



TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Requisitos de acceso:

El acceso a los ciclos o módulos de Grado Superior requiere el cumplimiento de alguna de las siguientes condiciones:

- Estar en posesión del título de Bachiller establecido conforme la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Estar en posesión del título de Técnico o Técnico superior de Formación Profesional.
- Certificado acreditativo de haber superado todas las materias de Bachillerato.
- Tener superada una prueba de acceso a ciclos formativos de grado superior por la opción correspondiente a la familia profesional del ciclo al que se desea acceder.
- Estar en posesión del título de Bachiller establecido conforme la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo.
- Estar en posesión del título de Bachiller expedido tras cursar el antiguo Bachillerato Unificado Polivalente (BUP).
- Estar en posesión del título de Técnico especialista.
- Estar en posesión de un título universitario.
- Tener superado el Curso de Orientación Universitaria (COU) o preuniversitaria.
- Tener superada la prueba de acceso a la Universidad para mayores de 25 años.
- Haber superado el 2º curso de alguna modalidad del Bachillerato Experimental.
- Certificado de homologación de estudios extranjeros con alguno de los títulos relacionados anteriormente.

Duración del estudio:

2000 horas.

¿Qué voy a aprender y hacer?

Este profesional será capaz de:

- Gestionar la puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico, organizando los recursos y las acciones necesarias para la promoción, desarrollo y supervisión de los mismos.
- Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.
- Programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en medio acuático, en función de las personas participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando los sistemas de entrenamiento más apropiados.
- Programar el acondicionamiento físico con soporte musical, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología de actividades coreografiadas más apropiada.
- Programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología más apropiada.
- Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones.
- Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físico, organizándolos en función de las actividades.
- Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.



Estas enseñanzas incluyen los conocimientos necesarios para llevar a cabo las actividades de nivel básico de prevención de riesgos laborales

Al finalizar mis estudios, ¿qué puedo hacer?

Trabajar como:

- Entrenador/a de acondicionamiento físico en las salas de entrenamiento polivalente de gimnasios o polideportivos y en instalaciones acuáticas.
- Entrenador/a de acondicionamiento físico para grupos con soporte musical en gimnasios, instalaciones acuáticas o en polideportivos.
- Entrenador/a personal.
- Instructor/a de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal.
- Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico.
- Animador de actividades de acondicionamiento físico.
- Coordinador/a de actividades de acondicionamiento físico y de hidrocinesia.
- Monitor/a de aeróbic, de step, de ciclo indoor, de fitness acuático y actividades afines.
- Instructor/a de las actividades de acondicionamiento físico para colectivos especiales.
- Socorrista en instalaciones acuáticas.

Seguir estudiando:

- Cursos de especialización profesional.
- Otro Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior con la posibilidad de establecer convalidaciones de módulos de acuerdo a la normativa vigente.
- Enseñanzas Universitarias con la posibilidad de establecer convalidaciones de acuerdo con la normativa vigente.

¿Cuáles son las salidas profesionales?

Este profesional ejerce su actividad tanto en el ámbito público como en entidades de carácter privado, en gimnasios, empresas de servicios deportivos, patronatos deportivos o entidades deportivas municipales, clubes o asociaciones deportivas, clubes o asociaciones de carácter social, empresas turísticas (hoteles, camping y balnearios, entre otros), grandes empresas con servicios deportivos para sus empleados, centros geriátricos o de carácter social, federaciones deportivas u organismos públicos de deportes (diputaciones y direcciones generales de deporte, entre otros).

Plan de formación:

Los módulos profesionales de este ciclo formativo son los siguientes:

- Habilidades sociales. (99h)
- Valoración de la condición física e intervención en accidentes. (198h)
- Fitness en sala de entrenamiento polivalente. (240h)
- Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical. (198h)
- Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical. (160h)
- Acondicionamiento físico en el agua. (198h)
- Técnicas de hidrocinesia. (100h)
- Control postural, bienestar y mantenimiento funcional. (198h)
- Proyecto de acondicionamiento físico. (50h)
- Inglés técnico. (40h)
- Formación y orientación laboral. (99h)
- Empresa e iniciativa emprendedora. (60h)
- Formación en centros de trabajo. (360h)



EGOKITZE FISIKOKO GOI-MAILAKO TEKNIKARIA

Sartzeko baldintzak:

Goi-mailako ziklo edo moduluetara sartzeko, honako baldintza hauetako bat bete behar da:

- Hezkuntzari buruzko maiatzaren 3ko 2/2006 Lege Organikoan ezarritako batxiler-titulua izatea.
- Lanbide Heziketako Teknikari edo Goi Teknikari titulua izatea.
- Batxilergoko irakasgai guztiak gainditu izana egiaztatzen duen ziurtagiria.
- Goi-mailako heziketa-zikloetan sartzeko proba gainditu izana, ziklo horren lanbide-familiari dagokion aukera baten bidez.
- Hezkuntza Sistemaren Antolamendu Orokorrari buruzko urriaren 3ko 1/1990 Lege Organikoan ezarritako batxiler-titulua izatea.
- Lehengo Batxilergo Bateratu Balioanizduneko (BBB) ikasi eta gero emandako batxiler-titulua izatea. • Teknikari espezialista titulua izatea.
- Unibertsitate-titulua izatea.
- Unibertsitate Bideratzeko Ikasturtea (UBI) edo unibertsitate-aurrekoa gainditu izana.
- Unibertsitatean sartzeko 25 urtetik gorakoentzako sarrera-proba gainditu izana.
- Batxilergo Esperimentaleko edozein modalitatetan 2. kurtsoa gainditu izana.
- Atzerriko ikasketak lehenago zerrendatutako tituluren batekin homologatzeko egiaztatzea.

