

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE SECUNDARIA,  
BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

**INICIACIÓN EN EL TRABAJO DE LA FUERZA  
CON MATERIAL DE SUSPENSIÓN Y SU  
APLICACIÓN COMO INSTRUCTOR EN 2.º DEL  
CFGS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.**

Presentado por:

**CARMELO PLAZA MARTÍNEZ**

Dirigido por:

**Dr. JOSÉ SERRANO DURÁ**

CURSO ACADÉMICO 24-25

## **AGRADECIMIENTOS**

Un agradecimiento especial a mi tutor de la universidad de prácticas y TFM, José Serrano Durá, por su acompañamiento y valiosas indicaciones, así como a mi tutora de prácticas, M. Dolores Francisco Palomares, por su constante apoyo y confianza depositada en mí.

También quiero expresar mi gratitud al Institut Cal·límpolis, el centro donde he tenido la oportunidad de realizar mis prácticas, por brindarme un espacio de aprendizaje y crecimiento profesional.

A todos los/as profesores del máster, gracias por contribuir a mi formación en este ámbito.

Por último, quiero agradecer a todas aquellas personas que me han apoyado durante este camino: familia, amigos/as y compañeros/as que han sido el pilar fundamental para alcanzar la meta.

A todos y todas, gracias.

## RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Máster desarrolla una unidad de trabajo titulada “Trabajo de Fuerza con Material de Suspensión: Guía para Instructores”, diseñada para el alumnado de segundo año del Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico del Institut Cal·límpolis de Tarragona. Los principales objetivos de esta investigación son diseñar una unidad de trabajo centrada en el entrenamiento de la fuerza con material de suspensión y realizar un análisis crítico de la programación didáctica del centro para proponer mejoras.

La unidad de trabajo consta de siete sesiones, estructuradas y alineadas con los elementos curriculares, abordando aspectos clave como la planificación de contenidos, la selección de estrategias metodológicas y los procesos de evaluación. Para su desarrollo, se emplean diferentes estilos de enseñanza, combinando mando directo, enseñanza recíproca y enseñanza basada en la tarea, con el objetivo de adaptar el aprendizaje a las necesidades y características del alumnado. Asimismo, la metodología aplicada se basa en el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en problemas y la educación deportiva favoreciendo un enfoque dinámico y participativo en el proceso formativo.

El análisis de la programación didáctica del centro ha permitido identificar puntos de mejora en la integración de metodologías activas y en la aplicación de estrategias de enseñanza más adecuadas con las necesidades del alumnado. A partir de estas observaciones, la unidad de trabajo desarrollada busca ofrecer un recurso útil para la enseñanza del entrenamiento en suspensión, con el objetivo de mejorar la formación práctica y didáctica de los/as futuros/as instructores/as.

*Palabras Clave:* trabajo de fuerza, entrenamiento en suspensión, competencias profesionales y entrenamiento personal.

## **ABSTRACT**

The present Master's Final Project develops a work unit titled "Strength Training with Suspension Equipment: A Guide for Instructors", designed for second-year students of the Higher Vocational Training Course in Physical Conditioning at Institut Cal·lípolis in Tarragona. The main objectives of this research are to design a work unit focused on strength training with suspension equipment and to conduct a critical analysis of the center's didactic programming to propose improvements.

The work unit consists of seven sessions, structured and aligned with curricular elements, addressing key aspects such as content planning, the selection of methodological strategies, and evaluation processes. For its development, different teaching styles are used, combining direct command, reciprocal teaching, and task-based teaching, with the aim of adapting learning to the needs and characteristics of the students. Additionally, the applied methodology is based on cooperative learning, problem-based learning, and sports education, fostering a dynamic and participatory approach in the educational process.

The analysis of the center's didactic programming has made it possible to identify areas for improvement in the integration of active methodologies and the implementation of teaching strategies that better suit the needs of students. Based on these observations, the developed work unit seeks to provide a structured and useful resource for teaching suspension training, with the goal of improving the practical and didactic training of future instructors.

*Keywords:* Strength work, Suspension training, Professional competencies and Personal training.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>2</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>6</b>
2.1.- Objetivos Generales:.....	6
2.2.- Objetivos Específicos:.....	6
<b>3. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
3.1. Entrenamiento de Fuerza en Suspensión.....	10
3.2. Funciones básicas de un/a instructor/a. ....	12
<b>4. MÉTODO.....</b>	<b>16</b>
<b>5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA .....</b>	<b>19</b>
5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.....	19
5.2.- Contextualización del centro educativo .....	21
5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas.....	23
5.3.1. Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres. ....	23
5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora. ....	31
Tabla 1. ....	31
Análisis crítico de la programación de Educación Física .....	31
<b>6. - UNIDAD DE TRABAJO .....</b>	<b>35</b>
6.1. Unidad de trabajo .....	35
6.2. Sesiones de la Unidad de Trabajo .....	44
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>83</b>
<b>8 LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. ....</b>	<b>87</b>

8.1 Limitaciones de la Unidad de Trabajo .....	87
8.2 Posibilidades de Proyectos de Investigación Educativa. ....	88
<b>9 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>91</b>
ANEXO I. Rúbrica coevaluación: reproducción de ejercicios en suspensión. ....	95
ANEXO II. Rúbrica coevaluación: reproducción de figura de instructor/a. ....	96
ANEXO III. Rúbrica evaluación diario de campo. ....	97

## ÍNDICE DE ABREVIATURAS

ABPS- Aprendizaje Basado en Proyectos

AC- Aprendizaje Cooperativo

APS- Aprendizaje y Servicio

BOE- Boletín Oficial del Estado

CFGS- Ciclo Formativo de Grado Superior

DUA- Diseño Universal para el Aprendizaje

FCT- Formación en Centros de Trabajo

FP- Formación Profesional

HIIT- High Intensity Interval Training (Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad).

LOE- Ley Orgánica de Educación

LOMLOE- Ley Orgánica de Modificación de la LOE

OMS- Organización Mundial de la Salud

PFI- Programa de Formación e Inserción

TAC- Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento

TFM- Trabajo Final de Máster

TIC- Tecnologías de la Información y la Comunicación

TRX- Total Resistance Exercises (Entrenamiento en Suspensión)

UDT- Unidad de Trabajo

# I. INTRODUCCIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el entrenamiento físico ha evolucionado significativamente, buscando responder a las necesidades de una sociedad cada vez más preocupada por la salud, la funcionalidad y la sostenibilidad en el uso de recursos. El entrenamiento de fuerza en suspensión se ha consolidado como un método eficaz, económico y accesible tanto para profesionales como para usuarios, presentándose como una herramienta innovadora en contextos educativos, recreativos de preparación física. Este método, que utiliza el peso corporal como resistencia principal, destaca por su versatilidad y por su capacidad para trabajar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad del Core de manera integral (McGill, 2010).

La importancia del entrenamiento en suspensión no solo radica en sus beneficios físicos, sino también en su capacidad para adaptarse a diversas necesidades y entornos. En el ámbito educativo, este enfoque se alinea con la creciente demanda de metodologías que combinen eficacia, accesibilidad y aplicación práctica. Además, responde a las recomendaciones de instituciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), que promueven la inclusión de actividades físicas innovadoras para mejorar la salud y el bienestar general.

El presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) tiene como objetivo principal diseñar y desarrollar una unidad de trabajo centrada en el entrenamiento de fuerza en suspensión. Esta elección se fundamenta en varias razones que combinan aspectos profesionales, académicos y personales.

En primer lugar, el entrenamiento de fuerza en suspensión se destaca como una metodología que responde a la necesidad de dotar al alumnado con herramientas

prácticas y adaptadas a las demandas actuales del mercado laboral. La formación en este tipo de entrenamiento permite preparar a los/as estudiantes para desempeñarse en sectores como el entrenamiento personal y las actividades dirigidas, donde se valora altamente la capacidad de implementar soluciones funcionales y eficientes. Según investigaciones recientes, el entrenamiento en suspensión no solo mejora la fuerza muscular, sino también contribuye al desarrollo de la estabilidad y la prevención de lesiones (Boucher et al., 2018).

En segundo lugar, la experiencia acumulada durante más de 10 años en actividades dirigidas y programas de fuerza en suspensión permite incorporar un enfoque práctico y basado en evidencia el diseño de esta unidad de trabajo. Esta experiencia, sumada al conocimiento adquirido durante el máster, asegura que el proyecto no solo sea teóricamente sólido, también aplicable en un contexto real.

Además, este trabajo pretende dar respuestas a las necesidades formativas y profesionales actuales mediante la integración de un recurso pedagógico que se alinea con las directrices curriculares y normativas vigentes. Por ejemplo, el Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, que establece la ordenación general de la Formación Profesional del sistema educativo en España, subraya la importancia de incluir contenidos prácticos y adaptados a las demandas del mercado laboral. Diseñar una unidad de trabajo entorno al entrenamiento en suspensión se inscribe en este marco al ofrecer al alumnado una formación orientada a la aplicación profesional.

Finalmente, el interés personal en este tema surge del deseo de aportar una herramienta innovadora, económica y funcional que facilite el desarrollo integral de las capacidades físicas en distintos entornos. Este enfoque permite combinar la experiencia profesional con una pasión por la enseñanza y el entrenamiento, contribuyendo así al

avance del conocimiento en el campo de la educación física y el entrenamiento deportivo.

Este TFM busca no solo abordar un tema de creciente relevancia en el ámbito de la educación y el entrenamiento, sino también ofrecer una propuesta concreta y aplicable que responda a las necesidades del alumnado y del mercado laboral, todo ello respaldado por la experiencia profesional y la literatura científica actual.

## **II. OBJETIVOS**

## 2. OBJETIVOS

En este trabajo se establecen dos tipos de objetivos. En primer lugar, los objetivos generales, que definen las finalidades principales del estudio y sirven como guía para estructurar el desarrollo del trabajo. Aunque no se formulan en términos de resultados medibles, permiten delimitar el marco de actuación y orientar el diseño de la unidad de trabajo.

A partir de estos objetivos generales, se plantean los objetivos específicos, que son más concretos, observables y evaluables. Estos objetivos permiten abordar de manera detallada distintos aspectos del trabajo, facilitando la implicación y valoración de la propuesta didáctica. En este sentido, los objetivos específicos no solo detallan las acciones necesarias para alcanzar los propósitos generales, sino que también sirven como referencia para analizar la coherencia y aplicabilidad de la unidad de trabajo diseñada.

Estos objetivos se estructuran de la siguiente manera:

### 2.1.- Objetivos Generales:

OG1.- Diseñar una unidad de trabajo para el alumnado de 2.º de CFGS en Acondicionamiento Físico sobre el trabajo de fuerza en suspensión.

OG2. – Analizar críticamente la programación didáctica del centro Institut Cal·lípolis y presentar propuestas de mejora.

### 2.2.- Objetivos Específicos:

Con base en el OG1, se plantean:

OE1. - Identificar los conceptos fundamentales y los ejercicios básicos del trabajo de fuerza en suspensión.

OE2. – Diseñar 7 sesiones completas de fuerza en suspensión con base en los diferentes elementos curriculares establecidos para Fitness en sala de entrenamiento polivalente.

Y en relación con el OG2, se abordan:

OE3. - Analizar las metodologías didácticas y estrategias de evaluación empleadas en la programación del centro, determinando su efectividad para alcanzar los resultados de aprendizaje previstos.

OE4. - Proponer mejoras en la Programación Didáctica del Institut Cal·límpolis en función del análisis crítico realizado, centrándose en el cumplimiento de la legislación vigente, la integración de las TIC, la evaluación del alumnado y otros aspectos relevantes identificados en el análisis.

## **III. MARCO TEÓRICO**

### 3. MARCO TEÓRICO

Este apartado del trabajo estará estructurado en tres secciones principales que posteriormente se conectarán para establecer una relación entre sí, con el objetivo de proporcionar una base teórica sólida para el análisis planteado en este TFM.

En primer lugar, se centrará en el entrenamiento de fuerza en suspensión, una metodología en auge dentro del mundo del fitness y la preparación física. Se definirá este tipo de entrenamiento, se revisará su fundamentación científica y se analizará su impacto en la mejora del rendimiento físico y la prevención de lesiones.

Aparte, se estudiará la figura del/la instructor/a de deporte, analizando su papel dentro del entrenamiento y la educación física. Se presentará un análisis de sus competencias, formación y responsabilidades en diferentes contextos deportivos: gimnasios, centros educativos y clubes deportivos. Además, se investigará la influencia que el/la instructor/a puede ejercer sobre la motivación y el rendimiento de los/as deportistas y alumnos/as.

Finalmente, se pretenderá conectar estos tres apartados para establecer una relación teórica entre la formación en acondicionamiento físico, la aplicación del entrenamiento en suspensión y el papel del/la instructor/a deportivo. Esta conexión permitirá fundamentar el análisis de la práctica profesional en el ámbito del acondicionamiento físico y su impacto en la mejora del rendimiento y la salud.

### 3.1. Entrenamiento de Fuerza en Suspensión.

El entrenamiento de fuerza en suspensión, ha ganado popularidad en los últimos años debido a su versatilidad y eficacia en el desarrollo de la fuerza, la estabilidad y la coordinación neuromuscular (Arévalo, 2017). Este método de acondicionamiento físico que utiliza dispositivos como el TRX, compuesto por correas ajustables y un punto de anclaje, lo que permite realizar ejercicios utilizando el propio peso corporal como resistencia (Cope, 2015).

El entrenamiento en suspensión no solo es utilizado en el ámbito del fitness, sino también en la rehabilitación, ya que promueve la activación del Core, mejora la propiocepción y favorece la estabilidad dinámica y estática del cuerpo (Arévalo, 2017). Su aplicación se extiende a diversos sectores, incluyendo el rendimiento deportivo y la readaptación de lesiones debido a su capacidad para estimular patrones de movimiento funcionales y la musculatura.

El entrenamiento en suspensión se basa en tres principios biomecánicos clave: el vector de resistencia, la base de sustentación y el efecto péndulo (Fitness Anywhere, 2009).

1. Vector de resistencia: la resistencia se regula modificando el ángulo del cuerpo con respecto al punto de anclaje. Cuando mayor sea la inclinación del cuerpo, mayor será la intensidad del ejercicio (Arévalo, 2017).
2. Base de sustentación: la estabilidad del cuerpo varía en función del apoyo utilizado. Ejercicios en posición bípeda ofrecen mayor estabilidad, mientras que los unipodales o en suspensión completa demandan una mayor activación del Core y del sistema propioceptivo (Cope, 2015).

3. Efecto péndulo: Se produce debido a la oscilación del sistema de suspensión, lo que genera una inestabilidad controlada que activa los estabilizadores musculares para mantener el equilibrio (Fitness Anywhere, 2009).

El entrenamiento en suspensión ha demostrado ser una herramienta altamente eficaz en diversas áreas del acondicionamiento físico. Su versatilidad permite que se utilice tanto en programas de entrenamiento de fuerza como en protocolos de resistencia y rehabilitación. En el ámbito del desarrollo muscular, el TRX y otros sistemas de suspensión han sido implementados en rutinas de fuerza, donde ejercicios como flexiones, dominadas asistidas y sentadillas en suspensión permiten trabajar con el propio peso corporal, ajustando la intensidad mediante la inclinación del cuerpo respecto al punto de anclaje (Fitness Anywhere, 2009).

Además, su combinación con métodos de alta intensidad, como el entrenamiento HIIT, ha permitido su aplicación en programas orientados a la mejora de la resistencia muscular y cardiovascular. La alternancia entre ejercicios en suspensión y periodos de recuperación activa ha mostrado ser una estrategia efectiva para incrementar la capacidad aeróbica y anaeróbica, así como la activación del metabolismo (Snarr & Esco, 2014).

Por otra parte, el entrenamiento en suspensión también ha sido incorporado en protocolos de rehabilitación y prevención de lesiones. Gracias a su bajo impacto articular y la posibilidad de modular la carga sin necesidad de equipamiento externo, se ha convertido en un método ideal para fortalecer la zona media y mejorar el control postural en pacientes con patologías lumbares o desequilibrios musculares (Arévalo Romero, 2017).

