

FAMILIA PROFESIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2025-2026

CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL



I.E.S. MONTERROSO
Estepona (Málaga)

1. Introducción

Este módulo de **CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL** 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 de **Control postural** forma parte del currículo del Ciclo Formativo de Grado Superior en **Acondicionamiento Físico** y constituye un pilar esencial dentro de la formación técnica del futuro profesional del ejercicio físico y la salud. Su finalidad es proporcionar al alumnado los conocimientos y competencias necesarios para analizar, valorar y optimizar la postura, el equilibrio y la conciencia corporal como base del movimiento eficiente y saludable.

La educación postural se sustenta en una comprensión profunda de la **biomecánica, la controlología y la reeducación funcional del movimiento**. Desde esta perspectiva, el módulo aborda la postura no solo como una disposición estática del cuerpo, sino como un proceso dinámico de ajuste continuo entre el sistema músculo-esquelético, el control neuromotor y la respiración. La correcta gestión de estos elementos permite mejorar la alineación, prevenir disfunciones y favorecer la economía del gesto motor, tanto en contextos de entrenamiento como de salud.

Los contenidos del módulo se articulan en torno a tres grandes métodos de referencia —**Pilates, Yoga y Taichí**— que, desde distintos enfoques culturales y metodológicos, comparten principios comunes de **conciencia corporal, control del centro, respiración y fluidez del movimiento**.

- El **método Pilates**, basado en la precisión, la concentración y la activación del centro o *powerhouse*, ofrece un marco de trabajo idóneo para el desarrollo de la estabilidad lumbo-pélvica y la movilidad segmentaria de la columna.
- El **Yoga**, entendido desde su vertiente física (*Hatha Yoga*), aporta herramientas de integración cuerpo-mente, regulación respiratoria y flexibilización progresiva del sistema músculo-fascial.

- El **Taichí**, por su parte, introduce la noción de control postural dinámico, equilibrio y coordinación mediante secuencias encadenadas que favorecen la propiocepción y la armonía del movimiento.

A través de estos métodos, el módulo promueve la adquisición de competencias orientadas al **análisis postural, la corrección de desequilibrios musculares y la aplicación de programas de control postural** adaptados a diferentes poblaciones y contextos de práctica. El alumno aprende a diseñar y dirigir sesiones que integren la estabilidad central, la respiración funcional y la movilidad consciente como fundamentos del acondicionamiento físico y la prevención de lesiones.

En definitiva, **Control postural** contribuye a la formación integral del técnico superior, dotándolo de recursos para intervenir de manera segura, fundamentada y eficaz en la mejora de la salud postural y el rendimiento motor, desde una perspectiva científica, global y humanista del movimiento.

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 **Control Postural, Bienestar y Mantenimiento Funcional (CP)** 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.
- e) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico.
- h) Establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología específica, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.
- l) 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 control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.
- ñ) Aplicar la metodología más adecuada corrigiendo movimientos o posturas erróneas y teniendo como referente el modelo biomecánico para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinesia.

- q) Analizar y utilizar los recursos y oportunidades de aprendizaje relacionados con la evolución científica, tecnológica y organizativa del sector y las tecnologías de la información y la comunicación, para mantener el espíritu de actualización y adaptarse a nuevas situaciones laborales y personales.
- s) Tomar decisiones de forma fundamentada, analizando las variables implicadas, integrando saberes de distinto ámbito y aceptando los riesgos y la posibilidad de equivocación en las mismas, para afrontar y resolver distintas situaciones, problemas o contingencias.
- 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.
- w) Identificar y proponer las acciones profesionales necesarias, para dar respuesta a la accesibilidad universal y al «diseño para todas las personas».
- x) Identificar y aplicar parámetros de calidad en los trabajos y actividades realizados en el proceso de aprendizaje, para valorar la cultura de la evaluación y de la calidad y ser capaces de supervisar y mejorar procedimientos de gestión de calidad.

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 **Control Postural y Mantenimiento Funcional (CP)** 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.
- d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.
- g) Programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinésia, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología más apropiada.
- j) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinésia para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades.
- m) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinésia, 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.

r) Comunicarse con sus iguales, superiores, clientes y personas bajo su responsabilidad, utilizando vías eficaces de comunicación, transmitiendo la información o conocimientos adecuados y respetando la autonomía y competencia de las personas que intervienen en el ámbito de su trabajo.

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.

t) Supervisar y aplicar procedimientos de gestión de calidad, de accesibilidad universal y de «diseño para todas las personas», en las actividades profesionales incluidas en los procesos de producción o prestación de servicios.



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

- El módulo profesional **Control postural** forma parte del currículo del Ciclo Formativo de Grado Superior en **Acondicionamiento Físico**, integrado en la familia profesional de **Actividades Físicas y Deportivas**. Su finalidad es dotar al alumnado de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para desarrollar programas de reeducación postural, control motor y mantenimiento funcional de la condición física mediante métodos como **Pilates, Yoga y Taichí**, que el currículo autonómico contempla como referentes metodológicos.

