

## MF0274\_3 PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA SEP (ONLINE)



**350,00 € - 425,00 €**

En la actualidad existe una gran oferta de actividades relacionadas con las actividades físicas y deportivas, tanto a nivel profesional como lúdico recreativo, por lo que es de suma importancia saber programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico, con los elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) ya sean máquinas de musculación, máquinas cardiovasculares, barras, discos, halteras, aparatos o implementos simples, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, con un nivel de calidad óptimo tanto en el proceso como en los resultados y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar. Por tanto, con este curso se pretenden aportar los conocimientos necesarios para saber dirigir el aprendizaje y el acondicionamiento físico básico de la programación específica SEP.

**Categorías:** [Actividades Físicas y Deportivas](#) |

<b>Duración</b>	130 h
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL
<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
<b>Método de pago</b>	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
<b>Centro de empleo</b>	AGENCIA DE COLOCACIÓN
<b>Formación acreditada</b>	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE
<b>Precio</b>	Particular, Empresa

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### MÓDULO 1. PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA SEP

#### UNIDAD FORMATIVA 1. EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
2. Clasificaciones y tipos de eventos
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.

2. Analisis del contesto de intervencion
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa
4. Diseno de la Planificacion de eventos en el ambito del Fitness

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO.**

1. Promocion e informacion
2. Circulación de personas y materiales
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
4. Seleccin y coordinacion de recursos humanos en la organizacion de eventos en el ambito del Fitness
5. Dinamizacion de eventos en el ambito del Fitness seco y acuatico
6. Tecnicas e instrumentos para la evaluacion de proyectos de animacion
7. Aplicacion de las normas y medidas de seguridad y prevencion en el desarrollo de eventos en el ambito del Fitness

### **UNIDAD FORMATIVA 2. PROGRAMACIÓN Y CORRINACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS EN UNA S.E.P.**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.**

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
2. Clasificaciones y tipos de eventos
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.**

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
2. Analisis del contexto de intervencion
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa
4. Diseno de la Planificacion de eventos en el ambito del Fitness

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO.**

1. Promoción e información
2. Circulación de personas y materiales.
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático
6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness

## **UNIDAD FORMATIVA 3. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN SEP**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA - ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO).**

1. Concepto de «Fitness».
2. Concepto de «wellness», evolución del «Fitness» al «wellness».
3. Adaptación funcional . respuesta saludable a la actividad física
4. Metabolismo energético.
5. Adaptación cardio-vascular.
6. Adaptación del sistema respiratorio.
7. Hipertrofia - Hiperplasia.
8. Distensibilidad muscular: Límites - incremento adaptativo
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
10. Fatiga y recuperación:
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
12. Higiene corporal y postural.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ.**

1. Condición Física - Capacidades Físicas.
2. Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional)
3. Condición Física en Fitness . Componentes
4. Capacidades coordinativas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS.**

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas en el ámbito del Fitness.
2. Metodología del entrenamiento en Fitness
3. Integración de sistemas de entrenamiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ACTIVIDADES DE FITNESS APLICADAS A LOS DIFERENTES NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL.**

1. Discapacidad
2. Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
3. Organización y adaptación de recursos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN EL ÁMBITO DE UNA SEP.**

1. Planificación y programación de entrenamientos en el ámbito del Fitness.
2. Análisis diagnóstico
3. Metodología de diseño de Programas de entrenamiento
4. Control del entrenamiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTADÍSTICA APLICADA A LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN S.E.P.**

1. Nociones generales.
2. Ordenación de datos.
3. Representación gráfica.
4. Normalización de datos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS A LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN S.E.P.**

1. «Software» específico de entrenamiento.
2. Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness.
3. Ofimática adaptada.