Ikasketaren iraupena:

2.000 ordu

Zer ikasiko dut? Zer egingo dut?

Profesional hau gai izango da:

- Egokitze fisikoko programak eta ekitaldiak kudeatzea eta abian jartzea, haiek sustatzeko, garatzeko eta ikuskatzeko beharrezkoak diren baliabideak eta ekintzak antolatuz.
- Egokitze fisikoko programetako parte-hartzaileen forma fisikoa, gaitasun motorra eta motibazioak ebaluatzea, datuak programen planteamendurako eta atzeraelikadurarako baliagarriak izateko moduan tratatuz.
- Erabilera anitzeko gelako eta ingurune urtarreko egokitzapen fisikoa programatzea, parte hartzaileen, dauden baliabideen eta jarraipen-datuen arabera, entrenamendu-sistema egokiak eskainiz.
- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoa programatzea, taldeen ezaugarrien, dauden baliabideen eta jarraipen-datuen arabera, jarduera koreografiatuen metodologia egokiena eskainiz.
- Jarreraren kontroleko, ongizateko, mantentze funtzionaleko eta hidrozinesiako jarduerak programatzea, taldeen ezaugarrien, dauden baliabideen eta jarraipeneko datuen arabera, metodologia egokiena eskainiz.
- Erabilera anitzeko gelako eta ingurune urtarreko egokitze fisikoko saioen edo jardueren ariketak diseinatzea eta sekuentziatzea era guztietako parte-hartzaileentzat, saioen faseetan helburuak eta dinamikaren intentsitatea errespetatuz.
- Egokitze fisikoko ekitaldietan eta programetan parte hartzen duten teknikarien lana koordinatzea, eta jardueren arabera antolatzea.
- Jarduerak gauzatzeko istripuak dituzten parte hartzaileei oinarrizko arreta ematea, lehen laguntzak aplikatuz.

Irakaskuntza hauek laneko arriskuen prebentzioko oinarrizko jarduerak gauzatzeko



beharrezko ezagupenak hartzen dituzte barnean.

Nire ikasketak amaitzean, zer egin dezaket?

Honako lanbide hauetako bat izan dezakezu:

- Gimnasioetako edo kiroldegietako erabilera anitzeko gelako eta ur-instalazioetako egokitzapen fisikoko entrenatzailea.
- Musikaren laguntzaz egiten den taldekako egokitzapen fisikoko entrenatzailea gimnasioetan, ur-instalazioetan edo kiroldegietan.
- Entrenatzaile pertsonala.
- Hidrozinesiako eta gorputz-zaintzako taldeetako irakaslea.
- Egokitzapen fisikoko jardueren sustatzailea
- Egokitze fisikoko jardueren animatzailea.
- Egokitzapen fisikoko eta hidrozinesiako jardueren koordinatzailea.
- Aerobic-eko, step-eko, indoor zikloko, urretako fitness-eko eta antzeko jardueretako monitorea.
- Kolektibo berezientzako egokitzapen fisikoko jardueretako irakaslea.
- Ur instalazioetan soroslea.

Honako ikasketa hauekin jarrai dezakezu:

- Lanbide-espezializazioko ikastaroekin.
- Goi-mailako lanbide-heziketako beste ziklo batekin, indarrean dagoen araudiaren araberrako moduluen arteko baliozkotzeak ezarrita.
- Unibertsitate-ikasketekin, indarrean dagoen araudiaren araberrako baliozkotzeak ezarrita.

Zer-nolako lan-irtenbideak izango ditut?

Profesional horrek arlo publikoan zein izaera pribatuko entitateetan lan egiten du; gimnasioetan, kirol zerbitzuetako enpresetan, kirol patronatuetan edo udal kirol-entitateetan, klubetan edo kirol elkarteetan, izaera sozialeko klubetan edo elkarteetan, turismo-enpresetan (hotelak, kanpinak eta bainuetxeak, besteak beste), langileentzako kirol-zerbitzuak dituzten enpresa handietan, zentro geriatrikoetan edo izaera sozialekoetan, kirol-federazioetan edo kirol-erakunde publikoetan (aldundiak eta kirol-zuzendaritza orokorrak, besteak beste).

Prestakuntza-plana:

Hauek dira heziketa-ziklo honetako lanbide-moduluak:

- Gizarte-trebetasunak. (99 o.)
- Egoera fisikoa baloratzea eta lstripuetan esku-hartzea. (198 o.)
- Fitness-a erabilera anitzeko gelan. (240 o.)
- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarrizko jarduerak. (198 o.)
- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jarduera espezializatuak. (160 o.)
- Egokitzapen fisikoa urretan. (198 o.)
- Hidrozinesia-teknikak. (100 o.)
- Jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala. (198 o.)
- Egokitzapen fisikoko proiektua. (50 o.)
- Ingeles teknikoa. (40 o.)
- Laneko prestakuntza eta orientabidea. (99 o.)
- Enpresa eta ekimen sortzailea. (60 o.)
- Lantokiko prestakuntza. (360 o.)