

6.- Tipo de alumnado:

- Graduados en INEF, CAFE, CAFyD
- Técnicos de Grado Superior y Grado Medio
- Personas que quieran convertirse en monitores de salas de Fitness o como primer paso al entrenamiento personal.

7.- Requisitos Acceso:

Nivel de Cualificación profesional: 3

- Título de Bachiller.
- Certificado de profesionalidad de nivel 3.
- 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 bien haber superado las correspondientes pruebas de acceso reguladas por las administraciones educativas.
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años.
- Tener las competencias clave necesarias, de acuerdo con lo recogido en el anexo IV del real decreto 34/2008, para cursar con aprovechamiento la formación correspondiente al certificado de profesionalidad.

8.- OBJETIVOS-COMPETENCIAS:

Objetivo General: Dirigir, dinamizar y supervisar el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas de las personas, que perfeccionen y aumenten sus posibilidades de movimiento, a través de sistemas de entrenamiento para musculación.

Este Curso aporta las competencias necesarias para programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico con elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) o no, ya sea con máquinas de musculación, máquinas cardiovasculares, barras, discos y halteras, material elástico, inestable y mediante el peso corporal, determinando inicialmente y de manera periódica la valoración de la salud, la condición física, biológica y motivacional de las personas usuarias con un nivel de calidad óptimo, tanto en el proceso como en los resultados, siempre promocionando la salud y el bienestar.

COMPETENCIAS ADQUIRIDAS

- UF0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario
UF0274_3: Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento, atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.

9.- CONTENIDOS:

1. VALORACIÓN INICIAL DEL USUARIO
 - 1.1. Encuesta personal.
 - 1.2. Pruebas y test de campo.
 - 1.3. Pruebas y test especial.
 - 1.4. Historial médico.
 - 1.5. Indicaciones, adaptaciones y contraindicaciones de las actividades de musculación.

2. LA FUERZA COMO CUALIDAD FÍSICA FUNDAMENTAL
 - 2.1. Clasificaciones.
 - 2.2. El músculo como elemento central de la estructura.
 - 2.3. Relación energía-estructura en el eje del tiempo.

3. MECANISMOS DE FUERZA
 - 3.1. Factores estructurales: hipertrofia, fibras musculares y aumento de sarcómeros en serie.
 - 3.2. Factores nerviosos: reclutamiento de las fibras, sincronización de las unidades motoras y coordinación Intermuscular.
 - 3.3. Importancia del estiramiento: reflejo miotático y elasticidad muscular.

4. MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA FUERZA
 - 4.1. El método de los esfuerzos máximos.
 - 4.2. El método por repeticiones.
 - 4.3. El método dinámico.
 - 4.4. El método de la pirámide.
 - 4.5. Entrenamiento en circuito.
 - 4.6. Equipos, máquinas e implementos para el entrenamiento de la fuerza.
 - 4.7. Entrenamiento multilateral: desarrollo de la fuerza integrada con las otras capacidades físicas básicas (resistencia y flexibilidad).
 - 4.8. Conclusión sobre los métodos.

5. LOS TIPOS DE CONTRACCIÓN
 - 5.1. Descripción.
 - 5.2. Los factores que dependen del estiramiento muscular.
 - 5.3. El interés de las contracciones.
 - 5.4. El entrenamiento concéntrico.
 - 5.5. El entrenamiento isométrico.
 - 5.6. El entrenamiento excéntrico.
 - 5.7. El entrenamiento polimétrico.
 - 5.8. La electroestimulación.
 - 5.9. Alternancia de los tipos de contracción.

10.- Carga Lectiva :

Módulos Formativos:

270 horas

11.- Temporalidad

DIA -FECHA -HORAS DIA	UNIDAD FORMATIVA	HORARIO DETALLADO
VIERNES 12-03-2021	UF1703 ON LINE	16:00 h a 21:00 h
SABADO 13-03-2021	UF1703 ON LINE	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
DOMINGO 14-03-2021	UF1703 ON LINE	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
MIERCOLES 17-03-2021	UF1703 ON LINE	16:00 h a 21:00 h
JUEVES 18-03-2021	UF1703 ON LINE	16:00 h a 21:00 h
VIERNES 19-03-2021	UF1703 ON LINE	16:00 h a 21:00 h
SABADO 20-03-2021	UF1703 ON LINE	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
SABADO 27-03-2021	UF1703 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
DOMINGO 28-03-2021	UF1703 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
LUNES 29-03-2021	UF1703 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
MARTES 30-03-2021	UF1703 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
MIERCOLES 31-03-2021	UF1703 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
JUEVES 01-04-2021	UF1703 PRESENCIAL	09:00 h a 15:00 h
VIERNES 09-04-2021	UF1704 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
SABADO 10-04-2021	UF1704 ON LINE	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
DOMINGO 11-04-2021	UF1704 ON LINE	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
VIERNES 16-04-2021	UF1704 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
SABADO 17-04-2021	UF1704 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
DOMINGO 18-04-2021	UF1704 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h
VIERNES 05-06-2020 (8)	UF1704 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
SABADO 06-06-2020 (8)	UF1704 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
VIERNES 23-04-2021	UF1704 PRESENCIAL	16:00 h a 22:00 h
SABADO 24-04-2021	UF1704 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h ; 16:00 a 20:00 h
DOMINGO 25-04-2021	UF1710 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h
MIERCOLES 28-04-2021	UF1711 ON LINE	15:00 a 23:00 h
JUEVES 29-04-2021	UF1711 ON LINE	15:00 a 23:00 h
VIERNES 30-04-2021	UF1711 ON LINE	15:00 a 23:00 h
SABADO 01-05-2021	UF1711 ON LINE	10:00 a 14:00 ; 16:00 a 20:00
DOMINGO 02-05-2021	UF1711 ON LINE	10:00 a 14:00 ; 16:00 a 20:00

JUEVES 06-05-2021	UF1711 PRESENCIAL	15:00 a 22:00 h
VIERNES 07-05-2021	UF1711 PRESENCIAL	15:00 a 22:00 h 10:00 a 14:00 ; 16:00 a 20:00
SABADO 08-05-2021	UF1711 PRESENCIAL	10:00 a 14:00 ; 16:00 a 20:00
DOMINGO 09-05-2021	UF1711 PRESENCIAL	10:00 a 14:00 ; 16:00 a 20:00
VIERNES 14-05-2021	UF1709 ON LINE	16:00 h a 22:00 h 10:00 a 14:00 ; 16:00 a 20:00
SABADO 15-05-2021	UF1709 PRESENCIAL	10:00 a 14:00 ; 16:00 a 20:00
DOMINGO 16-05-2021	UF1709 PRESENCIAL	10:00 a 14:00 ; 16:00 a 20:00
SABADO 22-05-2021	UF1709 PRESENCIAL	10:00 a 14:00 ; 16:00 a 20:00