



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## AFDA0210 Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente

---

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

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 en sala de entrenamiento polivalente.

### CONTENIDOS

**PARTE 1. MF0273\_3 VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

**UNIDAD FORMATIVA 1. UF1703 APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA,**

## BIOLOGICA Y MOTIVACIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal:
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests:

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:
2. Bases de la personalidad:
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
5. Efectos sociales:
6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:
7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness:
8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales:
10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social:

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

1. Conceptos de medida y evaluación
2. Necesidad de evaluar la aptitud física

3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
4. Dificultades para evaluar la aptitud física
5. Requisitos de los test de la evaluación de la condición física:
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Biotipología: clasificaciones:
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal:  
Composición corporal y actividad física
5. Modelos de composición corporal:
6. Composición corporal y salud:
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness
3. Evaluación de la resistencia aeróbica:
4. Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica:
5. Evaluación de la velocidad:
6. Evaluación de la Fuerza:
7. Evaluación de la movilidad articular:
8. Evaluación de la elasticidad muscular

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness
3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica:
4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia:
5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad . Elasticidad Muscular:
6. Análisis y comprobación de los resultados

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias
2. Alteraciones posturales más frecuentes:
3. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness:
4. Análisis y comprobación de los resultados

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness:
2. Historial del cliente/usuario . Integración de datos anteriores:
3. Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal:
4. Análisis de datos obtenidos
5. La observación como técnica básica de evaluación
6. Normativa vigente de protección de datos
7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

## UNIDAD FORMATIVA 2. UF1704 TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA

# BATERÍA DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular
2. Aparato respiratorio
3. Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre
4. Sistema nervioso
5. Metabolismo energético
6. Concepto de fatiga
7. Clasificaciones de la fatiga
8. Lugares de aparición de la fatiga
9. Mecanismos de fatiga
10. Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación
11. Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
12. Bases biológicas de la recuperación
13. Medios y métodos de recuperación
14. El equilibrio hídrico
15. Suplementos y fármacos
16. Termorregulación y ejercicio físico:
17. Diferencias de género
18. El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

1. Aplicación del análisis de datos
2. Modelos de análisis
3. La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios:
4. Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento:

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE RESULTADOS EN LA APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
2. Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
3. Integración y tratamiento de la información obtenida:

## PARTE 2. MF0274\_3 PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA SEP

### UNIDAD FORMATIVA 1. UF1709 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 intervención
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 información
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 animación
7. Aplicacion de las normas y medidas de seguridad y prevencion en el desarrollo de eventos en el ambito del Fitness:

## UNIDAD FORMATIVA 2. UF1710 PROGRAMACIÓN Y CORRDIACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS EN UNA S. E. P.

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES DE FITNESS

1. Legislación y normativa
2. Características de una SEP
3. Reparto de espacios
4. Adecuación para usuarios con discapacidad

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS

1. Principios de la planificación de actividades en instalaciones de Fitness - componentes de la misma
2. Teoría y práctica de las técnicas para la planificación de las actividades de Fitness en sus distintos ámbitos
3. Plan de marketing
4. El proyecto de gestión

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN Y COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES DE LA SEP

1. Interacción y coordinación de oferta de actividades
2. Gestión de espacios
3. Organización y gestión de los recursos
4. Control y mantenimiento

## UNIDAD FORMATIVA 3. UF1711 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

## PARTE 3. MF0275\_3 ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### UNIDAD FORMATIVA 1. UF1709 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 intervención
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 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 2. UF1712 DOMINIO TÉCNICO, INSTALACIONES Y SEGURIDAD EN SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP)

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES Y MÁQUINAS, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DE UNA SEP

1. La instalación tipo de una SEP-Áreas de entrenamiento
2. Puesta a punto de la instalación y los medios
3. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo
4. La electroestimulación aplicada en Fitness

