



PROGRAMA FORMATIVO

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO)
(Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

Duración: 590 horas

Precio: 420 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por
EUROINNOVA BUSINESS
SCHOOL y Avalada por la
Escuela Superior de
Cualificaciones Profesionales

Descripción

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)-. En el ámbito de las actividades físicas y deportivas, es necesario conocer los diferentes campos del acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, dentro del área profesional actividades físico-deportivas recreativas. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para programar, dirigir e instruir actividades para la mejora de la condición física con los elementos, movimientos, ejercicios y técnicas coreográficas propias del aeróbic, variantes del mismo y actividades afines, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, aplicando criterios de calidad tanto en el proceso como en los resultados del servicio y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

A quién va dirigido

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

Este curso está dirigido a los profesionales del mundo de las actividades físicas y deportivas, concretamente acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, dentro del área profesional actividades físico-deportivas recreativas, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

Objetivos

Este curso de Acondicionamiento está enfocado en aprender y superar las siguientes aptitudes y conocimientos:

- Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.
- Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines.
- Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
- Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Para que te prepara

La presente formación se ajusta al itinerario formativo del Certificado de Profesionalidad AFDA0110 Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, certificando el haber superado las distintas Unidades de Competencia en él incluidas, y va dirigido a la acreditación de las Competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral y de la formación no formal, vía por la que va a optar a la obtención del correspondiente Certificado de Profesionalidad, a través de las respectivas convocatorias que vayan publicando las distintas Comunidades Autónomas, así como el propio Ministerio de Trabajo (Real Decreto 1224/2009 de reconocimiento de las competencias profesionales adquiridas por experiencia laboral).

Salidas laborales

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

Desarrolla su actividad tanto en el ámbito público, ya sea la Administración General del Estado, las administraciones autonómicas o locales, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas, en gimnasios, empresas de servicios deportivos, patronatos deportivos o entidades deportivas municipales, clubes o asociaciones deportivas, clubes o asociaciones de carácter social, empresas turísticas (hoteles, camping, balnearios, otros), grandes empresas con servicios deportivos para sus empleados, centros geriátricos o de carácter social, federaciones deportivas, organismos públicos de deportes (diputaciones, direcciones generales de deporte, otros).

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

Titulación

Certificado de Aprovechamiento de haber cursado la formación que le Acredita las Unidades de Competencia recogidas en el Certificado de Profesionalidad AFDA0110 Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical, regulada en el Real Decreto 1518/2011, de 31 de Octubre, del cual toma como referencia la Cualificación Profesional AFD162_3 Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Real Decreto 1087/2005, de 16 de Septiembre; modificado por R.D. 1521/2007, de 16 de Noviembre y actualizado por R.D. 146/2011, de 4 de Febrero). Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional en el Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs).



EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional
de formación
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

- Manual teórico 'MF0272_2 Primeros Auxilios'
- Manual teórico 'UF1703 Aplicación de Tests, Pruebas y Cuestionarios para la Valoración de la Co
- Manual teórico 'UF1704 Tratamiento de Datos de una Batería de Test, Pruebas y Cuestionarios de
- Manual teórico 'UF1709 Eventos en Fitness Seco y Acuático'
- Manual teórico 'UF1708 Dirección y Dinamización de Actividades de Fitness Colectivo con Sopor
- Manual teórico 'UF1705 Dominio Técnico, Interpretación y Ejecución de Secuencias y Composicio
- Manual teórico 'UF1707 Programación en Fitness Colectivo con Soporte Musical'
- Manual teórico 'UF1706 Diseño Coreográfico en el Fitness Colectivo con Soporte Musical'



Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: www.redsocial.rededuca.net



Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

Programa formativo

MÓDULO 1. MF0273_3 VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

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

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

- - Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
- - 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

- - Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness
- - Bases de la personalidad
- - Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
- - Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
- - Efectos sociales
- - Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness
- - Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness
- - Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
- - Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
- - 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

