



PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA
KICK POWER
AFDA011PO

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

Noviembre 2018

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:
KICK POWER**

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: KICK POWER

3. Código: **AFDA011PO**

4. Objetivo General: Diseñar coreografías de fitness colectivo, utilizando música adaptada a la misma, a partir exclusivamente de movimientos de artes marciales, dirigidas al entrenamiento de la resistencia y la potencia.

5. Número de participantes: Según normativa, el número máximo de participantes en modalidad presencial es de 30.

6. Duración:

Horas totales: 40

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 40

Teleformación:..... 0

7. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:

7.1 Espacio formativo:

AULA POLIVALENTE:

El aula contará con las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo de la acción formativa.

- Superficie: El aula deberá contar con un mínimo de 2m² por alumno.
- Iluminación: luz natural y artificial que cumpla los niveles mínimos preceptivos.
- Ventilación: Climatización apropiada.
- Acondicionamiento eléctrico de acuerdo a las Normas Electrotécnicas de Baja Tensión y otras normas de aplicación.
- Aseos y servicios higiénicos sanitarios en número adecuado.
- Condiciones higiénicas, acústicas y de habitabilidad y seguridad, exigidas por la legislación vigente.
- Adaptabilidad: en el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad dispondrá de las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar la participación en condiciones de igualdad.
- PRL: cumple con los requisitos exigidos en materia de prevención de riesgos laborales

En su caso, espacio específico relacionado con la acción formativa: Gimnasio

Cada espacio estará equipado con mobiliario docente adecuado al número de alumnos, así mismo constará de las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo del curso.

7.2 Equipamientos:

Se contará con todos los medios y materiales necesarios para el correcto desarrollo formativo.

- Pizarra.
- Rotafolios.
- Material de aula.
- Medios audiovisuales.
- Mesa y silla para formador/a.
- Mesas y sillas para alumnos/as.
- Hardware y Software necesarios para la impartición de la formación.
- Conexión a Internet.

En su caso, equipamiento específico necesario para el desarrollo de la acción formativa:

- Equipo de sonido y altavoces.

Se entregará a los participantes los manuales y el material didáctico necesarios para el adecuado desarrollo de la acción formativa

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes. En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

8. Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si existen requisitos legales para el ejercicio de la profesión)

9. Requisitos oficiales de los centros:

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si para la impartición de la formación existe algún requisito de homologación / autorización del centro por parte de otra administración competente.

10. CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. TÉCNICA Y TÁCTICA DE MOVIMIENTOS.

- 1.1. El programa Kick Power.
- 1.2. Prevención de lesiones.
- 1.3. Musculatura implicada en los movimientos de Kick Power.
- 1.4. Fisiología: Trabajo cardiovascular, frecuencia cardíaca.
- 1.5. La técnica de equilibrio.
- 1.6. Posiciones básicas: puños, rodillas y patadas.
- 1.7. Posiciones avanzadas: Esquivas y otras técnicas.

2. PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN.

- 2.1. Estructura de sesión.
- 2.2. La música, estructura.
- 2.3. El calentamiento.
- 2.4. La parte principal: Objetivos.
- 2.6. La parte final: Estiramientos y relajación.
- 2.7. La metodología de enseñanza.
- 2.8. Progresiones y combinaciones de ejercicios.
- 2.9. La coreografía.
- 2.10. Fusión con otras disciplinas.
- 2.11. La tonificación en el programa Kick Power.