Este módulo **no está asociado de forma directa a una cualificación profesional específica del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales (CNCP)**, por lo que se considera un **módulo no acreditable mediante unidades de competencia**. Sin embargo, sus contenidos y resultados de aprendizaje están estrechamente vinculados con las **competencias profesionales** descritas en las siguientes cualificaciones del ámbito de la Actividad Física y el Deporte:

Cualificación profesional	Nivel	Unidades de competencia relacionadas	Relación con el módulo “Control postural”
AFD097_3: Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente	Nivel 3	UC0272_2, UC0273_3, UC0274_3, UC0275_3	Comparte el objetivo de desarrollar la condición física general y específica mediante el control de la postura, la respiración y la ejecución técnica segura de los ejercicios.
AFD162_3: Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical	Nivel 3	UC0273_3, UC2366_3, UC2367_3, UC2276_3	Relaciona los principios de coordinación, ritmo y control corporal con la conciencia postural y la fluidez del movimiento.
AFD551_3: Fitness acuático e hidrocinésia	Nivel 3	UC0273_3, UC1663_3, UC1664_3, UC1665_3	Integra el trabajo de estabilidad, equilibrio y control postural en medios acuáticos, aplicables a contextos de rehabilitación y mantenimiento funcional.

[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

UT 1: Planificación de actividades de control postural, Pruebas de valoración postural y funcional

- Principios de aplicación y ámbitos de mejora de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Conciencia corporal, fortalecimiento muscular y Flexibilización
- Técnica y biomecánica aplicada a las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Cadenas articulares, musculares y neurológicas.
- Perfiles de las personas participantes en programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Disfunciones posturales. Desestabilización pélvica y escapular. Alteraciones de la columna vertebral y desequilibrios musculares. Síndromes cruzado superior e inferior.
- Aplicación de programas de actividades de control postural. Afinidades entre las disfunciones posturales y los déficits de funcionalidad. Criterios de configuración de grupos. Criterios para adaptar las actividades a los diferentes perfiles.
- Materiales y aparatos específicos. Adaptaciones a los diferentes perfiles de las personas usuarias.
- Pruebas para valorar los niveles propioceptivos relacionados con la postura; pruebas de control de las funciones posturales y de estabilización. Pruebas de valoración estáticas. Materiales y protocolos.

UT 2. Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional

- Características y condiciones de los espacios para la práctica de las aplicaciones de la gimnasia correctiva, el Taichi, el método Pilates, y el yoga, entre otras. Espacios habituales, alternativos y adaptados. Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- Supervisión de los espacios y las instalaciones para actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
- Adaptaciones de los espacios, de los materiales y de los aparatos para la práctica de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional para personas con discapacidad. Supervisión y corrección de accesos y desplazamientos, control de barreras arquitectónicas, carteles y medios informativos.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones. Normativa sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones; medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable. Procedimientos de supervisión del estado de los recursos propios y de los protocolos de seguridad.

- Sistemas de control del estado de los aparatos y materiales. Aspectos significativos para la seguridad en el uso de aparatos y materiales en actividades de gimnasia correctiva, Taichi, método Pilates y yoga, entre otros. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo

UT 3: El método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates

- Impacto de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional en las estructuras anatómicas y en la autopercepción y la autoestima.
- Orígenes y evolución de los métodos y las disciplinas relacionados con la corrección postural. Vertiente preventiva de los programas. Modalidades y aplicaciones.
- Método Pilates, principios y modalidades.

UT 4. El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones

- Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Adaptación de las técnicas de gimnasia correctiva, Taichi, método Pilates, y yoga, entre otras, según los perfiles de las personas participantes. Descripción, demostración, aplicación y uso de terminología específica.
- Método Pilates. Rutinas de Pilates Mat con y sin materiales, niveles. Ejercicios en máquinas Pilates. Consignas y adaptaciones propias del método Pilates.
- Uso de los aparatos y materiales propios de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, descripción, demostración y mantenimiento operativo.
- Intervenciones con las personas participantes en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional; atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas y posiciones de seguridad. Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Estrategias de motivación.
- Aplicación de sistemas y estilos de comunicación específicos en la dirección y dinamización de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipos de información inicial (visual, auditiva y táctil-guiada) en función de los perfiles de las personas usuarias y del tipo de actividad.
- Aplicación de estrategias de superación de barreras ambientales. Técnicas de comunicación con personas discapacitadas.
- Localización de errores posturales y de ejecución. Colocación para la observación y polarización de la atención. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados. Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones.
- Supervisión y adaptación del uso de aparatos y materiales.

UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones

- Criterios de diseño de sesiones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Estructura de la sesión, activación, parte principal y vuelta a la calma.
- Distribución del esfuerzo y la recuperación en el trabajo neuromuscular y en la capacidad de concentración. Distribución de las actividades de concienciación corporal y postural, de flexibilización y de tonificación a lo largo de la sesión. Actividades orientadas al desarrollo orgánico armónico y al equilibrio de las descompensaciones. Ubicación de las actividades orientadas a la integración de nuevos esquemas posturales en la vida diaria.
- Variables implicadas en los ejercicios. Alineamiento, estabilización, grados y planos de movilidad, tipo y control de las acciones musculares, ritmos de ejecución compensación, fases respiratorias, uso de materiales y aparatos como ayuda. Adaptaciones para personas con discapacidad.
- Proceso de la reeducación postural.
 - Percepción de la disfunción.
 - Trabajo para mejorar el balance muscular y articular.
 - Disociación de sinergias existentes.
 - Educación perceptiva del equilibrio y de la mejora del esquema corporal.
 - Automatización del nuevo esquema postural.
 - Incorporación del esquema postural a los gestos estáticos y dinámicos de la vida diaria.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción del logro. Utilización adecuada de los tipos de feedback suplementario.
- Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual.
- Métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural. Fundamentación fisiológica, mecánica y psicológica. Metodología y estrategias didácticas específicas de cada método. Propuestas metodológicas para las actividades individualizadas y para las actividades en grupo.
 - Método Pilates. Rutinas. Niveles. Efectos de los ejercicios. Estrategias para el refuerzo propioceptivo en cada ejercicio. Consignas y terminología específica.
 - Normas básicas de seguridad en las sesiones de control postural. Posición y distancias entre los participantes en cada ejercicio. Posibles incidencias en los materiales y equipamientos.

