

## PROGRAMA FORMATIVO

**Entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad en actividades físicas y deportivas en centros Fitness.**

## DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD

1. **Familia Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

**Área Profesional:** Actividades Físico-Deportivas Recreativas.

2. **Denominación:** Entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad en actividades físicas y deportivas en centros Fitness.

3. **Código:** AFDA07CCC

4. **Nivel de cualificación:** 3

5. **Objetivo general:** Capacitar al alumno para la adquisición de conocimientos, procedimientos, actitudes y aptitudes relativas al entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad en centros Fitness.

6. **Prescripción de los formadores:**

6.1. Titulación requerida:

Titulación universitaria o FP del área

6.2. Experiencia profesional requerida:

Deberá tener un año de experiencia en el sector.

6.3. Competencia docente

Será necesario tener experiencia metodológica o experiencia docente de 600 horas.

7. **Criterios de acceso del alumnado:**

1.1 Nivel académico o de conocimientos generales:

- Título de Bachiller.
- Certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional.
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o bien haber superado las correspondientes pruebas de acceso reguladas por las administraciones educativas.
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años.
- Tener las competencias clave necesarias, de acuerdo con lo recogido en el anexo IV del real decreto 34/2008, para cursar con aprovechamiento la formación correspondiente al certificado de profesionalidad.

1.2 Competencias técnicas y organizativas: Habilidades sociales y perfil humanista para la intervención centrada en el cliente.

1.3 Cuando el aspirante al curso no posea el nivel académico indicado demostrará conocimientos suficientes a través de una prueba de acceso.

8. **Número de participantes:**

15 participantes para cursos presenciales.

## 9. Relación secuencial de módulos formativos:

- Módulo 1: Programación y planificación deportiva.
- Módulo 2: Programación específica de entrenamiento personalizado, entrenamiento funcional y de alta intensidad.
- Módulo 3: Programación específica de entrenamiento personalizado, entrenamiento funcional y de alta intensidad en medio acuático.
- Módulo 4: Actividades de acondicionamiento físico personalizado, funcional y de alta intensidad en salas Fitness.
- Módulo 5: Actividades de acondicionamiento físico personalizado, funcional y de alta intensidad en salas Fitness con soporte musical.
- Módulo 6: Primeros auxilios en instalaciones deportivas.
- Módulo 7: Prácticas profesionales no laborales en centros de trabajo.

## 10. Duración:

Horas totales: 650 horas

Distribución horas:

- Presencial ..... 650

## 11. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:

### 11.1 Espacios formativos:

Superficie para 15 alumnos:

- Aula polivalente: 30 m2.
- Aula taller de actividades físico – deportivas: 60 m2.
- Taller para prácticas de primeros auxilios: 60 m2.
- Sala de Entrenamiento Polivalente: 200 m2.
- Sala de Fitness colectivo con soporte musical: 100 m2.
- Piscina climatizada de 25 metros de largo: 120 m2.
- Vaso acuático climatizado: 100 m2.
- Almacén: 20 m2.

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.

### 11.2 Equipamientos:

- Aula polivalente:
  - Mesa y silla para el formador.
  - Mesas y sillas para el alumnado.
  - Material de aula.
  - Pizarra.
  - PC instalado en red con posibilidad de impresión de documentos, cañón con proyector e internet para el formador.
- Aula taller de actividades físico – deportivas: 60 m2.
  - Mesa y silla para el formador, mesa y sillas del alumnado, pizarra, rotafolios, equipos audiovisuales (DVD, cañón, portátil), material de aula, PCs instalados en red, conectados a Internet, estanterías con el material básico de primeros auxilios, camilla, aislantes para trabajar la práctica de los primeros auxilios básicos.
  - Hardware y Software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica.
  - Medios y equipos de oficina
  - Hardware y Software específico de aplicación para elaborar programas de entrenamiento (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas)

- Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, dinamómetros.
- Material para registro fotográfico digital e impresión: cámara digital, trípode, impresora específica de fotografías, software de tratamiento de imágenes.
- Equipo de sonido.
- Petaca-micrófono de comunicación inalámbrica.
- Taller para prácticas de primeros auxilios:
  - Botiquín.
    - o Protector facial y mascarilla para RCP.
    - o Apósitos adhesivos de distintos tamaños (tiritas).
    - o Vendas 5X5 cm. y 10X10 cm. (elásticas, autoadhesivas, de crepé, rizadas, etc.).
    - o Vendajes y pañuelos triangulares.
    - o Vendas tubulares (elásticas y de gasa).
    - o Parches de ojos.
    - o Compresas de gasas estériles, pequeñas y grandes.
    - o Guantes desechables.
    - o Clips para vendas e imperdibles.
    - o Termómetro irrompible.
    - o Manta térmica plegada (más de una).
    - o Compresas y vendas, que produzcan frío instantáneo, o que puedan congelarse previamente.
    - o Vaselina.
    - o Povidona yodada (Betadine).
    - o Clorhexidina (Hibitane).
    - o Agua oxigenada.
    - o Jabón antiséptico.
    - o Solución para lavado ocular.
    - o Linterna.
    - o Teléfono móvil.
    - o Esparadrapo (normal e hipoalérgico).
    - o Toallitas limpiadoras.
    - o Algodón. Tijeras, pinzas (de material esterilizable).
    - o Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, preferentemente transparentes.
    - o Collarines ajustables.
    - o Alcohol de 90°.
    - o Jeringas estériles de un solo uso, de 5 y de 10 cc para hacer Lavados.
  - Material de enfermería.
    - o Partes de accidentes y libro de memorias.
    - o Lavapiés.
    - o Nevera.
    - o Camillas fijas con fundas desechables (ideal: 2-3).
    - o Camilla portátil plegable.
    - o Camilla rígida de traslados con inmovilización.
    - o Aspirador y catéteres.
    - o Collarines cervicales rígidos (adulto/pediátrico, multitallas).
    - o Férulas hinchables.
    - o Tablero espinal
    - o Colchón de vacío.
    - o Camilla de palas.
    - o Maniquí de R.C.P.
    - o Equipo de oxigenoterapia.
    - o Desfibrilador automático.
    - o Carros de parada (adultos y pediátricos).
    - o Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.).
    - o Medicamentos de urgencia médica.
    - o Dispensador de jabón.
    - o Dispensador de papel.
    - o Contenedor para residuos desechables peligrosos.
    - o Cubo de pedal con bolsa de basura.
    - o Sillas.

- Sala de Entrenamiento Polivalente:
  - Dotación para la zona cardiovascular:
    - o Bicicletas estáticas.
    - o Remos aeróbicos de banco móvil.
    - o Tapiz rodante.
    - o Simulador de subir escaleras.
    - o Máquina cardiovascular elíptica.
  - Dotación para la zona de musculación:
    - o Máquina de extensiones de cuádriceps sentado, selectorizada.
    - o Máquina para isquiotibiales sentado o tumbado boca abajo, selectorizada.
    - o Máquina el tríceps sural en pie o sentado, selectorizada
    - o Prensa de pierna, selectorizada.
    - o Hack Squat de pierna, selectorizada.
    - o Multicadera para abductores, adductores y glúteo, selectorizada.
    - o Polea baja para remo, selectorizada.
    - o Polea alta para jalones, selectorizada.
    - o Torres de poleas para cruces y polivalencia de ejercicios, selectorizada.
    - o Manerales individuales para polea.
    - o Manerales dobles de remo para polea.
    - o Barras de agarre abierto para polea.
    - o Contráctor pectoral, selectorizado.
    - o Máquina de press militar, para hombro, selectorizada.
    - o Fondera.
    - o Bancos de abdominales con apoyo de piernas para rectificación lumbar.
    - o Soporte para dominadas.
    - o Soga para trepas.
    - o Dotación para la zona de peso libre:
      - o Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 1,25 kg hasta 10 kg
      - o Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 15 kg hasta 20 kg
      - o Barras olímpicas.
      - o Barras «z» para bíceps y tríceps, de paso olímpico.
      - o Juegos de parejas de mancuernas sucesivas desde 1 kg hasta 10 kg.
      - o Juego de parejas de mancuernas sucesivas desde 12,5 kg hasta 40 kg.
      - o Banco fijo.
      - o Bancos articulados.
      - o Banco con soportes incorporados para press de banca horizontal.
      - o Máquina de palancas convergentes para press de banca superior.
      - o Banco con soportes incorporados para press militar con respaldo vertical.
      - o Jaula con soportes para sentadilla.
      - o Banco predicador para bíceps.
      - o Cinturones de protección lumbar de tallas diferentes.
    - o Dotación para la zona de estiramientos:
      - o Colchonetas de 2x1 m.
      - o Máquina polivalente de estiramientos.
      - o Balones de gran diámetro (entre 50 y 100 cm. de diámetro)
      - o Espalderas.
- Sala de Fitness colectivo con soporte musical:
  - o Bicicletas de Ciclo Indoor con regulación ergonómica, piñón fijo y volante de inercia.
  - o Steps.
  - o Colchonetas de uso individual.
  - o Juegos de barras, discos y mancuernas de diferentes pesos.
  - o Balones de gran diámetro (fitball).
  - o Equipo de música.
  - o Petaca-micrófono de comunicación inalámbrica.
  - o Bossus.
  - o Plataformas vibratorias.
  - o Plataformas inestables.
  - o Gomas elásticas.