- - Conceptos de medida y evaluación
- - Necesidad de evaluar la aptitud física
- - Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
- - Dificultades para evaluar la aptitud física
- - Requisitos de los tests de la evaluación de la condición física
- - Los tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

- - Biotipología: clasificaciones
- - Antropometría y cineantropometría
- - Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
- - Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Com corporal y actividad física
- - Modelos de composición corporal
- - Composición corporal y salud
- - Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

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

- - Fundamentos biológicos
- - Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fit
- - Evaluación de la resistencia aeróbica
- - Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica
- - Evaluación de la velocidad
- - Evaluación de la Fuerza
- - Evaluación de la movilidad articular
- - Evaluación de la elasticidad muscular

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

- - Fundamentos biológicos
- - Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness
- - Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
- - Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
- - Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad. Elasticidad Muscular
- - Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias
- - Alteraciones posturales más frecuentes
- - Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness
- - Análisis y comprobación de los resultados

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

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

- - Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness
- - Historial del cliente/usuario. Integración de datos anteriores
- - Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista persona
- - Análisis de datos obtenidos
- - La observación como técnica básica de evaluación
- - Normativa vigente de protección de datos
- - Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

UNIDAD FORMATIVA 2. UF1704 TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TESTES DE 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

- - Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular
- - Aparato respiratorio
- - Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre
- - Sistema nervioso
- - Metabolismo energético
- - Concepto de fatiga
- - Clasificaciones de la fatiga
- - Lugares de aparición de la fatiga
- - Mecanismos de fatiga
- - Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación
- - Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
- - Bases biológicas de la recuperación
- - Medios y métodos de recuperación
- - El equilibrio hídrico
- - Suplementos y fármacos
- - Termorregulación y ejercicio físico
- - Diferencias de género
- - El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

- - Aplicación del análisis de datos
- - Modelos de análisis

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

- - La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios
- - Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE RESULTADOS EN LA APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
- - Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
- - Integración y tratamiento de la información obtenida

MÓDULO 2. MF0515_3 COREOGRAFÍAS

UNIDAD FORMATIVA 1. UF1705 DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS CON SOPORTE MUSICAL

- - Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas
- - Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos
- - Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
- - Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

- - Acentos o beats débiles y fuertes
- - Frases y series musicales
- - Adaptaciones del ritmo natural
- - Lagunas rítmicas
- - Velocidad ejecución. Frecuencia (bits/minuto)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA

- - Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto
- - Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios u otros para la tonificación de los grandes grupos musculares
- - Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte musical específico (bicicletas, elípticas, otros)
- - Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento derivados de las Gimnasias Suaves

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

- - Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios de Fitness colectivo con soporte musical
- - Estilos y modalidades
- - Elementos coreográficos
- - Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

UNIDAD FORMATIVA 2. UF1706 DISEÑO COREOGRÁFICO EN FITNESS COLECTIVO SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MÚSICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

- - Estilos musicales utilizados en Fitness colectivo con soporte musical
- - Elaboración de composiciones musicales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPOSICIÓN DE COREOGRAFÍAS, ESTILOS Y MODALIDADES

- - Variaciones y combinaciones con los pasos básicos
- - Estilos y modalidades
- - Elementos coreográficos
- - Metodología de la composición coreográfica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

- - Señalización verbal y no verbal
- - Señalización visual previa
- - Señalización interactiva
- - Señalización fonética
- - Sistema de Señalización Estándar
- - Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida
- - Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios utilizar las estrategias de enseñanza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL COMO METODOLOGÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- - Dimensión del Fitness colectivo con soporte musical como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física
- - Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad)
- - Estructura de la sesión de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RECURSOS TÉCNICOS PARA LA ELABORACIÓN DE COREOGRAFÍAS. USO Y APLICACIÓN

- - Medios audio-visuales

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

- - Medios informáticos: hardware y software específicos
- - Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreog registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos)

MÓDULO 3. MF0516_3 METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD FORMATIVA 1. UF1707 PROFRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA - ADAPTACIONES FUNCIONALES A LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO)