UT 6. Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales

- Impacto de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional en las estructuras anatómicas y en la autopercepción y la autoestima.

- Orígenes y evolución de los métodos y las disciplinas relacionados con la corrección postural. Vertiente preventiva de los programas. Modalidades y aplicaciones. Yoga. Objetivos y principios

UT 7. Yoga: batería de ejercicios

- Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Adaptación de las técnicas del método Pilates, según los perfiles de las personas participantes. Descripción, demostración, aplicación y uso de terminología específica.
 - Yoga. Demostraciones e indicaciones técnicas sobre las asanas. Control de la coordinación del movimiento y de la respiración y de la comodidad y la firmeza en la ejecución de las asanas. Ubicación y administración de información sobre el conocimiento de la ejecución de las asanas. Uso adecuado de la voz en las meditaciones y relajaciones.
- Uso de los aparatos y materiales propios de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, descripción, demostración y mantenimiento operativo.
- Intervenciones con las personas participantes en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional; atención individual y en grupo, intervenciones con ayudas manuales y mecánicas y posiciones de seguridad. Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo. Estrategias de motivación.
- Aplicación de sistemas y estilos de comunicación específicos en la dirección y dinamización de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipos de información inicial (visual, auditiva y táctil-guiada) en función de los perfiles de las personas usuarias y del tipo de actividad. Aplicación de estrategias de superación de barreras ambientales. Técnicas de comunicación con personas discapacitadas.
- Localización de errores posturales y de ejecución. Colocación para la observación y polarización de la atención. Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados. Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones.
- Supervisión y adaptación del uso de aparatos y materiales.

UT 8. Yoga: elaboración de sesiones

- Criterios de diseño de sesiones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Estructura de la sesión, activación, parte principal y vuelta a la calma.
- Distribución del esfuerzo y la recuperación en el trabajo neuromuscular y en la capacidad de concentración. Distribución de las actividades de concienciación corporal y postural, de flexibilización y de tonificación a lo largo de la sesión. Actividades orientadas al desarrollo orgánico armónico y al equilibrio de las

descompensaciones. Ubicación de las actividades orientadas a la integración de nuevos esquemas posturales en la vida diaria.

- Variables implicadas en los ejercicios. Alineamiento, estabilización, grados y planos de movilidad, tipo y control de las acciones musculares, ritmos de ejecución, compensación, fases respiratorias, uso de materiales y aparatos como ayuda. Adaptaciones para personas con discapacidad.
- Proceso de la reeducación postural.
 - Percepción de la disfunción.
 - Trabajo para mejorar el balance muscular y articular.
 - Disociación de sinergias existentes.
 - Educación perceptiva del equilibrio y de la mejora del esquema corporal.
 - Automatización del nuevo esquema postural.
 - Incorporación del esquema postural a los gestos estáticos y dinámicos de la vida diaria.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción del logro. Utilización adecuada de los tipos de feedback suplementario.
- Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual.
- Métodos y disciplinas relacionados con la corrección postural. Fundamentación fisiológica, mecánica y psicológica. Metodología y estrategias didácticas específicas de cada método. Propuestas metodológicas para las actividades individualizadas y para las actividades en grupo.
 - Yoga. Evaluación inicial del practicante. Estructura de la sesión. Toma de conciencia inicial. Importancia de la respiración y tipos. Clasificación, fases y principios de selección y secuenciación de las asanas. Técnicas de concentración, relajación y meditación. Contraindicaciones y posibles adaptaciones.
 - Normas básicas de seguridad en las sesiones de control postural. Posición y distancias entre los participantes en cada ejercicio. Posibles incidencias en los materiales y equipamientos.

UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales

- Evaluación de las programaciones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, objetivos del programa como referente de evaluación, indicadores y criterios.
- Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación. Momentos del programa en los que se aplican. Protocolos.
- Instrumentos de evaluación del proceso y de los resultados de los programas. Confección de plantillas; de registro de resultados para medir la eficacia de los programas y de observación de las intervenciones y actuaciones del técnico, entre otras.

- Evaluación de las sesiones. Instrumentos de control de participación en las actividades dirigidas, de la solución de contingencias y del uso de la instalación, sala, equipamiento y el material, entre otros.
- Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos. Soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas. Técnicas de interpretación para valorar la idoneidad de las actividades en relación con las necesidades planteadas, de los espacios, medios, ayudas y apoyos utilizados, de las estrategias de instrucción, motivación y refuerzo y de las medidas de seguridad, entre otros.
- Memorias de evaluación. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora.



