

Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente

Descripción Breve

En la actualidad existe una gran oferta de actividades relacionadas con las actividades físicas y deportivas, tanto a nivel profesional como lúdico recreativo, por lo que es de suma importancia saber programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico, con los elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) ya sean máquinas de musculación, máquinas cardiovasculares, barras, discos, halteras, aparatos o implementos simples, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, con un nivel de calidad óptimo tanto en el proceso como en los resultados y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar. Por tanto, con este curso se pretenden aportar los conocimientos necesarios para saber dirigir el aprendizaje y el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

Temario

PARTE 1. MF0273_3 VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

UNIDAD FORMATIVA 1. UF1703 APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLOGICA Y MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal:
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests:

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:
2. Bases de la personalidad:
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.
5. Efectos sociales:
6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:
7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness:
8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.
9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales:
10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social:

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL.

1. Conceptos de medida y evaluación.
2. Necesidad de evaluar la aptitud física.
3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
4. Dificultades para evaluar la aptitud física.
5. Requisitos de los tests de la evaluación de la condición física:
6. Los tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Biotipología: clasificaciones:
2. Antropometría y cineantropometría.
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal:
Composición corporal y actividad física.
5. Modelos de composición corporal:
6. Composición corporal y salud:
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos biológicos.
2. Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness.
3. Evaluación de la resistencia aeróbica:
4. Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica:
5. Evaluación de la velocidad:
6. Evaluación de la Fuerza:
7. Evaluación de la movilidad articular:
8. Evaluación de la elasticidad muscular.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos biológicos.
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness.
3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica:

4. Tests de campo para la determinacion de la Fuerza Resistencia:
5. Tests de campo para la determinacion de la Flexibilidad . Elasticidad Muscular:
6. Análisis y comprobación de los resultados.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias.
2. Alteraciones posturales mas frecuentes:
3. Pruebas de analisis postural en el ambito del Fitness:
4. Análisis y comprobación de los resultados.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Cuestionarios de entrevista para la valoracion inicial en Fitness:
2. Historial del cliente/usuario . Integracion de datos anteriores:
3. Dinamica relacional entrevistador- entrevistado: Tecnicas de entrevista personal:
4. Análisis de datos obtenidos.
5. La observacion como tecnica basica de evaluacion:
6. Normativa vigente de protección de datos.
7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

UNIDAD FORMATIVA 2. UF1704 TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular.

2. Aparato respiratorio.
3. Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre.
4. Sistema nervioso.
5. Metabolismo energetico
6. Concepto de fatiga.
7. Clasificaciones de la fatiga.
8. Lugares de aparición de la fatiga.
9. Mecanismos de fatiga
10. Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación.
11. Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento.
12. Bases biológicas de la recuperación.
13. Medios y métodos de recuperación.
14. El equilibrio hídrico.
15. Suplementos y fármacos.
16. Termorregulacion y ejercicio fisico:
17. Diferencias de género.
18. El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

1. Aplicación del análisis de datos.
2. Modelos de análisis.
3. La interpretacion de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios:
4. Analisis diagnostico para la elaboracion de programas de entrenamiento: