MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL

FONDO SOCIAL EUROPEO
"El FSE invierte en tu futuro"

PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

ACTIVIDADES DE MUSCULACIÓN

AFDA013PO

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

Noviembre 2018

PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:

ACTIVIDADES DE MUSCULACIÓN

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: ACTIVIDADES DE MUSCULACIÓN

3. Código: **AFDA013PO**

4. 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.

5. Número de participantes: Según normativa, el número máximo de participantes en modalidad presencial es de 30.

6. Duración:

Horas totales: 120 Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 120

Teleformación:..... 0

7. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:

7.1 Espacio formativo:

AULA POLIVALENTE:
El aula contará con las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo de la acción formativa.
• Superficie: El aula deberá contar con un mínimo de 2m2 por alumno.
• Iluminación: luz natural y artificial que cumpla los niveles mínimos preceptivos.
• Ventilación: Climatización apropiada.
• Acondicionamiento eléctrico de acuerdo a las Normas Electrotécnicas de Baja Tensión y otras normas de aplicación.
• Aseos y servicios higiénicos sanitarios en número adecuado.
• Condiciones higiénicas, acústicas y de habitabilidad y seguridad, exigidas por la legislación vigente.
• Adaptabilidad: en el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad dispondrá de las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar la participación en condiciones de igualdad.
• PRL: cumple con los requisitos exigidos en materia de prevención de riesgos laborales

En su caso, espacio específico relacionado con la acción formativa:
Sala de entremanimiento polivalente

Cada espacio estará equipado con mobiliario docente adecuado al número de alumnos, así mismo constará de las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo del curso.

7.2 Equipamientos:

Se contará con todos los medios y materiales necesarios para el correcto desarrollo formativo.

- Pizarra.
- Rotafolios.
- Material de aula.
- Medios audivisuales.
- Mesa y silla para formador/a.
- Mesas y sillas para alumnos/as.
- Hardware y Software necesarios para la impartición de la formación.
- Conexión a Internet.

En su caso, equipamiento específico necesario para el desarrollo de la acción formativa:

Equipamiento específico para la especialidad:
Dotación para la zona cardiovascular:
- Bicicletas estáticas.
- Remos aeróbicos de banco móvil.
- Tapiz rodante.
- Simulador de subir escaleras.
- Máquina cardiovascular elíptica.

Dotación para la zona de musculación:
- Máquina de extensiones de cuádriceps sentado, selectorizada.
- Máquina para isquiotibiales sentado o tumbado boca abajo, selectorizada.
- Máquina el tríceps sural en pie o sentado, selectorizada
- Prensa de pierna, selectorizada.
- Hack Squat de pierna, selectorizada.
- Multicadera para abductores, adductores y glúteo, selectorizada.
- Polea baja para remo, selectorizada.
- Polea alta para jalones, selectorizada.
- Torres de poleas para cruces y polivalencia de ejercicios, selectorizada.
- Manerales individuales para polea.
- Manerales dobles de remo para polea.
- Barras de agarre abierto para polea.
- Contráctor pectoral, selectorizado.
- Máquina de press militar, para hombro, selectorizada.
- Fondera.
- Bancos de abdominales con apoyo de piernas para rectificación lumbar.
- Soporte para dominadas.
- Soga para trepas.

Dotación para la zona de peso libre:
- Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 1,25 kg hasta 10 kg
- Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 15 kg hasta 20 kg
- Barras olímpicas.
- Barras «z» para bíceps y tríceps, de paso olímpico.
- Juegos de parejas de mancuernas sucesivas desde 1 kg hasta 10 kg.
- Juego de parejas de mancuernas sucesivas desde 12,5 kg hasta 40 kg.
- Banco fijo.
- Bancos articulados.
- Banco con soportes incorporados para press de banca horizontal.
- Máquina de palancas convergentes para press de banca superior.
- Banco con soportes incorporados para press militar con respaldo vertical.
- Jaula con soportes para sentadilla.
- Banco predicador para bíceps.
- Cinturones de protección lumbar de tallas diferentes.

Dotación para la zona de estiramientos:
- Colchonetas de 2x1 m.
- Máquina polivalente de estiramientos.
- Balones de gran diámetro (entre 50 y 100 cm. De diámetro)
- Espalderas.

Se entregará a los participantes los manuales y el material didáctico necesarios para el adecuado desarrollo de la acción formativa

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.
En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

8. Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si existen requisitos legales para el ejercicio de la profesión)

9. Requisitos oficiales de los centros:

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si para la impartición de la formación existe algún requisito de homologación / autorización del centro por parte de otra administración competente.

10. CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. VALORACIÓN INICIAL DEL USUSARIO
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.