

CURSO ONLINE 100% BONIFICADO

DIRECCION Y DINAMIZACION DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN S.E.P.



Curso bonificado por Fundación Tripartita y Seguridad Social. No supone ningún coste para empresa ni trabajador
Duración: 60 horas | Modalidad: online

Programa:

Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico

Desarrollo evolutivo

Sociología del ocio y la actividad físico deportiva

Prescripción del ejercicio en la Sala de Entrenamiento Polivalente

Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza.

Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente.

Valoración y eliminación de los factores de riesgo.

Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y la amplitud de movimientos.

Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas características del Fitness.

Desarrollo de los grandes grupos musculares.

Equilibrio entre músculos agonistas y antagonistas.

Interpretación de los ejercicios adecuados a partir de un Programa de Entrenamiento de Referencia.

Elección y orden de los distintos ejercicios.

Interpretación y selección de los factores de entrenamiento adecuados (intensidad, volumen, densidad y carga de entrenamiento).

Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una S.E.P.

Componentes del servicio de atención al cliente.

Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento de referencia.

Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una S.E.P.

Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios.

Evaluación del programa de entrenamiento en una S.E.P.

Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de los programas de entrenamiento en la S.E.P.

Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en S.E.P.

Periodicidad en los controles de evaluación.

Medidas complementarias al programa de entrenamiento

El estilo de vida.

Estilo de vida y salud

Hábitos saludables.

Hábitos no saludables.

Salud percibida.

La relación trabajo/descanso.

Aspectos psicológicos.

Instrumentos para la evaluación de la calidad de vida.

Medidas complementarias al programa de entrenamiento.

Medidas de recuperación del entrenamiento

Bases biológicas de la recuperación.

Clasificación de medios y métodos de recuperación.

Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos.

Medios y métodos de recuperación inter e intra sesión.

Necesidades especiales en relación a la autonomía personal en la S.E.P.

Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal.

Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal.

Técnicas de comunicación para necesidades especiales.



**CUBIC
FORMACIÓN**

Si quieres información o inscribirte,
pincha aquí y déjanos tus datos
para que nos pongamos en contacto

www.cubicformacion.com