

# Formació Professional

Creix com a persona

Creix com a professional

## CONDICIONAMENT FÍSIC

Cicle Formatiu de **GRAU SUPERIOR**

### Treballem per...

Formar professionals competents per elaborar, coordinar, desenvolupar i avaluar programes de condicionament físic per a tot tipus d'usuaris 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-ne la seguretat i l'aplicació de criteris de qualitat.



# 2

1650  
Hores lectives

**Cursos acadèmics**

350  
Hores centre treball

### Horari

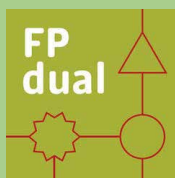
DL-DV  
08.30-15.00

### Titulació

Tècnic/a superior en condicionament físic

### FP DUAL

La formació en alternança dual combina l'aprenentatge en una empresa amb la formació acadèmica, augmentant la col·laboració entre els centres i les empreses, en el procés formatiu dels alumnes



### Institut Apel·les Mestres

C/ Zuloaga s/n  
08906 L'Hospitalet de Llobregat  
93 337 43 58  
<http://www.apellesmestres.cat>

## DISTRIBUCIÓ DE CONTINGUTS

### 1r CURS

- MP1. Valoració de la condició física
- MP2. Habilitats socials\*
- MP 3. Fitness en sala d'entrenament polivalent\*
- MP 4. Activitats bàsiques de condicionament físic amb suport musical
- MP 6. Condicionament físic a l'aigua
- MP 9. Formació i orientació laboral
- MP 11. Anglès tècnic

### 2n CURS

- MP2. Habilitats socials\*
  - MP 3. Fitness en sala d'entrenament polivalent\*
  - MP 5. Activitats especialitzades de condicionament físic amb suport musical
  - MP 7. Tècniques d'hidrocinèsia
  - MP 8. Control postural, benestar i manteniment funcional
  - MP 10. Empresa e iniciativa emprenedora
  - MP 12 Projecte de condicionament físic
  - MP 13. Formació en centres de treball
- \*Continguts 1r i 2n curs

### Formació complementària

Curs DEA

Càpsules formació complementària: Crossfit, Ciclisme indoor...

Titulació Schwinn

Masterclass: Aquafitness, Steps, loga...

## Què necessito per poder accedir-hi?

Necessites complir un dels requisits següents:

- Tenir el títol de batxillerat.
- Tenir el títol de tècnic de formació professional o tècnic superior de formació professional o tècnic especialista.
- Haver superat COU o el preuniversitari.
- Tenir superada la prova d'accés als cicles.
- Tenir el títol de BUP.
- Tenir qualsevol titulació universitària.
- Tenir el títol d'FP2.
- Superar la prova d'accés a la universitat per a majors de 25 anys.

## Quines sortides professionals tindrà?

- Entrenador/a de condicionament físic en sales d'entrenament, gimnasos i poliesportius i en instal·lacions aquàtiques.
- Entrenador/a de condicionament físic amb suport musical.
- Entrenador/a personal.
- Instructor/a de grups de hidrocinesia i cura corporal.
- Promotor/a d'activitats de condicionament físic.
- Animador/a d'activitats de condicionament físic.
- Coordinador/a d'activitats de condicionament físic i hidrocinesia.
- Monitor/a d'aeròbic, graons, ciclisme de sala, fitness aquàtic i activitats afins.
- Instructor/a d'activitats de condicionament físic per a col·lectius especials.

## Quines sortides acadèmiques tindrà?

- Pots cursar un altre cicle de grau superior.
- Pots accedir a qualsevol estudi universitari de grau.
- Com a criteri de prioritat en l'admissió, es consideraran preferents els cicles formatius relacionats amb les mateixes branques de coneixement per a l'alumnat que hagi superat determinats cicles formatius. Algunes universitats reconeixen com a crèdits ja cursats certes matèries dels estudis universitaris.

## Instal·lacions

- Institut Apel·les Mestres
- Poliesportiu municipal de Sanfeliu
- Poliesportiu municipal del Centre

## L'Hospitalet de Llobregat



**Unió Europea**  
**Fons Social Europeu**  
L'FSE inverteix en el teu futur