



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**  
**STEP AVANZADO**  
**AFDA016PO**

**PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS**

**Noviembre 2018**

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:  
STEP AVANZADO**

---

**DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**

**1. Familia Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

**Área Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

**2. Denominación:** STEP AVANZADO

**3. Código:** **AFDA016PO**

**4. Objetivo General:** Diseñar, dirigir y dinamizar sesiones de entrenamiento con step, aplicando los fundamentos del entrenamiento multifuncional y la utilización de otros materiales e implementos combinados con el step.

**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 2m<sup>2</sup> 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:

## - Steps

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. INTRODUCCIÓN AL STEP

- 1.1. Origen y evolución del entrenamiento step.
- 1.2. Principios técnicos y biomecánicos del step.
- 1.3. Estructura de la sesión.
- 1.4. Recursos y estrategias comunicativas del instructor de step.

### 2. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

- 2.1. Clasificación de las estructuras coreográficas y su aplicabilidad conforme los diferentes métodos.
  - 2.1.1. Simétrico.
  - 2.1.2. Asimétrico.
  - 2.1.3. Frases.
  - 2.1.4. Bloques cruzados.
- 2.2. Del paso básico al complejo en el step.
- 2.3. Métodos de enseñanza básicos aplicados en el step.
  - 2.3.1. Métodos de progresión avanzado.
  - 2.3.2. Métodos de enseñanza complejos.
  - 2.3.3. Inserción y frase cruzada.
  - 2.3.4. Partición.
  - 2.3.5. Incremento y reducción de estructuras.
  - 2.3.6. Estructuras incompletas.

### 3. "STEP-TRAINING"

- 3.1. Estrategias de entrenamiento cardiovascular en el step (interval, circuit training).
- 3.2. Entrenamiento global de las diferentes cualidades físicas básicas.
- 3.3. Repaso anatómico de los diferentes ejercicios.
- 3.4. Aplicación del entrenamiento funcional en el step.
- 3.5. Trabajo con diferentes materiales (bandas elásticas, pesas, xertubes, discos, barras...).
- 3.6. Posturología y Equilibrio muscular.
- 3.7. Estiramientos y step.

### 4. LAS 50 CARAS STEP

- 4.1. La Guía más completa sobre Step.
- 4.2. Introducción al programa.
- 4.3. Beneficios del programa.
- 4.4. Planificación y Programación de la Enseñanza.
- 4.5. Multi-coreografías.

### 5. STEP-DANCE

- 5.1. Proceso Creativo en el step.
- 5.2. Estilos aplicados al step: Jazz, dance, latino.
- 5.3. Estrategias comunicativas del instructor de step-dance.