

CURSOS ONLINE 100% SUBVENCIONADOS

# VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS



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

**Titulación:**

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

## **UF1703: Aplicación de tests, pruebas y cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional**

Habilidades motrices básicas en el ámbito del fitness

Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal.

Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test.

Personalidad, motivaciones e intereses en el ámbito del fitness

Fundamentos y valoración en el ámbito del fitness.

Bases de la personalidad.

Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.

Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.

Efectos sociales.

Desarrollo de capacidades psicosociales a través del fitness.

Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del fitness.

Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.

Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales.

Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar personal.

Principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional

Conceptos de medida y evaluación.

Necesidad de evaluar la aptitud física.

Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.

Requisitos de los test de la evaluación de la condición física.

Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

Valoración antropométrica en el ámbito del fitness

Biotipología: clasificaciones.

Antropometría y cineantropometría.

Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas.

Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: composición corporal y actividad física.

Modelos de composición corporal.

Composición corporal y salud.

Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos.

Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del fitness

Fundamentos biológicos.

Recomendaciones de uso de pruebas biológico-funcionales en el ámbito del fitness.

Evaluación de la resistencia aeróbica.

Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica.

Evaluación de la velocidad.

Evaluación de la fuerza.

Evaluación de la movilidad articular.  
Evaluación de la elasticidad muscular.  
Test de campo para valorar la condición física en el ámbito del fitness  
Fundamentos biológicos.  
Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del fitness.  
Test de campo para la determinación de la resistencia aeróbica.  
Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia.  
Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular.  
Valoración postural en el ámbito del fitness  
Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias.  
Alteraciones posturales más frecuentes.  
Pruebas de análisis postural en el ámbito del fitness.  
Análisis y comprobación de los resultados.  
La entrevista personal en el ámbito del fitness  
Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en fitness.  
Historial del cliente/usuario – Integración de datos anteriores.  
Dinámica relacional entrevistador-entrevistado: técnicas de entrevista personal.  
Análisis de datos obtenidos.  
La observación como técnica básica de evaluación.  
Normativa vigente de protección de datos.  
Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

### **UF1704: Tratamiento de datos de una batería de tests, pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional**

Funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del fitness  
El aparato locomotor, respiratorio y circulatorio.  
El sistema óseo, muscular, articular y nervioso.  
Metabolismo energético.  
Concepto y clasificación de la fatiga. Mecanismos de la fatiga.  
Bases biológicas de la recuperación. Medios y métodos de recuperación.  
El equilibrio hídrico, suplementos y fármacos.  
Termorregulación y ejercicio físico. Diferencias de género.  
El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico.  
Análisis e interpretación de datos  
Aplicación del análisis de datos.  
Modelos de análisis.  
La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios.  
Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento.  
Tratamiento y registro de resultados en la aplicación de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del fitness  
Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios.  
Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios.  
Integración y tratamiento de la información obtenida.



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

[www.cubicformacion.com](http://www.cubicformacion.com)