



Institut
Vall d'Hebron

CFGS

CF

Condicionament
físic

En què consisteix el cicle?

El Cicle formatiu de grau superior de Condicionament físic aporta la formació necessària per a treballar com a entrenadors personals, experts en condicionament físic i monitors de fitness, capacitats per a dissenyar i dirigir sessions en sala d'entrenament polivalent, sala d'entrenament cardiovascular, condicionament físic en grup amb suport musical, cicloindoor, aquafitness, gimnàstiques suaus i hidrocinesia.

Quina durada té el cicle formatiu?

2.000 hores distribuïdes en 2 cursos acadèmics, de les quals, 515 hores d'estada a l'empresa.

Estada a l'empresa?

Les pràctiques es realitzen en centres de fitness, centres d'entrenament personal, clubs esportius i instal·lacions esportives municipals. També es poden realitzar en centres de salut i benestar o de readaptació física.

De què treballaràs?

- Entrenador/entrenadora d'acondicionament físic a sales de fitness, gimnasos i poliesportius.
- Instructor/instructora de grups amb suport musical (aeròbic, zumba, etc.).
- Monitor/monitor d'activitats d'acondicionament físic en medi aquàtic (hidrocinesia, fitness aquàtic).
- Entrenador/entrenadora personal.
- Coordinador/coordinadora d'activitats i programes d'acondicionament físic.
- Animador/animadora d'activitats de benestar i manteniment funcional.
- Tècnic/tècnica de programes dirigits a col·lectius especials o adaptats.

Mòduls 1r

Hores

Habilitats Socials	132
Valoració de la Condició Física	198
Fitnes en Sala d'entrenament Polivalent	218
Activitats Bàsiques amb Suport Musical	264
Condicionament Físic a l'Aigua	198
Anglès professional	66
Itinerari personal per a l'ocupabilitat I	99

Mòduls 2n

Hores

Activitats Especialitzades de CF amb Música	132
Tècniques de d'Hidrocinesia	132
Control postural i Manteniment Funcional	132
Digitalització	33
Sostenibilitat aplicada al sistema productiu	33
Itinerari per a l'Ocupabilitat II	66
Projecte intermodular	198
Mòdul professional optatiu	99

Be_Pro
Barcelona
Ensenyaments
Professionalitzadors

iesvallhebron@xtec.cat
www.insvallhebron.cat/



Consorci d'Educació
de Barcelona
Generalitat de Catalunya
Ajuntament de Barcelona