

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2809_2
Estado	BOE
Publicación	RD 1021/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Manejar el equipamiento y material de la SEP, dominando sus usos, precauciones y funciones para explotar todas sus posibilidades de manera segura y eficiente.
- IC1.1** El equipamiento destinado al trabajo cardiovascular se adapta, seleccionando la velocidad, inclinación y resistencia a ejercer, ajustándolo a las propias condiciones biomecánicas.
 - IC1.2** El equipamiento destinado al trabajo de fuerza en máquinas guiadas (jalón, prensa de piernas entre otras) se utiliza, manejando sus partes ajustables, y consiguiendo la postura buscada.
 - IC1.3** El equipamiento destinado al trabajo semi/dirigido de fuerza (torres y cruces de poleas, bancos, "multipower", entre otros) se utiliza, adaptando sus partes ajustables y adecuándolo a las propias condiciones biomecánicas.
 - IC1.4** Los materiales auxiliares como mancuernas, discos, barras, kettlebells, elásticos, balones y sacos, entre otros, se utilizan en la ejecución de ejercicios, explotando sus variantes.
 - IC1.5** Los materiales auxiliares de apoyo como bases inestables y colchonetas se utilizan en la ejecución de ejercicios, explotando sus variantes.
- EC2** Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la sala de entrenamiento polivalente (SEP) para obtener beneficios biológicos y fisiológicos.

- IC2.1** Los ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad se ejecutan, teniendo en cuenta los propios rangos de movilidad articular sin superar los límites del movimiento o la posición.
- IC2.2** Los ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad se ejecutan, incidiendo en la colocación del cuerpo garantizando el control postural.
- IC2.3** Los ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad se ejecutan, asegurando una elongación muscular eficiente, evitando movimientos sin control.
- IC2.4** Los ejercicios orientados a la mejora de la propia flexibilidad se ejecutan haciendo hincapié en la seguridad, aislando cualquier objeto y/o material que pudiera ocasionar un riesgo mientras se realiza.

EC3 Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia fuerza con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP).

- IC3.1** Los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza se ejecutan, aplicando su técnica, con un origen y final de rango de movimiento acorde con los objetivos del ejercicio y las posibilidades del grupo muscular implicado.
- IC3.2** Los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza se ejecutan, siguiendo un ritmo, buscando la efectividad para su objetivo fisiológico.
- IC3.3** Los ejercicios orientados a la mejora de la fuerza se secuencian, siguiendo una progresión de dificultad y complejidad.
- IC3.4** Los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza se ejecutan, llegando a alcanzar la intensidad deseada dosificando el esfuerzo.
- IC3.5** Los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza se ejecutan, haciendo hincapié en la seguridad, aislando cualquier objeto y/o material que pudiera ocasionar un riesgo mientras se realiza.

EC4 Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) para obtener beneficios biológicos y fisiológicos.

- IC4.1** Los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular se ejecutan, teniendo en cuenta la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE), aplicando la intensidad del estímulo según el objetivo fisiológico.
- IC4.2** Los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular se ejecutan, controlando el nivel de impacto articular, si es necesario adaptando la dificultad al propio nivel como ejecutante.

IC4.3 Los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular se ejecutan, trabajando con las variables de tiempo e intensidad.

IC4.4 Los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular se ejecutan, manteniendo el ritmo de frecuencia cardíaca acorde con el tipo de esfuerzo planteado.

EC5 Entrenar la propia condición física mediante un trabajo eficiente y seguro, aprovechando los recursos disponibles e interactuando respetuosamente con otras personas usuarias para vivenciar la experiencia del entrenamiento en la SEP.

IC5.1 La indumentaria acorde a una actividad de entrenamiento en SEP se viste, garantizando la higiene habitual de la misma.

IC5.2 La hidratación en diferentes momentos del entrenamiento se evidencia, utilizando agua u otras bebidas reparadoras ante el ejercicio.

IC5.3 Los ejercicios de acondicionamiento físico se ejecutan, incidiendo en el control postural durante todas las fases del ejercicio.

IC5.4 Los ejercicios de acondicionamiento físico se ejecutan, garantizando la dosificación del esfuerzo equilibrándolo con un espíritu de superación.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Sala de entrenamiento polivalente interior y exterior. Bicicletas estáticas, elípticas, remos, máquina polivalente de estiramientos, tapices rodantes, simuladores de subida de escaleras, máquinas de esquí, máquinas de poleas con placas, poleas, máquinas de musculación neumáticas, máquinas de musculación de peso libre, trepa, barras, discos, halteras, mancuernas. Bancos de trabajo: fijo, articulado, con soportes, lastres, entre otros. Colchonetas. Espalderas. "Kettlebells". Cajones. Bandas elásticas. Pelotas y balones (de estabilidad, de gran y pequeño diámetro, con peso, de espuma y otros). Rulos, rodillos o barras de espuma, picas de madera. Espejos. Cinturones de protección zona lumbar y abdominal. Equipos de

música, equipo de megafonía y medios audiovisuales. Báscula de bioimpedancia. Pulsómetro. Dinamómetro. Tensiómetro.

Información utilizada o generada

Instrucciones y/o guías de uso de funcionamiento de equipamiento y materiales. Programación de referencia de entrenamiento. Normativa sobre riesgos laborales. Normativa sobre protección medioambiental.