



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**  
**PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEPORTIVA**  
**AFDA021PO**

**PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS**

**Noviembre 2018**

**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 características 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 2m<sup>2</sup> 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 audiovisuales.

- 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.
- Botiquín
- 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.