 - Audiovisuales y TIC: proyectores, tabletas, ordenadores, Google Workspace, aplicaciones de control y planificación de entrenamientos.
 - Material curricular: apuntes propios, normativa actualizada, bibliografía técnica y artículos especializados.
 - Herramientas de registro y seguimiento compartidas entre el centro y la empresa, para facilitar la evaluación conjunta de determinados criterios de evaluación.

10.5. Coherencia metodológica y evaluativa

De acuerdo con lo establecido en la normativa vigente, la metodología se planifica de manera coherente con el **sistema de evaluación dual**. Determinados criterios de evaluación se trabajan y evalúan en ambos entornos (centro y empresa), de manera complementaria y coordinada, garantizando que la ponderación final respete la distribución establecida en la programación y la Orden de 26 de septiembre de 2025.

11. Actividades complementarias y extraescolares

En el marco del módulo de **Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente**, las actividades complementarias y extraescolares representan un elemento metodológico clave para **enriquecer los procesos de enseñanza-aprendizaje**. A través de ellas se busca ampliar los contextos formativos, conectar la formación académica con la realidad profesional y **favorecer la adquisición de competencias profesionales, personales y sociales** en entornos reales.

Estas actividades se programan de manera coordinada desde el **Departamento de Actividades Físicas y Deportivas**, y están sujetas a posibles modificaciones derivadas de la disponibilidad organizativa, administrativa o de las entidades colaboradoras.

11.1. Finalidad pedagógica

Las actividades complementarias y extraescolares tienen como objetivos principales:

- Integrar los aprendizajes del aula con experiencias reales en contextos deportivos y sociales.
- Fomentar el contacto del alumnado con entidades y profesionales del sector del acondicionamiento físico.
- Implicar al alumnado en la **planificación, organización y dinamización de actividades reales**, desarrollando habilidades técnicas, comunicativas y sociales.
- Favorecer la participación activa, la responsabilidad y la implicación en proyectos con impacto comunitario.
- Reforzar la identidad profesional del alumnado y su motivación hacia el sector.

11.2. Tipología de actividades

a) Participación en la organización de eventos

El alumnado colaborará activamente en el diseño y ejecución de eventos deportivos de la localidad, aplicando contenidos de planificación, dinamización y gestión propios del módulo. Entre ellos:

- Carreras solidarias.
- Media Maratón de Estepona.
- Jornadas de juegos populares en el marco del programa de transición.
- Otros eventos deportivos y actividades relevantes de la localidad.
- Intercambios escolares con centros de otros países en programas europeos.

b) Visitas formativas

Para ampliar la visión profesional y contextualizar los contenidos técnicos, se prevén visitas a:

- Instituto Nacional de Educación Física (INEF) de Granada.
- Centros de Alto Rendimiento (CAR).
- Centros deportivos de la localidad, para recibir formación específica en técnicas, metodologías, uso de material y estrategias aplicadas al ámbito del fitness en sala.

c) Intervenciones de aprendizaje-servicio

Estas actividades tienen como finalidad que el alumnado ponga en práctica sus competencias en **contextos reales y con colectivos específicos**, diseñando y dirigiendo sesiones adaptadas. Destaca especialmente:

- **Visita al Centro Penitenciario de Algeciras**, donde el alumnado impartirá talleres sobre hábitos saludables y planificación básica del entrenamiento, dirigidos a personas internas.
- **Colaboraciones con residencias de mayores u otras entidades sociales**, mediante la organización de jornadas de actividad física adaptada.
- **Colaboración en la Jornada inclusiva con APRONA**, organizada en el Estadio de Atletismo de Estepona, en la que el alumnado diseña y dinamiza actividades físico-deportivas dirigidas

a personas de distintos colectivos y capacidades, promoviendo valores de inclusión, participación y accesibilidad.

- Participación en actividades organizadas por el IES Monterroso, centros adscritos y/o el Ayuntamiento de Estepona.

d) **Charlas y demostraciones formativas**

A lo largo del curso se prevé la realización de **charlas, talleres y demostraciones prácticas** impartidas por profesionales del sector, entidades colaboradoras o el propio alumnado, con el fin de complementar los contenidos del módulo y ofrecer una formación actualizada y aplicada.

Algunos ejemplos:

- Talleres de socorrismo y primeros auxilios en contextos deportivos.
- Charlas sobre control postural, prevención de lesiones y ergonomía en sala.
- Sesiones formativas sobre nutrición básica y hábitos saludables.
- Demostraciones técnicas de materiales innovadores o nuevas tendencias del sector fitness.
- Intervenciones del propio alumnado en actividades dirigidas a otros grupos del centro.

11.3. Efemérides a conmemorar durante el curso lectivo

- Día del Flamenco: 16 de noviembre.
- Día de la Constitución: 6 de diciembre.
- Día de la Hispanidad: 12 de octubre.
- Día Internacional de la Familia: 15 de mayo.
- Día de Europa: 9 de mayo.
- Día de la Educación Física en la Calle: pendiente de confirmación.

