

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (S.E.P)	Duración	90
		Condicionada	
Código	UF1713		
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	Actividades de acondicionamiento físico	Duración	200
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Dominio técnico, instalaciones y seguridad en Salas de Entrenamiento Polivalente (S.E.P)	Duración	80
	Eventos en Fitness seco y acuático (Transversal)		30

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

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

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

- C1: Deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al cliente.
- CE1.1 Enumerar las características fundamentales de las diferentes etapas del desarrollo humano.
 - CE1.2 Explicar las bases psicológicas de la formación y desarrollo de la personalidad.
 - CE1.3 En situaciones simuladas, Identificar signos y actitudes de emoción intensa y situaciones de crisis, proponiendo estrategias de actuación para potenciarlas o reconducirlas.
 - CE1.4 Explicar las características comunes y peculiaridades psicológicas de determinados colectivos especiales.
 - CE1.5 Indicar la importancia social del entrenamiento de la condición física en el ocio, la salud y la calidad de vida.
- C2: Dirigir actividades de acondicionamiento físico aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto de una S.E.P..
- CE2.1 Indicar la información que debe recibir el usuario sobre:
 - Funcionamiento y utilización de las máquinas y aparatos.
 - Requerimientos de vestimenta y complementos en función de la actividad.
 - Forma de realizar los diferentes ejercicios.
 - CE2.2 Determinar las actitudes a adoptar ante diferentes tipologías de usuarios y los comportamientos concordantes con las mismas.
 - CE2.3 Indicar las estrategias que se pueden utilizar para motivar a la persona y al grupo participante.
 - CE2.4 Analizar los diferentes recursos que se pueden utilizar para dar soporte al proceso de instrucción-asimilación de los ejercicios y actividades del programa de entrenamiento: demostración, ayuda visual, medios audiovisuales, descripciones, ayudas manuales y ayudas mecánicas.
 - CE2.5 Indicar las dificultades de ejecución en los diferentes ejercicios y las estrategias para reducirlas, así como los errores de ejecución más frecuente, sus causas y la manera de evitarlos y/o corregirlos.
 - CE2.6 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, identificar los instrumentos y técnicas de evaluación más adecuados a las especificaciones expresadas en el programa de entrenamiento de referencia e los Indicar los parámetros que se deben tener en cuenta para evaluar el desarrollo de las distintas sesiones programadas tanto en el proceso como en los resultados obtenidos.
 - CE2.7 En supuestos prácticos de desarrollo completo de ciclos completos de entrenamiento, aplicar los instrumentos y técnicas de evaluación conforme a las especificaciones previstas en el programa de entrenamiento para valorar el proceso y los resultados que se van alcanzando.
 - CE2.8 En un supuesto práctico de evaluación de programas personalizados de entrenamiento, analizar y presentar la información generada en la aplicación de los instrumentos de evaluación de forma coherente con el modelo propuesto en el Programa de referencia.
 - CE2.9 Ante diferentes situaciones simuladas de instrucción, entre otras:
 - Dar información clara y precisa sobre los objetivos y contenidos de la sesión, utilizando el tipo de lenguaje adecuado en cada caso (verbal, gestual, etc.).
 - Adoptar la posición respecto al usuario o del grupo que favorezca en todo momento la comunicación.
 - Adoptar la actitud idónea que permita controlar y motivar la participación en el grado requerido.
 - Observar las evoluciones de los participantes e informarles de forma adecuada sobre sus progresos o errores.
 - Reconocer las limitaciones y posibilidades de participación de cada usuario.
 - Detectar los errores de ejecución y corregir movimientos o posturas erróneas, teniendo como referente el modelo biomecánicamente óptimo
 - Dar las indicaciones oportunas para corregir los errores.
 - Proponer acciones para optimizar la motivación y adherencia al programa.
 - Identificar las dificultades que en la ejecución pueden tener los usuarios con discapacidad para prevenirlas y/o corregirlas.

C3: Analizar hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE3.1 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable
- Confeccionar una dieta equilibrada

CE3.2 Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor, etc.

CE3.3 Explicar el método o procedimiento a seguir así como las medidas preventivas a tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE3.4 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de masaje de recuperación.