Para garantizar la eficacia y seguridad del entrenamiento en suspensión, es fundamental establecer una planificación adecuada que contemple factores como la intensidad, la progresión y la individualización de los ejercicios. La inclinación del cuerpo con respecto al punto de anclaje es un aspecto clave, ya que determina el nivel de exigencia muscular. Un mayor ángulo de inclinación aumenta la resistencia y la demanda neuromuscular, por lo que se recomienda que los principiantes inicien con posiciones más verticales y progresivamente adopten posturas más desafiantes (Fitness Anywhere, 2009).

Otro factor crucial es la correcta activación del Core y el mantenimiento de una postura alineada durante la ejecución de los ejercicios. La estabilidad de la columna vertebral debe ser priorizada para evitar compensaciones que puedan generar sobrecargas o lesiones. La supervisión de un profesional, resulta esencial para corregir errores técnicos y asegurar una progresión segura dentro del programa de entrenamiento (Arévalo Romero, 2017).

El volumen y la intensidad del entrenamiento deben ajustarse en función del objetivo planteado. La progresión dentro del entrenamiento debe ser planificada de manera individualizada, teniendo en cuenta el nivel de experiencia, la condición física y las necesidades específicas de cada persona. Un diseño adecuado permitirá que el entrenamiento en suspensión sea una herramienta efectiva no solo para mejorar el rendimiento deportivo, sino también para la promoción de la salud y el bienestar general.

### **3.2.Funciones básicas de un/a instructor/a.**

El papel de un/a instructor/a en el ámbito del acondicionamiento físico es fundamental para garantizar la correcta planificación, ejecución y supervisión del

entrenamiento, adaptándose a las necesidades y características de cada persona. Según Isidro et al. (2007), las principales funciones del/la instructor/a pueden agruparse en tres pilares esenciales: evaluación, planificación y ajuste del entrenamiento. Estas funciones están interconectadas y deben llevarse a cabo de manera continua para optimizar el rendimiento y la seguridad del cliente o alumno/a.

Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, el/la instructor/a debe realizar una evaluación inicial que permita conocer el estado físico, las capacidades y las posibles limitaciones del usuario (Isidro et al., 2007). Además, según Heredia & Costa (2015), es esencial recabar información sobre el historial médico y los objetivos individuales del usuario, para diseñar un programa de entrenamiento adecuado y seguro.

Una vez obtenidos los datos iniciales, el instructor debe diseñar un plan de entrenamiento adaptado a los objetivos del usuario. La planificación debe seguir los principios del entrenamiento deportivo, como la progresión, individualización y variedad (Isidro et al., 2007). En el caso del entrenamiento en suspensión, por ejemplo, la planificación debe contemplar una progresión en la dificultad de los ejercicios, desde posturas más estables hasta aquellas que exijan mayor activación del Core y control neuromuscular. Además, es importante integrar metodologías variadas, como el trabajo en circuito, el entrenamiento por intervalos y el desarrollo de habilidades específicas según las necesidades del usuario (Heredia & Costa, 2015).

Durante la ejecución del programa, el/la instructor/a debe supervisar constantemente la técnica de los ejercicios y corregir cualquier error postural o de ejecución que pueda comprometer la seguridad del usuario. Además, debe proporcionar *feedback* continuo, motivando al practicante y ajustando la intensidad, volumen y

frecuencia del entrenamiento en función de su evolución y respuesta al esfuerzo (Isidro et al., 2007).

En el caso del entrenamiento en suspensión, es crucial que el instructor enseñe a los usuarios a controlar la alineación corporal y el grado de inclinación en los ejercicios para evitar compensaciones musculares que puedan derivar en lesiones. También debe estar atento a los signos de fatiga o sobrecarga para modificar la carga de trabajo si es necesario (Heredia & Costa, 2015).

Más allá de la planificación y supervisión del entrenamiento, el/la instructor/a también cumple un rol clave en la educación del usuario sobre hábitos saludables, prevención de lesiones y técnicas adecuadas de ejercicio. Según Isidro et al. (2007), un/a instructor/a efectivo debe ser un buen comunicador, capaz de transmitir información clara y precisa, adaptando su lenguaje a las características del usuario. Además, la motivación juega un papel fundamental en la adherencia al entrenamiento, por lo que el instructor debe fomentar un ambiente positivo y dinámico, estableciendo metas alcanzables y reconociendo los logros del usuario.

## **IV. MÉTODO**

## 4. MÉTODO

El desarrollo de este Trabajo de Fin de Máster ha seguido una metodología estructurada en diferentes fases. A continuación, se describen los pasos seguidos en la elaboración del trabajo.

En primer lugar, se llevó a cabo una revisión de la programación didáctica del Institut Cal·límpolis, donde se identificó la ausencia de una UDT específica sobre el entrenamiento de fuerza en suspensión dentro del módulo de Fitness en sala de entrenamiento polivalente. A partir de este análisis, se determinó la necesidad de diseñar una propuesta innovadora que permitiera al alumnado adquirir conocimientos y competencias prácticas en esta metodología de entrenamiento.

A partir de este diagnóstico, se formularon los objetivos generales (OG1 y OG2) descritos en el apartado 2 del TFM, orientados tanto al diseño de la unidad de trabajo como el análisis crítico de la programación existente.

Posteriormente, estos objetivos fueron concretados en los objetivos específicos (OE1, OE2, OE3 y OE4), los cuales sirvieron de guía en la estructuración de la UDT y en la identificación de aspectos mejorables en la metodología del centro.

Conforme a los objetivos planteados, se llevó a cabo una revisión bibliográfica para respaldar la viabilidad y la relevancia de la unidad de trabajo diseñada. Para ello, se consultaron diferentes bases de datos y plataformas especializadas en ciencias de deporte y educación, además de normativas oficiales sobre formación profesional.

Concretamente, fueron muy útiles las investigaciones sobre entrenamiento en suspensión y acondicionamiento físico, así como las normativas educativas relacionadas con la Formación Profesional y la educación física.

Además, se analizaron manuales y guías de referencia en el ámbito del entrenamiento personal y el fitness. Estos documentos permitieron establecer un marco teórico sólido para el diseño de la UDT, asegurando su adecuación a las tendencias en el ámbito del entrenamiento personalizado.

Para la búsqueda de artículos científicos y documentación, se utilizaron palabras clave como “entrenamiento de fuerza en suspensión”, “funciones básicas de un instructor”, “TRX”.

Con base en los resultados obtenidos en la revisión bibliográfica, y el resto de aspectos comentados, se diseñó la UDT “Trabajo de Fuerza con Material de Suspensión: Guía para Instructores”, la cual consta de siete sesiones de 90 minutos cada una. Esta unidad se fundamenta en el uso de metodologías activas, combinando la enseñanza recíproca, la enseñanza basada en tareas y algunos elementos del aprendizaje cooperativo, con el propósito de potenciar la autonomía y la participación del alumnado.

Finalmente, tras la implementación teórica del trabajo, se realizó un análisis crítico basado en la experiencia docente y en los datos obtenidos de la programación del centro. A partir de este análisis, se elaboraron las conclusiones del trabajo, vinculadas a los objetivos iniciales, y se propusieron futuras líneas de investigación y mejora en la enseñanza del entrenamiento de fuerza en suspensión dentro del ámbito de la formación profesional en acondicionamiento físico.

# **V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN**

## **5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

### **5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia**

El desarrollo de esta unidad de trabajo para el Ciclo Formativo de Grado Superior (CFGS) en Acondicionamiento Físico del Intitut Cal·lípolis de Tarragona se fundamenta en la normativa educativa vigente a nivel estatal y autonómico estructurada según su jerarquía legal.

#### **Normativa estatal**

En el ámbito nacional, la regulación de la formación profesional, incluyendo el CFGS en Acondicionamiento Físico, se rige principalmente por:

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), modificada por la Ley Orgánica 2/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE).

- Esta ley establece los principios generales del sistema educativo español, incluyendo los objetivos y la organización de la Formación Profesional (FP).

Real Decreto 651/2017, del 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico y se fijan los aspectos básicos del currículo.

- Regula el título, con validez en todo el territorio nacional, además de definir los aspectos básicos del currículo y la estructura de este ciclo formativo.

Orden EFP/279/2022, de 4 de abril, por la que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.

- La evaluación del aprendizaje se realiza por módulos profesionales, considerando la globalidad del ciclo formativo. La obtención del título, requiere la superación de todos los módulos profesionales que componen el ciclo formativo.

### **Normativa autonómica**

En Cataluña, la regulación de la Formación Profesional y, específicamente, del CFGS en Acondicionamiento Físico, se enmarca en las siguientes normativas:

El Decreto 284/2011, de 1 de marzo, establece la ordenación general de la formación profesional inicial en Cataluña.

- Este decreto define los principios generales de la formación profesional inicial, incluyendo la flexibilidad y la orientación hacia la empleabilidad. También establece la organización de los ciclos formativos en grados medio y superior, detallando aspectos como la duración, los módulos profesionales y la formación en centros de trabajo.

Orden EDU/95/2022, de 29 de abril, establece el currículo del Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico en Cataluña.

- Esta normativa adapta el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico, regulado a nivel estatal por el Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, a las particularidades del sistema educativo catalán.

- La orden tiene como finalidad establecer el currículo del Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico, permitiendo la obtención del título de Técnico/a Superior en Acondicionamiento Físico en Cataluña.

## **5.2.- Contextualización del centro educativo**

La Unidad de Trabajo se realizará en el Institut Cal·lípolis, fundado en 1989, está ubicado en el Complejo Educativo de Tarragona (CET), a unos cuatro kilómetros del centro de la ciudad. Tarragona, la capital de la comarca del Tarragonès.

El Complejo Educativo de Tarragona (CET) es un recinto de 67 hectáreas inaugurado en 1956 como Universidad Laboral. Se caracteriza por ser un equipamiento único en Cataluña debido a sus dimensiones, servicios, instalaciones y espacios que alberga, así como por el elevado número de alumnos/as, profesores y trabajadores/as que acceden a sus instalaciones diariamente.

Este centro es público y se especializa en formación profesional y ofrece una amplia variedad de ciclos formativos de grado medio y superior en diversas áreas:

- Familia de Sanidad: Programas relacionados con el ámbito sanitario.
- Familia de Imagen Personal: estudios enfocados en estética y peluquería.
- Familia de Actividades Físicas y Deportes: formación orientada a la educación.
- Enseñanzas Deportivas: programas específicos en disciplinas deportivas.

Además, el instituto ofrece otros programas como el Programa de Formación e Inserción (PFI) y el Itinerario Formativo Específico (IFE).

Si nos centramos en el ciclo superior donde se realizan las prácticas curriculares del máster, el Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico (LOE), impartido en el Institut Cal·lípolis, forma parte de la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas y tiene una duración total de 2.000 horas distribuidas en dos cursos académicos. Este programa está diseñado para formar profesionales cualificados en el ámbito del acondicionamiento físico, tanto en actividades terrestres como acuáticas, y el desarrollo de programas especializados adaptados a diferentes colectivos.

El Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico cuenta, en su segundo curso, con una matrícula de 24 alumnos/as, de entre 18 y 30 años, y se lleva a cabo en diferentes espacios, distribuyendo las horas del curso según las necesidades específicas de cada actividad. La sede principal de las clases es el Complejo Educativo de Tarragona, pero debido a la naturaleza del programa y los requerimientos técnicos, se han establecido convenios con otras instalaciones para completar la formación.

Entre los espacios externos destacados se encuentran el Tennis Salou H20, al cual los/as alumnos/as asisten todos los jueves. Esta instalación deportiva ofrece espacios amplios y bien acondicionados, especialmente diseñados para actividades físicas de fuerza, y dispone de áreas específicas para suspensión y el calentamiento. Además, los martes, las sesiones se desarrollan en el Cid Trainer, otro centro que aporta recursos adicionales imprescindibles para completar la formación práctica de los/as estudiantes.

La necesidad de utilizar instalaciones externas responde a la limitación de recursos y espacios del Complejo Educativo de Tarragona, que no dispone de las infraestructuras ni el material adecuado para llevar a cabo algunas de las sesiones más especializadas.

Este enfoque permite a los/as estudiantes beneficiarse de una formación más completa y adaptada a las exigencias del programa y del ámbito profesional del acondicionamiento físico.

Uno de los pilares fundamentales del Institut Cal·límpolis, son los valores que lo sustentan, entre los que destacan la igualdad, la inclusión, la coeducación, la sostenibilidad y el respeto por la diversidad. Este enfoque fomenta una convivencia armoniosa basada en el respeto mutuo, la empatía y la cooperación, con el objetivo de formar ciudadanos/as responsables y comprometidos con su entorno social y natural.

El Institut Cal·límpolis no solo se centra en el ámbito académico, sino que también busca una relación estrecha con el entorno social y laboral. Para ello, se fomenta la colaboración con familias, empresas, instituciones locales y otras entidades, creando sinergias que enriquecen la experiencia educativa y preparan al alumnado para su futura integración en la sociedad y el mercado laboral. Asimismo, el compromiso con el medio ambiente y la sostenibilidad se manifiesta a través de proyectos que promueven una conciencia ecológica y la adopción de prácticas responsables.

Organizativamente, el centro establece mecanismos de trabajo en equipo y participación actividad de toda la comunidad educativa. Esto incluye la definición de roles y responsabilidades claras, así como la creación de espacios para la toma de decisiones colectivas.

### **5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas**

#### **5.3.1. Secuencia de los contenidos y temporización por trimestres.**

La distribución de los contenidos a lo largo del curso sigue una planificación estructurada en tres trimestres, combinando sesiones teóricas y prácticas en instalaciones especializadas.

El Proyecto Curricular de Etapa para el ciclo de Acondicionamiento Físico Superior (2024-2026) se organiza en dos cursos con la siguiente estructura:

Duración del ciclo

- 2.000 horas, de las cuales 515 horas corresponden a Formación en Centros de Trabajo.

Distribución de módulos por cursos:

1er curso (2024-2025)

- Módulos: El primer curso abarca módulos como:
  - Valoración de la condición física y su intervención en accidentes
  - Habilidades sociales
  - Fitness en sala de entrenamiento
  - Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical
  - Acondicionamiento físico en el agua
  - Control postural y bienestar
  - Itinerario para la ocupabilidad I

2º curso (2025-2026)

- Módulos incluyen:

- Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical
- Técnicas de hidrocinesis
- Control postural, bienestar y mantenimiento funcional
- Empresa e iniciativa emprendedora
- Inglés profesional
- Proyecto
- FCT

#### 2º curso (2026)

- Incluye algunos módulos como:
  - Actividades especializadas con soporte musical
  - Técnicas de hidrocinesis
  - Proyecto
  - Módulo optativo Digitalización aplicada al sector productivo o Sostenibilidad

#### **Competencias y evaluación.**

El ciclo formativo de Acondicionamiento Físico tiene como objetivo capacitar a los/as estudiantes para diseñar, gestionar y ejecutar programas de entrenamiento y acondicionamiento físico en diversos entornos. Las competencias incluyen:

Competencias técnicas y profesionales:

- Diseño y planificación de programas de acondicionamiento físico adaptados a distintos grupos de población.

- Evaluación de la condición física y motivaciones de los participantes para personalizar los entrenamientos.
- Dirección y dinamización de sesiones en gimnasios, piscinas y otros entornos deportivos.
- Aplicación de metodologías actualizadas en el ámbito del fitness, incluyendo entrenamientos con soporte musical e hidrocinesia.
- Supervisión y adaptación de entrenamientos para mejorar el rendimiento y la seguridad de los clientes.
- Gestión de eventos deportivos y programas de actividad física.
- Atención básica en primeros auxilios para intervenir en caso de accidentes durante la actividad.

Competencias transversales y de gestión:

- Trabajo en equipo y liderazgo, coordinando otros profesionales en proyectos de acondicionamiento físico.
- Uso de tecnologías de la información y comunicación (TICs) para el diseño y evaluación de entrenamientos.
- Adaptabilidad al entorno laboral, con capacidad para innovar y mejorar la calidad del servicio.
- Gestión de calidad y seguridad, asegurando el cumplimiento de normativas de prevención de riesgos.
- Comunicación efectiva, tanto con clientes como con otros profesionales del sector.

- Fomento de hábitos saludables y bienestar, promoviendo la actividad física en la comunidad.

