

CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA
C/ del conde de la viñaza nº 34
50017 - Zaragoza

976 314 797
zaragoza@feda.net

Fitness y Entrenamiento P.

Denominación: Prescripción del ejercicio físico y entrenamiento personal

Duración: 50 horas (2 ECTS)

Ubicación: Bloque específico: Acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente

REQUISITOS PREVIOS

Para cursar esta materia el alumno debe:

Conocer y comprender la morfofisiología y biomecánica humana (bloque común, módulo 1).

COMPETENCIAS GENERALES:

Prescribir, dirigir y supervisar programas de ejercicios para la mejora de la condición física y la salud, con los elementos propios de una sala de Entrenamiento Polivalente.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Conocer y aplicar las bases teóricas y los ejercicios de fuerza propios de una sala de entrenamiento polivalente.

Conocer y aplicar las bases teóricas y los ejercicios de resistencia propios de una sala de entrenamiento polivalente.

Conocer y aplicar las bases teóricas del ejercicio flexibilidad

Conocer y aplicar las bases teóricas del ejercicio equilibrio y coordinación Determinar el estado de salud y condición física de un cliente.

Prescribir programas de acondicionamiento físico individualizados o en grupo para una mejora de la condición física y la salud.

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

Supervisar y adaptar los entrenamientos a cada sujeto según su edad, nivel de condición física y estado de salud. Escoger los ejercicios adecuados y conocer su correcta ejecución

Enseñar la correcta ejecución de los ejercicios.

Detectar posibles condicionantes y limitaciones de los clientes

Saber detectar anomalías derivadas de la práctica de ejercicio físico. Saber controlar la intensidad de trabajo y cuantificar las adaptaciones. Promover la práctica de ejercicio saludable.

Educar aspectos higiénicos para la salud.



CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA
C/ del conde de la viñaza nº 34
50017 - Zaragoza

976 314 797
zaragoza@feda.net

Fitness y Entrenamiento P.

La Federación Española de Aeróbic y Fitness (F.E.D.A) es una organización privada de carácter nacional, constituida al amparo de la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del derecho de asociación.

FEDA fue inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número F/1.351 y reconocida legalmente por el Ministerio del Interior con fecha 5 de febrero de 1992.

Formación avalada por la Federación Española de Aeróbic y Fitness, adaptada al INCUAL



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS CUALIFICACIONES



BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS:

1. **CONCEPTOS**, terminología y nomenclatura: Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte, Fitness, Wellness y salud.
2. **LAS CAPACIDADES FÍSICAS**: motoras, coordinativas, facilitadoras y resultantes.
3. **ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**: Concepto. Física aplicada a la fuerza: momento de fuerza, palancas, vectores. Beneficios, adaptaciones y riesgos. Manifestaciones. Componentes de un programa de fuerza (intensidad, volumen, frecuencia, velocidad de ejecución, descanso, tipos de ejercicio). Métodos de control y valoración de la intensidad. Prescripción de programas. Sistemas de entrenamiento. Ejecución y biomecánica de los ejercicios de fuerza.
4. **ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA**: Concepto. Beneficios, adaptaciones y riesgos. Componentes de un programa de resistencia (intensidad, volumen, frecuencia, descanso, tipos de ejercicio). Métodos de control y valoración de la intensidad. Eficiencia Aeróbica, Capacidad Aeróbica y Potencia Aeróbica. Umbral Aeróbico, Umbral Anaeróbico y Vo2 máx. Prescripción de programas de resistencia cardiovascular. Sistemas de entrenamiento. Ejecución y biomecánica de los ejercicios de resistencia.
5. **ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD**: Conceptos y terminología: Amplitud de movimiento, flexibilidad, elasticidad y movilidad articular. Beneficios, adaptaciones y riesgos. Métodos de Control y valoración de la intensidad. Tipos de estiramiento y factores fisiológicos vinculados. Prescripción/programación de programas de la flexibilidad. Ejercicios de flexibilidad analíticos y globales.
6. **ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS**: Concepto de equilibrio y coordinación. Beneficios, adaptaciones y riesgos. Control y valoración. Sistemas de entrenamiento. Ejercicios.
7. **ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO Y PROGRAMACIÓN**: Principios del entrenamiento. Programar una sesión (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma). Periodización de un programa de entrenamiento físico. Valoración inicial. Revisión médico deportiva y cuestionario de aptitud para la práctica de actividad física. Cuestionario de salud y factores de riesgo cardiovascular. Métodos subjetivos y objetivos para medir y controlar la condición física. Precauciones a tener en cuenta en la práctica de ejercicio físico.



CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA
C/ del conde de la viñaza nº 34
50017 - Zaragoza

976 314 797
zaragoza@feda.net

Fitness y Entrenamiento P.

Convocatoria: F1-1 - Zaragoza

Curso de Verano, entre semana.

Fecha inicio: 16-20, 23-27 Julio.

Horarios: Entre semana. 09:00-14:00

Lugar: Zaragoza. Stadium Venecia

¿Cómo formalizar la inscripción y pagar?:

En nuestras oficinas de Zaragoza o mediante transferencia bancaria.

Inscribiéndote **antes** del 10 de Julio: 600 €

Inscribiéndote **después** del 10 de Julio: 650 €

8. RECOMENDACIONES OFICIALES DE EJERCICIO FÍSICO

9. SEGURIDAD EN LA SALA DE FITNESS

10. BALANCE ENERGÉTICO: Bases nutricionales. Composición corporal. Principios inmediatos. Alimentación y salud. Dieta equilibrada.

_TIPO DE ENSEÑANZA:

Teórico-práctica

_PERSONAL DOCENTE:

Técnicos superiores FEDA del área específica.

Licenciado en CC. de la Actividad Física y el deporte con formación académica específica en este campo. Experiencia profesional de un mínimo de tres años en las competencias relacionadas específicas. Competencia pedagógica.

_INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES:

Aula acondicionada para clases teóricas. Sala de entrenamiento polivalente.

_SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:

Evaluación mediante prueba teórica y práctica, cada una de ellas con un 50% de la calificación. Para obtener el certificado ambas pruebas deben estar superadas.

_RECOMENDAMOS:

Práctica en la enseñanza: mínimo 50 horas

Realizar nivel avanzado de fitness y entrenamiento personal para asentar conocimientos y derivar en una labor más específica como entrenador personal.