

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL (TRANSVERSAL)	Duración	90
		Específica	
Código	UF1703		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE	Nivel	3
Módulo formativo	Valoración de las capacidades físicas	Duración	130
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Tratamiento de datos de una batería de tests, pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional (Transversal)	Duración	40

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 y la RP2.

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Identificar y seleccionar tests, pruebas y cuestionarios agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario.

CE1.1 Localizar y obtener información del mayor número posible de pruebas y tests, elaborando un registro documental en el que se expliciten:

- Indicaciones de aplicación en función de su finalidad (valoración de la condición biológica o de la condición física).
- Rango del técnico que de acuerdo a la legislación vigente puede aplicarlas de forma autónoma y las posibilidades de colaboración y trabajo en equipo con técnicos de rango inferior.
- Descripción de la técnica de ejecución y de las ayudas necesarias para la misma.
- Validez y fiabilidad de las mismas conforme a parámetros y criterios contrastados.
- Instalación y recursos materiales necesarios para su aplicación.
- Intensidad del esfuerzo que implica su ejecución (bajo, medio, submáximo y máximo).
- Compatibilidad y contraindicaciones de aplicación conforme a circunstancias habituales en distintos perfiles tipo de usuarios.
- Cuantos detalles se consideren de especial relevancia en su aplicación.

CE1.2 Identificar y adaptar los modelos de cuestionarios más utilizados en la valoración de la condición biológico-deportiva, así como las técnicas de entrevista más utilizadas tanto en el ámbito de la recreación como en el del deporte de competición.

CE1.3 En un supuesto práctico de batería de pruebas y tests personalizada para un usuario concreto, analizar cada una de las pruebas y tests que lo componen de forma individual y en su conjunto:

- Detectando su adecuación o no al perfil de usuario propuesto.
- Identificando las pruebas y tests que podría él aplicar directamente y aquellas en las que sólo podría colaborar en su aplicación.
- Proponiendo alternativas o pruebas de complemento para optimizar su personalización, en su caso.
- Precisando aquellos aspectos y detalles de aplicación que requieran una atención especial para conseguir un resultado válido.
- Señalando las posibles contraindicaciones o circunstancias de riesgo que puedan existir.

CE1.4 En un supuesto práctico de cuestionarios incluidos en una batería de pruebas y tests personalizada para un usuario, analizar su adecuación o no al perfil del mismo proponiendo, en su caso, las adaptaciones y/o modificaciones para conseguirlo.

CE1.5 En distintos supuestos prácticos con un perfil de usuario concreto, elaborar una batería de tests, pruebas y cuestionarios adaptada a las características de los usuarios, seleccionando y concretando:

- Los cuestionarios de entrevista personal.
- Los tests de valoración de la condición física que la componen.
- Las pruebas básicas de valoración biológica.
- Los tests y pruebas que se puede aplicar de forma autónoma.

- Los tests y pruebas en que se necesita la dirección y/o concurso de técnicos de rango superior para su aplicación y la forma de colaborar en las funciones que por rango y formación le son propias.
- Los tests y pruebas que necesitan de la colaboración de otros técnicos de rango igual o inferior, así como el protocolo de trabajo en equipo para aplicarlos.
- Recursos y medios necesarios para su aplicación.
- Los argumentos que justifican la validez y adecuación al perfil de usuario propuesto.

CE1.6 En un supuesto práctico de batería de pruebas, tests y cuestionarios personalizados para un usuario con alguna discapacidad menor, analizar la adecuación o no de la misma y, en su caso, explicar los criterios y elementos de juicio que se establecen para solicitar la participación de un técnico especialista.

C2: Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su funcionamiento.

CE2.1 Describir los instrumentos y máquinas de medida de la condición física enumerando sus aplicaciones/utilidades.

CE2.2 Describir los signos indicadores de posibles anomalías en el funcionamiento de los instrumentos y equipos de medida de la condición física.

