

FITNESS EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

191410FP010

JUSTIFICACIÓN:

La Familia Profesional de Actividades Físicas y Deportivas ha sido una de las últimas en adaptar sus Títulos Profesionales de normativa LOGSE a LOE. En este proceso ha aparecido un nuevo Título Profesional de grado superior denominado "Técnico superior en Acondicionamiento Físico".

La competencia general del presente Título consiste en elaborar, coordinar, desarrollar y evaluar programas de acondicionamiento físico para todo tipo de personas usuarias y en diferentes espacios de práctica, dinamizando las actividades y orientándolas hacia la mejora de la calidad de vida y la salud, garantizando la seguridad y aplicando criterios de calidad, tanto en el proceso como en los resultados del servicio.

En el presente curso queremos centrarnos en los contenidos referentes a Fitness en sala de entrenamiento polivalente, facilitando de este modo pautas, estrategias y contenidos específicos acordes a esta temática.

OBJETIVOS:

- Programar, dirigir y supervisar actividades básicas de Fitness en sala de entrenamiento polivalente.
- Analizar las tendencias actuales de este tipo de actividades.
- Diseñar y poner en práctica programas adaptados al grupo de población de referencia.

CONTENIDOS

- Metodología de entrenamiento con cargas: estructura, diseño y tipos de entrenamiento en sala, instalaciones y maquinaria, seguridad y prevención.
- Tonificación con soporte musical: tipos de ejercicios y variantes, diseño y puesta en práctica de coreografías.
- Programas: GAP, TRX y HIIT. Realización, diseño y puesta en práctica de sesiones.

IMPARTIDO POR:

- Gabriel Tobajas Partido**, profesor de actividades de acondicionamiento físico y monitor de sala en BNFIT Poniente.
- Beatriz Montero Landauro**, profesora de actividades de acondicionamiento físico en el Gimnasio BNFIT Poniente.

COORDINACIÓN:

- Jesús Cimarro Urbano**. Asesor de FP del CEP Priego-Montilla. Móvil: 671566338
jesus.cimarro.urbano.edu@juntadeandalucia.es
- Jorge Manuel Pardo Ramos**. Asesor de FP del CEP de Córdoba. Móvil: 671567350
jorge.pardo.edu@juntadeandalucia.es

DIRIGIDO A:

- Profesorado de la Familia Profesional de Actividades Físicas y Deportivas.

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- Profesorado de la Familia Profesional de Actividades Físicas y Deportivas.
- Orden de llegada de solicitudes.

FECHAS DE REALIZACIÓN:

- 1, 2, 15 y 16 febrero, 1, 2, 8 y 15 de marzo de 2019.

HORARIO:

- Viernes tarde (1 y 15 febrero, 1, 8 y 15 marzo): 17 a 20 h
- Sábados mañana (2 y 16 febrero, 2 marzo): 10 a 13 h.

DURACIÓN TOTAL: 24 horas presenciales.

Nº DE PLAZAS:

- 20 plazas.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- IES López Neyra (Córdoba): sesiones 1 febrero, 2 y 8 de marzo.
- Gimnasio BNFIT Poniente (Córdoba): 2, 15 y 16 febrero, 1 y 15 de marzo.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

- Hasta el miércoles 30 de enero de 2019 a las 12:00 h.