

UF1711: Programas de entrenamiento en S.E.P

UF1711: Programas de entrenamiento en S.E.P

Duración: 70 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Titulación:

CONTENIDOS RELACIONADOS CON CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD AFDA0210: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. 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 El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

Salud y actividad física – adaptaciones funcionales para la salud
Introducción.
Concepto de fitness.
Concepto de wellness, evolución del fitness al wellness.
Adaptación funcional – respuesta saludable a la actividad física.
Metabolismo energético
Adaptación del sistema respiratorio
Adaptación del aparato locomotor
Adaptación del sistema nervioso y endocrino
Fatiga y recuperación
Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
Higiene corporal y postural

Factores de la condición física y motriz
Introducción.
Condición física – capacidades físicas.
Capacidades físicas y rendimiento atlético (concepto tradicional)
Condición física en el fitness-componentes
Capacidades coordinativas

Desarrollo de las capacidades físicas en el fitness

© icaformación2026

Introducción.
Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas en el ámbito del fitness.
Metodología del entrenamiento en fitness.
Integración de sistemas de entrenamiento

Actividades de fitness aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal
Introducción.
Discapacidad.
Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional
Organización y adaptación de recursos

Diseño de programas de entrenamiento en el ámbito de una sala de entrenamiento polivalente
Introducción.
Planificación y programación de entrenamientos en el ámbito del fitness.
Análisis diagnóstico.
Metodología de diseño de programas de entrenamiento.
Control del entrenamiento.

Estadística aplicada a la elaboración de programas de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente
Introducción.
Nociones generales.
Ordenación de datos.
Representación gráfica.
Normalización de datos.

Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente
Introducción.
Software específico de entrenamiento.
Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del fitness.
Ofimática adaptada.

© icaformación2026