CE2.3 Explicar y realizar el proceso de mantenimiento preventivo de los instrumentos y equipos de chequeo de la condición física y biológica.

CE2.4 En un supuesto práctico de medida de la condición física, seleccionar los instrumentos y/o máquinas en función de los parámetros morfológicos y/o funcionales que se deben medir.

CE2.5 Explicar y demostrar el modo de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física y describir los errores posibles en la ejecución, así como la manera de evitarlos y corregirlos.

CE2.6 Manejar instrumentos y máquinas de medida de la condición física aplicando los protocolos establecidos y siguiendo las recomendaciones de los fabricantes.

CE2.7 En un supuesto práctico, adaptar los instrumentos de valoración a las condiciones particulares de la situación y del usuario.

C3: Realizar en condiciones de seguridad pruebas de valoración de la condición física y biológica.

CE3.1 Definir los parámetros susceptibles de aportar información sobre la condición física y aptitud biológica de una persona de características dadas.

CE3.2 Identificar las etapas en la ejecución de pruebas antropométricas, morfológicas, funcionales y tests de aptitud física.

CE3.3 Seleccionar la prueba o test más adecuado al parámetro que se debe medir y a las características psicopsicológicas, fisiológicas y biotipológicas del usuario.

CE3.4 Demostrar y explicar el procedimiento de realización de diferentes tests o pruebas.

CE3.5 En un supuesto práctico de determinación de la condición física y biológica, aplicar de forma autónoma los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.

CE3.6 En un supuesto práctico, aplicar en colaboración con otro/s técnico/s especialistas de rango superior, del mismo rango o de rango inferior los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlos.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los usuarios, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Realizando las funciones que le son propias por nivel en la colaboración con los técnicos de rango superior al aplicar las pruebas y tests.
- Dirigiendo a los otros técnicos de rango igual o inferior que participen, según el protocolo de aplicación establecido.

CE3.7 Explicar los fenómenos fisiológicos que ocurren durante la ejecución de los tests de valoración funcional cardiaca.

CE3.8 En un supuesto práctico, medir los parámetros relativos a la condición física, así como los antropométricos y funcionales relacionados con la respuesta biológica a la actividad física, registrando los datos obtenidos en el modelo de documento y soporte más adecuado.

C4: Analizar factores psicopsicológicos que permitan identificar las necesidades y motivaciones de un usuario a través de la utilización de cuestionarios específicos.

CE4.1 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.

CE4.2 Describir el procedimiento de observación y de aplicación de técnicas de entrevista a través de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.

CE4.3 En un supuesto práctico de entrevista personal y aplicación de cuestionarios, identificar el nivel de motivación, así como signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.

CE4.4 Explicar las características y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.

Contenidos

1. Habilidades motrices básicas en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal:
 - Lateralidad.
 - Actitud.
 - Respiración.
 - Relajación.
 - Orientación espacial.
 - Estructuración y organización espacial.
 - Orientación temporal.
 - Ritmo.
 - Estructuración temporal.
- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests:
 - Tests de orientación.
 - Tests de lateralidad.
 - Tests de esquema corporal.
 - Tests de percepción.
 - Tests de organización temporal.
 - Pruebas de coordinación óculo-segmentaria.
 - Pruebas de coordinación dinámico-general.
 - Pruebas de equilibrio estático y dinámico.
 - Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático.

2. Personalidad, motivaciones e intereses en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:
 - Análisis funcional del Fitness como base del trabajo psicológico.
 - Comprensión de la lógica interna del Fitness. Dimensión temporal y fisiológica.
- Bases de la personalidad:
 - Teorías de la personalidad
 - Personalidad y actividad física y deporte
- Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.
- Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.
- Efectos sociales:
 - Relación.
 - Valores y actitudes.
 - Valor sociopedagógico de la actividad física.
 - Prevención de conductas disruptivas en la sociedad.
 - Necesidades personales y sociales.
- Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:
 - Capacidades afectivas.
 - Capacidades cognitivas.
 - Capacidades socializadoras.
 - • Capacidades cognitivas.
- Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness:
 - Motivación.
 - Concentración.
 - Nivel de activación.
 - Estado emocional.
 - Autoconfianza.
- Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.
- Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales:
 - Grupos de edad.
 - Grupos deportivos.
 - Actividades físicas desarrolladas de forma colectiva.

