

Certificación en PERSONAL TRAINER MF0275_3: Actividades de Acondicionamiento Físico AFDA0210 Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente C.P. R.D. 1518/2011, de 31 de Octubre
---

## DATOS GENERALES DE CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

1.- **FAMILIA PROFESIONAL:** **Actividades Físicas y Deportivas**  
**Área Profesional:** **Actividades Físico Deportivas Recreativas**

2.- **DENOMINACION:** **Certificación en ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA FITNESS ( Monitor de Sala de Musculación)**

**AFDA0210**  
**- MF0275\_3**

3.- **PRECIO :** **900, 00 €**

- **Reserva de matricula:** **100, 00 €**
  - **BBVA ES39 0182 0390 5802 0164 8384**
    - **Referencia Nombre Apellidos + PT**
- **FORMAS DE PAGO :**
  - **Transferencia bancaria :**
    - **BBVA ES39 0182 0390 5802 0164 8384**
    - **Concepto: Nombre Apellidos + PT**
  - **TARJETA** [www.mueveteformacion.es](http://www.mueveteformacion.es)
  - **FINANCIADO EN 12 MESES a través de @plazame , ver** [www.mueveteformacion.es](http://www.mueveteformacion.es)

4.- **LOCALIDAD :** **CIUDAD REAL**  
**Centro Deportivo y Formativo Muévete**

5.- **Número de participantes:** **15**

### 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.

Y

- ALUMNADO que tenga cursado Modulos MF0273\_3 y/o MF0274\_3
- ALUMNADO con experiencia acreditada y/o Titulos de Monitor de Sala Fitness o equivalentes

## 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 pliométrico.
- 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
MIÉRCOLES 26-05-2021	UF1712 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
JUEVES 27-05-2021	UF1712 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
VIERNES 28-05-2021	UF1712 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
SABADO 29-05-2021	UF1712 ON LINE	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
DOMINGO 30-05-2021	UF1712 ON LINE	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
MIÉRCOLES 02-06-2021	UF1712 PRESENCIAL	15:30 h a 22:30 h
JUEVES 03-06-2021	UF1712 PRESENCIAL	15:30 h a 22:30 h
VIERNES 04-06-2021	UF1712 PRESENCIAL	15:00 h a 23:00 h
SABADO 05-06-2021	UF1712 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
DOMINGO 06-06-2021	UF1712 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
SABADO 12-06-2021	UF1712 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
LUNES 14-06-2021	UF1713 ON LINE	16:00 h a 22:00 h

MIERCOLES 16-06-2021	UF1713 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
VIERNES 18-06-2021	UF1713 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
SABADO 19-06-2021	UF1713 ON LINE	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
DOMINGO 20-06-2021	UF1713 ON LINE	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
MARTES 22-06-2021	UF1713 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
JUEVES 24-06-2021	UF1713 ON LINE	16:00 h a 22:00 h
VIERNES 25-06-2021	UF1713 PRESENCIAL	15:30 h a 22:30 h
SABADO 26-06-2021	UF1713 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
DOMINGO 27-06-2021	UF1713 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 20:00 h
VIERNES 02-07-2021	UF1713 PRESENCIAL	15:30 h a 22:30 h
SABADO 03-07-2021	UF1713 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00 h; 16:00 h a 22:00 h
DOMINGO 04-07-2021	UF1713 PRESENCIAL	09:00 h a 15:00 h
VIERNES 09-07-2021	UF1709 ONLINE	16:00 h a 22:00 h
SABADO 10-07-2021	UF1709 ONLINE	10:00 h a 14:00; 16:00 h a 22:00 h
DOMINGO 11-07-2021	UF1709 ONLINE	10:00 h a 14:00; 16:00 h a 22:00 h
SABADO 17-07-2021	UF1709 PRESENCIAL	10:00 h a 14:00; 16:00 h a 22:00 h

Del 01-08-2021 al 31-08-2021 PRL