

GUÍA DIDÁCTICA

Formación Profesional
GRADO C

AFDA0210

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
EN SALA DE ENTRENAMIENTO
POLIVALENTE**

Formación, salud y rendimiento profesional



HAZ DE TU PASIÓN

TU PROFESIÓN

01.

PRESENTACIÓN

FP
GRADO C

Esta guía será tu compañera durante toda la formación. En ella encontrarás la información esencial sobre el certificado, su programa, la metodología, la evaluación, los recursos y el funcionamiento del curso.

Nuestro objetivo es que disfrutes aprendiendo, desarrolles competencias técnicas y personales y te prepares para trabajar con seguridad, responsabilidad y criterio profesional en una Sala de Entrenamiento Polivalente.

Ahora solo queda una cosa... ¡empezar!



HAZ DE TU PASIÓN TU PROFESIÓN.

¿QUÉ VAS A CONSEGUIR?

OBJETIVOS

Capacitar al alumnado para valorar la condición física, programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico en una Sala de Entrenamiento Polivalente, utilizando máquinas cardiovasculares, equipos de musculación, barras, discos, halteras y otros implementos, con criterios de calidad, seguridad, salud y bienestar.

TITULACIÓN

Al finalizar la formación y superar todos los módulos formativos y la formación práctica, el alumnado podrá obtener el Certificado Profesional AFDA0210 - Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente, de nivel 3, con carácter oficial y validez en todo el territorio nacional, expedido por la Administración laboral competente.

Esta acreditación reconoce las competencias profesionales necesarias para evaluar a las personas usuarias, diseñar programas de entrenamiento, dirigir sesiones y promover una práctica física segura y saludable.

03.

¿QUÉ VAS A APRENDER?

FP

GRADO C

MÓDULO / UNIDAD FORMATIVA	CONTENIDO	HORAS
MF0273_3	Valoración de las capacidades físicas	130
UF1703	Aplicación de tests, pruebas y cuestionarios	90
UF1704	Tratamiento de datos de valoración	40
MF0274_3	Programación específica en SEP	130
UF1710	Programación y coordinación de actividades de fitness en SEP	30
UF1711	Programas de entrenamiento en SEP	70
UF1709	Eventos en fitness seco y acuático	30
MF0275_3	Actividades de acondicionamiento físico	200
UF1712	Dominio técnico, instalaciones y seguridad en SEP	80
UF1713	Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en SEP	90
MF0272_2	Primeros auxilios	40
MP0367	Formación práctica en centros de trabajo	120
TOTAL	Duración total del certificado	590

04.

FP

GRADO C

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Si te apasiona el entrenamiento, la mejora de la condición física y el trabajo con personas, este certificado es para ti. Aprenderás a evaluar, programar y dirigir entrenamientos adaptados a diferentes objetivos y niveles.

Ideal para:

- Personas interesadas en trabajar como entrenador/a o monitor/a de sala.
- Profesionales del fitness que quieran obtener una acreditación oficial.
- Técnicos y monitores deportivos que deseen ampliar su perfil profesional.
- Estudiantes o titulados de la familia de Actividad Física y Deporte.
- Personas desempleadas que busquen una nueva oportunidad laboral.
- Profesionales que quieran especializarse en entrenamiento personalizado, fuerza y acondicionamiento físico.

Al finalizar, podrás desarrollar tu actividad en gimnasios, centros deportivos, salas fitness, instalaciones municipales, clubes, hoteles y empresas de servicios deportivos.

REQUISITOS DE ACCESO

El Certificado Profesional AFDA0210 es una formación de Nivel 3. Para acceder será necesario cumplir al menos uno de los siguientes requisitos:

- Título de Bachiller o titulación equivalente.
- Título de Técnico o Técnico Superior.
- Certificado Profesional de Nivel 3, o de Nivel 2 de la misma familia profesional.
- Prueba de acceso superada a un Ciclo Formativo de Grado Superior.
- Prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 o 45 años.
- Competencias clave de Nivel 3, cuando sea el procedimiento de acceso establecido por la Administración competente.

Antes del inicio de la formación, Muévete verificará la documentación de cada participante para garantizar el cumplimiento de los requisitos y la correcta acreditación final.

SALIDAS PROFESIONALES

Podrás trabajar como:

- Entrenador/a personal.
- Instructor/a de sala de musculación y fitness.
- Monitor/a de aparatos de gimnasio.
- Preparador/a físico/a de personas usuarias y deportistas.
- Técnico/a de apoyo en programas de acondicionamiento físico.
- Instructor/a para colectivos especiales, dentro de su ámbito competencial.

¿Dónde podrás trabajar?

- Gimnasios y centros fitness.
- Centros deportivos públicos y privados.
- Clubes y entidades deportivas.
- Hoteles, complejos turísticos y spas.
- Empresas de entrenamiento personal y servicios deportivos.
- Instalaciones municipales y programas de promoción de la salud.

METODOLOGÍA EDUCATIVA

En Muévete Centro de Estudios Profesionales aplicamos una metodología activa, práctica y participativa, orientada al desarrollo de las competencias profesionales del certificado. La formación combina explicaciones técnicas, demostraciones, prácticas en sala, análisis de casos y actividades aplicadas.

Nuestra metodología se basa en:

- Aprendizaje práctico con máquinas, pesos libres y materiales de entrenamiento.
- Participación activa del alumnado durante todo el proceso formativo.
- Trabajo colaborativo y resolución de situaciones profesionales.
- Uso del Campus Virtual y recursos digitales como apoyo.
- Evaluación continua del progreso y de la adquisición de competencias.
- Orientación laboral y preparación para la incorporación al sector fitness.

08.

FP

GRADO C

ACREDITACIONES DEL CENTRO

- Centro Privado de Formación Profesional Nº 13012441. Grados D de la familia Actividad Física, autorizado por la JCCM.
- Registro Estatal de Formación Profesional para el Empleo (Grados A, B y C).
- Centros acreditados en Ciudad Real, Socuéllamos, Piedrabuena, Consuegra y teleformación.
- Entidad formadora para el uso de desfibriladores externos semiautomáticos (DESA).
- Centro de Formación de Seguridad Privada Nº 1796.
- Centro examinador Oxford Test of English y SIELE.
- Acciones formativas y microcredenciales corporativas europeas con certificación universitaria.

HAZ DE TU **PASIÓN** TU PROFESIÓN

CONTACTO

WEB

www.mueveteformacion.es

INSTAGRAM

@formacionmuevete

CORREO

admin@muevete.eu

TELÉFONO

639 21 78 59

INFÓRMATE Y RESERVA TU PLAZA

Ctra. de Fuensanta, 20 · 13004 Ciudad Real

formacion@muevete.eu · 636 787 574