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

CONTROL POSTURAL , BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL		
RA1. Programa actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolas con los perfiles de las personas usuarias y con los recursos disponibles.		
Fase Inicial y de alternancia (SOLO EN EL IES)	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas de valoración postural y funcional UT 3. El método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates	UT 6. Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales	Actividad CPBMF 8.2 Actividad CPBMF 2
RA2. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medios materiales para desarrollar actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional valorando los parámetros de uso.		
Fase Inicial y de alternancia (SOLO EN EL IES)	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
	UT 2: Organización de los espacioYs y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional	Actividad CPBMF 7.1 Actividad CPBMF 8.1
RA3. Diseña sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, de acuerdo con la programación de referencia.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa

UT 5. El método Pilates: elaboración de sesiones	UT 8. Yoga elaboración de sesiones	Actividad CPBMF 2 Actividad CPBMF 6
--	------------------------------------	--

RA4. Dirige sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, aplicando metodologías específicas para su desarrollo.		
Fase Inicial DUAL	Fase alternancia en centro	Fase alternancia en empresa
UT 4. El método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones. UT 7. Yoga: batería de ejercicios		Actividad CPBMF 3.2
RA5. Evalúa las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, verificando la calidad del servicio, el grado de consecución de los objetivos y la satisfacción de las personas participantes.		
Fase Inicial y de alternancia (SOLO EN EL IES)	Fase alternancia en centro	Fase alternancia empresa
	UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales	Actividad CPBMF 8.2

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: primera quincena de octubre de 2025.
- 1ª evaluación: última semana de diciembre de 2025.
- 2ª evaluación: mediados de marzo de 2026.
- 1ª Evaluación final: 12 de junio de 2026. ¿¿??
- 2ª Evaluación final: A partir del 23 de junio de 2026.

Horario

FASE INICIAL DUAL

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

FASE ALTERNANCIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª				CP	
2ª				CP	
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	Fecha	Nº horas	UT	Fecha
1	septiembre	7	1	septiembre
3	septiembre, octubre	6	3	septiembre, octubre
4	octubre	21	4	octubre
5	octubre	14	5	octubre
7	noviembre	21	7	noviembre
8	noviembre	8	8	noviembre
6	noviembre, diciembre, enero	6	6	noviembre, diciembre, enero
2	febrero	4	2	febrero
9	marzo	3	9	marzo

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. Programa actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolas con los perfiles de las personas usuarias y con los recursos disponibles.
a)) Se ha analizado la técnica de los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y los efectos de la práctica continuada de los mismos sobre las personas. b) Se han diseñado procedimientos para valorar la competencia perceptivo-motriz y la capacidad de concentración y relajación, relacionados con el aprendizaje y la ejecución de técnicas de control postural. c) Se han planteado los objetivos de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, a partir de características funcionales, motivacionales y de condición física y biológica. d) Se han establecido criterios para configurar los grupos de los programas, respetando la proporción participantes/técnicos y las características de las personas usuarias. e) Se han establecido las necesidades de espacio, el equipamiento básico, el material auxiliar y los apoyos y las ayudas que se precisan para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo al nivel funcional de los diferentes perfiles de personas usuarias. f) Se han propuesto adaptaciones de los espacios de práctica para practicantes con imitaciones en su autonomía personal. g) Se han determinado los recursos humanos necesarios para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.
RA2. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medios materiales para desarrollar actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, valorando los parámetros de uso.
a) Se han establecido las características y condiciones de la sala y los equipamientos para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. b) Se han establecido procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos específicos, los materiales y los equipos utilizados en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. c) Se han diseñado las adaptaciones en el material y en el equipo tipo que permitan desarrollar actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional a personas con discapacidad. d) Se ha comprobado el estado de los medios y los recursos propios de los protocolos de seguridad y de prevención de riesgos en su área de responsabilidad. e) Se han garantizado las condiciones de accesibilidad a la instalación y al espacio de práctica, valorando los elementos que pueden suponer barreras arquitectónicas y estableciendo las

ayudas técnicas.
RA3. Diseña sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, de acuerdo a la programación de referencia
a) Se han relacionado los efectos de mejora de funcionalidad de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional con las características y los déficits de funcionalidad de perfiles de personas usuaria b) Se han definido los objetivos, el material necesario con sus adaptaciones, los canales de comunicación y la metodología de la sesión, de acuerdo con la programación general.. c) Se han aplicado criterios fisiológicos, de compensación y de motivación en la secuencia de los ejercicios de la sesión de control postural, respetando las pautas de recuperación que garanticen las condiciones de concentración y de seguridad. d) Se han establecido adaptaciones y progresiones de ejecución de los ejercicios de control postural, en función del modelo biomecánico y de una práctica personalizada que permita la participación de personas con limitaciones en su autonomía personal. e) Se ha especificado la ubicación del técnico durante la práctica para facilitar un continuo feedback al practicante f) Se han establecido las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva que, en su caso, deben emplearse en los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. g) Se han determinado el espacio, los medios y las ayudas técnicas necesarias en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y las adaptaciones que permiten la participación en las mismas a las personas con discapacidad.
RA4. Dirige sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, aplicando metodologías específicas para su desarrollo.
a) Se ha proporcionado información sobre los objetivos, las posibles adaptaciones de las técnicas propuestas, la dinámica de la sesión, los requerimientos de indumentaria y las cuestiones relacionadas con la seguridad. b) Se han adaptado los parámetros de las actividades, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a las características de la persona practicante. c) Se ha explicado la utilización de las máquinas y los materiales y la ejecución de los ejercicios, resaltando los aspectos relevantes y los beneficios derivados de su práctica d) Se han proporcionado directrices que permiten a la persona participante la adaptación de los materiales auxiliares que utiliza en los ejercicios, para ajustar la intensidad a sus propias características y a la correcta ejecución.. e) Se ha utilizado una metodología que favorece la participación y la desinhibición f) Se han utilizado las técnicas específicas para la corrección de errores de ejecución, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos, en función del tipo de actividad g) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los aparatos y los materiales por parte de las personas participantes.
RA5. Evalúa las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, verificando la calidad del servicio, el grado de consecución de los objetivos y la satisfacción de las personas participantes.
a) Se han definido indicadores de evaluación de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo a los objetivos previstos en la programación de referencia. b) Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión. c) Se han descrito y aplicado los procedimientos de evaluación de actividades de control postural,

bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo tanto al proceso como a los resultados.

- d) Se han seleccionado instrumentos para valorar el grado de satisfacción y motivación de la persona practicante y la calidad del servicio
- e) Se han registrado e interpretado los datos obtenidos, utilizando técnicas estadísticas elementales.
- f) Se han planteado propuestas de mejora de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, a partir de la interpretación de los datos.
- g) Se han elaborado memorias del procedimiento de evaluación desarrollado, siguiendo un modelo establecido y utilizando soportes informáticos



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)**,
- 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:



Criterios de evaluación

Criterios de evaluación									
1) Se ha analizado la técnica de los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y los efectos de la práctica continuada de los mismos									
2) Se han diseñado procedimientos para valorar la competencia perceptivo-motriz y la capacidad de concentración y relajación, relacionados con el aprendizaje y la ejecución de técnicas de control postural.	0,2								
3) Se han planteado los objetivos de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, a partir de características funcionales, motivacionales y de condición física y biológica.	0,2								
4) Se han establecido criterios para configurar los grupos de los programas, respetando la proporción participantes/técnicos y las características de las personas usuarias.	0,2								
5) Se han establecido las necesidades de espacio, el equipamiento básico, el material auxiliar y los apoyos y las ayudas que se precisan para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo al nivel funcional de los diferentes perfiles de	0,2								
6) Se han propuesto adaptaciones de los espacios de práctica para practicantes con limitaciones en su autonomía personal.	0,2								
7) Se han determinado los recursos humanos necesarios para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.			0,2				0,2		
PESO TOTAL 18%	1	0	0,4	0	0	0,4	0	0	0

Criterios de evaluación las características y condiciones de la sala y los procedimientos para detectar y corregir anomalías en los materiales y los equipos utilizados en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional. adaptaciones en el material y en el equipo tipo que actividades de control postural, bienestar y funcional a el estado de los medios y los recursos propios de los condiciones de accesibilidad a la instalación y al valorando los elementos que pueden suponer barreras	el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional					
	UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas para la valoración postural y funcional	0,1				
	UT 2: Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional	0,1				
	UT 3: El Método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates					
	UT 4: El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones					
	UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones					
PESO TOTAL 5%		0	0,5	0	0	0

RA3 36%		Resultados de aprendizaje (%)									
		Criterios de evaluación									
a) Se han relacionado los efectos de mejora de funcionalidad de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional con las características y los déficits de funcionalidad de perfiles de personas usuarias.											UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas para la valoración postural y funcional
											UT 2: Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional
											UT 3: El Método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates
											UT 4: El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones
	0,257										UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones
											UT 6: Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales
											T 7 Yoga: batería de ejercicios
	0,257										T 8: Yoga: elaboración de sesiones
											UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales
b) Se han definido los objetivos, el material necesario con sus adaptaciones, los canales de											
c) Se han aplicado criterios fisiológicos, de compensación y de motivación en la secuencia de los ejercicios de la sesión de control postural, respetando las pautas de recuperación que garanticen las condiciones de concentración y de seguridad.											
d) Se han establecido adaptaciones y progresiones de ejecución de los ejercicios de control postural, en función del modelo biomecánico y de una práctica personalizada que											
e) Se ha especificado la ubicación del técnico durante la práctica para facilitar un continuo											
f) Se han establecido las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva que, en su caso, deben emplearse en los ejercicios de control postural, bienestar y											
g) Se han determinado el espacio, los medios y las ayudas técnicas necesarias en las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y las adaptaciones que permiten la participación en las mismas a las personas con											
PESO TOTAL 36%		0	0	0	0	1,8	0	0	1,8	0	

