



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor/a de Aparatos de Gimnasio

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

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

OBJETIVOS

El monitor de aparatos de gimnasio se encarga de ofrecer ayuda y asesoramiento a los usuarios de la sala de entrenamiento polivalente, en todo lo relacionado con el uso correcto de la maquinaria y otros elementos empleados en la práctica deportiva en este tipo de instalaciones, por lo que juega un papel fundamental para garantizar la seguridad del usuario. A través de este curso de monitor de gimnasio a distancia se ofrece al alumnado la formación adecuada para gestionar planes de entrenamiento en sala polivalente.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. 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.

MÓDULO 2. 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



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