- Piscina climatizada:
  - o Corcheras divisorias de carriles de 25 metros de largo.
  - o Tablas de flotación grandes.
  - o Tablas de flotación medianas.
  - o Tablas de flotación pequeñas.
  - o Pullboys.
  - o Churros de flotación.
  - o Conectores simples.
  - o Conectores doble.
  - o Tapices de flotación de diferentes tamaños.
  - o Cinturones de flotación.
  - o Pelotas.
  - o Balones de waterpolo.
  - o Aros flotantes.
  - o Aros semiflotantes.
  - o Aros sumergibles pequeños.
  - o Bastones sumergibles.
  - o Manoplas o palas de natación.
  
- Vaso acuático climatizado: 100 m2.
  - Material acuático de flotación.
    - o Cinturones.
    - o Tapices.
    - o Colchonetas.
    - o Churros.
    - o Material de inmersión.
    - o Aros.
    - o Picas.
  - Material de lastre.
    - o Tobilleras lastradas.
    - o Barras.
    - o Mancuernas.
  - Material de tonificación.
    - o Hydro Hip.
    - o Mancuernas acuáticas.
    - o Rodillo acuático.
    - o Barra acuática.
    - o Disco acuático.
    - o Manoplas acuáticas.
    - o Guantes acuáticos.
    - o Palas acuáticas.
    - o Aquafins.
    - o Tobilleras.
    - o Rangs.
  - Material elástico:
    - o Bandas elásticas.
    - o Xertube.
    - o Elástico para resistencia acuática.
  - Otros:
    - o Colchonetas.
    - o Aletas.
    - o Tablas.
    - o Pull boys.
    - o Pelotas.
    - o Bicicletas acuáticas.
    - o Steps acuáticos.
    - o Corcheras divisorias de espacios acuáticos.
    - o Equipo de música y altavoces en el propio vaso.
    - o Tarima o espacio exterior donde el profesor pueda mostrar los ejercicios de forma visible y seguro.

- Almacén.
- o Estanterías.
- o Maquinaria de transporte

## MÓDULOS FORMATIVOS

### Módulo nº1.

**Denominación:** PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS, FUNCIONALES Y DE ALTA INTENSIDAD.

**Objetivo:** Realizar una valoración integral del usuario y realice un estudio pormenorizado de su condición física y asesoramiento personal y profesional en programas de entrenamiento personalizado, entrenamiento funcional y de alta intensidad.

**Duración:** 100 horas.

### Contenidos teórico-prácticos

#### Unidad didáctica 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.

- 1.1. Medicina deportiva.
- 1.2. Histología del tejido muscular. Partes y tipos de músculos. La fibra muscular. Fisiología de la contracción muscular.
- 1.3. Metabolismo muscular. Sistemas de obtención de energía.
- 1.4. Control nervioso del movimiento. La neurona. La unidad motora. El huso muscular y el receptor tendinoso.
- 1.5. El aparato locomotor. Elementos activos y pasivos.
- 1.6. articulaciones. Parte de una diartrosis. Músculos. Tipos de músculos. Tipos de acción muscular.
- 1.7. Músculos de la extremidad superior, inferior y tronco. Kinesiología.
- 1.8. Cadenas musculares de los gestos deportivos.
- 1.9. Aparato circulatorio. Corazón. Gasto cardíaco. Arterias y venas. Respuestas y adaptaciones cardiorespiratorias al ejercicio físico.
- 1.10. Aparato respiratorio. Intercambio de gases. Mecánica respiratoria. El diafragma.
- 1.11. Adaptaciones y cambios locales en el esfuerzo físico. Adaptaciones y cambios generales en el esfuerzo físico.
- 1.12. Fisiología del entrenamiento.
- 1.13. Factores anatómicos y fisiológicos de los que depende la fuerza y la velocidad. Hipertrofia muscular.
- 1.14. Factores anatómicos y fisiológicos de los que depende la resistencia y la movilidad articular.

