

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN S.E.P.	Duración	70
		Condicionada	
Código	UF1711		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE	Nivel	3
Módulo formativo	Programación específica SEP	Duración	130
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Programación y coordinación de actividades de Fitness en un S.E.P.	Duración	30
	Eventos en Fitness seco y acuático (Transversal)		30

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, con la RP3 y con la RP4.

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas, relacionándolos

- CE1.1 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.
- CE1.2 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.
- CE1.3 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.
- CE1.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica.
- CE1.5 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.
- CE1.6 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.
- CE1.7 En modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:
 - Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
 - Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

C2: Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades físicas básicas con la elaboración de los programas de acondicionamiento físico.

- CE2.1 Definir las diferentes capacidades físicas básicas indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.
- CE2.2 Explicar la evolución de cada una de las capacidades físicas básicas y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género.
- CE2.3 Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.
- CE2.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular, para su aplicación en la elaboración de los programas de acondicionamiento físico.
- CE2.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de las S.E.P.s.
- CE2.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de las S.E.P.s.
- CE2.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de las S.E.P.s.
- CE2.8 Explicar los fundamentos del trabajo de la velocidad aplicados a la programación y recursos propios de las S.E.P.s.

C3: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.

- CE3.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.
- CE3.2 Clasificar las AFD en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control de peso.
- CE3.3 Enumerar los factores que condicionan un nivel de condición física saludable.
- CE3.4 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de o en la práctica de diferentes AFD explicando sus causas limitantes.
- CE3.5 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés, etc.) sobre el nivel de salud.

C4: Elaborar programas de acondicionamiento físico personalizados para un entrenamiento individual o en grupo.

- CE4.1 Ante un supuesto práctico, interpretar los datos obtenidos en el chequeo del usuario como punto de partida para la elaboración del programa personalizado de acondicionamiento físico.
- CE4.2 Describir el material, los aparatos, los ejercicios y los circuitos que se prevén utilizar en los programas, en función de las características y necesidades de los usuarios y de la/s capacidad/es a desarrollar.

CE4.3 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.

CE4.4 En supuestos en los que se identifique a un usuario o grupo de usuarios suficientemente caracterizados, formular los objetivos operativos en función de sus características, intereses y necesidades, en función de los medios y el tiempo disponible.

CE4.5 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas y las características de los usuarios, elaborar un programa de acondicionamiento físico determinando:

- El tipo de sesiones describiendo la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
- Las fases que debe tener la sesión de entrenamiento y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de los ejercicios que se utilizan.
- Los ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.
- El material necesario.
- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de los ejercicios en función de las características y las necesidades del usuario.
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE4.6 Ante una situación bien definida de programación, describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE4.7 Ante una situación bien definida de programación, justificar la selección de las estrategias de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas.

CE4.8 Utilizar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo.

C5: Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación de la mejora en la condición psicofísica de los clientes usuarios, comprobando la calidad del servicio que se ofrece.

CE5.1 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE5.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE5.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, determinar los instrumentos, materiales y técnicas en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE5.4 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario/cliente discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- El dominio técnico sobre la ejecución de los distintos ejercicios y actividades.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos.
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida
- El grado de satisfacción de las expectativas del usuario/cliente.
- El grado de adecuación de metodología de entrenamiento utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.

CE5.5 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento, debidamente caracterizado, prever la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad, haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CE5.6 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, debidamente caracterizado, determinar la forma de integrar la información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios para su utilización como un indicativo fiable más en la valoración del proceso, los resultados y el grado de satisfacción de los usuarios.

Contenidos

1. Salud y actividad física . Adaptaciones funcionales para la salud (Fisiología del ejercicio).

- Concepto de «Fitness».
- Concepto de «wellness», evolución del «Fitness» al «wellness».
- Adaptación funcional – respuesta saludable a la actividad física:
 - Adaptación aguda y adaptación crónica.
 - Umbral de estimulación.
 - Síndrome general de Adaptación.
 - Supercompensación.
 - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
- 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:
 - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
 - Recuperación post actividad física.
 - Fatiga crónica.
 - Sobreentrenamiento.

- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
- Higiene corporal y postural.

2. Factores de la condición física y motriz.

- Condición Física – Capacidades Físicas.
- Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
 - Resistencia: aeróbica – anaeróbica.
 - Fuerza: fuerza máxima fuerza explosiva potencia fuerza resistencia.
 - Flexibilidad: movilidad articular – elasticidad muscular.
 - Velocidad: velocidad de desplazamiento – velocidad explosiva, rapidez segmentaria.
- Condición Física en Fitness – Componentes:
 - Resistencia: aeróbica.
 - Fuerza resistencia.
 - Flexibilidad – Elasticidad muscular.
 - Composición corporal.
- Capacidades coordinativas:
 - Habilidad motriz: Propiocepción – Equilibrio – Coordinación.

3. Desarrollo de las Capacidades Físicas en Fitness.

- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas en el ámbito del Fitness.
- Metodología del entrenamiento en Fitness:
 - Desarrollo de la Resistencia Aeróbica: sistemas y medios de entrenamiento.
 - Desarrollo de la Fuerza Resistencia: sistemas y medios de entrenamiento.
 - Desarrollo de la Elasticidad Muscular: sistemas y medios de entrenamiento.
- Integración de sistemas de entrenamiento:
 - Desarrollo integral de las Capacidades Físicas en el ámbito del Fitness.
 - Principio de Multilateralidad.
 - Metodología de integración de sistemas de entrenamiento en el ámbito del Fitness.

4. Actividades de Fitness aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.

- Discapacidad:
 - Clasificaciones médico-deportivas: concepto, tipos y características.
 - Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
- Organización y adaptación de recursos:
 - Consideraciones básicas para la adaptación instalaciones y materiales.
 - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

5. Diseño de programas de entrenamiento en el ámbito de una S.E.P.

- Planificación y programación de entrenamientos en el ámbito del Fitness.
- Análisis diagnóstico:
 - Interpretación de las Programación General de referencia.
 - Valoración inicial del cliente/usuario: interpretación de baterías de pruebas, test y cuestionarios.
 - Análisis de Instalaciones y medios materiales.
- Metodología de diseño de Programas de entrenamiento:
 - Criterios de personalización: edad – sexo – condicionantes morfofuncionales alteraciones orgánicas expectativas.
 - La Rutina de entrenamiento individualizada.
 - Las estrategias de instrucción.
- Control del entrenamiento:
 - Secuenciación de los controles.
 - Objetivos y contenidos básicos del control.
 - La progresión secuencial: feed back de evolución.
 - Ajustes del programa en función de los resultados.
 - Evaluación del nivel de satisfacción del usuario.
 - Ajustes del programa en función del nivel de satisfacción del usuario.

6. Estadística aplicada a la elaboración de programas de entrenamiento en S.E.P.

- Nociones generales.
- Ordenación de datos.
- Representación gráfica.
- Normalización de datos.

7. Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en S.E.P.

- Software específico de entrenamiento.
- Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness.
- Ofimática adaptada.

Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un 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 haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.