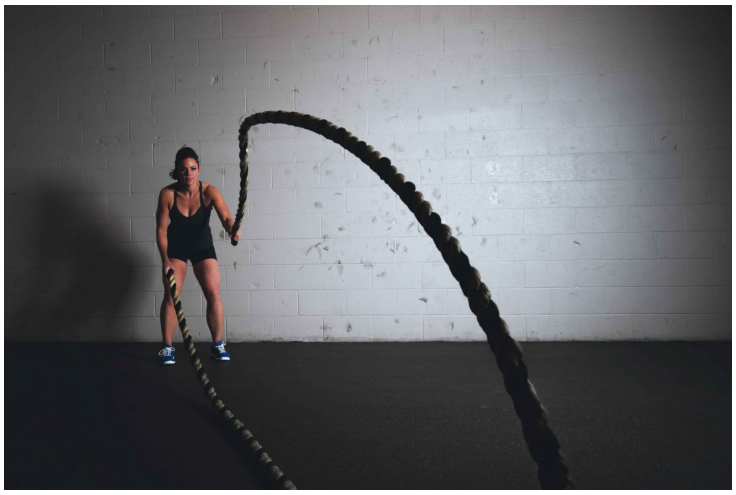
Programas de entrenamiento en SEP (60 horas)



Categoría: Actividad Física y del Deporte
Página del curso: https://www.ensenanzadual.com/cursos/programas-de-entrenamiento-en-sep-60-horas/

Objetivo

Con el **Curso** de 60 horas de **Programas de entrenamiento en SEP** adquirirás los conocimientos necesarios para programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico, con los elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), 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.

Descripción

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA - ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO)

- Concepto de "fitness". - Concepto de "wellness", evolución del fitness al wellness. - Adaptación funcional - respuesta saludable a la actividad física. - Metabolismo energético. - Adaptación cardio-vascular. - Adaptación del sistema respiratorio. - Hipertrofia - Hiperplasia. - Distensibilidad muscular: límites - incremento adaptativo. - Adaptación del sistema nervioso y endocrino. - Fatiga y recuperación. - Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física. - Higiene corporal y postural.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Condición física - capacidades físicas. - Capacidades físicas y rendimiento atlético (concepto tradicional). - Condición física en fitness - componentes. - Capacidades coordinativas.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS

- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas en el ámbito del fitness. - Metodología del entrenamiento en fitness. - Integración de sistemas de entrenamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ACTIVIDADES DE FITNESS APLICADAS A LOS DIFERENTES NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL

- Discapacidad. - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional. - Organización y adaptación de recursos.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN EL ÁMBITO DE UNA SEP

- Planificación y programación de entrenamientos en el ámbito del fitness. - Análisis diagnóstico. - Metodología de diseño de programas de entrenamiento. - Control del entrenamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTADÍSTICA APLICADA A LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN SEP

- Nociones generales. - Ordenación de datos. - Representación gráfica. - Normalización de datos.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS A LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN SEP

- "Software" específico de entrenamiento. - Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del fitness. - Ofimática adaptada.

Información adicional

- Online: Si
- Horas: 60
- Tipo: Profesiones
- Unidades: 7