Resultados de aprendizaje (%)									
Criterios de evaluación									
RA4 36% a) Se ha proporcionado información sobre los objetivos, las posibles adaptaciones de las técnicas propuestas, la dinámica de la sesión, los requerimientos de indumentaria y las cuestiones relacionadas con la seguridad. b) Se han adaptado los parámetros de las actividades, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a las características de la persona practicante. c) Se ha explicado la utilización de las máquinas y los materiales y la ejecución de los ejercicios. d) Se han proporcionado directrices que permiten a la persona participante la adaptación de los materiales auxiliares que utiliza en los ejercicios, para ajustar la intensidad a sus propias. e) Se ha utilizado una metodología que favorece la participación y la desinhibición. f) Se han utilizado las técnicas específicas para la corrección de errores de ejecución, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos g) Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de las máquinas, los	UT 1: Planificación de actividades de control postural. Pruebas para la valoración postural y funcional	UT 2: Organización de espacios y recursos materiales en actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional	UT 3: El Método Pilates: introducción, principios y modalidades. Ejercicios prepilates	UT 4: El Método Pilates: batería de ejercicios de Mat Pilates y su metodología para dirigir sesiones	UT 5: El Método Pilates: elaboración de sesiones	UT 6: Yoga: origen, modalidades, espacios y materiales	T 7 Yoga: batería de ejercicios	T 8: Yoga: elaboración de sesiones	UT 9: Herramientas para la evaluación de las técnicas corporales
				0,258			0,258		
				0,257			0,257		
				0,257			0,257		
				0,257			0,257		
				0,257			0,257		
				0,257			0,257		
				0,257			0,257		
				0,257			0,257		
				0,257			0,257		
PESO TOTAL 36%		0	0	0	1,8	0	0	1,8	0

Resultados de aprendizaje (%)		Criterios de evaluación									
RA5 5%	a)	Se han definido indicadores de evaluación de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo a los objetivos previstos en la									0,072
	b)	Se han establecido los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.									0,072
	c)	Se han descrito y aplicado los procedimientos de evaluación de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, atendiendo tanto al proceso como a los									0,072
	d)	Se han seleccionado instrumentos para valorar el grado de satisfacción y motivación de la persona practicante y la calidad del servicio.									0,071
	e)	Se han registrado e interpretado los datos obtenidos, utilizando técnicas estadísticas elementales.									0,071
	f)	Se han planteado propuestas de mejora de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, a partir de la interpretación de los datos.									0,071
	g)	Se han elaborado memorias del procedimiento de evaluación desarrollado, siguiendo un modelo establecido y utilizando soportes informáticos.									0,071
	PESO TOTAL 5%		0	0	0	0	0	0	0	0	0,5
	Unidades de trabajo		UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9
	PESO TOTAL EN EL CICLO		1	0,5	0,4	1,8	1,8	0,4	1,8	1,8	0,5

- EVALUACIÓN INICIAL.

Se realizará una evaluación inicial en la primera semana de curso, que consistirá en unas preguntas sobre los contenidos principales de este módulo.

- ¿QUÉ ENTIENDES POR CONTROL POSTURAL Y BIENESTAR?
- ¿QUÉ ENTIENDES POR MANTENIMIENTO FUNCIONAL?
- ¿QUÉ SABES DE LA PROPIOCEPCIÓN Y SU ENTRENAMIENTO?
- ¿PODRÍAS DECIR QUE SON LAS CADENAS MUSCULARES?
- ¿QUÉ ES LA ZONA MEDIA/CORE/NÚCLEO Y QUÉ ELEMENTOS LA FORMAN?
- ¿QUÉ FACTORES ANATÓMICOS INFLUYEN EN LA CALIDAD DEL MOVIMIENTO?
- ¿SABRÍAS DECIR QUE INFLUENCIA TIENEN EL DIAFRAGMA, EL PERINÉ Y EL TRANSVERSO DEL ABDOMEN EN LOS MOVIMIENTOS DE HALTEROFILIA?
- ¿TIENES EXPERIENCIA EN DISCIPLINAS DE REEDUCACIÓN Y COMPENSACIÓN POSTURAL?
- ¿QUÉ SABES DEL YOGA?
- ¿QUÉ SABES DEL MÉTODO PILATES?
- ¿QUÉ MÚSCULOS ESTÁN DEBILITADOS CUANDO UNA PERSONA MUESTRA LAS ESCÁPULAS ALADAS? ¿QUÉ EJERCICIOS DE CORRECCIÓN PROPONES

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

De acuerdo con lo establecido en la **Orden de 26 de septiembre de 2025, por la que se regula la fase de formación en empresa u organismo equiparado (FFEOE)**, y en consonancia con la **Ley Orgánica 3/2022, de 31 de marzo**, la evaluación de los resultados de aprendizaje se lleva a cabo tanto en el **centro docente** como en el **entorno empresarial**, garantizando la adquisición de las competencias profesionales en contextos reales de trabajo.

RA1. Programa actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolas con los perfiles de las personas usuarias y con los recursos disponibles

Criterios evaluables en empresa:

- Se ha analizado la técnica de los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional y los efectos de la práctica continuada de los mismos sobre las personas.
- Se han diseñado procedimientos para valorar la competencia perceptivo-motriz y la capacidad de concentración y relajación, relacionados con el aprendizaje y la ejecución de técnicas de control postural

✅ **Contexto de evaluación:** Entregas en classroom y correo corporativo

RA2. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medios materiales para desarrollar actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional valorando los parámetros de uso

Criterios evaluables en empresa:

- a) Se han establecido las características y condiciones de la sala y los equipamientos para el desarrollo de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

✅ **Contexto de evaluación:** Entregas en classroom y correo corporativo

RA3. Diseña sesiones de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, de acuerdo a la programación de referencia

Criterios evaluables en empresa:

