



FICHA DE GRADO C

(AFDA0210) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (RD 1518/2011, de 31 de octubre)

COMPETENCIA GENERAL: 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.

NIV.	Cualificación profesional de referencia	Unidades de competencia		Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados
3	AFD097_3 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (R.D. 295/2004, de 20 de febrero, actualizado por R.D. 1087/2005, de 16 de septiembre; modificado por R.D. 1521/2007, de 16 de noviembre y actualizado por R.D. 146/2011, de 4 de febrero).	UC0273_3	Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.	• 3723.1031 Monitor/a de aparatos de gimnasio. • 3723.1086 Entrenador/a de acondicionamiento físico en las SEPs de gimnasios o polideportivos. • 3723.1086 Preparador/a físico/a. • 3723.1086 Entrenador/a personal. • Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico. • Animador/a de actividades de acondicionamiento físico. • Coordinador/a de actividades de "Fitness". • 3723.1086 Técnico de apoyo en la preparación física de deportistas. • Instructor/a de las actividades anteriores para colectivos especiales.
		UC0274_3	Programar las actividades propias de una SEP, atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.	
		UC0275_3	Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de las SEPs.	
		UC0272_3	Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.	



FICHA DE GRADO C

(AFDA0210) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (RD 1518/2011, de 31 de octubre)

Correspondencia con el CP RD 34/2008 adaptados a la nueva ordenación

Módulo profesional	H.CP	Bloques formativos	Horas centro	Horas empresa en régimen general	Horas totales
MF0272_2 Primeros auxilios	53	noUF MF0272_2 Primeros auxilios	37	16	53
MF0273_3 Valoración de las capacidades físicas	170	UF1703: Aplicación de tests, pruebas y cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional.	84	34	118
		UF1704: Tratamiento de datos de una batería de tests, pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional.	37	15	52
MF0274_3 Programación específica SEP	169	UF1709: Eventos en Fitness seco y acuático.	28	11	39
		UF1710: Programación y coordinación de actividades de Fitness en una SEP.	27	11	38
		UF1711: Programas de entrenamiento en SEPs	65	27	92
MF0275_3 Actividades de acondicionamiento físico	237	UF1709: Eventos en Fitness seco y acuático.	28	11	
		UF1712: Dominio técnico, instalaciones y seguridad en SEPs	80	0	80
		UF1713: Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en SEPs	84	34	118
Total de horas			442	148	590

*En el caso de la sede de Tarragona, la duración del curso se amplía con 5 horas correspondientes al contenido CTRH0011 - Derechos y deberes laborales.



FITXA DE GRAU C

(AFDA0210) CONDICIONAMENT FÍSIC A LA SALA D'ENTRENAMENT POLIVALENT (RD 1518/2011, de 31 d'octubre)

COMPETÈNCIA GENERAL: Programar, dirigir i instruir activitats de condicionament físic, amb els elements propis d'una Sala d'Entrenament Polivalent (SEP), ja siguin màquines de musculació, màquines cardiovasculars, barres, discos, halters, aparells o implements simples, realitzant la determinació inicial i periòdica de la condició física, biològica i motivacional dels usuaris, amb un nivell de qualitat òptim tant en el procés com en els resultats i sempre des de l'observança i la promoció de la salut i el benestar.

NIV.	Qualificació professional de referència	Unitats de competència		Ocupacions o llocs de treball relacionats
3	AFD097_3 CONDICIONAMENT FÍSIC A LA SALA D'ENTRENAMENT POLIVALENT (RD 295/2004, de 20 de febrer, actualitzat per RD 1087/2005, de 16 de setembre; modificat per RD 1521/2007, de 16 de novembre i actualitzat per RD 146/2011, de 4 de febrer).	UC0273_3	Determinar la condició física, biològica i motivacional de l'usuari.	• 3723.1031 Monitor/a d'aparells de gimnàs. • 3723.1086 Entrenador/a de condicionament físic a les SEPs de gimnasos o poliesportius. • 3723.1086 Preparador/a físic/a. • 3723.1086 Entrenador/a personal. • Promotor/a d'activitats de condicionament físic. • Animador/a d'activitats de condicionament físic. • Coordinador/a d'activitats de "Fitness". • 3723.1086 Tècnic de suport en la preparació física d'esportistes. • Instructor/a de les activitats anteriors per a col·lectius especials.
		UC0274_3	Programar les activitats pròpies d'una SEP, atenent criteris de promoció de la salut i el benestar de l'usuari.	
		UC0275_3	Instruir i dirigir activitats de condicionament físic amb equipaments i materials propis de les SEPs.	
		UC0272_3	Assistir com a primer intervingent en cas d'accident o situació d'emergència.	



FITXA DE GRAU C

(AFDA0210) CONDICIONAMENT FÍSIC A LA SALA D'ENTRENAMENT POLIVALENT (RD 1518/2011, de 31 d'octubre)

Correspondència amb el CP RD 34/2008 adaptats a la nova ordenació

Mòdul professional	H.CP	Blocs formatius	Hores centre	Hores empresa en règim general	Hores totals
MF0272_2 Primers auxilis	53	noUF MF0272_2 Primers auxilis	37	16	53
MF0273_3 Valoració de les capacitats físiques	170	UF1703: Aplicació de tests, proves i qüestionaris per a la valoració de la condició física, biològica i motivacional.	84	34	118
		UF1704: Tractament de dades d'una bateria de tests, proves i qüestionaris de valoració de la condició física, biològica i motivacional.	37	15	52
MF0274_3 Programació específica SEP	169	UF1709: Esdeveniments en Fitness sec i aquàtic.	28	11	39
		UF1710: Programació i coordinació d'activitats de Fitness en una SEP.	27	11	38
		UF1711: Programes d'entrenament en SEPs.	65	27	92
MF0275_3 Activitats de condicionament físic	237	UF1709: Esdeveniments en Fitness sec i aquàtic.	28	11	
		UF1712: Domini tècnic, instal·lacions i seguretat en SEPs.	80	0	80
		UF1713: Direcció i dinamització d'activitats d'entrenament en SEPs.	84	34	118
Total d'hores			442	148	590

*En el cas de la seu de Tarragona, la durada del curs s'amplia amb 5 hores corresponents al contingut CTRH0011 - Drets i deures laborals.