

Institut  
**Les Salines**

# **TÈCNIC SUPERIOR EN CONDICIONAMENT FÍSIC**

# TÈCNIC SUPERIOR EN CONDICIONAMENT FÍSIC

- ✓ Durada : 2000 hores lectives
- ✓ 350 hores de pràctiques en empreses

## Competència general

La competència general d'aquest títol consisteix en elaborar, coordinar, desenvolupar i avaluar programes de condicionament físic per tot tipus de persones usuàries i en diferents espais de pràctica, dinamitzant les activitats i orientant-les cap a la millora de la qualitat de vida i la salut, garantint la seguretat i aplicant criteris de qualitat, tant en el procés com en els resultats del servei.

# SORTIDES PROFESSIONALS

BOE-A2017-7981

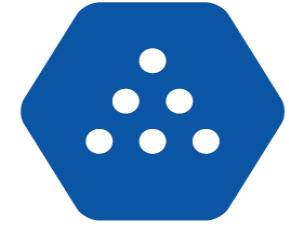
*Los sectores productivos de inserción profesional son el sector del acondicionamiento físico, tanto en su vertiente de fitness, como la de wellness y el del deporte.*

*Las ocupaciones y puestos de trabajo más relevantes son los siguientes:*

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

# INSTAL·LACIONS

- ✓ INS LES SALINES (gimnàs, aula, aula informàtica)
- ✓ Instal·lacions de l'Ajuntament del Prat de Llobregat : CEM Sagnier, CEM Estruch, CEM Julio Méndez
- ✓ Visites a instal·lacions externes: SJD Crossfit, DIR Diagonal, Gimnàs Dual, DreamFit...
- ✓ Col·laboracions puntuals amb entitats i associacions del Baix Llobregat
- ✓ Empreses especialistes en el sector : Pràctiques FCT



# Institut Les Salines

## MÒDULS PRIMER CURS 924 H

- **MP1 . Valoració de la condició física i primers auxilis. 165 h.**
- **MP3 . Fitness en sala d'entrenament polivalent. 264 h .**
- **MP4 . Activitats bàsiques de condicionament Físic amb suport musical.165 h.**
- **MP7 . Tècniques d' hidrocinèsia. 132 h .**
- **MP9 . Formació i orientació laboral. 99 h.**
- **MP11 . Anglès. 99 h.**
- **Tutoria**

# Valoració de la condició física i primers auxilis 165 h.





# Fitness en sala d'entrenament polivalent 264 h



# Activitats bàsiques de condicionament Físic amb suport musical 165 h





# Tècniques d'hidrocinèsia 132 h



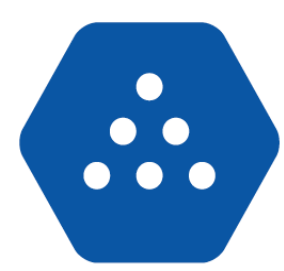
# Formació i orientació laboral 99h





# Anglès 99h





## MÒDULS SEGON CURS 1.076 H

- **MP2 . Habilitats socials. 132 h .**
- **MP5 . Activitats especialitzades de condicionament Físic amb suport musical.132 h.**
- **MP6 . Condicionament físic en l'aigua. 165 h .**
- **MP8 . Control postural , benestar i manteniment funcional. 165 h.**
- **MP10 . Empresa i iniciativa emprenedora. 66 h.**
- **MP12 . Projecte de condicionament físic. 66 h .**
- **MP13 . Formació en centres de treball. 350 h .**
- **Tutoria**