En referencia a la evaluación del aprendizaje en el ciclo formativo de acondicionamiento físico se basa en criterios de logro y competencias adquiridas mediante metodologías activas como el aprendizaje basado en proyectos y la evaluación continua. Los/as estudiantes deben superar todos los resultados de aprendizaje definidos en cada módulo demostrando su aplicación en contextos prácticos y profesionales. Se consideran evidencias de trabajo la ejecución de proyectos, la dirección de sesiones dirigidas, la realización de entrenamientos personales y la participación en actividades evaluadas por el profesorado.

Se valora la participación y actitud del estudiante incluyendo su autonomía su capacidad para resolver problemas su liderazgo y su colaboración en equipo. Para ello se utilizan distintos instrumentos de evaluación como rúbricas observaciones directas entregas de trabajos reflexiones individuales y autoevaluaciones.

El sistema de evaluación se estructura de manera que el cien por cien de la nota final proviene de las tareas realizadas en el proyecto mediante los instrumentos de evaluación establecidos en cada módulo. Se complementa con un sistema de calificación que tiene en cuenta las notas de las competencias básicas y clave permitiendo realizar ajustes en la calificación final.

La asistencia es un criterio fundamental, ya que el alumnado que supere el veinticinco por ciento de faltas tanto justificadas como no justificadas pierde el derecho a la evaluación continua y deberá demostrar el logro de los resultados de aprendizaje en la segunda convocatoria según la normativa del centro.

Las calificaciones se asignan en una escala numérica de cero a diez siendo necesario obtener un cinco como mínimo para aprobar. La evaluación continua permite realizar valoraciones intermedias con posibilidad de corrección de errores y mejoras en las tareas. En los casos en que el/la estudiante no supere la evaluación ordinaria o tenga un número excesivo de faltas dispondrá de una segunda convocatoria extraordinaria para demostrar la adquisición de los conocimientos y competencias requeridas en el curso.

### **Metodología utilizada.**

Desde el punto de vista pedagógico, el centro prioriza metodologías activas e innovadoras que colocan al/la estudiante en el centro del proceso de aprendizaje, promoviendo su autonomía, creatividad y pensamiento crítico.

La metodología utilizada en el ciclo formativa de Acondicionamiento Físico se basa en enfoques activos y participativos que fomentan el aprendizaje práctico y la integración de conocimientos en contextos reales.

Se emplea el Aprendizaje en Proyectos (ABP) como eje central del proceso educativo permitiendo que el alumnado desarrolle competencias específicas y transversales a través de la planificación, ejecución y evaluación de proyectos relacionados con el módulo.

Además, se aplican metodologías activas como el aprendizaje cooperativo en el que los/as estudiantes colaboran en la resolución de tareas compartiendo conocimientos y experiencias, con el aprendizaje por descubrimiento que fomenta la investigación y el desarrollo de soluciones innovadoras en el ámbito del fitness.

### **Utilización de las TIC.**

La utilización de las tecnologías de la información y la comunicación se plantea como un eje fundamental en el proceso educativo, garantizando que el alumnado adquiera competencias digitales aplicables en su formación académica y su futuro profesional.

El centro fomenta el uso de plataformas digitales para la gestión del aprendizaje, facilitando el acceso a materiales educativos y la comunicación entre el alumnado y profesorado.

Además, se impulsa el empleo de herramientas audiovisuales y redes sociales como medio para la difusión de iniciativas educativas. Un ejemplo de ello, es la creación de perfiles en plataformas como Instagram, donde los/as alumnos/as presentan sus proyectos, promocionan actividades dirigidas y documental el progreso de su formación.

### **Atención a la diversidad.**

La atención a la diversidad en el Institut Cal·lípolis se concibe como un elemento esencial del proceso educativo, garantizando que todo el alumnado, independientemente de sus capacidades, ritmos de aprendizaje o circunstancias personales, reciba el apoyo necesario para desarrollar al máximo su potencial. Para ello, se implementan estrategias inclusivas que permiten adaptar la enseñanza a las necesidades individuales, promoviendo un entorno de aprendizaje equitativo y accesible para todos.

Además, se presta especial atención a la atención a la diversidad, implementando estrategias inclusivas que aseguren que todo el alumnado reciba el

apoyo necesario para alcanzar su máximo potencial. La educación emocional también tiene un papel destacado, como herramienta clave para desarrollar habilidades de gestión emocional y resolución de conflictos.

En este sentido, se llevan a cabo actividades de refuerzo y mejora dirigidas a aquellos alumnos/as que requieren un acompañamiento específico. Se establecen grupos de atención especial donde se trabaja de manera individualizada o en pequeños grupos para reforzar contenidos, mejorar competencias clave y facilitar la integración en el aula. Estas acciones incluyen tutorías personalizadas, sesiones de apoyo en el aula y programas de orientación académica y profesional.

El centro fomenta el desarrollo de valores relacionados con la equidad y la diversidad, promoviendo el respeto a las diferencias y la convivencia inclusiva.

#### **Actividades Complementarias y Extraescolares.**

Dentro de las actividades complementarias, se organizan talleres, seminarios y ponencias con profesionales del sector, que acercan al alumnado a las últimas tendencias y avances en el ámbito del acondicionamiento físico, la salud y la actividad deportiva. Asimismo, se realizan visitas a empresas e instalaciones especializadas, lo que permite a los estudiantes conocer de primera mano el entorno profesional en el que desarrollarán su carrera.

En cuanto a las actividades extraescolares, el centro impulsa la participación en eventos deportivos, competiciones y encuentros intercentros, fomentando la práctica del ejercicio físico en un entorno lúdico y de convivencia. Además, se llevan a cabo proyectos de movilidad internacional, como el programa Erasmus+, que brinda a los

estudiantes la oportunidad de vivir experiencias formativas en el extranjero, enriqueciendo su aprendizaje y mejorando su competencia en idiomas.

### **Participación en proyectos (ABP, APS) y programas interdisciplinares.**

El Institut Cal·lípolis desarrolla proyectos educativos orientados a mejorar la formación integral de sus estudiantes:

1. Escuela Verde: promueve la sostenibilidad ambiental mediante proyectos ecológicos.
2. Movilidad: fomenta experiencias internacionales para estudiantes.
3. Innova y Activa FP: impulsa la innovación en la formación profesional.
4. Emprendeduría: apoya el desarrollo de proyectos emprendedores.
5. CaixaBank Dualiza/ FP Empresa: facilita la formación dual con empresas colaboradoras.
6. Explora tu futuro: ayuda en la orientación profesional de los/as estudiantes.
7. Programa PINN MUFPS: introduce metodologías innovadoras en la enseñanza.

### **5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.**

#### **Tabla 1.**

*Análisis crítico de la programación de Educación Física*

<b>Aspectos de la programación analizados</b>	<b>Propuestas de mejora</b>
---	-----------------------------

Cumplimiento de la legislación actual	La programación se ajusta a los requisitos legales establecidos en la normativa educativa vigente. Se recomienda una revisión periódica para actualizar contenidos conforme a posibles cambios en la legislación y nuevas tendencias del sector del acondicionamiento físico.
Coherencia entre los contenidos programados y la realidad de las sesiones	Aunque la planificación está bien estructurada, en algunos casos los contenidos teóricos no se reflejan en la práctica. Se sugiere una mayor integración entre la teoría y la práctica, asegurando que los contenidos adquiridos en el aula se apliquen de manera efectiva en las sesiones prácticas.
Utilización y aplicación de las TIC	<p>El uso de TIC en la enseñanza del instituto es muy bueno. Para optimizar su aplicación sin requerir grandes inversiones, se propone mejorar la integración de herramientas gratuitas y accesibles, como Kahoot o Quizizz para evaluar conocimientos de manera interactiva, y Canva y Genially para crear material visual atractivo.</p> <p>En el ámbito práctico, se podría fomentar el uso de aplicaciones móviles gratuitas como PhysMo, para análisis de movimientos, Seconds Timer para diseñar entrenamientos por intervalos o Google Fit, para registrar actividad física.</p>
Metodologías activas, si se aplican o no	Se aplican metodologías activas, pero su implementación podría reforzarse, por ejemplo, con el aprendizaje basado en retos y la gamificación. Estas metodologías activas aumentarían la motivación del alumnado y favorecerían un aprendizaje más dinámico y participativo.
Coherencia en la evaluación realizada	La evaluación del alumnado se basa en criterios competenciales adecuados, pero en algunos casos no refleja con precisión el grado de adquisición de conocimientos prácticos. Se sugiere diversificar los métodos de evaluación, rúbricas más detalladas, análisis de casos prácticos, incluso sería beneficioso potenciar la autoevaluación y coevaluación para promover la reflexión crítica.

Atención a la diversidad	<p>La programación actual no contempla suficientes adaptaciones para atender la diversidad del alumnado, especialmente en cuanto a diferentes niveles de condición física y experiencia previa en entrenamiento, por ejemplo.</p> <p>Sería útil disponer de materiales complementarios adaptados, como guías interactivas o videotutoriales, para que cada estudiante pueda avanzar según su propio ritmo.</p> <p>En sesiones prácticas, se podría plantear una diferenciación de ejercicios con niveles progresivos de dificultad, permitiendo que cada alumno/a trabaje según sus capacidades y características.</p>
Participación del centro en proyectos	<p>La participación en proyectos educativos y de movilidad es notable, pero podría ampliarse con nuevas iniciativas de colaboración con empresas del sector del fitness y la salud, por ejemplo, con gimnasios de la ciudad, parques adaptados con materiales deportivos de Tarragona y actividades deportivas organizadas desde entidades especializadas. Además, sería interesante incluir programas de emprendimiento que ofrezcan información sobre cómo darse de alta como autónomo, los permisos necesarios para abrir un gimnasio o realizar actividades deportivas. Igualmente, lograr una mayor vinculación con el entorno social de la ciudad a través de centros culturales, espacios municipales y asociaciones de vecinos o de mujeres permitiría fortalecer la integración comunitaria y fomentar la participación activa.</p>
Y otras mejoras que como profesorado de prácticas propondrías	<p>Mejorar las instalaciones deportivas del centro para evitar desplazamientos constantes a otras ubicaciones.</p>

## **VI. UNIDAD DE TRABAJO**

## 6. - UNIDAD DE TRABAJO

La Unidad de Trabajo forma parte del segundo año del Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico, en un grupo de 24 alumnos/as. Se estructura en siete sesiones de una hora y media cada una, diseñadas para dotar al alumnado de las competencias necesarias en la planificación, ejecución y supervisión de entrenamientos de fuerza en suspensión, con enfoque práctico y basado en evidencia científica.

### 6.1. Unidad de trabajo

<b>TÍTULO UDT:</b> Trabajo de Fuerza con material de Suspensión: Guía para Instructores.	
<b>MÓDULO PROFESIONAL Y CÓDIGO:</b> Fitness en sala de entrenamiento polivalente. 1148.	
<b>CICLO FORMATIVO:</b> CFGS Acondicionamiento físico.	
<b>REAL DECRETO:</b> Real Decreto 651/2017, de 23 de junio.	<b>CURSO:</b> 2.º año del ciclo formativo.
<b>DECRETO:</b> Decreto 284/2011, de 1 de marzo, establece la ordenación general de la formación profesional inicial en Cataluña.	<b>Evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación práctica:</b> mediante la observación directa y la corrección de la ejecución de los ejercicios. Evaluar la correcta realización de las técnicas de entrenamiento y la capacidad para diseñar rutinas adaptadas a diferentes objetivos.</li> <li>• <b>Autoevaluación y coevaluación:</b> los/las estudiantes pueden realizar una autoevaluación sobre su progreso, identificar sus fortalezas y áreas de mejora, y también evaluar a sus compañeros/as para fomentar la reflexión crítica.</li> </ul>
<b>Nº de horas:</b> La unidad de trabajo tendrá 10 h y media totales.	<b>Nº Sesiones:</b> 7 sesiones de una hora y media cada una.
<b>JUSTIFICACIÓN:</b>  La Unidad de Trabajo sobre entrenamiento de fuerza en suspensión se encuentra justificada dentro del título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico, ya que está alineada con las competencias profesionales, personales y sociales establecidas en el currículo, así como con las cualificaciones y unidades de competencia	

del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales (CNCP). Su inclusión responde a la necesidad de preparar al alumnado en el uso de métodos innovadores y efectivos dentro del sector del acondicionamiento físico, permitiendo una aplicación práctica en diversos entornos profesionales como gimnasios, centros de entrenamiento personal o actividades en espacios abiertos.

Desde el punto de vista profesional, esta unidad permite desarrollar competencias clave relacionadas con la programación, instrucción y dinamización de actividades de acondicionamiento físico. El entrenamiento en suspensión se adapta a los principios de diseño de sesiones de entrenamiento funcional, optimizando el trabajo muscular mediante la activación del Core y el control postural. Además, está directamente vinculado con la competencia general del título, que establece la necesidad de elaborar, coordinar, desarrollar y evaluar programas de acondicionamiento físico en diferentes espacios de práctica, garantizando la seguridad y aplicando criterios de calidad. En este sentido, el desarrollo de la unidad favorece la adquisición de habilidades que permiten al alumnado programar y dirigir actividades de entrenamiento, instruir en el uso adecuado del material de suspensión y adaptar los ejercicios a las características individuales de los usuarios, contribuyendo así a la optimización del rendimiento y la prevención de lesiones.

El entrenamiento en suspensión también guarda una relación directa con el desarrollo de competencias personales y sociales fundamentales en el ámbito del acondicionamiento físico. Su implementación en la enseñanza fomenta el trabajo en equipo y la cooperación, ya que requiere que los alumnos/as trabajen en parejas o grupos para la corrección de posturas y la evaluación del rendimiento.

Desde la perspectiva de las cualificaciones y unidades de competencia del CNCP, esta unidad de trabajo está vinculada a diversas competencias específicas que forman parte del título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico. Entre ellas se encuentra la capacidad de determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario, programar actividades de entrenamiento físico adaptadas a los objetivos y características de los participantes, instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con materiales y equipamientos específicos, así como programar, dirigir y dinamizar actividades de acondicionamiento físico utilizando metodologías innovadoras. Estas competencias garantizan que el alumnado desarrolle las habilidades necesarias para evaluar a los participantes, planificar sesiones efectivas y proporcionar instrucciones claras y seguras durante la ejecución de los ejercicios.

La inclusión de esta unidad en el currículo del ciclo formativo responde a la necesidad de incorporar metodologías de entrenamiento que reflejen las tendencias emergentes en el sector del acondicionamiento físico. Su enfoque práctico se fundamenta en más de diez años de experiencia en el entrenamiento en suspensión, lo que permite ofrecer una enseñanza actualizada y adaptada a las exigencias del mercado laboral. La versatilidad del material de suspensión y su aplicabilidad en diferentes entornos hacen que esta formación sea altamente relevante para la futura inserción laboral del alumnado, ya que les proporciona herramientas innovadoras que incrementan sus oportunidades de empleo en el sector del entrenamiento y las actividades deportivas dirigidas.

#### **OBJETIVOS DE LA UT:**

- 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.
- 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.

