

Formación Complementaria



# CURSO UNIVERSITARIO DE ESPECIALIZACIÓN

(C.U.E.)

## ENTRENAMIENTO PERSONAL Y FITNESS

Contenidos ajustados para poder obtener el  
**Certificado de Profesionalidad AFDA0210**

**ágorAstur<sup>®</sup>**  
formación

desarrollado por



De acuerdo al Real Decreto 1224/2009, de 17 de julio, que establece el **Certificado de Profesionalidad de Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (AFDA210)**, hemos desarrollado un plan formativo que posibilite capacitar profesionales que logren desarrollarse en este campo laboral, que presenta una gran demanda, debido al enorme desarrollo del sector Deportes.

Este curso está orientado al aprendizaje de la programación, dirección e instrucción de actividades de acondicionamiento físico, con los elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) ya sean máquinas de musculación, máquinas cardiovasculares, barras, discos, halteras, aparatos o implementos simples, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, con un nivel de calidad óptimo tanto en el proceso como en los resultados y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.



## OBJETIVOS

Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.

Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).

Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

## SALIDAS PROFESIONALES

Monitor/a de aparatos de gimnasio

Entrenador/a de acondicionamiento físico en las SEPs de gimnasios o polideportivos.

Preparador/a Físico/a. | Entrenador/a personal.

Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico.

Animador/a de actividades de acondicionamiento físico.

Coordinador/a de actividades de «Fitness».

Técnico de apoyo en la preparación física de deportistas.

Instructor/a de las actividades anteriores para colectivos especiales.

## DIRIGIDO A

Todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, profesores ... que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse en esta área profesional de gran demanda



## TITULACIÓN

Una vez finalizados los estudios, la Universidad Europea Miguel de Cervantes expedirá el

Diploma de  
Curso Universitario de Especialización en  
Entrenamiento Personal y Fitness



El diploma de Curso Universitario de Especialización impartido por la UEMC no habilita para el ejercicio profesional, es exclusivamente un programa de formación o especialización. Para la habilitación o ejercicio profesional será obligatorio disponer de la titulación oficial requerida en cada Colegio Profesional o especialidad.

Este curso es válido para solicitar por la vía no formal la acreditación de los contenidos y las horas de la formación relacionada con las competencias profesionales del certificado de profesionalidad:

AFDA0210 - Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente

**300**  
**horas**

Tiempo de estudio estimado que abarca el material de estudio, evaluaciones y vídeos de máster clases.

**12**  
**ECTS**

Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos Universitarios.

**1**  
**año**

Plazo que concede la UEMC para realizar este Especialista Universitario.



**INCLUYE**

Formación en Organización de Eventos Deportivos

Prácticas en empresa

## ¿QUÉ OBTIENES CON NUESTROS CURSOS?



### Diploma Universitario

Diploma expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes a la finalización del curso y una vez abonadas las tasas universitarias correspondientes al año académico.



### Completa formación

Puedes estudiar los contenidos directamente a través de nuestro Aula Virtual, o descargar los temarios en formato pdf.

Sistema de evaluación a través de exámenes online y trabajos corregidos por los tutores.



### Vídeos de Máster Clases

Podrás disfrutar de los vídeos de las Máster Clases a través del Aula Virtual, tanto de las jornadas celebradas en el pasado, como las que se van realizando cada nuevo curso.

## TUTORES

---



### Juan Carlos González Hernández

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Universidad Europea Miguel de Cervantes. | Experto en Gestión Deportiva y Alto rendimiento con maestría en Fútbol. | Grado Superior en Actividades Físicas y Deportivas. Entrenador UEFA-A de Fútbol. Preparador Físico Real Valladolid. | Entrenador Fundación Real Valladolid. | Profesor de Metodología y Táctica en la Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol "Colegio San Gabriel".

## PROGRAMA DEL C.U.E.

---

**MÓDULO 1. DETERMINAR LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL DEL USUARIO**

**MÓDULO 2. PROGRAMAR LAS ACTIVIDADES PROPIAS DE UNA SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP), ATENDIENDO A CRITERIOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DEL USUARIO.**

**MÓDULO 3. INSTRUIR Y DIRIGIR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON EQUIPAMIENTOS Y MATERIALES PROPIOS DE SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP).**

**MÓDULO 4. ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA.**

**MÓDULO 5. LESIONES DEPORTIVAS.**

**MÓDULO 6. NUTRICIÓN DEPORTIVA.**

**MÓDULO 7. PSICOLOGÍA DEPORTIVA.**

# ágorAstur<sup>®</sup> formación

[www.agorastur.es](http://www.agorastur.es)

---

C/ Uría 32, Entlo. **Oviedo**

C/ Marqués de Casa Valdés 83, Bajo. **Gijón**

C/ Juan XXIII 22, Bajo. **Avilés**

C/ Belarmino Tomás 6, Bajo. **Langreo**

Avda. Padre Isla 42, Entlo. **León**

EN COLABORACIÓN CON

---