- b) Se han definido los objetivos, el material necesario con sus adaptaciones, los canales de comunicación y la metodología de la sesión, de acuerdo con la programación general
- c) Se han aplicado criterios fisiológicos, de compensación y de motivación en la secuencia de los ejercicios de la sesión de control postural, respetando las pautas de recuperación que garantizan las condiciones de concentración y de seguridad.
- f) Se han establecido las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva que, en su caso, deben emplearse en los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

✅ **Contexto de evaluación:** Entregas en classroom y correo corporativo

RA 4. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medios materiales para desarrollar

actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional valorando los parámetros de uso

Criterios evaluables en empresa:

- b) Se han adaptado los parámetros de las actividades, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a las características de la persona practicante.
- c)) Se ha explicado la utilización de las máquinas y los materiales y la ejecución de los ejercicios, resaltando los aspectos relevantes y los beneficios derivados de su práctica
- d) Se han proporcionado directrices que permiten a la persona participante la adaptación de los materiales auxiliares que utiliza en los ejercicios, para ajustar la intensidad a sus propias características y a la correcta ejecución.
- e) Se ha utilizado una metodología que favorece la participación y la desinhibición.
- f) Se han utilizado las técnicas específicas para la corrección de errores de ejecución, interviniendo sobre las posibles causas que los provocan y en los momentos oportunos, en función del tipo de actividad

✓ Contexto de evaluación: Entregas en classroom y correo corporativo

Ponderación Centro Docente ↔ Empresa

Resultado de Aprendizaje	% Centro Docente	% Empresa (FFEOE)	Observaciones
RA1	90 %	10 %	Se trabaja íntegramente en el centro educativo.
RA2	90 %	10 %	Se desarrolla en aula y sala de entrenamiento.
RA3	60 %	40 %	Se completa y consolida en empresa mediante ejecución práctica real.
RA4	50 %	50 %	Evaluación compartida entre centro y empresa.
RA5	100 %	0 %	Organización de eventos desarrollada íntegramente en el centro.
RA6	100 %	0 %	Se evalúa en el centro docente mediante simulacros y actividades prácticas.

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 11 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

Se realizará una evaluación inicial en la primera semana de curso, que consistirá en unas preguntas sobre los contenidos principales de este módulo.

- a. ¿QUÉ ENTIENDES POR CONTROL POSTURAL Y BIENESTAR?
- b. ¿QUÉ ENTIENDES POR MANTENIMIENTO FUNCIONAL?
- c. ¿QUÉ SABES DE LA PROPIOCEPCIÓN Y SU ENTRENAMIENTO?
- d. ¿PODRÍAS DECIR QUE SON LAS CADENAS MUSCULARES?
- e. ¿QUÉ ES LA ZONA MEDIA/CORE/NÚCLEO Y QUÉ ELEMENTOS LA FORMAN?
- f. ¿QUÉ FACTORES ANATÓMICOS INFLUYEN EN LA CALIDAD DEL MOVIMIENTO?
- g. ¿SABRÍAS DECIR QUE INFLUENCIA TIENEN EL DIAFRAGMA, EL PERINÉ Y EL TRANSVERSO DEL ABDOMEN EN LOS MOVIMIENTOS DE HALTEROFILIA?
- h. ¿TIENES EXPERIENCIA EN DISCIPLINAS DE REEDUCACIÓN Y COMPENSACIÓN POSTURAL?
- i. ¿QUÉ SABES DEL YOGA?
- j. ¿QUÉ SABES DEL MÉTODO PILATES?
- k. ¿QUÉ MÚSCULOS ESTÁN DEBILITADOS CUANDO UNA PERSONA MUESTRA LAS ESCÁPULAS ALADAS?
¿QUÉ EJERCICIOS DE CORRECCIÓN PROPONES?

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 suelo sintético y posibilidad de uso de colchonetas
- **Aula magna del centro**: Espacio compartido con otros módulos de la familia cuando no se dispone de otra instalación.
- **Entornos naturales en el entorno del centro educativo**: Donde podremos llevar material del centro y realizar diferentes actividades de carácter práctico

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.

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

Metodología

La organización y desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje tendrá lugar a través de las sesiones de tipo teórico y práctico desarrolladas en el aula y en las distintas instalaciones deportivas del centro (aulas polivalentes, gimnasio, pistas, etc.) y como se detallará más adelante, en distintas instalaciones municipales y privadas. Hay que señalar que en algunas ocasiones se adaptará el uso de determinadas instalaciones convencionales del centro (espacios exteriores anexos a los distintos edificios del centro, aulas, etc.) para su uso en el desarrollo de actividades físico-deportivas

Se utilizarán distintos estilos de enseñanza en función de determinados condicionantes (mayor o menor autonomía del alumnado, dificultad de los contenidos, etc.), aunque siempre se intentará la consecución de aprendizajes significativos y de la participación activa del alumnado. El alumno/a deberá mostrar una actitud receptiva y de participación en todas las clases, intentando crear un ambiente idóneo para el aprendizaje.

