



**ESCUELA  
NACIONAL DE  
FUERZA Y  
ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO**

Considerando que, conforme a las disposiciones y circunstancias previstas por la legislación vigente,

**Jesús Izquierdo Conesa**

con Número de identificación 24417210-L ha superado los estudios del

**Curso de Entrenador Personal**

al haber acreditado los requisitos exigidos en el correspondiente programa académico que figura al dorso

---

**Juan Pedro Espadas**

CEO de Enfaf

Murcia, a 25 de octubre de 2024

## ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL CURSO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

(TOTAL HORAS FORMATIVAS: 600h)

### TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

#### - MF0274\_3 - UF1711 (90h)

- Salud y actividad física - Adaptaciones funcionales para la salud
- Factores de la condición física y motriz
- Desarrollo de las capacidades físicas en el ámbito del acondicionamiento físico
- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a distintos niveles de autonomía personal
- Diseño de programas de entrenamiento en el ámbito de una SEP
- Estadística aplicada a la elaboración de programas de entrenamiento en SEP
- Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en SEP

### CIENCIAS APLICADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA

#### - MF0273\_3 - UF1704 (80h)

- Funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del acondicionamiento físico
- Análisis e interpretación de datos
- Tratamiento y registro de resultados en la aplicación de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico

### VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD, DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTIVACIÓN

#### - MF0273\_3 - UF1703 (100h)

- Habilidades motrices básicas en el ámbito del acondicionamiento físico
- Personalidad, motivaciones e intereses en el ámbito del acondicionamiento físico
- Principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional
- Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico
- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico
- Tests de campo para valorar la condición física en el ámbito del acondicionamiento físico
- Valoración postural en el ámbito del acondicionamiento físico
- La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico

### METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

#### - MF0275\_3 - UF1713 (50h)

- Prescripción del ejercicio en SEP
- Evaluación del programa de entrenamiento en SEP
- Medidas de recuperación del entrenamiento

### HABILIDADES SOCIALES Y PEDAGÓGICAS DEL ENTRENADOR

#### - MF0275\_3 - UF1713 (30h)

- Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico
- Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una SEP

## DOMINIO TÉCNICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE

#### - MF0275\_3 - UF1712 (100h)

- Instalaciones y máquinas, aparatos y elementos propios de una SEP
- Biomecánica
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución
- Seguridad y prevención en la instalación SEP
- El plan de emergencia en una SEP

### ELABORACIÓN DE PROGRAMAS MEDIANTE CASOS PRÁCTICOS

#### - MF0275\_3 - UF1713 (30h)

- Salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento
- Necesidades especiales en relación a la autonomía personal en SEP

### PRIMEROS AUXILIOS

#### - MF0272\_2 - UF0272 (60h)

- Fundamentos de los primeros auxilios
- RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño
- Técnicas y maniobras de primera asistencia a la persona accidentada
- Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes

### MARCO PROFESIONAL

#### - MF0274\_3 - UF1709 (30h)

- Instalaciones de acondicionamiento físico
- Planificación de actividades de acondicionamiento físico
- Gestión y coordinación de actividades de la SEP

#### - MF0274\_3 - UF1710 (30h)

- Eventos característicos en acondicionamiento físico en seco y acuático
- Planificación de eventos, competiciones y concursos en acondicionamiento físico en seco y acuático
- Organización y dinamización de eventos en el ámbito del acondicionamiento físico en seco y acuático

**60h TOTAL MF0272\_2**

**180h TOTAL MF0273\_3**

**150h TOTAL MF0274\_3**

**210h TOTAL MF0275\_3**

**600h TOTAL HORAS FORMATIVAS**