12. Atención a pendientes y medidas de recuperación

La atención a pendientes y la recuperación de aprendizajes no adquiridos constituye un elemento clave dentro del proceso de evaluación continua del módulo. De acuerdo con la **Ley Orgánica 3/2022**, el **Real Decreto 659/2023** y la **Orden de 18 de septiembre de 2025**, las medidas de recuperación deben garantizar la posibilidad de que el alumnado acredite la adquisición de los **resultados de aprendizaje (RA)** en distintos momentos del curso, priorizando estrategias personalizadas y continuas frente a evaluaciones extraordinarias aisladas.

Este apartado recoge las medidas de atención a la diversidad, los procedimientos de recuperación trimestral y final, así como las actuaciones previstas para el alumnado con módulos pendientes de cursos anteriores.

12.1. Medidas de atención a la diversidad

De acuerdo con la normativa vigente, se adoptarán las medidas necesarias para garantizar la **equidad y la inclusión educativa**, priorizando las adaptaciones metodológicas y organizativas frente a las curriculares. Estas medidas estarán orientadas a facilitar el acceso y la participación de todo el alumnado en las actividades formativas del módulo, ajustando los contenidos teórico-prácticos, la metodología o la temporalización en aquellos casos que así lo requieran.

En el curso **2025-2026**, no se ha detectado inicialmente ningún caso que requiera adaptaciones curriculares significativas. No obstante, el profesorado aplicará las adaptaciones necesarias en función de las necesidades sobrevenidas, garantizando siempre la consecución de los resultados de aprendizaje establecidos en el currículo oficial.

12.2. Proceso de recuperación durante el curso

El módulo de **Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente** se rige por un **modelo de evaluación continua y formativa**. En coherencia con la **Orden de 18 de septiembre de 2025**, el alumnado dispondrá de **mecanismos de recuperación integrados a lo largo del curso**, que permitirán acreditar los aprendizajes no adquiridos sin necesidad de esperar a la evaluación final.

Cuando sea necesario, se elaborará una **Propuesta de recuperación**, que incluirá:

- Descripción esquemática de las actividades o pruebas de recuperación planteadas.
- Vía de comunicación con el alumnado (iPasen, intranet del IES Monterroso y/o correo electrónico).
- Plazos y condiciones de entrega.
- Fecha y hora de la prueba escrita o práctica, en caso de que proceda.
- Ámbito de la recuperación (1.º, 2.º y/o 3.º trimestre).

La comunicación será siempre **fehaciente** y quedará registrada, conforme establece la normativa autonómica.

12.3. Concreción de las actividades de recuperación

Las actividades de recuperación se diseñarán en función de los **resultados de aprendizaje (RA)** no superados y podrán incluir:

- **Pruebas escritas** de los contenidos teóricos no superados.
- **Entrega o subsanación** de actividades no realizadas o no superadas durante el trimestre correspondiente.
- **Pruebas prácticas** de ejecución o de diseño, en el caso de RA vinculados a habilidades técnicas, metodológicas o de dirección de actividades en sala.

- En todos los casos, los instrumentos de evaluación se corresponderán con los criterios y ponderaciones establecidos en los mapas curriculares del módulo.

12.4. Recuperación final en junio

El alumnado que no haya superado algún RA durante el curso dispondrá de **una oportunidad final concentrada en el mes de junio** para acreditar los aprendizajes esenciales. Esta recuperación final consistirá en una **propuesta única e integrada**, que podrá combinar:

- Pruebas teóricas específicas.
- Ejecución práctica y análisis técnico de ejercicios en sala.
- Entrega de tareas o trabajos complementarios vinculados a los RA no adquiridos.

La recuperación final se calificará aplicando las ponderaciones correspondientes a cada RA.

12.5. Alumnado repetidor

El alumnado que repite el módulo deberá **cursarlo en su totalidad**, sin conservar calificaciones parciales de resultados de aprendizaje (RA) superados en cursos anteriores.

Aunque la **Orden de 18 de septiembre de 2025**, por la que se regula la evaluación del alumnado que cursa enseñanzas de Formación Profesional en Andalucía, contempla la posibilidad de mantener la calificación de los RA aprobados en convocatorias anteriores, en esta programación se establece expresamente que **no se conservarán los RA superados**.

Esta decisión responde a la naturaleza eminentemente práctica y procedimental del módulo de **Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente**, en el que la competencia profesional exige una participación activa, continuada y actualizada en todas las unidades de trabajo. Se considera pedagógicamente necesario que el alumnado repetidor **vuelva a desarrollar íntegramente el módulo**, tanto en su vertiente teórica como práctica, para garantizar la adquisición, consolidación y actualización de las competencias profesionales vinculadas.

En consecuencia, el alumnado repetidor deberá asistir regularmente a clase, realizar todas las actividades propuestas y superar las evaluaciones correspondientes a cada resultado de aprendizaje durante el nuevo curso académico.

En las **actas de evaluación**, se consignará la calificación obtenida en el nuevo proceso de enseñanza-aprendizaje, sin que se mantengan calificaciones parciales de cursos anteriores, de acuerdo con lo establecido en esta programación.