Código: 57614
Curso: Curso Superior en Entrenamiento Funcional
Modalidad: ONLINE
Duración: 56h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. También permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.
El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se 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 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.
En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

DIPLOMA
ACREDITATIVO

D./Dña. **XXXXX XXXXX XXXXX** con D.N.I. **11111111H**, ha realizado, con pleno aprovechamiento, el curso titulado **Curso Intensivo de Inglés B2**, con Código **19656** Grupo **30694**, entre los días **29/06/2023** y**30/08/2023**, con una duración total de **56** horas, en la modalidad formativa **ONLINE**

Contenidos impartidos (Ver Dorso)

Firma y sello de la entidad responsable de impartir la formación

Tel.: 91 1097505
www.aulaforma.es

Fecha de expedición
31 AGO 2023

Firma del alumno

Requistos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

Objetivos

Este curso capacitará al alumno para realizar entrenamientos funcionales. Debemos saber que el entrenamiento funcional debe integrar todos los aspectos del movimiento humano, debido a que se basa sobre todo en el trabajo de la fuerza funcional, la cual es la fuerza que involucra a todo el cuerpo y no a un grupo aislado de músculos. Se trata de la fuerza que se utiliza en los deportes y también en la vida cotidiana.

Contenidos

MÓDULO 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
- Lateralidad
- Actitud
- Respiración
- Relajación
- Orientación espacial
- Estructuración y organización espacial
- Orientación temporal
- Ritmo
- Estructuración temporal
Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests
- Tests de orientación
- Tests de lateralidad
- Tests de esquema corporal
- Tests de percepción
- Tests de organización temporal
- Pruebas de coordinación óculo-segmentaria
- Pruebas de coordinación dinámico-general
- Pruebas de equilibrio estático y dinámico
- Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático
UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL
Conceptos de medida y evaluación
Necesidad de evaluar la aptitud física
Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
Dificultades para evaluar la aptitud física
Requisitos de los test de la evaluación de la condición física
- Validez
- Fiabilidad
- Precisión
- Especificidad
- Interpretación: facilidad y objetividad
- Confidencialidad
Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género
UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Biotipología: clasificaciones
- Kretschmer
- Sheldon
Antropometría y cineantropometría
Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
- Protocolos
- Mediciones e índices antropométricos y de robustez
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida
Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
Modelos de composición corporal
- Modelo bicompartimental (tradicional)
- Modelo tricompartimental
Composición corporal y salud
- Índice de masa corporal: Talla - peso - circunferencias - pliegues cutáneos
- Determinación del % de grasa corporal
- Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
- Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
- Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
- Pliegues a medir
- Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
- Colaboración con técnicos especialistas
UNIDAD DIDÁCTICA 4. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Fundamentos biológicos
Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito deportivo
Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
- Protocolos
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida
Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
- Protocolos
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida
Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
- Protocolos
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida
Análisis y comprobación de los resultados
UNIDAD DIDÁCTICA 5. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS 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
- Necesidades personales y sociales
- La decisión inicial de participar en una actividad
- Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
- Calidad de vida y desarrollo personal
- El fitness fenómeno sociológico, la SEP como centro de relación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

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
- Sesión de entrenamiento
- Fases de una sesión de entrenamiento
- Objetivos de la sesión de entrenamiento
- Tipos de sesiones de entrenamiento

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: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos
- Tipos de equilibrio
- Factores condicionantes del equilibrio

Desarrollo de los grandes grupos musculares
- Tejido muscular
- Clasificación muscular
- Acciones musculares

Equilibrio músculos agonistas-antagonistas

Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del programa de entrenamiento de referencia
- Programación del proceso de entrenamiento

Elección del orden de los distintos ejercicios
- Tipos de actividad física

Interpretación y selección de los factores de entrenamientos adecuados: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación…) a partir del programa de entrenamiento de

referencia
UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
Componentes del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuestas, fiabilidad
- Ética profesional
- Calidad del servicio al cliente
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 funcional
- Recursos y métodos para dinamizar las actividades de la sesión
- Técnicas de comunicación para el profesional: 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 entrenamiento funcional
Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución-errores más frecuentes
UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional
- Necesidad de evaluar la aptitud física
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional
- Planificación del entrenamiento
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
UNIDAD DIDÁCTICA 9. UNIDAD DIDÁCTICA 9. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
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, recomendaciones RDA, dieta mediterránea, situación actual, consecuencia 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
- En el sistema cardio-respiratorio
- Procesos metabólicos
- En nuestros músculos y huesos
- Procesos psicológicos
- Contra el envejecimiento
- Podemos resumir los beneficios del 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
UNIDAD DIDÁCTICA 10. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
Bases biológicas de la recuperación
- Tipos de regeneración
Clasificación de medios y métodos de recuperación
Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
- Recuperación del oxígeno
- Recuperación de niveles de mioglobina
- Recuperación de reservas musculares de fosfato de creatina
- Eliminación del lactato muscular
- Recuperación de glucógeno 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
UNIDAD DIDÁCTICA 11. NECESIDADES ESPECIALES EN RELACIÓN A LA AUTONOMÍA PERSONAL
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 SEP
Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal
- Adaptación física a usuarios con necesidades especiales y limitaciones en su autonomía personal
- Adaptación física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores

Técnicas de comunicación para necesidades especiales
- La comunicación para necesidades especiales