

PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO
AFDA006PO

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA: ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

3. Código: **AFDA006PO**

4. Objetivo General: Planificar, dirigir y dinamizar programas personalizados de entrenamiento orientados a la salud y la calidad de vida, a partir de la determinación inicial y periódica de las características, necesidades y expectativas de cada usuario.

5. Número de participantes Máximo 30 participantes en modalidad presencial

6. Duración:

Horas totales 85

Modalidad: Presencial

Distribución de hora

Presencial:..... 85

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

Sala de entrenamiento 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 audiovisuales.
- 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.

Equipamiento específico de 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)

Será necesario aplicar la normativa reguladora de la administración competente de aquellas Comunidades autónomas que tengan regulado el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte o equivalente.

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 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 en el entrenamiento personalizado.

2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD; CONCEPTOS GENERALES

- 2.1. Terminología.
- 2.2. Beneficios y riesgos asociados al ejercicio.
- 2.3. Programas de ejercicio y seguridad.

3. PRESCRIPCIÓN DE UN PROGRAMA PERSONALIZADO DE EJERCICIO

- 3.1. Continuum energético.
 - 3.1.1. Fuentes de energía muscular.
 - 3.1.1.1. Vía anaeróbica aláctica.
 - 3.1.1.2. Vía anaeróbica láctica.
 - 3.1.1.3. Vía anaeróbica.
 - 3.1.1.4. Continuum energético y distribución de las cargas de entrenamiento.
 - 3.2. Capacidad Aeróbica: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
 - 3.3. Fitness Muscular: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
 - 3.4. Flexibilidad: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
 - 3.5. Composición Corporal: Descripción, Valoración, equipamiento.....
 - 3.6. Estudio de casos.

- 3.7. Trabajar con los componentes de una sala fitness.
- 3.8. Ejercicios para incrementar la capacidad aeróbica.
- 3.9. Ejercicios para el incremento de la fuerza.
- 3.10. Ejercicios para el incremento de la flexibilidad.
- 3.11. Valoraciones antropométricas.
- 3.12. Test de condición física.

4. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

- 4.1. El origen del Entrenador Personal.
- 4.2. Necesidad de una Certificación.
- 4.3. Pautas Éticas para los Entrenadores Personales.

5. CREANDO TU PROPIO NEGOCIO DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

- 5.1. Cómo desarrollar tu misión paso a paso.
- 5.2. Eligiendo la entidad para tu negocio.
- 5.3. Cómo establecer o marcar la regulación de tu negocio.
- 5.4. Desarrollo práctico de un proyecto individual o colectivo sobre creación de un negocio propio de entrenamiento personalizado.