



PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA
ACTIVIDADES DE MUSCULACIÓN
AFDA013PO

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

Noviembre 2018

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:
ACTIVIDADES DE MUSCULACIÓN**

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: ACTIVIDADES DE MUSCULACIÓN

3. Código: **AFDA013PO**

4. Objetivo General: Dirigir, dinamizar y supervisar el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas de las personas, que perfeccionen y aumenten sus posibilidades de movimiento, a través de sistemas de entrenamiento para musculación.

5. Número de participantes: Según normativa, el número máximo de participantes en modalidad presencial es de 30.

6. Duración:

Horas totales: 120

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 120

Teleformación:..... 0

7. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:

7.1 Espacio formativo:

AULA POLIVALENTE:

El aula contará con las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo de la acción formativa.

- Superficie: El aula deberá contar con un mínimo de 2m² por alumno.
- Iluminación: luz natural y artificial que cumpla los niveles mínimos preceptivos.
- Ventilación: Climatización apropiada.
- Acondicionamiento eléctrico de acuerdo a las Normas Electrotécnicas de Baja Tensión y otras normas de aplicación.
- Aseos y servicios higiénicos sanitarios en número adecuado.
- Condiciones higiénicas, acústicas y de habitabilidad y seguridad, exigidas por la legislación vigente.
- Adaptabilidad: en el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad dispondrá de las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar la participación en condiciones de igualdad.
- PRL: cumple con los requisitos exigidos en materia de prevención de riesgos laborales

En su caso, espacio específico relacionado con la acción formativa:

Sala de entrenamiento polivalente

Cada espacio estará equipado con mobiliario docente adecuado al número de alumnos, así mismo constará de las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo del curso.

7.2 Equipamientos:

Se contará con todos los medios y materiales necesarios para el correcto desarrollo formativo.

- Pizarra.
- Rotafolios.
- Material de aula.
- Medios audiovisuales.
- Mesa y silla para formador/a.
- Mesas y sillas para alumnos/as.
- Hardware y Software necesarios para la impartición de la formación.
- Conexión a Internet.

En su caso, equipamiento específico necesario para el desarrollo de la acción formativa:

Equipamiento específico para la especialidad:

Dotación para la zona cardiovascular:

- Bicicletas estáticas.
- Remos aeróbicos de banco móvil.
- Tapiz rodante.
- Simulador de subir escaleras.
- Máquina cardiovascular elíptica.

Dotación para la zona de musculación:

- Máquina de extensiones de cuádriceps sentado, selectorizada.
- Máquina para isquiotibiales sentado o tumbado boca abajo, selectorizada.
- Máquina el tríceps sural en pie o sentado, selectorizada
- Prensa de pierna, selectorizada.
- Hack Squat de pierna, selectorizada.
- Multicadera para abductores, adductores y glúteo, selectorizada.
- Polea baja para remo, selectorizada.
- Polea alta para jalones, selectorizada.
- Torres de poleas para cruces y polivalencia de ejercicios, selectorizada.
- Manerales individuales para polea.
- Manerales dobles de remo para polea.
- Barras de agarre abierto para polea.
- Contráctor pectoral, selectorizado.
- Máquina de press militar, para hombro, selectorizada.
- Fondera.
- Bancos de abdominales con apoyo de piernas para rectificación lumbar.
- Soporte para dominadas.
- Soga para trepas.

Dotación para la zona de peso libre:

- Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 1,25 kg hasta 10 kg
- Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 15 kg hasta 20 kg
- Barras olímpicas.
- Barras «z» para bíceps y tríceps, de paso olímpico.
- Juegos de parejas de mancuernas sucesivas desde 1 kg hasta 10 kg.
- Juego de parejas de mancuernas sucesivas desde 12,5 kg hasta 40 kg.
- Banco fijo.
- Bancos articulados.
- Banco con soportes incorporados para press de banca horizontal.
- Máquina de palancas convergentes para press de banca superior.
- Banco con soportes incorporados para press militar con respaldo vertical.
- Jaula con soportes para sentadilla.
- Banco predicador para bíceps.
- Cinturones de protección lumbar de tallas diferentes.

Dotación para la zona de estiramientos:

- Colchonetas de 2x1 m.
- Máquina polivalente de estiramientos.
- Balones de gran diámetro (entre 50 y 100 cm. De diámetro)
- Espalderas.

Se entregará a los participantes los manuales y el material didáctico necesarios para el adecuado desarrollo de la acción formativa

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

8. Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si existen requisitos legales para el ejercicio de la profesión)

9. Requisitos oficiales de los centros:

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si para la impartición de la formación existe algún requisito de homologación / autorización del centro por parte de otra administración competente.

10. CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. VALORACIÓN INICIAL DEL USUARIO

- 1.1. Encuesta personal.
- 1.2. Pruebas y test de campo.
- 1.3. Pruebas y test especial.
- 1.4. Historial médico.
- 1.5. Indicaciones, adaptaciones y contraindicaciones de las actividades de musculación.

2. LA FUERZA COMO CUALIDAD FÍSICA FUNDAMENTAL

- 2.1. Clasificaciones.
- 2.2. El músculo como elemento central de la estructura.
- 2.3. Relación energía-estructura en el eje del tiempo.

3. MECANISMOS DE FUERZA

- 3.1. Factores estructurales: hipertrofia, fibras musculares y aumento de sarcómeros en serie.
- 3.2. Factores nerviosos: reclutamiento de las fibras, sincronización de las unidades motoras y coordinación intermuscular.
- 3.3. Importancia del estiramiento: reflejo miotático y elasticidad muscular.

4. MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA FUERZA

- 4.1. El método de los esfuerzos máximos.
- 4.2. El método por repeticiones.
- 4.3. El método dinámico.
- 4.4. El método de la pirámide.
- 4.5. Entrenamiento en circuito.
- 4.6. Equipos, máquinas e implementos para el entrenamiento de la fuerza.
- 4.7. Entrenamiento multilateral: desarrollo de la fuerza integrada con las otras capacidades físicas básicas (resistencia y flexibilidad).
- 4.8. Conclusión sobre los métodos.

5. LOS TIPOS DE CONTRACCIÓN

- 5.1. Descripción.
- 5.2. Los factores que dependen del estiramiento muscular.
- 5.3. El interés de las contracciones.
- 5.4. El entrenamiento concéntrico.
- 5.5. El entrenamiento isométrico.
- 5.6. El entrenamiento excéntrico.
- 5.7. El entrenamiento pliométrico.
- 5.8. La electroestimulación.
- 5.9. Alternancia de los tipos de contracción.