

ANEXO I

PRUEBAS LIBRES PARA LA OBTENCIÓN DE TÍTULOS DE TÉCNICO Y TÉCNICO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Bibliografía curso 2025/2026

Centro: Ies Zurbarán de Badajoz	
Ciclo Formativo: Técnico Superior de Acondicionamiento Físico	
Módulos Profesionales	
Módulo	Bibliografía
Valoración de la condición física e intervención en accidentes.	• Martin, M. (2018). Valoración de la condición física e intervención en accidentes. Editorial Altamar • https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m-todos-para-el-entrenamiento-fisico.pdf
Fitness en sala de entrenamiento polivalente	• Shoenfeld B. (2021) Ciencia y Desarrollo de la Hipertrofia Muscular. Ed. Tutor • Crossfit Certificate Course. L 1. (2021) Guía de entrenamiento del nivel 1. Crossfit Training LLC. • Helms, E., Morgan, A. et ál. (2019) Las Pirámides de Nutrición y Entrenamiento. Entrenamiento. Publicado independientemente. • Boyle, M. (2017). El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Ed. Tutor • Cuadrado Saenz, et col. (2008). El entrenamiento de la hipertrofia muscular. Edit Wanceulen SL. • Jiménez, J. y Fernández, A. (2021). Fitness en Sala de Entrenamiento Polivalente. Ed. Arán • Juan José Gonzalez Badillo, Esteban Gorostiaga Ayestarán. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. 2002. • Marchante, D. (2020). Entrenamiento Eficiente. Explora tus límites. Ed. Luhu Alcoi S. L. • Mike Israetel (2021) Principios científicos del entrenamiento de hipertrofia. R.P. Edit Independiente. • Salvador Vargas (2015). Estética Corporal.

	Entrenamiento científico hipertrofia-reducción de grasa. Editorial Círculo Rojo. • Bompa, T. y Cornachia, L. (2014). Musculación. Entrenamiento Avanzado. Editorial Hispano Europea.
Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.	En este módulo no se realiza examen teórico pero el siguiente libro se aconseja como marco teórico de base: • Fernández, I., López B. y Moral, S. (2004). Manual de Aerobic y Step. FEDA. Ed. Paidotribo • Algunos ejemplos de coreografías: en instagram “elprofemir”
Acondicionamiento físico en el agua.	• Apuntes propios elaborados por la profesora M^a Jesús Encinas Cubos. • https://www.youtube.com páginas de natación, salvamento y socorrismo acuático y Fitness acuático.
Formación y Orientación Laboral	• Itinerario Personal para la Empleabilidad I. <u>Autores:</u> Bruno Jesús García González; M^a Carmen De Fez Solaz; David Tena Cornelles; M^a Desamparados García Ortuño; M^a Victoria Hernández Ricarte. <u>Editorial:</u> TulibrodeFP. <u>ISBN:</u> 978-84-19957-35-1 • Itinerario Personal para la Empleabilidad II. <u>Autores:</u> Bruno Jesús García González; David Tena Cornelles; M^a Esther Bernabeu García; Carmen López Pérez. <u>Editorial:</u> TulibrodeFP. <u>ISBN:</u> 978-84-19957-36-8
Inglés I.	• Aunque se ha elaborado material propio para la asignatura, se aconseja el siguiente libro como referencia: Hernández, A. y Prades, C. (2019). English for physical and sports activities. Ed. Altamar, nº4.
Habilidades sociales.	• Castillo, S. y Sánchez, M. (2016). Habilidades sociales. Ed. Altamar. ISBN: 9788416415120
Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.	En este módulo no se realiza examen teórico pero el siguiente libro se aconseja como marco teórico de base: • Fernández, I., López B. y Moral, S. (2004). Manual de Aerobic y Step. FEDA. Ed. Paidotribo • Algunos ejemplos de coreografías: en instagram “elprofemir”
Técnicas de hidrocinesia	• Cuadrado, FJ. (2021). Técnicas de

	hidrocinesia. Arán. ● Escuela Nacional de Entrenadores. (2002). Curso de profesor de natación. RFEN. ● Lloret, M., Benet, I., León, C. y Querol, E. (2001). Natación y salud. Guía de ejercicios y sesiones. Ed. Gymnos. ● Pena, L. y González, M.A. (2006). Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas para bebés, embarazadas y adultos. Instituto Andaluz del Deporte. ● Sánchez, M.I., y Ordóñez, M. (2022). Natación para bebés (de 6 a 24 meses). Beneficios y propuesta de sesiones. Lecturas: Educación Física y Deportes, 27(289). ● Serrano, E. y Rodríguez, J.A. (2009). Programa de actividades acuáticas para embarazadas. Lecturas: Educación Física y Deportes, 14 (134). ● Guerrero, L. (2006). Actividad física en el medio acuático. Instituto Andaluz del Deporte. ● Benelli, P. y Zanazzo, M. (2018). Hidrocinestiterapia. Manual de rehabilitación en el agua. Ed. Ergon. ● Soler, Á. y Jimeno, M. (1998). Actividades acuáticas para personas mayores. Ed. Gymnos.
Control postural, bienestar y mantenimiento funcional.	TEORÍA, MOVILIDAD Y G. CORRECTIVA
	● Apuntes propios elaborados por la profesora M^a Jesús Encinas Cubos. ● Álex Monasterio Uría (2008) Columna Sana. Editorial Paidotribo (solo algunas páginas). ● Leada Malek (2025). Estiramientos. Ed. Penguin Random House . ● Jean Drouin Denis Pedneault Roberto Poirier (2017). Ejercicios que te curan. Editorial Grijalbo. ●
	PILATES
	● Cárceles, R. y Cos F. (2009). Manual completo de Pilates suelo. Ed. Paidotribo. ● Moro, M.L. (2014). Pilates suelo. Feel Pilates. ● Ochoteco, M. y Colella, S. (2011). Método Pilates. Manual teórico-práctico. Ed. Al

	Margen. • Isacowitz, R. (2019). Manual completo del método Pilates. Ed. Paidotribo. • Calvo, J.B y Cabral L. (2019). Método Pilates durante el embarazo, el parto y el posparto. Una guía metodológica. Editorial Médica Panamericana. • Calvo, J.B. (2020). Pilates terapéutico para la rehabilitación del aparato locomotor. Editorial Médica Panamericana.
	YOGA
	• B.K.S Iyengar Yoga: El sendero hacia la salud holística. Guía definitiva paso a paso. Blume. • Introducción al Yoga. Curso intensivo 20h. Yoga Onez. Editorial Terrasa. • Marco Antonio Marzquez Rasique (2015). Yoga y salud integral: un camino hacia la juventud y la armonía. • Leslie Kaminoff (2008). Anatomía del Yoga. Editorial Tutor • Calle, Ramiro (1999) El gran libro del Yoga. Editorial Urano
Empresa e Iniciativa Emprendedora.	• Salinas Sánchez, José Manuel y Manzano Muñoz Francisco (2021). Empresa e Iniciativa Emprendedora. Ed. McGraw-Hill. • Eva Asensio del Arco, Beatriz Vázquez Blömer (2023). Empresa e Iniciativa Emprendedora. Ed. Paraninfo.
Inglés II	• Hernández, A. y Prades, C. (2019). English for physical and sports activities. Ed. Altamar, nº4.

En Badajoz a 23 de febrero del 2026