PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

AFDA021PO

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

Abril 2022

PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:

PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

3. Código: **AFDA021PO**

4. Objetivo General: Programar y ejecutar sesiones de actividades colectivas adecuando los ejercicios a los diferentes niveles y caracterísiticas de cada persona, así como identificar las implicaciones de una correcta nutrición.

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

6. Duración:

Horas totales: 100 Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 100

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:
Aula taller de actividades físico – deportivas

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 audivisuales.

- 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:

- Bicicletas estáticas.
- Remos aeróbicos de banco móvil.
- Simulador de subir escaleras.
- Aparatos y mancuernas para musculación.
- Colchonetas de 2x1 m.
- Máquina polivalente de estiramientos.
- Balones de gran diámetro (entre 50 y 100 cm. De diámetro)
- Balones medicinales
- Espalderas.
- Autocargas.
- Botiquin
- Desfibrilador.

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. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.
1.1. Medicina deportiva.
1.2. Histología del tejido muscular. Partes y tipos de músculos. La fibra muscular. Fisiología de la contracción muscular.
1.3. Metabolismo muscular. Sistemas de obtención de energía.
1.4. Control nervioso del movimiento. La neurona. La unidad motora. El huso muscular y el receptor tendinoso.
1.5. El aparato locomotor. Elementos activos y pasivos.
1.6. articulaciones. Parte de una diartrosis. Músculos. Tipos de músculos. Tipos de acción muscular.
1.7. Músculos de la extremidad superior, inferior y tronco. Kinesiología.
1.8. Cadenas musculares de los gestos deportivos.
1.9. Aparato circulatorio. Corazón. Gasto cardíaco. Arterias y venas. Respuestas y adaptaciones cardiorespiratorias al ejercicio físico.
1.10. Aparato respiratorio. Intercambio de gases. Mecánica respiratoria. El diafragma.
1.11. Adaptaciones y cambios locales en el esfuerzo físico. Adaptaciones y cambios generales en el esfuerzo físico.
1.12. Fisiología del entrenamiento.
1.13. Factores anatómicos y fisiológicos de los que depende la fuerza y la velocidad. Hipertrofia muscular.
1.14. Factores anatómicos y fisiológicos de los que depende la resistencia y la movilidad articular.

2. NUTRICIÓN
2.1. Macro componentes: proteínas, glúcidos y lípidos. Funciones plásticas y energéticas.
2.2. Micro componentes: minerales y vitaminas. Su función en el metabolismo.
2.3. Componentes de la dieta. Necesidades nutricionales.
2.4. Dietética deportiva. Dietas de competición, recuperación y entrenamiento. Dieta y rendimiento.
2.5. Cálculo de dietas. Balance hídrico. Recuperación de líquidos.
2.6. Hábitos nutricionales adecuados para el mantenimiento de la salud.

3. PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEPORTIVA
3.1. La carga. Parámetros.
3.2. La adaptación. Test de ruffier.
3.3. Principios del entrenamiento.
3.4. Planificación del entrenamiento.
3.5. Creación de modelos deportivos.

3.6. Periodización del entrenamiento.
3.7. El proceso de planificación. Programación de ciclos.
3.8. La evaluación del entrenamiento.
3.9. Entrenamiento de la fuerza.
3.10. Las autocargas, balón medicinal, multisaltos y circuito.
3.11. Entrenamiento de la resistencia.
3.12. Entrenamiento de la velocidad.
3.13. Sesiones de entrenamiento: subidas, escaleras, cambios ritmo.
3.14. Movilidad articular. Sesión de estiramientos.
3.15. Estiramientos / flexibilidad. Coordinativas.
3.16. Coordinativas. Sesión circuito de coordinación.
3.17. Adaptaciones metodológicas.