#### Unidad didáctica 2. NUTRICIÓN

- 2.1. Macro componentes: proteínas, glúcidos y lípidos. Funciones plásticas y energéticas.
- 2.2. Micro componentes: minerales y vitaminas. Su función en el metabolismo.
- 2.3. Componentes de la dieta. Necesidades nutricionales.
- 2.4. Dietética deportiva. Dietas de competición, recuperación y entrenamiento. Dieta y rendimiento.
- 2.5. Cálculo de dietas. Balance hídrico. Recuperación de líquidos.
- 2.6. Hábitos nutricionales adecuados para el mantenimiento de la salud.

#### Unidad didáctica 3. PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

- 3.1. La carga. Parámetros.
- 3.2. La adaptación. Test de Ruffier.
- 3.3. Principios del entrenamiento.
- 3.4. Planificación del entrenamiento.
- 3.5. Creación de modelos deportivos.
- 3.6. Periodización del entrenamiento.
- 3.7. El proceso de planificación. Programación de ciclos.
- 3.8. La evaluación del entrenamiento.
- 3.9. Entrenamiento de la fuerza.

- 3.10. Las autocargas, balón medicinal, multisaltos y circuito.
- 3.11. Entrenamiento de la resistencia.
- 3.12. Entrenamiento de la velocidad.
- 3.13. Sesiones de entrenamiento: subidas, escaleras, cambios ritmo.
- 3.14. Movilidad articular. Sesión de estiramientos.
- 3.15. Estiramientos / flexibilidad. Coordinativas.
- 3.16. Coordinativas. Sesión circuito de coordinación.

## **Módulo nº2.**

**Denominación:** PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA EN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y DE ALTA INTENSIDAD.

**Objetivo:** Capacitar al alumno para la programación, planificación del plan integral de actividades y de planes personalizados de alta intensidad y entrenamiento personal.

**Duración:** 100 horas.

### **Contenidos teórico-prácticos**

**Unidad didáctica 1.** La figura del entrenador personal.

- 1.1. El origen del Entrenador Personal.
- 1.2. Necesidad de una Certificación.
- 1.3. Pautas Éticas para los Entrenadores Personales.

**Unidad didáctica 2.** Prescripción de un programa de entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad en una sala Fitness.

- 2.1. Continuum energético.
- 2.2. Capacidad Aeróbica: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
- 2.3. Fitness Muscular: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
- 2.4. Flexibilidad: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
- 2.5. Composición Corporal: Descripción, Valoración, equipamiento.....
- 2.6. Estudio de casos.
- 2.7. Trabajar con los componentes de una sala Fitness.
- 2.8. Ejercicios para incrementar la capacidad aeróbica.
- 2.9. Ejercicios para el incremento de la fuerza.
- 2.10. Ejercicios para el incremento de la flexibilidad.

**Unidad didáctica 3.** Prescripción de un programa de entrenamiento con nuevos materiales y plataformas inestables.

- 3.1. Conceptos básicos de entrenamiento de alta intensidad con nuevos materiales y plataformas inestables.
- 3.2. Elementos de trabajo en alta intensidad
  - 3.2.1 BOSSU.
    - Utilización.
    - Objetivos de la sesión.
    - Ejercicios para trabajo cardiovascular.
    - Ejercicio para trabajo de tonificación.
  - 3.2.2. PLATAFORMAS INESTABLES.
    - Teoría del Entrenamiento con Plataformas
    - Últimas investigaciones.
    - Beneficios.
    - Tipos de ejercicios.
    - Técnicas de ejecución.
  - 3.2.3. FIT BALL
    - Aspectos biomecánicos y funcionales del FitBall.
    - Entrenamiento para fuerza.
    - Entrenamiento para flexibilidad.
    - Ejercicios y correcciones posturales.
    - Técnicas de ejecución.



### 3.2.4. GOMAS ELÁSTICAS

- Diferencia con el trabajo de peso libre.
- Beneficios.
- Objetivos de la sesión.
- Ejercicios para distintos grupos musculares.