En las sesiones de clase los contenidos de enseñanza y aprendizaje se desarrollarán entre otras, a través de los siguientes tipos de actividades:

- **En el aula:**
 - Exposiciones de tipo teórico-conceptual por parte del profesor, así como del alumnado
 - Experimentación y práctica de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y todo tipo de actividades necesarias para el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los trabajados.
 - Situaciones de reflexión y análisis colectivo de cuestiones relativas a los contenidos del módulo.
 - Preparación y exposición de temas, apuntes, diferentes materiales etc. por parte de los alumnos/as a sus compañeros y compañeras de clase.
 - Búsqueda de información, etc.
 - Debates o discusiones en grupo sobre contenidos del módulo.
 - Situaciones de práctica docente (un alumno o alumna desarrolla una sesión de clase preparada previamente por encargo del profesor o profesora), que pueden ser desarrollados con alumnado del propio instituto o de la comunidad educativa de la localidad.
 - Todas actividades que sean necesarias para el adecuado desarrollo del proceso de enseñanza- aprendizaje
- **En cualquiera de las instalaciones deportivas antes descritas:**

- Presentación, explicación, demostración y realización de tareas motrices para el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los contenidos trabajados.
- Experimentación y práctica de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y todo tipo de actividades necesarias para el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los contenidos trabajados.
- Realización de pruebas específicas de carácter físico
- Elaboración, análisis, exposición, experimentación, organización, puesta en práctica, dirección por parte de los alumnos/as de ejercicios, tareas, circuitos, sesiones, progresiones, entrenamientos, planificaciones, metodologías, técnicas y todo tipo de actividades necesarias para el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar de forma satisfactoria los contenidos trabajados.



- Análisis y reflexión sobre las prácticas realizadas.
- Debates o discusiones en grupo sobre contenidos del módulo.
- Planteamiento de situaciones de enseñanza recíproca y de coevaluación.
- Situaciones de práctica docente (un alumno o alumna desarrolla una sesión de clase preparada previamente por encargo del profesor o profesora).
- Situaciones de observación y corrección.

Tipos de actividades

- Iniciales: debates, visionado de vídeos, pruebas iniciales, juegos y dinámicas de grupo.
- De desarrollo:
 - o De demostración: docencia directa, visita de expertos, visionado de vídeos y asistencia a conferencias.
 - o De investigación: búsqueda en la web, lectura de artículos y libros específicos.
 - o De aplicación: actividades de clase, trabajos prácticos, proyectos de grupo y prácticas docentes.
- De refuerzo y ampliación: actividades de recuperación, trabajos alternativos, técnicas de estudio, MOOC y programas individualizados.
- Complementarias y extraescolares: semanas temáticas, prácticas en centros deportivos concertados y colaboraciones externas.
- De evaluación: pruebas teóricas y prácticas, test físicos, exposiciones orales, fichero de actividades, trabajos y prácticas docentes.

Materiales

- Didácticos:
 - o Audiovisual: ordenadores, proyector, tableta digital y teléfono móvil.
 - o Didáctico impreso: libros de texto, artículos de revistas especializadas y plantillas para prácticas.
 - o Deportivo: específico de entrenamiento y Educación Física.
 - o TIC: Google G-Suite, App de móviles
- Curriculares:
 - o Bibliografía especializada de consulta.
 - o Material curricular existente en páginas web específicas de Formación profesional y de entrenamiento deportivo.
 - o Apuntes elaborados por el profesor

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. El proceso de recuperación trimestral durante el curso incluirá una Propuesta de recuperación que contendrá la descripción “esquemática” de la propuesta de actividades de recuperación y/o examen de recuperación (en su caso), la vía de comunicación, plazos y condiciones de entrega, fecha y hora del examen de recuperación (en su caso) y ámbito de ésta (1er, 2º y/o 3er Trimestre). Siendo prescriptivo la comunicación al alumnado y a las familias, a través de la intranet del IES Monterroso y/o mediante correo electrónico.

Concreción de las actividades de recuperación:

- Prueba escrita de los contenidos no superados
- Entrega de las actividades no realizadas durante el trimestre correspondiente o subsanación de las no realizadas correctamente.
- Realización de una prueba/as prácticas en el caso de que éstas no hubieran sido superadas con éxito.

De este modo, el alumnado contará con una oportunidad única y concentrada en junio para demostrar la adquisición de los aprendizajes esenciales, cumpliendo con los objetivos de recuperación y, en su caso, de mejora de la nota final.

Enseñanzas de FP. Programa de refuerzo para la recuperación de aprendizajes no adquiridos (PRANA).

En función de los resultados de aprendizaje no superados se establecerán una serie de actividades relacionadas con cada uno de ellos;

- e) Prueba escrita de los contenidos no superados.
- f) Entrega de actividades bien no realizadas o de refuerzo para consolidar conocimientos.
- g) Realización de prueba/as prácticas que complementen los aspectos teóricos.

La calificación en este caso corresponde al porcentaje establecido en los mapas curriculares para cada resultado de aprendizaje.

La forma de atención a la diversidad del alumnado.

Las medidas de atención a la diversidad pasan por la adaptación de los contenidos teórico- prácticos a los alumnos que lo necesiten. En este curso 25--26 no tenemos detectado ningún

caso que necesite medidas de adaptación curricular.

Proceso de recuperación trimestral durante el curso.

El proceso de recuperación trimestral durante el curso incluirá una Propuesta de recuperación que contendrá la descripción “esquemática” de la propuesta de actividades de recuperación y/o examen de recuperación (en su caso), la vía de comunicación, plazos y condiciones de entrega, fecha y hora del examen de recuperación (en su caso) y ámbito de ésta (1er, 2º y/o 3er 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.