

FAMÍLIA PROFESSIONAL:

ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES

CONDICIONAMENT FÍSIC


 Programa de
DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL

Objectiu

Dissenyar i portar a terme programes de condicionament físic en l'àmbit de l'entrenament, adaptant-se a les característiques pròpies de cada client/equip. Organitzar, aplicar i avaluar sessions de treball postural orientades a la millora de les prestacions en el desenvolupament dels entrenaments i en la prevenció de lesions. Formar i dotar als estudiants dels coneixements necessaris i els recursos competencials per integrar-se en equips de treball multidisciplinars.

 @fpesportsantignasi


1

Curs

4 mesos/2 Torns

1r TORN

De setembre a desembre

2n TORN

De gener a abril


3 matins/setmana
De 9.00 a 12.00 h.
Dilluns, dimecres
i divendres

Diploma de Jesuïtes Sarrà - Sant Ignasi. Especialista en Condicionament físic

CURS BONIFICABLE PER A EMPRESES
140

Hores de classe

100

Hores de pràctiques

Sortides professionals

- Preparador físic en esports individuals i col·lectius
- Entrenador personal
- Especialista en entrenament postural i CORE
- Coordinador d'equips
- Assessor esportiu en clubs, escoles i equips
- Tècnic activitats dirigides amb música


Campus
on s'imparteix

Jesuïtes Sarrà - Sant Ignasi

 Carrasco i Formiguera, 32 • 08017 Barcelona
93 602 30 30 • fp.santignasi@fje.edu

www.santignasi.fje.edu

A qui va dirigit?

- Entrenadors que vulguin endinsar-se en el sector de la preparació física i l'entrenament personal.
- Alumnes de cicles formatius de grau superior (Ensenyament i animació socioesportiva, Nutrició...).
- Alumnes de grau universitari (CAFE, Magisteri menció Ed. Física, Fisioteràpia, Medicina esportiva).
- Professionals del sector que vulguin reconduir la seva carrera professional.
- Professionals d'altres disciplines relacionades amb l'entrenament (nutricionistes, metges esportius, fisioterapeutes, psicòlegs, mestres) que vulguin complementar la seva formació.

Pràctiques

Les pràctiques es duran a terme en empreses del sector.

Borsa de treball

Contingut

BLOC I [95 h]

- Valoració de la condició física
- Entrenament i preparació física
- Control postural

BLOC II [45 h]

- Activitats dirigides amb suport musical (*body pump* i *body combat*)

Aprenderàs a...

- Conèixer l'entorn de la preparació física en esport individuals i col·lectius i de l'entrenament personal.
- Adquirir coneixements pràctics per a la planificació, aplicació i gestió d'entrenaments.
- Dissenyar plans d'entrenament holístics.
- Gestionar les característiques de cada client.
- Aprendre a identificar i gestionar els elements físics, fisiològics i posturals que hi intervenen en l'entrenament.
- Identificar i prevenir lesions pròpies.
- Organitzar i coordinar equips de treball amb responsabilitat.
- Conèixer i incorporar les últimes tendències.