#### Módulo nº3.

**Denominación:** PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA EN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y DE ALTA INTENSIDAD EN MEDIO ACUÁTICO.

- **Objetivo:** Capacitar a los alumnos para dirigir sesiones de enseñanza y acondicionamiento físico en actividades de Fitness acuático para diferentes tipos de usuarios, aplicando la correspondiente metodología de entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad.

**Duración:** 100 horas.

#### Contenidos teórico-prácticos

**Unidad didáctica 1.** Metodología de intervención en el medio acuático.

- 1.1. Metodología aplicada a la natación y a las habilidades acuáticas relacionadas
- 1.2. Aprendizaje y desarrollo motor: elementos del proceso de enseñanza aprendizaje; proceso básico de adquisición de la habilidad motriz.; condiciones de práctica
- 1.3. Control básico del desarrollo de la actividad en el medio acuático.
- 1.4. Grupo de trabajo (características del mismo); ubicación y desplazamiento de profesor y grupos específicos de trabajo en alta intensidad y entrenamiento funcional.
- 1.5. Utilización y disposición del material: diseño de "entornos de trabajo".
- 1.6. Control de participación de los usuarios. Control de la contingencia y previsión de incidencias. Control de uso del material. Interacción técnico –usuario.
- 1.7. Dinámica de grupos en natación y actividades acuáticas personalizadas, funcionales y de alta intensidad.

**Unidad didáctica 2.** Prescripción de un programa de entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad en el medio acuático.

- 2.1. Fitness acuático: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
- 2.2. Flexibilidad en el medio acuático: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
- 2.3. Composición Corporal en el medio acuático: Descripción, Valoración, equipamiento.....
- 2.4. Estudio de casos.
- 2.5. Trabajar con los componentes de Fitness acuático.
- 2.6. Ejercicios para incrementar la capacidad aeróbica en medio acuático.
- 2.7. Ejercicios para el incremento de la fuerza en medio acuático.
- 2.8. Ejercicios para el incremento de la flexibilidad en medio acuático.

#### Módulo nº4

**Denominación:** ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PERSONALIZADO, FUNCIONAL Y DE ALTA INTENSIDAD.

**Objetivo:** Capacitar a los alumnos para el conocimiento y la aplicación de los procedimientos de valoración, planificación, asesoramiento e implantación de programas de actividades físicas personalizadas, funcionales y de alto rendimiento en salas polivalentes y de Fitness colectivo

**Duración:** 100 horas.

#### Contenidos teórico-prácticos

**Unidad didáctica 1.** Dominio técnico, instalaciones y seguridad en Salas Fitness.

- 1.1. Instalaciones y máquinas, aparatos y elementos propios de en una sala Fitness

- 1.2.Sistemática de ejecución, estructura, variantes, errores de ejecución
- 1.3.Seguridad y prevención en en una sala Fitness
- 1.4 El plan de emergencia en una sala Fitness

**Unidad didáctica 2.** Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad en salas Fitness.

- 2.1.Prescripción del ejercicio en la Sala Fitness.
- 2.2.Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad en una sala Fitness.
- 2.3.Evaluación del programa de entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad en una sala Fitness.
- 2.4.Medidas complementarias a los programas de entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad
- 2.5.Medidas de recuperación del entrenamiento

## Módulo nº5

**Denominación:** ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PERSONALIZADO, FUNCIONAL Y DE ALTA INTENSIDAD EN SALAS FITNESS CON SOPORTE MUSICAL.

**Objetivo:** Capacitar a los alumnos para el diseño, desarrollo, implementación y ejecución de actividades dirigidas de alta especialización con soporte musical.

**Duración:** 100 horas.

### Contenidos teórico-prácticos.

**Unidad didáctica 1.** Programación y organización de actividades de Fitness colectivo personalizado, entrenamiento funcional y con soporte musical.

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

**Unidad didáctica 2.** Instalaciones, aparatos y elementos propios del Fitness colectivo con soporte musical para programas de entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad.