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA

1. Principios básicos de la biomecánica del movimiento
2. Componentes de la biomecánica
3. Los reflejos miotáticos-propioceptivos
4. Análisis de los movimientos
5. Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMÁTICA DE EJECUCIÓN, ESTRUCTURA, VARIANTES, ERRORES DE EJECUCIÓN

1. Excelencia técnica en la ejecución de actividades y ejercicios en SEP
2. Agarres y ayudas auxiliares para optimizar la ejecución técnica
3. Carga axial sobre la columna vertebral: posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones
4. Ejecución y demostración y descripción
5. Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP
6. Descripción de errores y peligros más frecuentes en la utilización de las distintas máquinas, aparatos y materiales de entrenamiento en una SEP

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN LAS INSTALACIONES SEP

1. Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en SEPs
2. Seguridad de personas, bienes y actividades
3. Tipos de riesgo presente en la instalación
4. Tipos de seguridad
5. Acciones preventivas para aumentar la seguridad en SEP
6. Barreras arquitectónicas

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PLAN DE EMERGENCIA EN UNA SEP

1. Objetivos del plan de emergencia
2. Principios de la efectividad del plan
3. Tipos de emergencia
4. Inventario de medios materiales (extintores, BIES)
5. Relación de recursos humanos
6. Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros)
7. Tipos de evacuación en función de la tipología del usuario
8. Coordinación con otros profesionales
9. Evaluación

## UNIDAD FORMATIVA 3. UF1713 DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTES (S. E. P. )

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Desarrollo evolutivo
2. Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN SALA SEP

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas características del Fitness: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos
6. Desarrollo de los grandes grupos musculares
7. Equilibrio músculos agonistas-antagonistas
8. Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del programa de entrenamiento de referencia
9. Elección del orden de los distintos ejercicios
10. 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 3. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN UNA SEP

1. Componentes del servicio de atención al cliente: cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuesta, fiabilidad
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una SEP
4. 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 4. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SEP

1. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación del programa de entrenamiento en SEP
2. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en SEP
3. Periodicidad de los controles

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

1. El estilo de vida. Concepto y tipos
2. Estilo de vida y salud: conceptos y componentes de la salud
3. Hábitos saludables- conductas protectoras de la salud
4. Hábitos no saludables. -conductas de riesgo para la salud
5. Salud percibida. Relación con el ejercicio físico
6. La relación trabajo/descanso
7. Aspectos psicológicos
8. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas

9. Medidas complementarias al programa de entrenamiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Bases biológicas de la recuperación
2. Clasificación de medios y métodos de recuperación
3. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
4. Medios y métodos de recuperación, intra a inter sesión

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. NECESIDADES ESPECIALES EN RELACIÓN A LA AUTONOMÍA PERSONAL EN SEP

1. Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal
2. Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal
3. Técnicas de comunicación para necesidades especiales

## PARTE 4. MF0272\_2 PRIMEROS AUXILIOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS

1. Conceptos
2. Objetivos y límites de los Primeros Auxilios
3. Aspectos ético-legales en el primer interviniente
4. Actuación del primer interviniente
5. Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios
6. Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. RCP BÁSICA Y OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO

1. La cadena de supervivencia
2. RCP básica
3. RCP básica en casos especiales
4. Obstrucción de vía aérea
5. Aplicación de oxígeno

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS Y MANIOBRAS DE LA PRIMERA ASISTENCIA AL ACCIDENTADO

1. El paciente traumático
2. Traumatismos en extremidades y partes blandas
3. Trastornos circulatorios
4. Lesiones producidas por calor o frío
5. Picaduras
6. Urgencias médicas
7. Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático
8. El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASISTENCIA A VÍCTIMAS CON NECESIDADES ESPECIALES, EMERGENCIAS COLECTIVAS Y CATÁSTROFES

1. Víctimas con necesidades especiales
2. Sistemas de emergencia
3. Accidentes de tráfico
4. Emergencias colectivas y catástrofes



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)