- Aplicar las metodologías más adecuadas, detectando los errores de ejecución y corrigiendo movimientos o posturas desaconsejadas, para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Contenidos básicos</b>	<b>Actividad de evaluación</b>	<b>Criterio de calificación % Instrumentos de evaluación</b>
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.	<p>Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.	<p>Actividad de ejercicios de fuerza con suspensión.</p> <p>Examen práctico.</p> <p>Se evaluarán las actividades mediante un examen práctico que incluirá los conceptos trabajados y la correcta ejecución de los ejercicios realizados durante las distintas sesiones. Por ejemplo, en la sesión enfocada en pectoral y tríceps, se valorará cómo el participante ejecuta los ejercicios presentados. Este mismo criterio se aplicará a todas las sesiones desarrolladas.</p>	<p>Rúbrica de evaluación 40% de la nota final.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rúbrica de coevaluación 10% de este 40%.</li> <li>• Rúbrica de ejecución técnica 30% de este 40%.</li> </ul>

<p>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.</p>	<p>Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.</p> <p>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.</p>	<p>Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente.</p>	<p>Elaboración de bloc de notas con los ejercicios con el material de suspensión.</p> <p>Creación de un entreno contextualizado.</p>	<p>Escala de valoración. 20% de la nota final.</p>
<p>Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.</p>	<p>Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias.</p> <p>Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta.</p>	<p>Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente.</p>	<p>Impartir y corregir una sesión de fuerza con material de suspensión.</p>	<p>Rúbrica de evaluación 40% de la nota final.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rúbrica de coevaluación 10% de este 40%.</li> <li>• Rúbrica de ejecución técnica 30% de este 40%.</li> </ul>

#### TEMPORALIZACIÓN SESIONES:

S1	Evaluación inicial y fundamentos del Entrenamiento en Suspensión. 90'
----	--

<b>S2</b>	Trabajo de fuerza en tren inferior e introducción al HIIT. 90'
<b>S3</b>	Entrenamiento de fuerza para dorsal y bíceps. 90'
<b>S4</b>	Entrenamiento de fuerza para pectoral y tríceps. 90'
<b>S5</b>	Trabajo de Core y diseño de propuesta de entrenamiento. 90'
<b>S6</b>	Finalización de propuesta y evaluación. 90'
	Evaluación y reflexión sobre el aprendizaje. 90'

### **ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS:**

Este módulo profesional proporciona la formación necesaria para llevar a cabo la planificación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de acondicionamiento físico utilizando los recursos disponibles en una sala de entrenamiento polivalente.

La planificación implica el análisis de los perfiles de los participantes en programas y eventos, la selección de métodos adecuados para mejorar la condición física según cada perfil, la gestión de los recursos necesarios y la determinación de la carga de trabajo óptima para cada persona.

La función de dirección y supervisión abarca la transmisión efectiva de información, la aplicación de metodologías específicas, la corrección de errores técnicos, la adaptación de ejercicios según las necesidades individuales y la supervisión del uso adecuado del espacio y del material disponible.

En cuanto a la evaluación, se centra en la preparación y aplicación de herramientas para la recopilación de datos, su registro y análisis, así como en la formulación de propuestas de mejora para optimizar los programas de acondicionamiento físico dentro de este entorno.

Este módulo contribuye al logro de los objetivos generales a), b), f), m) y o) del ciclo formativo, así como al desarrollo de las competencias a), b), h), k) y n) del título.

#### **Estrategia de la práctica:**

La estrategia de la práctica utilizada en esta unidad de trabajo es la selección de estrategias mixtas (Global-Analítica-Global, Global-Analítica-Analítica-Global y Global-Analítica-Global-Analítica-Global), ya que responde a la necesidad de equilibrar la ejecución

#### **Estilos de enseñanza:**

- **Mando directo:** El profesor/a explicará los fundamentos del entrenamiento en suspensión, apoyándose en presentaciones, vídeos y pizarra digital. Antes de la práctica, realizará demostraciones detalladas sobre técnica, postura y errores comunes, dando espacio para preguntas y aclaraciones.

<p>práctica de los ejercicios con la corrección y el perfeccionamiento técnico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Enseñanza recíproca:</b> Principal metodología en las sesiones prácticas. Los estudiantes trabajarán en parejas o tríos, alternando roles de ejecutor, observador/instructor y, si es necesario, auxiliar. Esto permitirá una retroalimentación continua y el desarrollo de competencias técnicas y sociales.</li> <li>• <b>Coevaluación:</b> la unidad de trabajo incluye rúbricas de coevaluación, lo que fomenta la reflexión crítica y el análisis del desempeño de los compañeros/as.</li> <li>• <b>Enseñanza basada en la tarea:</b> los/as estudiantes ejecutan los ejercicios de manera autónoma, mientras recibe correcciones del profesor en momentos clave.</li> </ul>
<p><b>Metodologías activas y/o emergentes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aprendizaje Basado en Problemas:</b> los/as estudiantes resuelven situaciones prácticas, como la planificación de entrenamientos adaptados a diferentes necesidades.</li> <li>• <b>Aprendizaje cooperativo:</b> únicamente se emplean algunos elementos del AC, por ejemplo, el trabajo en parejas o tríos donde los alumnos/as alteran roles de ejecutor, observador y corrector, favoreciendo la interacción y el aprendizaje mutuo.</li> </ul>	
<p><b>Distribución grupo – clase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesor-clase</li> <li>• Parejas o tríos.</li> </ul>	<p><b>Participación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejecución simultánea:</b> Se aplicará en actividades como el calentamiento general y específico con material de suspensión (TRX), los estiramientos post-sesión, el repaso de dudas y el registro de observaciones en el diario de campo. En estas tareas, todo el alumnado participará al mismo tiempo, maximizando el tiempo de práctica y el compromiso motor.</li> <li>• <b>Ejecución alternativa:</b> Se empleará en las partes, donde unos alumnos/as trabajan mientras los otros observan, descansan o colaboran como asistentes. Esto se verá reflejado en la rotación de tríos en los ejercicios de fuerza en suspensión y en el examen práctico, donde los alumnos/as alternan entre los roles de ejecutor, observador/instructor y apuntador del diario de campo, permitiendo la corrección y el <i>feedback</i> entre compañeros/as.</li> <li>• <b>Trabajo en parejas o tríos:</b> Tendrá lugar en las sesiones donde los alumnos/as alternan roles dentro de cada ejercicio. Fomentando la enseñanza recíproca, la autoevaluación y el análisis técnico mediante la observación activa.</li> </ul>
<p><b>Posición del profesor/a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posición central, externa al</b></li> </ul>	<p><b>Feedback:</b></p>

<p><b>grupo:</b> Se aplicará en momentos como la explicación teórica de los ejercicios de suspensión, el repaso de dudas y la supervisión del examen práctico, permitiendo que el profesor observe y corrija de forma global. El profesor supervisa la clase desde fuera, asegurando que todos/as comprendan las indicaciones y corrigiendo de forma global.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posición interna, dentro del grupo:</b> Se empleará durante la parte principal de las sesiones, cuando el alumnado realiza ejercicios de fuerza en suspensión, moviéndose entre los grupos para ofrecer correcciones individuales/parejas/tríos y un seguimiento más cercano de la ejecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Feedback concurrente:</b> Se aplicará durante la ejecución de los ejercicios de fuerza en suspensión, como remo, sentadillas y planchas, permitiendo al profesor corregir en tiempo real aspectos como la postura y la técnica.</li> <li>• <b>Feedback inmediato:</b> Se proporcionará justo después de la ejecución, en momentos como el final de una serie de ejercicios o tras la realización de una práctica en el examen, reforzando las correcciones técnicas antes de que el alumno/a repita el ejercicio.</li> </ul>
---	--

### DECRETO DE EVALUACIÓN FP:

Orden EFP/279/2022, de 4 de abril, por la que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

La Unidad de Trabajo contempla la atención a la diversidad a través de la aplicación de los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) y estrategias específicas para garantizar que el alumnado pueda acceder al aprendizaje en igualdad de condiciones.

En este contexto, se ha identificado que en el grupo hay una alumna con dislexia, por lo que se implementarán una serie de adaptaciones metodológicas y didácticas para favorecer su proceso de aprendizaje.

Medidas de adaptación para la alumna con dislexia:

- Se priorizará el uso de recursos visuales como vídeos, ejemplos de la ejecución del profesor, esquemas y/o pictogramas para reforzar las explicaciones teóricas.

- Se evitarán textos al impartir la teoría. Y, en tal caso, se evitará la cursiva.
- Se facilitará documentos con los puntos clave de la teoría dada en la clase.
- En la evaluación escrita del diario de campo, se evitará penalizar por errores ortográficos y se valorará el contenido sobre la forma.
- Se ofrecerá más tiempo en las pruebas.
- Las metodologías implementadas en la unidad de trabajo (aprendizaje cooperativo, enseñanza recíproca y enseñanza basada en la tarea), permitirá a la alumna trabajar en equipo, recibir apoyo de compañeros/as en la comprensión de los materiales, proporcionar retroalimentación verbal y minimizar la carga de lectura extensa.

#### **Material didáctico:**

- Material de suspensión (TRX): para la práctica de los ejercicios específicos de fuerza en suspensión.
- Colchonetas: para ejercicios complementarios y estiramientos.
- Bloc de notas/diario de sesiones: para que el alumnado registre observaciones, aprendizajes, reflexiones y la evolución de las sesiones. Este material se entregará al finalizar la unidad como parte de la evaluación.
- Cronómetro: para el control del tiempo en los ejercicios.
- 10 entrenamientos diseñados.

#### **Espacios específicos / Instalaciones / Equipamiento:**

- Tennis Salou H2O: instalación deportiva que cuenta con espacios amplios y bien acondicionados para realizar actividades físicas de fuerza. Se dispone de áreas específicas de suspensión y calentamiento.
- Sala de fitness gimnasio: sala equipada con una amplia variedad de máquinas, pesas libres y material de suspensión.
- Zona de trabajo libre: área amplia para ejercicios con pesas y movimientos amplios.
- Zona de descanso: área para hidratación y recuperación.

#### **Herramientas TIC-TAC-TEP:**

- YouTube
- Internet: para acceder a recursos en línea.
- Pizarra digital: para explicar conceptos, imágenes y vídeos relacionados con la sesión.
- Ordenador: para gestionar los recursos tecnológicos, proyectar y realizar actividades interactivas.
- Altavoces: para reproducir música.
- QR.

#### **Interdisciplinariedad:**

Aunque la UDT se centra en el módulo de *Fitness en sala de entrenamiento polivalente*, se puede establecer una conexión con los módulos de *Proyecto de acondicionamiento físico* y *Control postural, bienestar y mantenimiento funcional*. Esta relación permite al alumnado aplicar de forma integrada los contenidos trabajados, especialmente en el diseño de propuestas de entrenamiento y en la corrección postural durante la ejecución de los ejercicios.

**Actividades complementarias / extraescolares relacionadas con la UDT:****Bibliografía / Webgrafía:**

- Antón Cope, O. (2011). *Entrenamiento en suspensión, fuerza, potencia, TRX, entrenamiento funcional, fuerza funcional*.
- Decreto 284/2011, de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional inicial en Cataluña. (2011). *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, núm. 5823, 3 de marzo de 2011. Recuperado de <https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=573062>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre. (2006). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 106, 4 de mayo de 2006. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Orden EDU/95/2022, de 29 de abril, por la que se establece el currículo del Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico en Cataluña. (2022). *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, núm. 8660, 5 de mayo de 2022. Recuperado de <https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=906606>
- Orden EFP/279/2022, de 4 de abril, por la que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional. (2022). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 80, 4 de abril de 2022. Recuperado de [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-4975](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-4975)
- Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico y se fijan los aspectos básicos del currículo. (2017). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 162, 8 de julio de 2017. Recuperado de [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2017-7981](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2017-7981)
- Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, por el que se establece la ordenación general de la Formación Profesional. (2023). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 171, de 19 de julio de 2023.

## 6.2. Sesiones de la Unidad de Trabajo

**NOMBRE MÓDULO:** Fitness en sala de entrenamiento polivalente. 1148.

**FECHA:** 03/12/2024

**U.D.T.:** Trabajo de Fuerza con material de Suspensión: Guía para Instructores.

**N.º SESIÓN:** S1 **DURACIÓN:** 90'

### Objetivos de la sesión:

- Evaluar los conocimientos previos del alumnado sobre el entrenamiento en suspensión mediante dinámicas.
- Introducir los principios básicos y medidas de seguridad del entrenamiento en suspensión.
- Familiarizar al alumnado con el uso del material a través de una práctica guiada y el registro de observaciones en el diario de campo.

### Resultados de aprendizaje:

- 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.

### Criterios de evaluación:

- Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- Se ha demostrado el uso y manejo de los apartados y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.
- Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas para usuarios con dificultades en el agarra, en el equilibrio o con movilidad reducida.

### Contenidos:

- Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

### Instalaciones/espacios:

- **Tennis Salou H2O:** instalación deportiva que cuenta con espacios amplios y bien acondicionados para realizar actividades físicas de fuerza. Se dispone de áreas específicas de suspensión y calentamiento.
- **Sala de fitness gimnasio:** sala equipada con una amplia variedad de máquinas, pesas libres y material de suspensión.

### **Justificación de la metodología:**

La primera sesión de la Unidad de Trabajo "Trabajo de Fuerza con Material de Suspensión: Guía para Instructores" introduce al alumnado en el uso del entrenamiento en suspensión, estableciendo las bases técnicas y de seguridad esenciales para su correcta aplicación en el ámbito profesional.

Se emplea una metodología práctica y progresiva, combinando el mando directo para la explicación inicial y la enseñanza recíproca para la práctica en tríos, donde los alumnos/as alternan los roles de ejecutor, observador/instructor y apuntador del diario de campo. Esta dinámica fomenta la comprensión activa, la autoevaluación y el análisis técnico desde el inicio del aprendizaje.

La sesión sigue una estrategia Global-Analítica-Global, iniciando con una visión general del entrenamiento en suspensión, seguida de la ejecución segmentada de ejercicios básicos y finalizando con su aplicación completa. Además, se integran medidas de seguridad y adaptaciones metodológicas bajo los principios del DUA, garantizando la participación de todo el alumnado.

Este enfoque permite que el alumnado se familiarice con el material, comprenda su aplicabilidad y sienta las bases para el desarrollo progresivo del entrenamiento en suspensión en las siguientes sesiones.

### ***Estrategia en la práctica:***

La estrategia de la práctica utilizada en esta unidad de trabajo es la selección de estrategias mixtas (Global-Analítica-Global, Global-Analítica-Analítica-Global y Global-Analítica-Global-Analítica-Global), ya que responde a la necesidad de equilibrar la ejecución práctica de los ejercicios con la corrección y el perfeccionamiento técnico.

### ***Estilos de enseñanza:***

- **Mando directo:** El profesor/a explicará los fundamentos del entrenamiento en suspensión, apoyándose en presentaciones, vídeos y pizarra digital. Antes de la práctica, realizará demostraciones detalladas sobre técnica, postura y errores comunes, dando espacio para preguntas y aclaraciones.
- **Enseñanza recíproca:** Los/as estudiantes trabajarán en parejas o tríos, alternando roles de ejecutor, observador/instructor y, si es necesario, auxiliar. Esto permitirá una retroalimentación continua y el desarrollo de competencias técnicas y sociales.
- **Enseñanza basada en la tarea:** los/as estudiantes ejecutan los ejercicios de manera autónoma, mientras recibe correcciones del profesor en momentos clave.

**Organización/distribución del alumnado:**

- El alumnado se organizará en tríos, alternando los siguientes roles: ejecutor, instructor y apuntador del diario de campo. La sesión se dividirá en bloques de trabajo, donde cada alumno/a pasará por los tres roles. Después de cada tanda de ejercicios, los alumnos/as rotarán de función hasta que todos hayan asumido cada uno de los tres papeles.

**Feedback utilizado:**

- *Feedback* concurrente: se da mientras el/la estudiante ejecuta el ejercicio, permitiendo correcciones en tiempo real.

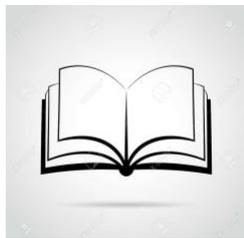
**Posición del profesor/a durante la sesión:**

- Posición interna, dentro del grupo: el profesor se mueve entre los alumnos/as para ofrecer correcciones individuales/parejas/tríos y un seguimiento más cercano de la ejecución.

**Material:**

- Material de suspensión (TRX): para la práctica de los ejercicios específicos de fuerza en suspensión.
- Colchonetas: para ejercicios complementarios y estiramientos.
- Bloc de notas/diario de sesiones: para que el alumnado registre observaciones, aprendizajes, reflexiones y la evolución de las sesiones. Este material se entregará al finalizar la unidad como parte de la evaluación.

*N.º participantes:* 24 alumnos/as.

