

---

---

# INFORMACIÓ CICLE:

Tècnic Superior en  
Condicionament Físic  
(AFD32)

---

---

# Resum currículum

El título de Técnico Superior en acondicionamiento físico, queda identificado por los siguientes elementos:

- Denominación: Acondicionamiento físico.
- Nivel: Formación Profesional de Grado Superior.
- Duración: 2000 horas.
- Familia Profesional: Actividades Físicas y Deportivas.
- Referente en la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación: CINE-5b.
- Nivel del Marco Español de Cualificaciones para la educación superior: Nivel 1 Técnico Superior.

# Resum currículum

## Sortides professionals:

- a) Entrenador/a de acondicionamiento físico en las salas de entrenamiento polivalente de gimnasios o polideportivos y en instalaciones acuáticas.
- b) Entrenador/a de acondicionamiento físico para grupos con soporte musical en gimnasios, instalaciones acuáticas o en polideportivos.
- c) Entrenador/a personal.
- d) Instructor/a de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal.
- e) Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico.
- f) Animador de actividades de acondicionamiento físico.
- g) Coordinador/a de actividades de acondicionamiento físico y de hidrocinesia.
- h) Monitor/a de aeróbic, de step, de ciclo indoor, de fitness acuático y actividades afines.
- i) Instructor/a de las actividades de acondicionamiento físico para colectivos especiales.

# Resum currículum

## Mòduls:

0017. Habilidades sociales.

1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes.

1148. Fitness en sala de entrenamiento polivalente.

1149. Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical.

1150. Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical.

1151. Acondicionamiento físico en el agua.

1152. Técnicas de hidrocinesia.

1153. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

1154. Proyecto de acondicionamiento físico.

1155. Formación y orientación laboral.

1156. Empresa e iniciativa emprendedora.

1157. Formación en centros de trabajo.

# Habilitats Socials



Continguts bàsics:

- Implementació d'estratègies i tècniques que afavoreixen la relació social i la comunicació
- Dinamització del treball en grup
- Conducció de reunions
- Implementació d'estratègies de gestió de conflictes i presa de decisions
- Avaluació de la competència socials i els processos de grup

Hores totals: 100 hores

Hores setmana: 3 hores

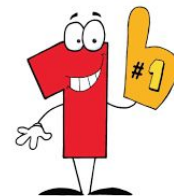
# Valoració de la condició física i intervenció en accidents

Continguts bàsics:

- Relació de la intensitat dels exercicis amb els sistemes cardiorrespiratori i de regulació
- Relació de la mecànica de l'exercici amb el sistema músculo-esquelètic
- Elaboració de programes de condicionament físic bàsic
- Avaluació de la condició física i biològica
- Anàlisi i interpretació de dades
- Integració de mesures complementàries per a la millora de la condició física
- Valoració inicial de l'assistència en una urgència
- Aplicació de tècniques de suport vital i primers auxilis
- Mètodes de mobilització i immobilització

Hores totals: 190 hores

Hores setmana: 6 hores



# Fitnes en sala d'entrenament personal

## Continguts bàsics

- Coordinació d'activitats en sala d'entrenament polivalent
- Prescripció de l'exercici en sala d'entrenament polivalent
- Descripció i demostració dels exercicis de condicionament físic en sala d'entrenament polivalent
- Direcció i dinamització de sessions d'entrenament a una sala d'entrenament polivalent
- Organització i dinamització d'esdeveniments en l'àmbit del fitnes
- Seguretat i prevenció en sala d'entrenament polivalent



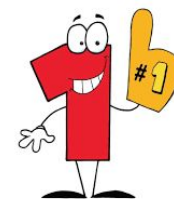
Hores: 240 hores

Hores setmana: 7 hores

# Activitats bàsiques de condicionament físic amb suport musical

## Continguts bàsics

- Activitats bàsiques per al condicionament físic en grup amb suport musical
- Programació d'activitats bàsiques de condicionament físic en grup en suport musical
- Disseny de coreografies
- Direcció de sessions
- Organització d'activitats a la sala d'aeròbic
- Seguretat i prevenció a la sala d'aeròbic



Hores: 175 hores + MÒDUL ANGLÈS

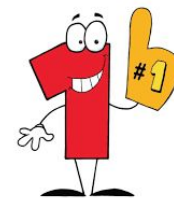
Hores setmana: 6 + 3



# Condicionament físic a l'aigua

## Continguts bàsics

- Activitats de fitnes a l'aigua
- Programació d'activitats en fitnes aquàtic
- Disseny de sessions en fitness aquàtic
- Direcció d'activitats de fitnes aquàtic
- Tècniques de rescat en instal·lacions aquàtiques



Hores: 165 hores

Hores setmana: 5 hores

# Activitats especialitzades de condicionament físic amb suport musical



## Continguts bàsics

- Activitats especialitzades per al condicionament físic en grup amb suport musical
- Programació d'activitats especialitzades de condicionament físic en grup amb suport musical
- Disseny de coreografies d'activitats especialitzades de condicionament físic en grup amb suport musical
- Disseny de coreografies amb màquines cícliques
- Direcció de sessions d'activitats especialitzades de condicionament físic amb suport musical

Hores: 110 + MÒDUL ANGLÈS

Hores setmana: 5 + 2

# Tècniques d'hidrocinèsia

Continguts bàsics:

- Anàlisi dels moviments d'hidrocinèsia
- Supervisió i preparació d'instal·lacions i recursos d'hidrocinèsia
- Elaboració de protocols d'hidrocinèsia
- Direcció i dinamització d'activitats d'hidrocinèsia
- Avaluació i seguiment en hidrocinèsia

Hores: 125

Hores setmana: 6 hores



# Control postural, benestar i manteniment funcional

Continguts bàsics:

- Programació d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional
- Supervisió i preparació d'espais i recursos en activitats de control postural, benestar i manteniment funcional
- Disseny de sessions de control postural, benestar i manteniment funcional
- Direcció de sessions de control postural, benestar i manteniment funcional
- Avaluació de programacions d'activitats de control postural, benestar i manteniment funcional

Hores: 175

Hores setmana: 9 hores



# Projecte de condicionament físic



Resultats d'aprenentatge:

1. Identifica necessitats del sector productiu, relacionant-les amb projectes tipus que els poden satisfer
2. Dissenya projectes relacionats amb les competències expressades al títol, incloent i desenvolupant les fases que el componen
3. Planifica l'execució del projecte, determinant el pla d'intervenció i la documentació associada
4. Defineix els procediments per al seguiment i control en l'execució del projecte, justificant la selecció de variables i instrument utilitzats.

Hores: 40