- 2.1.Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical.
- 2.2.Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar.
- 2.3.Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.
- 2.4.Inventario actualizado de materiales auxiliares.
- 2.5.Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.
- 2.6.Peso libre: barras, discos y mancuernas.
- 2.7.Gomas elásticas, «Step», colchonetas y otros.
- 2.8.Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo:

**Unidad didáctica 3.** Programas específicos de entrenamiento funcional, personalizado y de alta intensidad en Fitness colectivo con soporte musical

- 3.1.Elaboración progresión secuencial de cada tipo de actividad.
- 3.2.Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
- 3.3.Prescripción del ejercicio en la Sala Fitness colectivo con soporte musical.
- 3.4.Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad en una sala Fitness colectivo con soporte musical.
- 3.5.La sesión de entrenamiento
- 3.6.Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:

- 3.7.Evaluación del programa de entrenamiento en una sala Fitness colectivo con soporte musical.
- 3.8.Medidas complementarias al programa de entrenamiento
- 3.9.Medidas de recuperación del entrenamiento

## **Módulo nº6**

**Denominación:** PRIMEROS AUXILIOS EN INSTALACIONES DEPORTIVAS.

**Objetivo:** Realizar actuaciones de primeros auxilios en distintas situaciones que se puedan presentar en unas instalaciones deportivas. Se podrían intervenir en casos de intoxicaciones, traumatismos, heridas y hemorragias, inmovilizaciones, ahogamiento, quemaduras, entre otros.

**Duración:** 50 horas.

### **Contenidos teórico-prácticos**

- Unidad didáctica 1. Principios anatomofisiológicos aplicados a los primeros auxilios.
- Unidad didáctica 2. Criterios de urgencia y prioridad.
- Unidad didáctica 3. Intoxicaciones.
- Unidad didáctica 4. Traumatismos.
- Unidad didáctica 5. Vendajes e inmovilizaciones.
- Unidad didáctica 6. Técnicas de reanimación cardiopulmonar.
- Unidad didáctica 7. Manejo de heridas y hemorragias.
- Unidad didáctica 8. Ahogamientos.
- Unidad didáctica 9. Quemaduras.
- Unidad didáctica 10. Alteraciones de la termorregulación.
- Unidad didáctica 11. Mordeduras y picaduras.
- Unidad didáctica 12. Mantenimiento de botiquines

## **Módulo nº7**

**Denominación:** Prácticas No Laborales

**Objetivo:** Aplicar los contenidos teóricos, procedimentales y actitudinales en un entorno de trabajo real

**Duración:** 100 horas.

### **Contenidos teórico-prácticos**

- Análisis, aplicación de la batería de tests, pruebas y cuestionarios utilizados por la entidad.
- Planificación deportiva en un centro deportivo.
- Aplicaciones informáticas de gestión y planificación deportiva orientadas al entrenamiento personalizado, funcional y de alta intensidad.
- Elaboración y aplicación del programa general en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical.
- Elaboración y aplicación del programa general y específico en el ámbito del Fitness colectivo personalizado con soporte musical.
- Elaboración y aplicación del programa general y específico en el ámbito del Fitness colectivo de alta intensidad con soporte musical.
- Elaboración y aplicación del programa de entrenamiento personalizado en una sala Fitness.
- Elaboración y aplicación del programa de entrenamiento personalizado en una sala Fitness con soporte musical.
- Elaboración y aplicación del programa de entrenamiento personalizado en el medio acuático.

- Elaboración y diseño del programas de entrenamiento funcional en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical.
- Elaboración y diseño del programas de entrenamiento funcional en el ámbito del Fitness Acuático.
- Elaboración y diseño del programas de entrenamiento funcional en la sala Fitness.
- Demostración técnica de elementos técnicos de Fitness colectivo con soporte musical
- Demostración técnica de elementos técnicos de Fitness acuático
- Demostración técnica de elementos técnicos en una sala fitness.
- Aplicación de técnicas de soporte vital básico y avanzado.
- Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento personalizado en Fitness colectivo con soporte musical.
- Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento personalizado en salas Fitness.
- Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento personalizado en Fitness acuático
- Plan de seguimiento, evaluación y control del usuario.
- Análisis de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que inciden directamente sobre la salud y calidad de vida
- Programación y dinamización de organización de eventos en el ámbito del Fitness
- Evaluación de la programación general y específica en Fitness colectivo con soporte musical.
- Evaluación de la programación general y específica en la sala Fitness.
- Evaluación de la programación general y específica en Fitness acuático.
- Identificación de los primeros auxilios necesarios en situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaboración en la aplicación de los mismos.
- Integración y comunicación en el centro de trabajo.
- Asesoría deportiva y fidelización del usuario.
- Calidad en la atención y modelo centrado en el cliente.