



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

UF1711 Programas de Entrenamiento en SEP

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

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

OBJETIVOS

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente a la Unidad Formativa UF1711 Programas de Entrenamiento en SEP, incluida en el Módulo Formativo MF0274_3 Programación Específica SEP regulada en el Real Decreto 1518/2011, de 31 de Octubre, mediante la cual el alumnado obtendrá los conocimientos y competencias profesionales necesarias para dirigir el aprendizaje y el acondicionamiento físico básico en aplicación de tests, pruebas y cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional.

CONTENIDOS

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



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es