- Discapacitados.
- Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social:
 - Coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos.

3. Principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional.

- Conceptos de medida y evaluación.
- Necesidad de evaluar la aptitud física.
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
- Dificultades para evaluar la aptitud física.
- Requisitos de los test de la evaluación de la condición física:
 - Validez.
 - Fiabilidad.
 - Precisión.
 - Especificidad.
 - Interpretación: facilidad y objetividad.
 - Confidencialidad.
- Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

4. Valoración antropométrica en el ámbito del Fitness.

- Biotipología: clasificaciones:
 - Kretschmer.
 - Sheldon.
- Antropometría y cineantropometría.
- Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
 - Protocolos.
 - Mediciones e índices antropométricos y de robustez.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física.
- Modelos de composición corporal:
 - Modelo bicompartimental (tradicional).
 - Modelo tricompartmental.
- Composición corporal y salud:
 - Índice de masa corporal: Talla-peso-circunferencias-plegues cutáneos.
 - Determinación del % de grasa corporal.
 - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal.
 - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
 - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios.
- Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:
 - Pliegues a medir.
 - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos.
 - Colaboración con técnicos especialistas.

5. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos biológicos.
- Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness.
- Evaluación de la resistencia aeróbica:
 - Determinación de la potencia máxima aeróbica.
 - Procedimientos para medir el VO₂máx.
 - Instrumentos necesarios para hacer los test: los ergómetros.
 - Requisitos que deben reunir los tests para medir la resistencia aeróbica.
 - Protocolos para las distintas pruebas.
- Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica:
 - Determinación del umbral anaeróbico.
 - Procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado.
 - Instrumentos necesarios para hacer pruebas.
 - Requisitos que deben reunir las pruebas para medir la resistencia anaeróbica.
 - Protocolos para las distintas pruebas.
- Evaluación de la velocidad:

- Evaluación del Tiempo de reacción.
- Evaluación de la rapidez segmentaria.
- Evaluación de la capacidad de aceleración.
- Evaluación de otras capacidades de la velocidad. Protocolos.
- Evaluación de la Fuerza:
 - Evaluación de la Fuerza Explosiva.
 - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elastica.
 - Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elastico-Refleja.
 - Valoración funcional de la Fuerza en condiciones inespecíficas (laboratorio).
- Evaluación de la movilidad articular:
 - Pruebas y Protocolos.
- Evaluación de la elasticidad muscular.
 - Pruebas y protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.

6. Tests de campo para valorar la condición física en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos biológicos.
- Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness.
- Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad – Elasticidad Muscular:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

7. Valoración postural en el ámbito del Fitness.

- Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias.
- Alteraciones posturales más frecuentes:
 - Recuperables-actitud postural incorrecta.
 - Patológicas-alteraciones morfo-funcionales de la estructura osteo-articular.
- Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- Análisis y comprobación de los resultados.

8. La entrevista personal en el ámbito del Fitness.

- Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness:
 - Ámbito de aplicación.
 - Modelos.
 - Fichas de registro.
- Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores:
 - Historial médico.
 - Historial deportivo.
- Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal:
 - Habilidades sociales y empatía.
 - El proceso de comunicación: Características.
 - Elementos: emisor, mensaje, receptor y canal.

- Estrategias para facilitar y potenciar la comunicación.
- Análisis de datos obtenidos.
- La observación como técnica básica de evaluación:
 - Medidas fundamentales del proceso de observación.
 - Formas de realizar la observación.
 - Criterios que deber reunir la observación.
 - El registro de datos.
- Normativa vigente de protección de datos.
- Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

Apartado C: **REQUISITOS Y CONDICIONES**

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.