	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Calentamiento</b>	(Teoría). Evaluación diagnóstico a través de preguntas grupales que permitan identificar el nivel inicial de cada estudiante.		20'

**Parte principal**

<p><b>1. (Teoría).</b> Presentación sobre el entrenamiento en suspensión, abordando los errores técnicos más comunes como el mal control del Core, la flexión excesiva de las muñecas, una inclinación corporal inadecuada, alineación deficiente del cuerpo, o una ejecución demasiado rápida que compromete la técnica. También se incluirán las principales medidas de seguridad necesarias para su correcta práctica: asegurar un anclaje firme y estable del TRX, respetar las progresiones según el nivel del alumno/a, mantener una buena postura durante todo el ejercicio, utilizar un calzado adecuado con buena tracción y revisar periódicamente el estado del material.</p>		20'
<p><b>2. (Organización).</b> Creación de grupos (tríos)</p>		10'
<p><b>3. (Práctica).</b> Introducción al calentamiento general y específico con material de suspensión (TRX). Movilidad de cuello, hombros, codos, muñecas, CORE, cadera, rodillas y tobillos con o sin material de suspensión (TRX).</p>		15'

4. (Práctica). Introducción a estiramientos generales con material de suspensión (TRX).

Estiramiento pectoral, dorsal, glúteo, cuádriceps, isquiotibiales i gemelos.



15'

V. Calma

(Teoría). Apuntar observaciones diario de campo.



10'

**Atención a la diversidad:** Para la alumna con dislexia, se reforzará el aprendizaje mediante explicaciones orales, demostraciones prácticas y apoyo visual con vídeos e imágenes.

**Actividades de refuerzo:** revisión guiada con correcciones individuales, ejercicios con menor carga mediante ajustes en la inclinación del cuerpo y aprendizaje entre compañeros/as para reforzar conceptos.

**Actividades de ampliación:** ejercicios avanzados con mayor inestabilidad y diseño de progresiones de entrenamiento adaptadas a distintos niveles.

**TIC/TAC/TEP:**

- YouTube
- Internet: para acceder a recursos en línea.
- Pizarra digital: para explicar conceptos, imágenes y vídeos relacionados con la sesión.
- Ordenador: para gestionar los recursos tecnológicos, proyectar y realizar actividades interactivas.
- Tableta: para apuntar aspectos sobre las sesiones, pasar lista, etc.

- Altavoces: para reproducir música.

### Observaciones:

El objetivo de esta sesión es evaluar los conocimientos previos del alumnado sobre el entrenamiento en suspensión y presentar los fundamentos básicos de esta metodología. Se iniciará con una evaluación diagnóstica a través de preguntas abiertas o dinámicas grupales que permitan identificar el nivel inicial de cada estudiante. A continuación, se explicarán los principios del entrenamiento en suspensión, los errores técnicos más comunes y las medidas de seguridad necesarias.

En la parte práctica, el alumnado trabajará en tríos, alternando los roles de ejecutor, apuntador del diario de campo e instructor. Se realizará un calentamiento general y específico con material de suspensión, seguido de una serie de estiramientos básicos post-sesión. En el diario de campo, cada alumno/a registrará sus primeras observaciones sobre la técnica, posturas, sensaciones iniciales al utilizar el material y los conceptos trabajados sobre el calentamiento y estiramiento.

**NOMBRE MÓDULO:** Fitness en sala de entrenamiento polivalente. 1148

**FECHA:** 10/12/2024

**U.D.T.:** Trabajo de Fuerza con material de Suspensión: Guía para Instructores.

**N.º SESIÓN:** S2 **DURACIÓN:** 90'

### Objetivos de la sesión:

- Consolidar el calentamiento y los estiramientos del tren superior e inferior a través del entrenamiento en suspensión.
- Introducir el entrenamiento HIIT utilizando el trabajo en suspensión.
- Iniciar el trabajo de fuerza en suspensión para el tren inferior.

### Resultados de aprendizaje:

- 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.

**Criterios de evaluación:**

- Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- Se ha demostrado el uso y manejo de los apartados y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.
- Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas para usuarios con dificultades en el agarra, en el equilibrio o con movilidad reducida.

**Contenidos:**

- Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

**Instalaciones/espacios:**

- Tennis Salou H2O: instalación deportiva que cuenta con espacios amplios y bien acondicionados para realizar actividades físicas de fuerza. Se dispone de áreas específicas de suspensión y calentamiento.
- Sala de fitness gimnasio: sala equipada con una amplia variedad de máquinas, pesas libres y material de suspensión.

**Justificación de la metodología:**

La segunda sesión de la Unidad de Trabajo "Trabajo de Fuerza con Material de Suspensión: Guía para Instructores" permite consolidar los conocimientos adquiridos en la sesión anterior, profundizando en el calentamiento y estiramientos en suspensión y en el desarrollo de la fuerza del tren inferior con este material.

Se emplea una metodología práctica y funcional, combinando la enseñanza recíproca y la enseñanza basada en la tarea, donde los alumnos/as trabajan en tríos alternando los roles de ejecutor, observador/instructor y apuntador del diario de campo. Este enfoque favorece la autoevaluación, la retroalimentación entre compañeros/as y el aprendizaje colaborativo.

Además, se introduce el método HIIT aplicado al entrenamiento en suspensión, proporcionando herramientas clave para la programación y planificación de entrenamientos de alta intensidad. La sesión incorpora adaptaciones metodológicas basadas en los principios del DUA, asegurando la participación de todo el alumnado.

Este enfoque garantiza un aprendizaje progresivo y aplicado, preparando al alumnado para la correcta ejecución y supervisión de entrenamientos funcionales con material de suspensión en su futura práctica profesional.

***Estrategia en la práctica:***

La estrategia de la práctica utilizada en esta unidad de trabajo es la selección de estrategias mixtas (Global-Analítica-Global, Global-Analítica-Analítica-Global y Global-Analítica-Global-Analítica-Global), ya que responde a la necesidad de equilibrar la ejecución práctica de los ejercicios con la corrección y el perfeccionamiento técnico.

***Estilos de enseñanza:***

- **Mando directo:** El profesor/a explicará los fundamentos del entrenamiento en suspensión, apoyándose en presentaciones, vídeos y pizarra digital. Antes de la práctica, realizará demostraciones detalladas sobre técnica, postura y errores comunes, dando espacio para preguntas y aclaraciones.
- **Enseñanza recíproca:** Los/as estudiantes trabajarán en parejas o tríos, alternando roles de ejecutor, observador/instructor y, si es necesario, auxiliar. Esto permitirá una retroalimentación continua y el desarrollo de competencias técnicas y sociales.
- **Enseñanza basada en la tarea:** los/as estudiantes ejecutan los ejercicios de manera autónoma, mientras recibe correcciones del profesor en momentos clave.

***Organización/distribución del alumnado:***

- El alumnado se organizará en tríos, alternando los siguientes roles: ejecutor, instructor y apuntador del diario de campo. La sesión se dividirá en bloques de trabajo, donde cada alumno/a pasará por los tres roles. Después de cada tanda de ejercicios, los alumnos/as rotarán de función hasta que todos hayan asumido cada uno de los tres papeles.

***Feedback utilizado:***

- **Feedback concurrente:** se da mientras el/la estudiante ejecuta el ejercicio, permitiendo correcciones en tiempo real.

***Posición del profesor/a durante la sesión:***

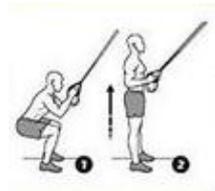
- **Posición interna, dentro del grupo:** el profesor se mueve entre los alumnos/as para ofrecer correcciones individuales/parejas/tríos y un seguimiento más cercano de la ejecución.

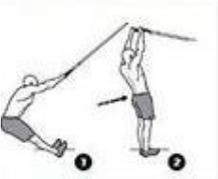
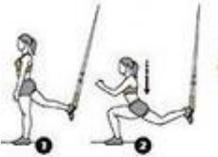
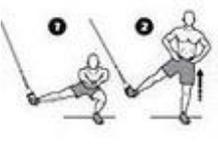
***Material:***

- **Material de suspensión (TRX):** para la práctica de los ejercicios específicos de fuerza en suspensión.
- **Colchonetas:** para ejercicios complementarios y estiramientos.

- Bloc de notas/diario de sesiones: para que el alumnado registre observaciones, aprendizajes, reflexiones y la evolución de las sesiones. Este material se entregará al finalizar la unidad como parte de la evaluación.

*N.º participantes:* 24 alumnos/as.

	Descripción	Descripción gráfica	Tiempo
<b>Calentamiento</b>	Explicación teórica método HIIT, principios y beneficios.		10'
	Movilidad articular con y sin material de suspensión. (Cuello, hombros, codos, cadera, rodillas y tobillos.)		10'
	Tabata HIIT		10'
<b>Parte principal</b>	<p><b>1.</b> Trabajo sentadilla bipodal (TRX).</p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'

<p>2. Trabajo de “<i>Good Morning</i>” (TRX).</p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
<p>3. Zancada en suspensión (TRX).</p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
<p>4. Zancada en suspensión lateral (TRX).</p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
<p>5. Peso muerto monopodal (TRX).</p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'

<p><b>V. Calma</b></p>	<p>Estiramientos básicos con material en suspensión. (Dorsal, pectoral y glúteo).</p>		<p>5'</p> <p>5'</p>
------------------------	---	--	---------------------

Estiramientos tren inferior sin material en suspensión (cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.)



Apuntar observaciones diario de campo.



5'

**Atención a la diversidad:** Para la alumna con dislexia, se reforzará el aprendizaje mediante explicaciones orales, demostraciones prácticas y apoyo visual con vídeos e imágenes.

**Actividades de refuerzo:** revisión guiada con correcciones individuales, ejercicios con menor carga mediante ajustes en la inclinación del cuerpo y aprendizaje entre compañeros/as para reforzar conceptos.

**Actividades de ampliación:** ejercicios avanzados con mayor inestabilidad y diseño de progresiones de entrenamiento adaptadas a distintos niveles.

#### TIC/TAC/TEP:

- Tableta: para apuntar aspectos sobre las sesiones, pasar lista, etc.
- Internet: para acceder a recursos en línea.
- Pizarra digital: para explicar conceptos, imágenes y vídeos relacionados con la sesión.

#### Observaciones:

El objetivo de esta sesión es consolidar los conceptos básicos trabajados en la sesión anterior e introducir el trabajo de fuerza en el tren inferior y los principios básicos del entrenamiento interválico de alta intensidad, método HIIT.

Antes de empezar la práctica, se realizará el calentamiento de manera grupal. Se comenzará con un repaso teórico breve sobre la importancia de la correcta ejecución técnica. Posteriormente, se presentarán los principios básicos del entrenamiento interválico de alta intensidad y del trabajo de fuerza en el tren inferior.

Durante la práctica, el alumnado continuará trabajando en tríos, alternando los roles establecidos. Se trabajarán ejercicios de fuerza como sentadillas y zancadas, con sus variantes en suspensión, además de introducir en la parte final de la sesión una dinámica HIIT que permita experimentar la intensidad de este método de entrenamiento y entender sus principios.

Cada alumno/a deberá registrar en su diario de campo los conceptos trabajados, incluyendo los ejercicios de fuerza del tren inferior y sus aspectos clave. También anotarán las correcciones técnicas observadas y las adaptaciones necesarias, tanto en la ejecución de los ejercicios como en la aplicación del método HIIT.

Con todo el grupo clase, para finalizar la práctica realizaremos los estiramientos.

**NOMBRE MÓDULO:** Fitness en sala de entrenamiento polivalente. 1148.

**FECHA:** 17/12/2024

**U.D.T.:** Trabajo de Fuerza con material de Suspensión: Guía para Instructores.

**N.º SESIÓN:** S3 **DURACIÓN:** 90'

**Objetivos de la sesión:**

- Profundizar en el trabajo de fuerza del tren superior, enfocándose en la musculatura dorsal y bíceps mediante ejercicios en suspensión.
- Asegurar la correcta ejecución técnica y alineación corporal, aplicando las correcciones necesarias para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.
- Fomentar la observación y el análisis técnico, mediante la rotación de roles y el diario de campo.

**Resultados de aprendizaje:**

- 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.

**Criterios de evaluación:**

- Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- Se ha demostrado el uso y manejo de los apartados y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.

- Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas para usuarios con dificultades en el agarra, en el equilibrio o con movilidad reducida.

#### **Contenidos:**

- Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

#### **Instalaciones/espacios:**

- Tennis Salou H2O: instalación deportiva que cuenta con espacios amplios y bien acondicionados para realizar actividades físicas de fuerza. Se dispone de áreas específicas de suspensión y calentamiento.
- Sala de fitness gimnasio: sala equipada con una amplia variedad de máquinas, pesas libres y material de suspensión.

#### **Justificación de la metodología:**

La tercera sesión de la Unidad de Trabajo "Trabajo de Fuerza con Material de Suspensión: Guía para Instructores" tiene como objetivo profundizar en el entrenamiento de fuerza del tren superior, centrándose en la musculatura dorsal y bíceps mediante ejercicios en suspensión.

Se emplea una metodología práctica y progresiva, combinando el mando directo para la explicación inicial y la enseñanza recíproca para la ejecución de los ejercicios en tríos. Los alumnos/as rotan en los roles de ejecutor, observador/instructor y apuntador del diario de campo, permitiendo la autocorrección, el análisis técnico y el aprendizaje colaborativo.

La estructura metodológica sigue una estrategia Global-Analítica-Global, iniciando con una visión general del trabajo de tracción en suspensión, seguida de la ejecución guiada de ejercicios como remo, bíceps y aberturas dorsales, y finalizando con una aplicación más autónoma. Se enfatiza la corrección postural y el control de la intensidad, asegurando la ejecución segura y eficiente de los movimientos.

Además, se contemplan adaptaciones metodológicas basadas en el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), facilitando la participación de todo el alumnado según sus capacidades. Este enfoque garantiza una formación práctica aplicable a distintos entornos profesionales, reforzando las habilidades necesarias para la enseñanza y supervisión del entrenamiento en suspensión.

#### ***Estrategia en la práctica:***

La estrategia de la práctica utilizada en esta unidad de trabajo es la selección de estrategias mixtas (Global-Analítica-Global, Global-Analítica-Analítica-Global y Global-Analítica-Global-Analítica-Global), ya que

responde a la necesidad de equilibrar la ejecución práctica de los ejercicios con la corrección y el perfeccionamiento técnico.

***Estilos de enseñanza:***

- **Mando directo:** El profesor/a explicará los fundamentos del entrenamiento en suspensión, apoyándose en presentaciones, vídeos y pizarra digital. Antes de la práctica, realizará demostraciones detalladas sobre técnica, postura y errores comunes, dando espacio para preguntas y aclaraciones.
- **Enseñanza recíproca:** Los/as estudiantes trabajarán en parejas o tríos, alternando roles de ejecutor, observador/instructor y, si es necesario, auxiliar. Esto permitirá una retroalimentación continua y el desarrollo de competencias técnicas y sociales.
- **Enseñanza basada en la tarea:** los/as estudiantes ejecutan los ejercicios de manera autónoma, mientras recibe correcciones del profesor en momentos clave.

***Organización/distribución del alumnado:***

- El alumnado se organizará en tríos, alternando los siguientes roles: ejecutor, instructor y apuntador del diario de campo. La sesión se dividirá en bloques de trabajo, donde cada alumno/a pasará por los tres roles. Después de cada tanda de ejercicios, los alumnos/as rotarán de función hasta que todos hayan asumido cada uno de los tres papeles.

***Feedback utilizado:***

- **Feedback concurrente:** se da mientras el/la estudiante ejecuta el ejercicio, permitiendo correcciones en tiempo real.

***Posición del profesor/a durante la sesión:***

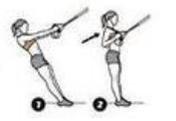
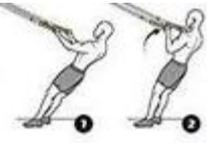
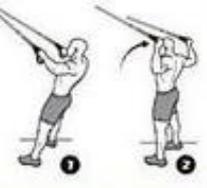
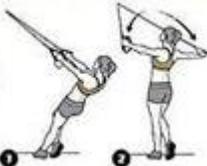
- Posición interna, dentro del grupo: el profesor se mueve entre los alumnos/as para ofrecer correcciones individuales/parejas/tríos y un seguimiento más cercano de la ejecución.

