

# Formació

**AFDA0210**

## **Condicionament físic en sala d'entrenament polivalent Certificat de Professionalitat Nivell: 3**

### **OBJECTIU**

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 estris simples, realitzant la determinació inicial i periòdica de la condició física, biològica i motivacional de les persones usuàries, amb un nivell de qualitat òptim tant en el procés com en els resultats i sempre des de l'observança i promoció de la salut i el benestar.

### **PERFIL D'ENTRADA**

Persones preferentment en situació d'atur inscrites al Servei d'Ocupació de Catalunya.

#### Formació requerida

- Estar en possessió del Títol de Batxillerat.
- Estar en possessió d'un certificat de professionalitat del mateix nivell del mòdul o mòduls formatius i/o el certificat de professionalitat al que desitja accedir.
- Estar en possessió d'un certificat de professionalitat de nivell 2 de la mateixa família i àrea professional.
- Complir amb el requisit acadèmic d'accés als cicles formatius de grau superior pel nivell 3, o bé haver superat les corresponents proves d'Access regulades per les administracions educatives.
- Tenir superada la prova d'accés a la universitat per a majors de 25 anys i/o de 45 anys.
- Si no es disposa d'alguna de les titulacions o acreditacions prèvies, es podrà accedir si s'han superat amb la qualificació d'APTE les proves d'avaluació de les competències claus de nivell 3.

### **OCUPACIONS O LLOCS DE TREBALL RELACIONATS**

- Monitor/a d'aparells de gimnàs.
- Entrenador/a de condicionament físic en les SEP de gimnasos o poliesportius.
- Preparador/a físic/a.
- Entrenador/a personal.
- Promotor/a d'activitats de condicionament físic.
- Animador/a d'activitats de condicionament físic.
- Coordinador/a d'activitats de condicionament físic (fitness).
- Tècnic/a de suport en la preparació física d'esportistes.
- Instructor/a de les activitats anteriors per a col·lectius especials.

## CONTINGUTS / TEMPORALITZACIÓ DE L'ITINERARI FORMATIU

### Relació d'accions formatives:

#### 1. AFDA0210\_CEN: CONDICIONAMENT FÍSIC EN SALA D'ENTRENAMENT POLIVALENT (470 hores)

##### **MF0273\_3 (Transversal): Valoració de les capacitats físiques (130 hores).**

UF1703: Aplicació de tests, proves i qüestionaris per a la valoració de la condició física, biològica i motivacional (90 hores).

UF1704: Tractament de dades d'una bateria de tests, proves i qüestionaris de valoració de la condició física, biològica i motivacional (40 hores).

##### **MF0274\_3: Programació específica SEP (130 hores).**

UF1710: Programació i coordinació d'activitats de condicionament físic en una SEP (30 hores).

#### 2. FCO: formació complementària (10 hores)

Inserció laboral, sensibilització mediambiental, igualtat de gènere prevenció de riscos.

#### 3. MP0367: Mòdul de pràctiques professionals no laborals de condicionament físic en sala d'entrenament polivalent (SEP) (120 hores).

**DURADA TOTAL DE L'ITINERARI FORMATIU: 600 hores** (470 hores de formació teòric-pràctica, 10 hores de formació complementària i 120 hores de pràctiques en empreses)

### CALENDARI PREVIST (dates aproximades):

**Inici:** 24/03/2025

**Final:** Desembre

**HORARI PREVIST:** de dilluns a dijous de 15:00 a 21:00 h.

divendres de 15:00 a 19:00h

**MÉS INFORMACIÓ:** [formacio@barcelonactiva.cat](mailto:formacio@barcelonactiva.cat)

### LLOC DE REALITZACIÓ:

**Institut Vall d'Hebron**

Passeig de la Vall d'Hebron N° 93, 08035 Barcelona