



PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO
AFDA006PO

PLANES 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 25 participantes en modalidad presencial.

6. Duración:

Horas totales: 85

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 85

Teleformación:..... 0

7. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:

Contará con los m2 suficientes para albergar el equipamiento específico y la maquinaria necesaria para el desarrollo de la acción formativa

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. En caso de que el aula esté equipada con ordenadores , deberá contar con un mínimo de 3m² 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

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.

En su caso; espacio específico relacionado con la acción formativa:

Sala de entrenamiento polivalente

7.2 Equipamientos:

- Pizarra
- Rotafolios
- Material de aula
- Medios audiovisuales

- Mesa y silla para formador/a
- Mesas y sillas para alumnos/as

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)

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.