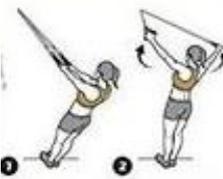
***Material:***

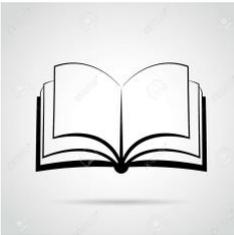
- Material de suspensión (TRX): para la práctica de los ejercicios específicos de fuerza en suspensión.
- Colchonetas: para ejercicios complementarios y estiramientos.
- Bloc de notas/diario de sesiones: para que el alumnado registre observaciones, aprendizajes, reflexiones y la evolución de las sesiones. Este material se entregará al finalizar la unidad como parte de la evaluación.

***N.º participantes:*** 24 alumnos/as.

	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Tiempo</b>

<p><b>Calentamiento</b></p>	<p>Movilidad articular con y sin material de suspensión (cuello, hombros, codos, cadera, rodillas y tobillos), combinada con el repaso de dudas de la sesión anterior para optimizar el tiempo.</p>	 	<p>20'</p>
<p><b>Parte principal</b></p>	<p>1. Remo (TRX). Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		<p>9'</p>
	<p>2. Curl de bíceps (TRX). Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		<p>9'</p>
	<p>3. Remo con rotación externa de hombros (TRX). Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		<p>9'</p>
	<p>4. Apertura dorsal T (TRX). Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		<p>9'</p>

<p>5. Apertura dorsal Y (TRX).</p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
--	--	----

<p><b>V. Calma</b></p>	<p>Estiramientos básicos con material en suspensión. (Dorsal, pectoral y glúteo)</p> <p>Estiramientos tren inferior sin material en suspensión (cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.)</p>		15'
	<p>Apuntar observaciones diario de campo.</p>		10'

**Atención a la diversidad:** Para la alumna con dislexia, se reforzará el aprendizaje mediante explicaciones orales, demostraciones prácticas y apoyo visual con vídeos e imágenes.

**Actividades de refuerzo:** revisión guiada con correcciones individuales, ejercicios con menor carga mediante ajustes en la inclinación del cuerpo y aprendizaje entre compañeros/as para reforzar conceptos.

**Actividades de ampliación:** ejercicios avanzados con mayor inestabilidad y diseño de progresiones de entrenamiento adaptadas a distintos niveles.

**TIC/TAC/TEP:**

- Tableta: para apuntar aspectos sobre las sesiones, pasar lista, etc.
- Internet: para acceder a recursos en línea.
- Pizarra digital: para explicar conceptos, imágenes y vídeos relacionados con la sesión.

**Observaciones:**

Esta sesión se centrará en el trabajo de fuerza de la parte superior del cuerpo, específicamente en la musculatura dorsal y bíceps. Se iniciará con una breve explicación sobre la importancia del fortalecimiento de esta zona y sus beneficios en el entrenamiento funcional.

Antes de empezar la práctica, se realizará el calentamiento de manera grupal. Y una vez finalizado, se iniciará con un breve repaso de los conceptos de la sesión anterior, resolviendo dudas, en el caso de que haya.

En la parte práctica, el alumnado seguirá trabajando en tríos, alternando los roles de ejecutor, instructor y apuntador- Se introducirán ejercicios como remo, aberturas y trabajo de bíceps, con sus variantes, con énfasis en la correcta alineación corporal y el control de la intensidad.

Cada alumno/a deberá registrar en su diario de campo los conceptos trabajados, incluyendo los ejercicios de fuerza dorsal y bíceps con sus variantes y aspectos clave. También anotarán las correcciones técnicas observadas y las adaptaciones necesarias, en la ejecución de los ejercicios.

Por último, para finalizar la práctica, con todo el grupo clase, realizaremos los estiramientos.

**NOMBRE MÓDULO:** Fitness en sala de entrenamiento polivalente. 1148.

**FECHA:** 14/01/2025

**U.D.T.:** Trabajo de Fuerza con material de Suspensión: Guía para Instructores.

**N.º SESIÓN:** S4 **DURACIÓN:** 90'

**Objetivos de la sesión:**

- Introducir y desarrollar el trabajo de fuerza en suspensión enfocado en la musculatura del pectoral y el tríceps.
- Consolidar los conocimientos previos sobre ejercicios de fuerza en suspensión.
- Fomentar la autonomía y el aprendizaje cooperativo, mediante la rotación en tríos y los registros en el diario de campo.

**Resultados de aprendizaje:**

- 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.

**Criterios de evaluación:**

- Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- Se ha demostrado el uso y manejo de los apartados y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.
- Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas para usuarios con dificultades en el agarra, en el equilibrio o con movilidad reducida.

**Contenidos:**

- Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

**Instalaciones/espacios:**

- Tennis Salou H2O: instalación deportiva que cuenta con espacios amplios y bien acondicionados para realizar actividades físicas de fuerza. Se dispone de áreas específicas de suspensión y calentamiento.
- Sala de fitness gimnasio: sala equipada con una amplia variedad de máquinas, pesas libres y material de suspensión.

**Justificación de la metodología:**

La cuarta sesión de la Unidad de Trabajo "Trabajo de Fuerza con Material de Suspensión: Guía para Instructores" se centra en el desarrollo de la fuerza del pectoral y tríceps, consolidando la técnica en ejercicios de empuje en suspensión.

Se emplea una metodología práctica y progresiva, combinando el mando directo para la explicación inicial y la enseñanza recíproca, permitiendo que los alumnos/as trabajen en tríos alternando los roles de ejecutor, observador/instructor y apuntador del diario de campo. Esto fomenta la autoevaluación, la corrección técnica y la autonomía en el aprendizaje.

Siguiendo una estrategia Global-Analítica-Global, se inicia con una revisión general de la sesión anterior, seguida de la ejecución segmentada de los ejercicios de flexión, apertura y fondos de tríceps, y finalizando con la práctica completa. Se hace énfasis en la alineación corporal, el control de la intensidad y las adaptaciones según el nivel del alumnado.

Además, se incorporan adaptaciones metodológicas bajo el enfoque DUA, asegurando que todos los estudiantes puedan participar activamente. Esta sesión refuerza la comprensión técnica y la capacidad de supervisión, preparando al alumnado para aplicar estos ejercicios en diferentes contextos profesionales.

### ***Estrategia en la práctica:***

La estrategia de la práctica utilizada en esta unidad de trabajo es la selección de estrategias mixtas (Global-Analítica-Global, Global-Analítica-Analítica-Global y Global-Analítica-Global-Analítica-Global), ya que responde a la necesidad de equilibrar la ejecución práctica de los ejercicios con la corrección y el perfeccionamiento técnico.

### ***Estilos de enseñanza:***

- **Mando directo:** El profesor/a explicará los fundamentos del entrenamiento en suspensión, apoyándose en presentaciones, vídeos y pizarra digital. Antes de la práctica, realizará demostraciones detalladas sobre técnica, postura y errores comunes, dando espacio para preguntas y aclaraciones.
- **Enseñanza recíproca:** Los/as estudiantes trabajarán en parejas o tríos, alternando roles de ejecutor, observador/instructor y, si es necesario, auxiliar. Esto permitirá una retroalimentación continua y el desarrollo de competencias técnicas y sociales.
- **Enseñanza basada en la tarea:** los/as estudiantes ejecutan los ejercicios de manera autónoma, mientras recibe correcciones del profesor en momentos clave.

### ***Organización/distribución del alumnado:***

- El alumnado se organizará en tríos, alternando los siguientes roles: ejecutor, instructor y apuntador del diario de campo. La sesión se dividirá en bloques de trabajo, donde cada alumno/a pasará por los tres roles. Después de cada tanda de ejercicios, los alumnos/as rotarán de función hasta que todos hayan asumido cada uno de los tres papeles.

### ***Feedback utilizado:***

- **Feedback concurrente:** se da mientras el/la estudiante ejecuta el ejercicio, permitiendo correcciones en tiempo real.

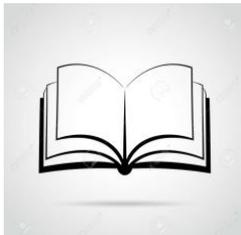
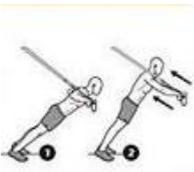
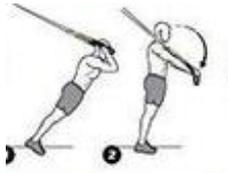
### ***Posición del profesor/a durante la sesión:***

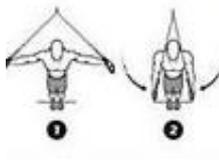
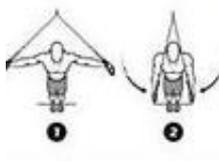
- **Posición interna, dentro del grupo:** el profesor se mueve entre los alumnos/as para ofrecer correcciones individuales/parejas/tríos y un seguimiento más cercano de la ejecución.

**Material:**

1. Material de suspensión (TRX): para la práctica de los ejercicios específicos de fuerza en suspensión.
2. Colchonetas: para ejercicios complementarios y estiramientos.
3. Bloc de notas/diario de sesiones: para que el alumnado registre observaciones, aprendizajes, reflexiones y la evolución de las sesiones. Este material se entregará al finalizar la unidad como parte de la evaluación.

**N.º participantes:** 24 alumnos/as.

	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Calentamiento</b>	Movilidad articular con y sin material de suspensión (cuello, hombros, codos, cadera, rodillas y tobillos), combinada con el repaso de dudas de la sesión anterior para optimizar el tiempo.	 	20'
<b>Parte principal</b>	1. Press de pecho (TRX). Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.		9'
	2. Press de tríceps (TRX). Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.		9'

<p><b>3. Apertura vertical de pecho (TRX).</b></p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
<p><b>4. Apertura pectoral T (TRX).</b></p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
<p><b>5. Apertura pectoral Y (TRX).</b></p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'

<p><b>V. Calma</b></p>	<p>Estiramientos básicos con material en suspensión. (Dorsal, pectoral y glúteo)</p> <p>Estiramientos tren inferior sin material en suspensión (cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.)</p>		15'
	<p>Apuntar observaciones diario de campo.</p>		10'

**Atención a la diversidad:** Para la alumna con dislexia, se reforzará el aprendizaje mediante explicaciones orales, demostraciones prácticas y apoyo visual con vídeos e imágenes.

**Actividades de refuerzo:** revisión guiada con correcciones individuales, ejercicios con menor carga mediante ajustes en la inclinación del cuerpo y aprendizaje entre compañeros/as para reforzar conceptos.

**Actividades de ampliación:** ejercicios avanzados con mayor inestabilidad y diseño de progresiones de entrenamiento adaptadas a distintos niveles.

**TIC/TAC/TEP:**

- Tableta: para apuntar aspectos sobre las sesiones, pasar lista, etc.
- Internet: para acceder a recursos en línea.
- Pizarra digital: para explicar conceptos, imágenes y vídeos relacionados con la sesión.

**Observaciones:**

El objetivo de esta sesión es introducir el trabajo específico de la fuerza del pectoral y tríceps.

Antes de empezar la práctica, se realizará el calentamiento de manera grupal. Y una vez finalizado, se iniciará con un breve repaso de los conceptos de los ejercicios de fuerza dorsal y bíceps, aprendidos en la sesión anterior, resolviendo dudas. y comenzando el trabajo específico de fuerza del pectoral y tríceps.

Posteriormente, se introducirán ejercicios de trabajo de pectoral y tríceps como flexiones, aperturas y sus variantes, explicando las diferentes progresiones y adaptaciones en función del nivel de cada alumno/a.

Durante la práctica, los estudiantes seguirán en tríos, alternando roles, y registrando en el diario de campo los conceptos desarrollados, incluyendo los ejercicios de pectoral y tríceps, observaciones sobre la ejecución y las correcciones aplicadas a sus compañeros.

Para concluir la sesión, se finalizará con los estiramientos con todo el grupo clase.

**NOMBRE MÓDULO:** Fitness en sala de entrenamiento polivalente. 1148.

**FECHA:** 21/01/2025

**U.D.T.:** Trabajo de Fuerza con material de Suspensión: Guía para Instructores.

**N.º SESIÓN:** S5 **DURACIÓN:** 90'

**Objetivos de la sesión:**

- Aplicar ejercicios específicos de fuerza en suspensión para el trabajo del Core.
- Desarrollar la capacidad de estabilización y activación del Core, mediante ejercicios estáticos y dinámicos como planchas frontales y laterales, y trabajo del cuadrado lumbar.
- Fomentar la autonomía en la planificación del entrenamiento, guiando al alumnado en la elaboración de una propuesta de entrenamiento general de fuerza en suspensión basada en sus observaciones del diario de campo.

**Resultados de aprendizaje:**

- 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.
- 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.

**Criterios de evaluación:**

- Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- Se ha demostrado el uso y manejo de los apartados y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.
- Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas para usuarios con dificultades en el agarra, en el equilibrio o con movilidad reducida.
- Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.
- 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.

**Contenidos:**

- Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.
- Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente.

**Instalaciones/espacios:**

- Tennis Salou H2O: instalación deportiva que cuenta con espacios amplios y bien acondicionados para realizar actividades físicas de fuerza. Se dispone de áreas específicas de suspensión y calentamiento.
- Sala de fitness gimnasio: sala equipada con una amplia variedad de máquinas, pesas libres y material de suspensión.

### **Justificación de la metodología:**

La quinta sesión de la Unidad de Trabajo "Trabajo de Fuerza con Material de Suspensión: Guía para Instructores" se enfoca en el desarrollo del Core, integrando ejercicios específicos para mejorar la estabilidad y activación muscular en suspensión.

Se emplea una metodología práctica y progresiva, combinando el mando directo para la explicación inicial de los ejercicios y la enseñanza basada en la tarea, donde los alumno/as ejecutan los ejercicios de manera autónoma, con correcciones del profesor en momentos clave. La estructura en tríos se mantiene en la primera parte de la sesión, permitiendo la observación, autoevaluación y análisis técnico de los ejercicios.

Siguiendo una estrategia Global-Analítica-Global, se inicia con la práctica segmentada de ejercicios básicos del Core, como planchas frontales y laterales, avanzando hacia variantes dinámicas con mayor control postural. Además, se fomenta la autonomía en la planificación del entrenamiento, guiando al alumnado en la creación de una propuesta de entrenamiento general basada en las observaciones de su diario de campo.

Para garantizar la accesibilidad, se aplican adaptaciones metodológicas bajo el enfoque DUA, asegurando que todos los estudiantes puedan participar según sus capacidades. Esta sesión refuerza la comprensión técnica y la capacidad de planificación, dotando al alumnado de herramientas clave para la aplicación del entrenamiento en suspensión en diferentes contextos profesionales.

### ***Estrategia en la práctica:***

La estrategia de la práctica utilizada en esta unidad de trabajo es la selección de estrategias mixtas (Global-Analítica-Global, Global-Analítica-Analítica-Global y Global-Analítica-Global-Analítica-Global), ya que responde a la necesidad de equilibrar la ejecución práctica de los ejercicios con la corrección y el perfeccionamiento técnico.

### ***Estilos de enseñanza:***

- **Mando directo:** El profesor/a explicará los fundamentos del entrenamiento en suspensión, apoyándose en presentaciones, vídeos y pizarra digital. Antes de la práctica, realizará demostraciones detalladas sobre técnica, postura y errores comunes, dando espacio para preguntas y aclaraciones.
- **Enseñanza recíproca:** Los/as estudiantes trabajarán en parejas o tríos, alternando roles de ejecutor, observador/instructor y, si es necesario, auxiliar. Esto permitirá una retroalimentación continua y el desarrollo de competencias técnicas y sociales.
- **Enseñanza basada en la tarea:** los/as estudiantes ejecutan los ejercicios de manera autónoma, mientras recibe correcciones del profesor en momentos clave.

### ***Organización/distribución del alumnado:***

- El alumnado se organizará en tríos, alternando los siguientes roles: ejecutor, instructor y apuntador del diario de campo. La sesión se dividirá en bloques de trabajo, donde cada alumno/a pasará por los tres roles. Después de cada tanda de ejercicios, los alumnos/as rotarán de función hasta que todos hayan asumido cada uno de los tres papeles.

- Trabajo individual.

**Feedback utilizado:**

- *Feedback* concurrente: se da mientras el/la estudiante ejecuta el ejercicio, permitiendo correcciones en tiempo real.