- - Concepto de Fitness
- - Concepto de wellness, evolución del Fitness al wellness
- - Adaptación funcional. Respuesta saludable a la actividad física
- - Metabolismo energético
- - Adaptación cardio-vascular
- - Adaptación del sistema respiratorio
- - Hipertrofia - Hiperplasia
- - Distensibilidad muscular: Límites - incremento adaptativo
- - Adaptación del sistema nervioso y endocrino
- - Fatiga y recuperación
- - Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
- - Higiene corporal y postural

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- - Condición Física - Capacidades Físicas
- - Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional)
- - Condición Física en Fitness. Componentes
- - Capacidades coordinativas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS

- - Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales
- - El Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

- - Fundamentos - marco teórico
- - Elementos de la programación
- - Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

- - Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad
- - Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
- - Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza
- - Programas de tonificación o de intervalos
- - Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves
- - La sesión de entrenamiento
- - Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

- - Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas para la mejora de la condición física aplicados al Fitness colectivo con soporte musical
- - Ofimática adaptada

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

- - Ajustes necesarios del programa
- - Elementos e instrumentos para la evaluación
- - Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
- - Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical

UNIDAD FORMATIVA 2. UF1708 DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DEL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y OPERATIVO

- - Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical
- - Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales del material auxiliar
- - Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

- - Inventario actualizado de materiales auxiliares
- - Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares
- - Peso libre: barras, discos y mancuernas
- - Gomas elásticas, Step, colchonetas y otros
- - Bicicletas indoor, elípticas y otros
- - Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

- - Principios básicos de la biomecánica del movimiento
- - Componentes de la Biomecánica
- - Los reflejos miotáticos-propioceptivos
- - Análisis de los movimientos
- - Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADO AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- - Desarrollo evolutivo
- - Sociología del ocio, y la actividad física deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

- - Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas
- - Estrategias de motivación hacia la ejecución
- - Técnicas de enseñanza
- - Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución
- - Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas
- - Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- - Ayudas psicológicas
- - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
- - Ayudas fisiológicas
- - Composición corporal, balance energético y control de peso
- - Técnicas recuperadoras

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

- - Discapacidad
- - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones limitación en la autonomía funcional
- - Organización y adaptación de recursos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad salud laboral en instalaciones deportivas

UNIDAD FORMATIVA 3. UF1709 EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

- - Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en ámbito del Fitness
- - Clasificaciones y tipos de eventos
- - Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness
- - Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros)
- - Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos)
- - Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

- - Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia
- - Análisis del contexto de intervención
- - Mercadotecnia deportivo-recreativa
- - Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO

- - Promoción e información
- - Circulación de personas y materiales
- - Habilitación de instalaciones y recursos materiales
- - Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
- - Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático
- - Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO) (Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

- - Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo eventos en el ámbito del Fitness

MÓDULO 4. MF0272_2 PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS

- - Conceptos
- - Objetivos y límites de los Primeros Auxilios
- - Aspectos ético-legales en el primer interviniente
- - Actuación del primer interviniente
- - Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios
- - Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RCP BÁSICA Y OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO

- - La cadena de supervivencia
- - RCP básica
- - RCP básica en casos especiales
- - Obstrucción de vía aérea
- - Aplicación de oxígeno

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS Y MANIOBRAS DE LA PRIMERA ASISTENCIA AL ACCIDENTADO

- - El paciente traumático
- - Traumatismos en extremidades y partes blandas
- - Trastornos circulatorios
- - Lesiones producidas por calor o frío
- - Picaduras
- - Urgencias médicas
- - Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático
- - El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASISTENCIA A VÍCTIMAS CON NECESIDADES ESPECIALES, EMERGENCIAS COLECTIVAS Y CATÁSTROFES

- - Víctimas con necesidades especiales
- - Sistemas de emergencia
- - Accidentes de tráfico

Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online) (CARNÉ DE FEDERADO)
(Dirigida a la Acreditación de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009)

- - Emergencias colectivas y catástrofes