



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**AFDA0210 Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente  
(CARNÉ FEDERADO) (Certificado de Profesionalidad Completo)**





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de  
**19**  
años de  
experiencia

Más de  
**300k**  
estudiantes  
formados

Hasta un  
**98%**  
tasa  
empleabilidad

Hasta un  
**100%**  
de financiación

Hasta un  
**50%**  
de los estudiantes  
repite

Hasta un  
**25%**  
de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## BY EDUCA EDTECH

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION



Ver en la web



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
**ALUMNI**

**20%** Beca  
**DESEMPLEO**

**15%** Beca  
**EMPRENDE**

**15%** Beca  
**RECOMIENDA**

**15%** Beca  
**GRUPO**

**20%** Beca  
**FAMILIA  
NUMEROSA**

**20%** Beca  
**DIVERSIDAD  
FUNCIONAL**

**20%** Beca  
**PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## AFDA0210 Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (CARNÉ FEDERADO) (Certificado de Profesionalidad Completo)



### DURACIÓN

590 horas



### MODALIDAD ONLINE



### ACOMPañAMIENTO PERSONALIZADO

## Titulación

---

TITULACIÓN de haber superado la FORMACIÓN NO FORMAL que le Acredita las Unidades de Competencia recogidas en el Certificado de Profesionalidad AFDA0210 Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente, regulada en el Real Decreto 1518/2011, de 31 de Octubre, del cual toma como referencia la Cualificación Profesional AFD097\_3 Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (Real Decreto 295/2004, de 20 de Febrero, actualizado por R.D. 1087/2005, de 16 de septiembre, modificado por RD 1521/2007, de 16 de Noviembre y actualizado por RD 146/2011, de 4 de Febrero). Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional en Monitor Polivalente, además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación. De acuerdo a la Instrucción de 22 de marzo de 2022, por la que se determinan los criterios de admisión de la formación aportada por las personas solicitantes de participación en el procedimiento de evaluación y acreditación de competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral o vías no formales de formación. EUROINNOVA FORMACIÓN S.L. es una entidad participante del fichero de entidades del Sepe, Ministerio de Trabajo y Economía Social.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION**  
 como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
 expide el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**  
 con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**  
 con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Euroinnova International Online Education.  
 Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX/XXXX-XXXXXX.  
 Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

**NOMBRE ALUMNO/A**  
 Firma del Alumno/a

**NOMBRE DE AREA MANAGER**  
 La Dirección Académica




Con Examen Convulsivo, Categoría Especial del Consejo Examinador y Solicitud de la SRECCO (Plan Propio de Grado)

## Descripción

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. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

## Objetivos

Gracias a este curso podrás alcanzar los siguientes objetivos:

- Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.
- Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.
- Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).
- Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## A quién va dirigido

---

Este curso está dirigido a los profesionales del mundo de las actividades físicas y deportivas, concretamente en el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente, dentro del área profesional de las actividades físico-deportivas recreativas, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

## Para qué te prepara

---

La presente formación se ajusta al itinerario formativo del Certificado de Profesionalidad AFDA0210 Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente, certificando el haber superado las distintas Unidades de Competencia en él incluidas, y va dirigido a la acreditación de las Competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral y de la formación no formal, vía por la que va a optar a la obtención del correspondiente Certificado de Profesionalidad, a través de las respectivas convocatorias que vayan publicando las distintas Comunidades Autónomas, así como el propio Ministerio de Trabajo (Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, que desarrolla la ordenación del Sistema de Formación Profesional y establece un procedimiento permanente para la acreditación de competencias profesionales adquiridas por experiencia laboral o formación no formal).

## Salidas laborales

---

Este curso te proporcionara las competencias necesarias para ampliar tus oportunidades laborales a aquellas personas que desarrollan su actividad tanto en el sector público como en el privado en: gimnasios, empresas de servicios deportivos, patronatos deportivos o entidades deportivas municipales, clubes o asociaciones deportivas, clubes o asociaciones de carácter social, empresas turísticas (hoteles, camping, balnearios, etc.), grandes empresas con servicios deportivos para sus empleados, centros geriátricos o de carácter social, federaciones deportivas, organismos públicos de deportes (diputaciones, direcciones generales de deporte, etc.).

## TEMARIO

---

### MÓDULO 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, BIOLÓGICA 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 tests de la evaluación de la condición física:
6. Los tests, 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. Evaluacion de la resistencia aerobica:
4. Evaluacion de la capacidad y la potencia anaerobica:
5. Evaluacion de la velocidad:
6. Evaluacion de la Fuerza:
7. Evaluacion de la movilidad articular:
8. Evaluacion 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 determinacion de la Resistencia aerobica:
4. Tests de campo para la determinacion de la Fuerza Resistencia:
5. Tests de campo para la determinacion 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 mas frecuentes:
3. Pruebas de analisis postural en el ambito 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 valoracion inicial en Fitness:
2. Historial del cliente/usuario . Integracion de datos anteriores:
3. Dinamica relacional entrevistador- entrevistado: Tecnicas de entrevista personal:
4. Análisis de datos obtenidos.
5. La observacion como tecnica basica de evaluacion:
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 energetico
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:

#### MÓDULO 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. Análisis del contexto de intervención:
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa:
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito 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 2. UF1710 PROGRAMACIÓN Y COORDINACIÓN 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.

## MÓDULO 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. Análisis del contexto de intervención:
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa:
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito 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 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

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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

## MÓDULO 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.

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

### !Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.com](http://www.euroinnova.com)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!

España     

Latino America  

Reública Dominicana  

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group