**Posición del profesor/a durante la sesión:**

- Posición interna, dentro del grupo: el profesor se mueve entre los alumnos/as para ofrecer correcciones individuales/parejas/tríos y un seguimiento más cercano de la ejecución.

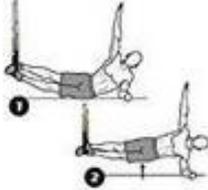
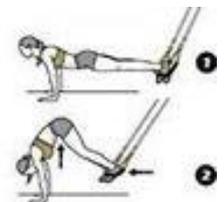
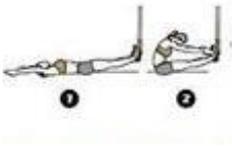
**Material:**

1. Material de suspensión (TRX): para la práctica de los ejercicios específicos de fuerza en suspensión.
2. Colchonetas: para ejercicios complementarios y estiramientos.
3. Bloc de notas/diario de sesiones: para que el alumnado registre observaciones, aprendizajes, reflexiones y la evolución de las sesiones. Este material se entregará al finalizar la unidad como parte de la evaluación.

*N.º participantes:* 24 alumnos/as.

	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Calentamiento</b>	Movilidad articular con y sin material de suspensión (cuello, hombros, codos, cadera, rodillas y tobillos), combinada con el repaso de dudas de la sesión anterior para optimizar el tiempo.	 	20'

**Parte principal**

<p><b>1. Plancha frontal isométrica (TRX).</b></p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
<p><b>2. Plancha lateral con flexión de cadera lateral (TRX).</b></p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
<p><b>3. Plancha frontal con flexión de cadera (TRX).</b></p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
<p><b>4. Puente lumbar (TRX).</b></p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'
<p><b>5. Crunch abdominal (TRX).</b></p> <p>Breve explicación teórica, demostración práctica y ejecución guiada por el alumnado.</p>		9'



Antes de empezar la práctica, se realizará el calentamiento de manera grupal. Y una vez finalizado, se iniciará con un breve repaso de los conceptos de los ejercicios de fuerza del pectoral y del tríceps, aprendidos en la sesión anterior, resolviendo dudas. y comenzando el trabajo específico del Core.

Posteriormente, se explicarán ejercicios específicos para el Core, como planchas frontales y laterales, estáticas y dinámicas y trabajo del cuadrado lumbar con sus variantes, haciendo énfasis en la estabilidad y el control postural.

Para concluir la sesión práctica, todo el grupo clase realizará los estiramientos.

Una vez finalizado el trabajo de fuerza del Core y los estiramientos, el alumnado trabajaran de forma individual, iniciando la confección de la propuesta de entrenamiento general de fuerza en suspensión, basado en las observaciones recogidas en su diario de campo. Se les guiará en la elección de ejercicios, la estructuración de la sesión y la progresión de intensidades.

**NOMBRE MÓDULO:** Fitness en sala de entrenamiento polivalente. 1148.

**FECHA:** 28/01/2025

**U.D.T.:** Trabajo de Fuerza con material de Suspensión: Guía para Instructores.

**N.º SESIÓN:** S6 **DURACIÓN:** 90'

**Objetivos de la sesión:**

- Finalizar la propuesta de entrenamiento general de fuerza en suspensión.
- Resolver dudas generales y practicar los ejercicios, facilitando la preparación del alumnado para la evaluación práctica.
- Iniciar el proceso de evaluación.

**Resultados de aprendizaje:**

- 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.
- 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.
- Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.

**Criterios de evaluación:**

- Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- Se ha demostrado el uso y manejo de los apartados y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.
- Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas para usuarios con dificultades en el agarra, en el equilibrio o con movilidad reducida.
- Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.
- 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.
- Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias.
- Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta.

**Contenidos:**

- Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.
- Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente.
- Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente.

**Instalaciones/espacios:**

- Tennis Salou H2O: instalación deportiva que cuenta con espacios amplios y bien acondicionados para realizar actividades físicas de fuerza. Se dispone de áreas específicas de suspensión y calentamiento.
- Sala de fitness gimnasio: sala equipada con una amplia variedad de máquinas, pesas libres y material de suspensión.

**Justificación de la metodología:**

La sexta sesión de la Unidad de Trabajo "Trabajo de Fuerza con Material de Suspensión: Guía para Instructores" tiene como objetivo la finalización y entrega de la propuesta de entrenamiento, la resolución de dudas y el inicio de la evaluación práctica.

Se emplea una metodología estructurada y participativa, donde el alumnado trabaja de manera autónoma en la última revisión de su propuesta de entrenamiento y practica los ejercicios antes del examen. Se mantiene el mando directo para aclaraciones generales y se fomenta la enseñanza recíproca, permitiendo que los estudiantes refuercen sus conocimientos mediante la práctica en parejas.

Siguiendo una estrategia Global-Analítica-Global, se inicia con la resolución de dudas y práctica guiada, seguida del inicio del examen, donde cada alumno/a asumirá los roles de ejecutor e instructor. Además, se aplican adaptaciones metodológicas basadas en el DUA, permitiendo formatos alternativos de entrega del diario de campo y ajustes en la evaluación para garantizar una experiencia equitativa.

Este enfoque asegura una preparación efectiva para la evaluación final, reforzando la capacidad del alumnado para diseñar y dirigir sesiones de entrenamiento en suspensión con criterio profesional.

### ***Estrategia en la práctica:***

La estrategia de la práctica utilizada en esta unidad de trabajo es la selección de estrategias mixtas (Global-Analítica-Global, Global-Analítica-Analítica-Global y Global-Analítica-Global-Analítica-Global), ya que responde a la necesidad de equilibrar la ejecución práctica de los ejercicios con la corrección y el perfeccionamiento técnico.

### ***Estilos de enseñanza:***

- **Mando directo:** El profesor/a explicará los fundamentos del entrenamiento en suspensión, apoyándose en presentaciones, vídeos y pizarra digital. Antes de la práctica, realizará demostraciones detalladas sobre técnica, postura y errores comunes, dando espacio para preguntas y aclaraciones.
- **Enseñanza recíproca:** Los/as estudiantes trabajarán en parejas o tríos, alternando roles de ejecutor, observador/instructor y, si es necesario, auxiliar. Esto permitirá una retroalimentación continua y el desarrollo de competencias técnicas y sociales.
- **Enseñanza basada en la tarea:** los/as estudiantes ejecutan los ejercicios de manera autónoma, mientras recibe correcciones del profesor en momentos clave.
- **Coevaluación:** la unidad de trabajo incluye rúbricas de coevaluación, lo que fomenta la reflexión crítica y el análisis del desempeño de los compañeros/as.

### ***Organización/distribución del alumnado:***

- El alumnado se organizará en parejas para realizar la realización del examen.

### ***Feedback utilizado:***

- *Feedback* inmediato: se proporciona justo después de la ejecución para reforzar la corrección técnica.

### ***Posición del profesor/a durante la sesión:***

- Posición central, externa al grupo: el profesor supervisa la clase desde fuera, asegurando que todos/as comprendan las indicaciones y corrigiendo de forma global.

### ***Material:***

1. Material de suspensión (TRX): para la práctica de los ejercicios específicos de fuerza en suspensión.
2. Colchonetas: para ejercicios complementarios y estiramientos.
3. Bloc de notas/diario de sesiones: para que el alumnado registre observaciones, aprendizajes,

reflexiones y la evolución de las sesiones. Este material se entregará al finalizar la unidad como parte de la evaluación.

4. Cronómetro: para el control del tiempo en los ejercicios.
5. 10 entrenamientos diseñados.

*N.º participantes:* 24 alumnos/as.

	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Tiempo</b>
	<p>Acabar de diseñar su propuesta de entrenamiento general de fuerza en suspensión, resolver dudas generales de la clase y practicar para su examen. Entregar diario.</p>		30'
<b>Parte principal</b>	<p><b>1. Examen práctico.</b></p> <p>El profesor formará las parejas y el orden del examen al azar. Entrarán dos parejas a la vez. Se presentarán 10 entrenamientos ocultos y cada alumno/a elegirá uno al azar.</p> <p>Uno hará el ejercicio (ejecutor) y el otro lo dirigirá y corregirá (instructor), durante 10 minutos cada uno. Luego se intercambian los roles. Al acabar, entran nuevas parejas.</p> <p>Se evaluarán 12 alumnos/as de forma ordenada y justa.</p>		60'

<p><b>V. Calma</b></p>	<p>Rúbricas de coevaluación de las parejas que se han examinado.</p>		<p>Durante la realización del examen.</p>
<p><b>Atención a la diversidad:</b> Para la alumna con dislexia, se reforzará el aprendizaje mediante explicaciones orales, demostraciones prácticas y apoyo visual con vídeos e imágenes. Además, se permitirá la presentación del diario de campo en formato audiovisual o mediante esquemas visuales.</p> <p><b>Actividades de refuerzo:</b> revisión guiada con correcciones individuales, ejercicios con menor carga mediante ajustes en la inclinación del cuerpo y aprendizaje entre compañeros/as para reforzar conceptos.</p> <p><b>Actividades de ampliación:</b> ejercicios avanzados con mayor inestabilidad y diseño de progresiones de entrenamiento adaptadas a distintos niveles.</p>			
<p><b>TIC/TAC/TEP:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tableta: para apuntar aspectos sobre las sesiones, pasar lista, etc.</li> <li>• Internet: para acceder a recursos en línea.</li> <li>• Pizarra digital: para explicar conceptos, imágenes y vídeos relacionados con la sesión.</li> <li>• QR: Rúbricas de coevaluación: Google Question Form.</li> </ul>			

**Observaciones:**

La penúltima sesión está programada para que los/as alumnos/as acaben de diseñar su propuesta de entrenamiento general de fuerza en suspensión, resolver dudas generales de la clase, practicar para su examen y el inicio de evaluación del alumnado.

Una vez utilizado este tiempo, todos/as los/as alumnos/as deberán entregar su diario de campo, con la propuesta de entrenamiento.

El profesor asignará las parejas de forma aleatoria, tanto las parejas, como el orden de examinarse. Para realizar el examen, entrarán dos parejas a la vez, de manera que se pueda llevar un control detallado de la evaluación. Se presentarán diez entrenamientos previamente diseñados, manteniéndolos ocultos para que los alumnos/as no los vean con antelación.

Cada alumno/a elegirá un entrenamiento al azar y lo ejecutará siguiendo la dinámica establecida. Uno asumirá el rol de ejecutor, mientras que el otro actuará como instructor, guiando y corrigiendo la ejecución para asegurar la correcta aplicación de lo aprendido.

Cada alumno/a dispondrá de 10 minutos en cada rol. Una vez finalizado el tiempo, los roles se intercambiarán dentro de la misma pareja para que ambos estudiantes realicen ambas funciones. Al finalizar la tanda, saldrán esas parejas y entrarán dos nuevas parejas para continuar con la evaluación. En esta sesión se evaluarán 12 alumnos/as, asegurando una evaluación progresiva y equitativa.

**NOMBRE MÓDULO:** Fitness en sala de entrenamiento polivalente. 1148

**FECHA:** 04/02/2025

**U.D.T.:** Trabajo de Fuerza con material de Suspensión: Guía para Instructores.

**N.º SESIÓN:** S7 **DURACIÓN:** 90'

**Objetivos de la sesión:**

- Finalizar la evaluación práctica del alumnado.
- Promover la autoevaluación/coevaluación y la reflexión sobre el aprendizaje, a través de la revisión del diario de campo corregido y el análisis de progreso individual.
- Realizar un cierre de la unidad didáctica, en un debate grupal para valorar la experiencia, el aprendizaje adquirido y sus aplicaciones futuras.

**Resultados de aprendizaje:**

- 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.
- 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.
- Dirige actividades de acondicionamiento físico, aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una sala de entrenamiento polivalente.

#### **Criterios de evaluación:**

- Se han descrito y demostrado ejercicios de musculación y los aspectos a tener en cuenta durante su práctica.
- Se ha demostrado el uso y manejo de los apartados y materiales de la sala de entrenamiento polivalente, señalando las precauciones a tener en cuenta en la utilización de los mismos.
- Se han realizado las adaptaciones necesarias en los aparatos y las máquinas de una sala de entrenamiento polivalente para que puedan ser utilizadas para usuarios con dificultades en el agarra, en el equilibrio o con movilidad reducida.
- Se han seleccionado los ejercicios para el programa de acondicionamiento físico, relacionándolos con los objetivos del mismo.
- 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.
- Se ha utilizado el tipo de lenguaje adecuado en función de la actividad y del perfil de las personas usuarias.
- Se han corregido los errores de ejecución en los ejercicios propuestos, indicando sus causas y la forma de ejecución correcta.

#### **Contenidos:**

- Descripción y demostración de los ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.
- Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente.
- Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente.

#### **Instalaciones/espacios:**

- Tennis Salou H2O: instalación deportiva que cuenta con espacios amplios y bien acondicionados para realizar actividades físicas de fuerza. Se dispone de áreas específicas de suspensión y calentamiento.
- Sala de fitness gimnasio: sala equipada con una amplia variedad de máquinas, pesas libres y material de suspensión.

#### **Justificación de la metodología:**

La séptima y última sesión de la Unidad de Trabajo "Trabajo de Fuerza con Material de Suspensión: Guía para Instructores" se centra en la finalización de la evaluación práctica, la reflexión sobre el proceso de aprendizaje y el cierre de la unidad.

Se emplea una metodología práctica y reflexiva, iniciando con la evaluación final de los alumnos/as restantes mediante la dinámica de ejecutor e instructor. Se mantiene el mando directo en la supervisión del examen, proporcionando *feedback* inmediato para asegurar la corrección técnica y la aplicación de los conocimientos adquiridos.

En la segunda parte de la sesión, se promueve el aprendizaje autorregulado, con la revisión y devolución del diario de campo corregido para favorecer la autoevaluación y la reflexión crítica. Finalmente, se organiza un debate grupal, fomentando el análisis colectivo del proceso de aprendizaje, la valoración del progreso individual y la aplicación del entrenamiento en suspensión en futuros contextos profesionales.

Esta sesión permite cerrar la unidad de manera estructurada, consolidando los conocimientos adquiridos y favoreciendo la autonomía del alumnado en su desarrollo profesional.

#### ***Estrategia en la práctica:***

La estrategia de la práctica utilizada en esta unidad de trabajo es la selección de estrategias mixtas (Global-Analítica-Global, Global-Analítica-Analítica-Global y Global-Analítica-Global-Analítica-Global), ya que responde a la necesidad de equilibrar la ejecución práctica de los ejercicios con la corrección y el perfeccionamiento técnico.

#### ***Estilos de enseñanza:***

- **Mando directo:** El profesor/a explicará los fundamentos del entrenamiento en suspensión, apoyándose en presentaciones, vídeos y pizarra digital. Antes de la práctica, realizará demostraciones detalladas sobre técnica, postura y errores comunes, dando espacio para preguntas y aclaraciones.
- **Enseñanza recíproca:** Los/as estudiantes trabajarán en parejas o tríos, alternando roles de ejecutor, observador/instructor y, si es necesario, auxiliar. Esto permitirá una retroalimentación continua y el desarrollo de competencias técnicas y sociales.
- **Enseñanza basada en la tarea:** los/as estudiantes ejecutan los ejercicios de manera autónoma, mientras recibe correcciones del profesor en momentos clave.
- **Coevaluación:** la unidad de trabajo incluye rúbricas de coevaluación, lo que fomenta la reflexión crítica y el análisis del desempeño de los compañeros/as.

#### ***Organización/distribución del alumnado:***

- El alumnado se organizará en parejas para realizar la realización del examen.
- Profesor-clase, en formato debate, cierre de la unidad.

#### ***Feedback utilizado:***

- *Feedback* inmediato: se proporciona justo después de la ejecución para reforzar la corrección técnica.

**Posición del profesor/a durante la sesión:**

- Posición central, externa al grupo: el profesor supervisa la clase desde fuera, asegurando que todos/as comprendan las indicaciones y corrigiendo de forma global.

**Material:**

1. Material de suspensión (TRX): para la práctica de los ejercicios específicos de fuerza en suspensión.
2. Colchonetas: para ejercicios complementarios y estiramientos.
3. Bloc de notas/diario de sesiones: para que el alumnado registre observaciones, aprendizajes, reflexiones y la evolución de las sesiones. Este material se entregará al finalizar la unidad como parte de la evaluación.
4. Cronómetro: para el control del tiempo en los ejercicios.
5. 10 entrenamientos diseñados.

