

TEMARIO

Entrenador Personal y Fitness CEAC

CEAC

Contenidos adaptados al "Certificado de profesionalidad AFDA0210 Acondicionamiento Físico En Sala De Entrenamiento Polivalente".

MÓDULO 1. APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

1. Habilidades motrices básicas en el ámbito del fitness
2. Personalidad, motivaciones e intereses en el ámbito del fitness
3. Principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional
4. Valoración antropométrica en el ámbito del fitness
5. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del fitness
6. Test de campo para valorar la condición física en el ámbito del fitness
7. Valoración postural en el ámbito del fitness
8. La entrevista personal en el ámbito del fitness

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

1. Funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del fitness
2. Análisis e interpretación de datos
3. Tratamiento y registro de resultados en la aplicación de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del fitness

MÓDULO 3. PROGRAMACIÓN Y COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS EN UNA SEP

1. Instalaciones de fitness
2. Planificación de actividades de fitness
3. Gestión y coordinación de actividades de la SEP

MÓDULO 4 .PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN SEP

1. Salud y actividad física. Adaptaciones funcionales para la salud
2. Factores de la condición física y motriz
3. Desarrollo de las capacidades físicas en el fitness
4. Actividades de fitness aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal
5. Diseño de programas de entrenamiento en el ámbito de una sala de entrenamiento polivalente
6. Estadística aplicada a la elaboración de programas de entrenamiento en SEP
7. Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente

MÓDULO 5 .EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

1. Eventos característicos en fitness seco y acuático
2. Planificación de eventos, competiciones y concursos en fitness seco y acuático
3. Organización y dinamización de eventos en el ámbito del fitness seco y acuático


MÓDULO 6 . DOMINIO TÉCNICO, INSTALACIONES Y SEGURIDAD EN SEP

1. Instalaciones y máquinas, aparatos y elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente
2. Biomecánica
3. Sistemática de ejecución, estructura, variantes, errores de ejecución
4. Seguridad y prevención en la instalación SEP
5. El plan de emergencia en una SEP

MÓDULO 7. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN SEP

1. Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico
2. Prescripción del ejercicio en la SEP
3. Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una SEP
4. Evaluación del programa de entrenamiento en una SEP
5. Salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento
6. Medidas de recuperación del entrenamiento
7. Necesidades especiales en relación con la autonomía personal en la SEP

MÓDULO 8. PRIMEROS AUXILIOS

1. Fundamentos de Primeros Auxilios
 2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño
 3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado
- 

4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes

AMPLIA TU FORMACIÓN

MÓDULO 10. RUTINAS

MÓDULO 11. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL DEPORTISTA

MÓDULO 12. CREACIÓN Y GESTIÓN DE UN NEGOCIO

MÓDULO 13. GIMNASIA SUAVE Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

CEAC