Contenidos

1. Fundamentos de psicología y sociología aplicados a al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico.

- Desarrollo evolutivo:
 - Características de las distintas etapas en relación con la participación.
 - Bases de la personalidad.
 - Psicología del grupo.
 - Individuo y grupo.
 - Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
 - Calidad de vida y desarrollo personal.
 - Necesidades personales y sociales.
 - Motivación.
 - Actitudes.
- Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva:
 - Socialización en el ámbito del Fitness.
 - Necesidades personales y sociales.
 - La decisión inicial de participar en una actividad de Fitness.
 - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación.
 - Calidad de vida y desarrollo personal.
 - El Fitness fenómeno sociológico, la S.E.P. como centro de relación.

2. Prescripción del ejercicio en sala S.E.P..

- Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza:
 - Sobrecarga progresiva.
 - Especificidad.
 - Variación.
 - Impacto del aumento inicial de fuerza.
- Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente.
- Valoración y eliminación de factores de riesgo.
- Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).
- Equilibrio en el desarrollo de las Capacidades Físicas características del Fitness: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos.
- Desarrollo de los grandes grupos musculares.
- Equilibrio músculos agonistas-antagonistas.
- Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del Programa de Entrenamiento de referencia.
- Elección del orden de los distintos ejercicios.
- Interpretación y selección de los factores de entrenamiento adecuados: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación...) a partir del Programa de Entrenamiento de referencia.

3. Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una S.E.P..

- Componentes del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuesta, fiabilidad.
- Concreción y organización de las sesiones a partir del Programa de Entrenamiento.
 - Interpretación del Programa de Entrenamiento de referencia.
 - Principios metodológicos fundamentales.
 - Introducción y desarrollo de sesión.
 - Sistemas de instrucción.
- Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una S.E.P.:
 - Recursos y métodos para dinamizar las actividades de la sesión.
 - Técnicas de comunicación para el profesional del Fitness: Comunicación verbal y gestual.
 - Habilidades sociales.
 - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo.
 - Empatía y establecimiento de metas.
 - Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación.
 - El papel de la música en las sesiones de Fitness.
- Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución – errores más frecuentes.

4. Evaluación del programa de entrenamiento en S.E.P..

- Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en S.E.P..
- Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en S.E.P..
- Periodicidad de los controles:
 - Feedback al usuario. Tipos de feedback.
 - Detección de errores y feedback suplementario del técnico.
 - Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado.
 - Ajustes necesarios del programa.

5. Salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento.

- El estilo de vida. Concepto y tipos.
- Estilo de vida y salud: Concepto y componentes de la salud.
- Hábitos saludables conductas protectoras de la salud:
 - Higiene individual y colectiva.
 - Ejercicio físico.
 - Alimentación: concepto de alimentación y nutrición, nutrientes, importancia de la alimentación, composición de los alimentos, principios inmediatos, necesidades calóricas, vitaminas y clasificación, minerales, agua, clasificación de los alimentos, grupos de alimentos, dieta equilibrada, recomendaciones RDA, dieta mediterránea, situación actual, consecuencias de una alimentación no saludable, trastornos alimentarios.
- Hábitos no saludables conductas de riesgo para la salud:
 - Tabaco, alcohol, drogas.
 - Sedentarismo.
- Salud percibida. Relación con el ejercicio físico.
- La relación trabajo/descanso.
- Aspectos psicológicos.
- Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas.
- Medidas complementarias al programa de Entrenamiento:
 - Ayudas psicológicas.
 - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
 - Ayudas fisiológicas.
 - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras.
 - Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos.

6. Medidas de recuperación del entrenamiento.

- Bases biológicas de la recuperación.
- Clasificación de medios y métodos de recuperación.
- Métodos y medios de recuperación de substratos energéticos:
 - Recuperación del oxígeno.
 - Recuperación de niveles de mioglobina.
 - Recuperación de reservas musculares de fosfato de creatina.
 - Eliminación del lactato muscular.
 - Recuperación de glicógeno muscular y hepático.
- Medios y métodos de recuperación, intra e inter sesión:
 - Físicos: masaje, sauna, baños de contraste, agua fría, hidromasaje, otros.
 - Fisioterapéuticos: electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, estimulación eléctrica muscular, otros.

7. Necesidades especiales en relación a la autonomía personal en S.E.P..

- Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal:
 - Por edad.
 - Por limitaciones sensoriales.
 - Por enfermedad o lesión: procesos de recuperación.
 - Por discapacidad: tipos de discapacidad con posibilidad de atención en una S.E.P..
- Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal.
- Técnicas de comunicación para necesidades especiales.

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.