**N.º participantes:** 24 alumnos/as.

	Descripción	Descripción gráfica	Tiempo
<b>Parte principal</b>	<p>1. Examen práctico.</p> <p>Entrarán dos parejas a la vez. Se presentarán 10 entrenamientos ocultos y cada alumno/a elegirá uno al azar.</p> <p>Uno hará el ejercicio (ejecutor) y el otro lo dirigirá y corregirá (instructor), durante 10 minutos cada uno. Luego se intercambian los roles. Al acabar, entran nuevas parejas.</p> <p>Se evaluarán 12 alumnos/as de forma ordenada y justa.</p>		60'

2. Rúbricas de coevaluación de las parejas que se han examinado.		Durante la realización del examen.
3. Cierre de la unidad formato debate general.		30'

**Atención a la diversidad:** Para la alumna con dislexia, se reforzará el aprendizaje mediante explicaciones orales, demostraciones prácticas y apoyo visual con vídeos e imágenes. Además, se permitirá la presentación del diario de campo en formato audiovisual o mediante esquemas visuales.

**Actividades de refuerzo:** revisión guiada con correcciones individuales, ejercicios con menor carga mediante ajustes en la inclinación del cuerpo y aprendizaje entre compañeros/as para reforzar conceptos.

**Actividades de ampliación:** ejercicios avanzados con mayor inestabilidad y diseño de progresiones de entrenamiento adaptadas a distintos niveles.

**TIC/TAC/TEP:**

- Tableta: para apuntar aspectos sobre las sesiones, pasar lista, etc.
- Internet: para acceder a recursos en línea.
- Pizarra digital: para explicar conceptos, imágenes y vídeos relacionados con la sesión.
- QR: Rúbricas de coevaluación: Google Question Form.

**Observaciones:**

El objetivo de esta sesión es completar la evaluación práctica de los alumnos/as restantes y realizar una conclusión final sobre el aprendizaje adquirido a lo largo de la unidad. A través de esta evaluación, se valorará la correcta ejecución técnica de los ejercicios y la capacidad de instrucción de cada estudiante. Además, el cierre de la unidad permitirá reflexionar sobre la experiencia y el proceso de aprendizaje, fomentando un análisis crítico y colectivo.

En la primera parte de la sesión, se evaluarán los 12 alumnos/as restantes que no realizaron el examen práctico en la sesión anterior. La dinámica de evaluación será la misma: los alumnos/as trabajarán en parejas, donde cada uno elegirá un entrenamiento al azar entre los previamente diseñados por el profesor. Uno asumirá el rol de ejecutor, mientras que el otro actuará como instructor, asegurando la correcta aplicación de lo aprendido.

Cada alumno/a dispondrá de 10 minutos en cada rol antes de intercambiar funciones. Una vez finalizada cada tanda de evaluación, las parejas saldrán y entrarán dos nuevas parejas hasta completar la evaluación de todos los estudiantes programados para esta sesión.

En la segunda parte de la sesión, con el tiempo restante, el profesor devolverá los diarios de campo corregidos, permitiendo a cada alumno/a revisar sus observaciones y aprendizajes registrados a lo largo de la unidad. Esta devolución servirá para consolidar la autoevaluación y reforzar el aprendizaje mediante la reflexión final.

Se realizará un cierre de la unidad, donde el grupo participará en una conclusión general y una valoración colectiva de la experiencia. Se abrirá un espacio para el debate grupal, en el que los alumnos/as podrán reflexionar sobre su progreso, los aspectos más relevantes del entrenamiento en suspensión y las posibles aplicaciones en su futuro profesional.

## **VII. CONCLUSIONES**

## 7. CONCLUSIONES

El presente Trabajo de Fin de Máster tenía como propósito principal diseñar, aplicar y valorar una Unidad de Trabajo centrada en el entrenamiento de fuerza con material de suspensión, dirigida al alumnado de segundo curso del Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico. A continuación, se detalla el grado de cumplimiento de los objetivos generales y específicos propuestos, valorando de forma reflexiva y crítica el proceso seguido y los resultados obtenidos.

- OG1. Diseñar una unidad de trabajo para el alumnado de 2.º de CFGS en Acondicionamiento Físico sobre el trabajo de fuerza en suspensión.

Este objetivo se considera plenamente alcanzado, ya que se ha elaborado una Unidad de Trabajo coherente y fundamentada, compuesta por siete sesiones estructuradas, que integran contenidos técnicos, metodologías activas y estrategias inclusivas. La propuesta está alineada con los elementos curriculares del módulo “Fitness en sala de entrenamiento polivalente” y responde a las necesidades formativas y profesionales del alumnado, ofreciendo un recurso realista y aplicable en el contexto de la Formación Profesional.

En relación con los OE1 y OE2, se ha realizado una revisión actualizada sobre el entrenamiento en suspensión, seleccionando ejercicios fundamentales y diseñando sesiones adaptadas a diferentes objetivos. Esta revisión ha estado apoyada en fuentes especializadas y experiencias personales acumuladas, lo que ha permitido construir una base teórico-práctica sólida. La estructuración de las sesiones ha contemplado tanto los

aspectos técnicos del entrenamiento como los pedagógicos, con especial atención a la progresión, la seguridad y la participación activa del alumnado.

- OG2. Analizar críticamente la programación didáctica del centro Institut Cal·lípolis y presentar propuestas de mejora.

También se considera cumplido, ya que se ha desarrollado un análisis detallado de la programación del módulo en el que se insertó la propuesta, identificando aspectos positivos como el uso de metodologías activas y el vínculo con el entorno profesional. Asimismo, se han señalado áreas susceptibles de mejora, como una mayor atención a la diversidad o la optimización de recursos materiales, proponiendo soluciones viables y adaptadas al contexto del centro.

En cuanto al OE3, vinculado al análisis de metodologías y estrategias de evaluación, se ha podido observar la coherencia entre los métodos empleados en el centro y los planteamientos teóricos del TFM. Se ha valorado positivamente la implementación parcial de metodologías activas como el ABP y el aprendizaje cooperativo, y se han sugerido mejoras para su aplicación más sistemática, especialmente en lo que respecta a la evaluación competencial del alumnado.

El OE4, por su parte, ha sido parcialmente alcanzado. Aunque se han propuesto mejoras relacionadas con la inclusión de herramientas TIC, rúbricas de coevaluación y estrategias de autoevaluación, algunas de ellas no pudieron aplicarse con la profundidad deseada durante la implementación de la Unidad. En especial, aspectos vinculados a la

evaluación competencial integral y al seguimiento individualizado del alumnado requerirían de más tiempo y recursos para ser desarrollados plenamente.

Este TFM ha permitido cumplir con los objetivos planteados, integrar teoría y práctica en un contexto real, y generar una propuesta educativa con valor pedagógico y aplicabilidad profesional. A su vez, ha servido como espacio de reflexión sobre la propia práctica docente, ofreciendo aprendizajes que van más allá del aula y que invitan a seguir investigando y mejorando la formación en el ámbito del acondicionamiento físico.

Más allá de los resultados alcanzados y de los objetivos cumplidos, este Trabajo de Fin de Máster ha supuesto para mí un proceso de crecimiento personal y profesional. Diseñar y llevar a la práctica una unidad didáctica desde cero, enfrentándome a los retos reales del aula, me ha permitido comprender en profundidad la complejidad y la riqueza de la labor docente.

He aprendido que enseñar no es solo transmitir conocimientos, sino también observar, adaptarse, escuchar al alumnado y generar entornos de aprendizaje significativos. Esta experiencia ha reforzado mi vocación por la educación y el entrenamiento, y me ha confirmado que quiero seguir formándome, investigando y mejorando como futuro docente.

## **VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

## **8 LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.**

### **8.1 Limitaciones de la Unidad de Trabajo**

La implementación de la Unidad de Trabajo en el grupo de segundo curso del CFGS en Acondicionamiento Físico ha sido una experiencia sumamente enriquecedora, tanto en lo pedagógico como en lo personal. No obstante, su desarrollo en un contexto real también ha revelado ciertas limitaciones.

Una de las principales limitaciones ha estado relacionada con la gestión del tiempo. A pesar de que las sesiones estaban estructuradas de forma detallada, los ritmos reales del grupo, los pequeños imprevistos logísticos y la necesidad de adaptar ciertas tareas a las características del alumnado hicieron que algunos contenidos tuvieran que ser sintetizados o reformulados sobre la marcha. Esta circunstancia, más allá de ser un contratiempo, me permitió tomar conciencia de la importancia de mantener una planificación flexible, abierta a reajustes y atenta a la realidad del aula.

También se presentaron algunas dificultades vinculadas a la disponibilidad de material. En determinadas sesiones, la cantidad de dispositivos de suspensión disponibles no permitía trabajar de forma simultánea con todos los grupos, lo que obligó a modificar la dinámica prevista. Sin embargo, esta situación fue aprovechada para fomentar la rotación por estaciones, la cooperación entre compañeros/as y la observación activa.

Por otro lado, el propio proceso de evaluación, aunque cuidadosamente diseñado, también presentó retos. La autoevaluación y la coevaluación, si bien

resultaron útiles, necesitarían un mayor acompañamiento para que el alumnado aprenda a aplicarlas con más profundidad y sentido crítico.

Desde una perspectiva más personal, esta experiencia ha sido clave para comprender que una buena programación no garantiza por sí sola una buena intervención: lo esencial es la capacidad del docente para observar, escuchar y adaptarse constantemente.

## **8.2 Posibilidades de Proyectos de Investigación Educativa.**

A partir de la experiencia vivida con esta Unidad de Trabajo, han surgido inquietudes que podrían servir para futuras investigaciones dentro del ámbito educativo.

Una primera línea de investigación interesante sería analizar con mayor rigor el impacto del entrenamiento en suspensión en la mejora de variables como la fuerza funcional, la coordinación o la motivación del alumnado. Recoger datos antes, durante y después de la intervención permitiría valorar su eficacia real y contrastar los beneficios percibidos con resultados cuantificables.

Otra posible línea de trabajo estaría centrada en la comparación entre diferentes metodologías de enseñanza aplicadas al ámbito del acondicionamiento físico: por ejemplo, enfrentar propuestas basadas en la enseñanza tradicional frente a metodologías activas como la enseñanza recíproca o el aprendizaje cooperativo, para determinar cuál genera mayores aprendizajes significativos, autonomía o implicación por parte del alumnado.

Asimismo, la atención a la diversidad durante la implementación de la unidad también plantea interrogantes pedagógicos muy relevantes. La adaptación de los contenidos y recursos para una alumna con dislexia ha demostrado la necesidad de pensar en propuestas más inclusivas. Esto abre la posibilidad de investigar cómo aplicar los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) en entornos de actividad física, y cómo responder de manera efectiva a las diferentes necesidades del alumnado sin perder de vista los objetivos técnicos del entrenamiento.

Por último, otra posibilidad sería explorar el uso de herramientas digitales para el análisis del movimiento y la evaluación del rendimiento físico en entornos educativos, así como su integración dentro de unidades prácticas como la aquí presentada. Aplicaciones móviles, realidad aumentada o análisis de vídeo pueden enriquecer las prácticas y favorecer un aprendizaje más visual, autónomo y ajustado a la realidad tecnológica del sector.

## **IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## 9 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Antón Cope, O. (2011). *Entrenamiento en suspensión, fuerza, potencia, TRX, entrenamiento funcional, fuerza funcional*.

Arévalo Romero, M. (2017). Progresión del entrenamiento en suspensión y medios para su aplicación. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*.

Boucher, J. A., Nguyen, R., Palmer, T., & Hupp, J. R. (2018). Effects of Suspension Training on Strength, Balance, and Mobility: A Systematic Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(11), 2893–2903.

Cope, O. A. (2015). *Entrenamiento en suspensión: Revisión bibliográfica* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Miguel Hernández].

Decreto 284/2011, de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional inicial en Cataluña. (2011). *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, núm. 5823, 3 de marzo de 2011. Recuperado de <https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=573062>

Fitness Anywhere. (2009). *TRX Entrenamiento Básico: Guía de inicio y ejercicios*. Fitness Anywhere, Inc.

Heredia, J. R., & Ramón Costa, M. (2015). *Manual del entrenador personal: Del fitness al wellness*.

Isidro, F., Heredia, J. R., Chulvi, I., & Da Silva, M. E. (2007). La figura del instructor de sala de fitness. Perfil profesional y formación académica. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7(25), 40–55.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre. (2006). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 106, 4 de mayo de 2006. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

McGill, S. M. (2010). *Ultimate Back Fitness and Performance* (4.<sup>a</sup> ed.). Backfitpro Inc.

OMS - Organización Mundial de la Salud. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de <https://www.who.int>

Orden EDU/95/2022, de 29 de abril, por la que se establece el currículo del Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico en Cataluña. (2022). *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, núm. 8660, 5 de mayo de 2022. Recuperado de <https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=906606>

Orden EFP/279/2022, de 4 de abril, por la que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional. (2022). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 80, 4 de abril de 2022. Recuperado de [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-4975](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-4975)

Real Decreto 651/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico y se fijan los aspectos básicos del currículo. (2017). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 162, 8 de julio de 2017. Recuperado de [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2017-7981](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2017-7981)

Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, por el que se establece la ordenación general de la Formación Profesional. (2023). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 171, de 19 de julio de 2023.

Snarr, R. L., & Esco, M. R. (2013). Electromyographic comparison of traditional and suspension push-ups. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(3), 617–622.

# **ANEXOS**

**ANEXO I. Rúbrica coevaluación: reproducción de ejercicios en suspensión.**

**ANEXO II. Rúbrica coevaluación: reproducción de figura de instructor/a.**



**ANEXO III. Rúbrica evaluación diario de campo.**

<b>Ítem</b>	<b>1 - No cumple</b>	<b>2 - Cumple parcialmente</b>	<b>3 - Cumple totalmente</b>
1. Se trabajan todos los grupos musculares	Se trabaja solo un grupo muscular.	Se trabaja parcialmente, faltan algunos grupos musculares.	Se trabajan todos los grupos musculares de manera equilibrada.
2. Se especifica el tiempo de trabajo	No se menciona el tiempo de trabajo.	Se menciona el tiempo, pero de forma parcial o incompleta.	El tiempo de trabajo está claramente especificado para cada ejercicio.
3. Se aportan aportaciones gráficas	No se incluyen gráficos o imágenes.	Se incluyen algunos gráficos o imágenes, pero no para todos los ejercicios.	Se incluyen gráficos claros para todos los ejercicios propuestos.
4. Especifica variantes de los ejercicios	No se mencionan variantes.	Se mencionan algunas variantes, pero no para todos los ejercicios.	Se detallan variantes para cada ejercicio, adaptadas a diferentes niveles.
5. Especifica aspectos importantes del ejercicio	No se mencionan aspectos técnicos clave.	Se mencionan algunos aspectos importantes, pero no de manera completa.	Se detallan todos los aspectos clave (postura, respiración, control de movimientos).
6. El bloc de notas tiene claridad	Es confuso y difícil de seguir.	Es aceptable, pero podría mejorar en claridad.	Es claro, bien organizado y fácil de seguir.
7. El entrenamiento propuesto es original	No presenta novedad ni creatividad.	Tiene cierta originalidad, pero es poco innovador.	Es creativo, novedoso y con una propuesta interesante.
8. El entrenamiento tiene progresión y ajuste a niveles	No se considera progresión o adaptación a niveles.	Hay cierta progresión, pero no está bien estructurada.	Incluye una progresión clara y adaptada a diferentes niveles.
9. Los objetivos del entrenamiento están bien definidos	No están definidos o son confusos.	Están definidos, pero sin suficiente detalle.	Están claros, bien planteados y son alcanzables.
10. El entrenamiento está basado en la	No se enfatiza la seguridad ni la técnica.	Se menciona la seguridad y la técnica, pero sin suficiente claridad.	Se enfatiza la seguridad con instrucciones claras

seguridad y la técnica			para evitar lesiones.
------------------------	--	--	-----------------------