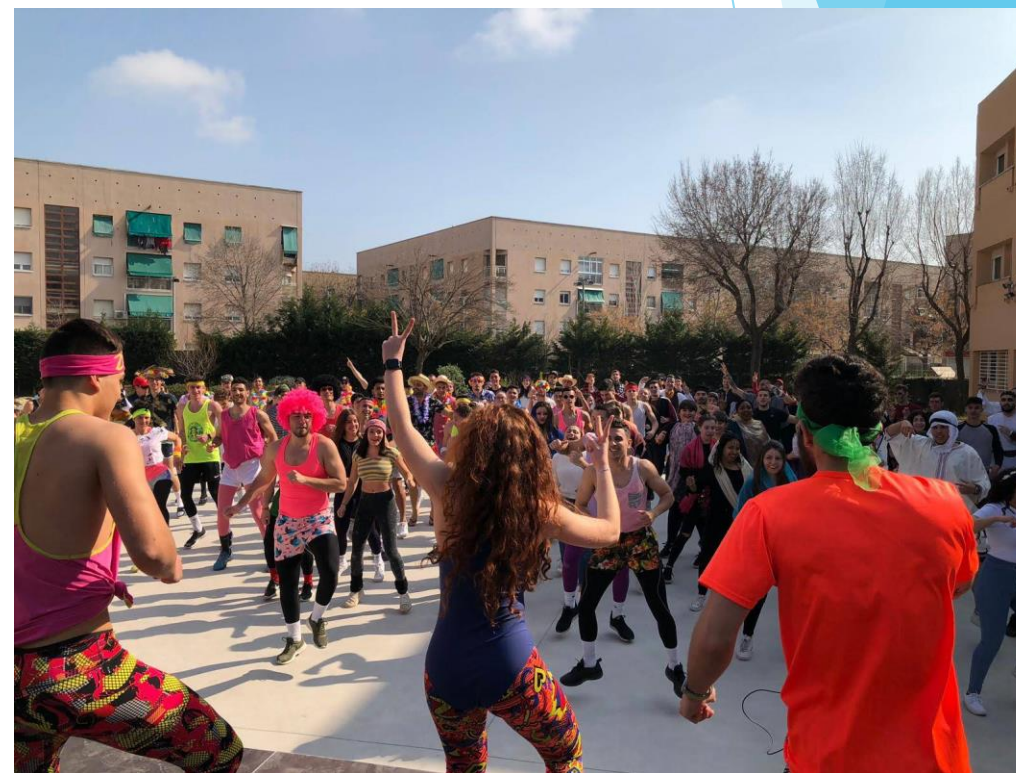


# Habilitats socials 132 h





# Activitats especialitzades de condicionament Físic amb suport musical 132 h





# Condicionament físic en l'aigua 165 h





# Control postural , benestar i manteniment funcional 165 h





# Projecte de condicionament físic 66 h



# FAQS-PREGUNTES FREQUENTS

- **Necessito material?**

Per cursar el cicle és necessari un pulsòmetre (preferiblement de cinta de pit), tub d'snorkel, roba i calçat esportiu i roba de bany (banyador de natació, casquet de bany, ulleres i sabatilles)

- **El cicle és tot pràctic? Cal estudiar?**

Encara que el cicle és fonamentalment pràctic, també té un important caràcter tècnic. Tindràs mòduls relacionats amb anatomia, la fisiologia humana, teoria de l'entrenament, orientació laboral o anglès que requereixen estudi i coneixements conceptuals en els diferents àmbits.

- **Cal estar en molt bona forma física?**

Els únics aspectes importants és que sàpigues nedar i que t'agradi molt l'activitat física i l'entrenament!

- **Totes les classes són al centre?**

El cicle requereix instal·lacions específiques com piscines i gimnasos. Per aquesta raó la nostra aula es troba al centre però també a instal·lacions de l'Ajuntament del Prat com el CEM Sagnier que es troba a 50 mts del centre. Alguns mòduls també es desenvolupen de manera habitual o puntual a instal·lacions externes de Sant Boi o Sant Joan Despí.

- **On puc trobar més informació envers el que estudiaré?**

A continuació et deixem un link perquè puguis informar-te envers l'organització, els continguts i les característiques dels diferents mòduls que estudiaràs.

<http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/professionals/fp/titol sloe/actifsesportives/>

**GRÀCIES I ENS VEIEM AVIAT!**

