



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA
FITNESS COLECTIVO CON IMPLEMENTACIÓN DE MUSCULACIÓN
AFDA020PO**

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

Noviembre 2018

PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:
FITNESS COLECTIVO CON IMPLEMENTACIÓN DE MUSCULACIÓN

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: FITNESS COLECTIVO CON IMPLEMENTACIÓN DE MUSCULACIÓN

3. Código: **AFDA020PO**

4. Objetivo General: Ejecutar y dirigir rutinas de entrenamiento de musculación al ritmo de la música en una clase colectiva, por medio de una secuencia de ejercicios precoreografiada así como ejercicios de tonificación muscular por medio de pesas con una ejecución del movimiento segura y eficaz.

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:

- Steps.
- Barras.
- Discos de musculación.
- Mancuernas.
- Equipo de música 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. ESTRUCTURA Y TÉCNICAS DE MOVIMIENTOS

- 1.1. Cualidades físicas básicas a trabajar.
- 1.2. Anatomía y fisiología, conceptos generales.
- 1.3. La contracción muscular.
- 1.4. Prevención de lesiones.
- 1.5. Posiciones básicas durante la ejecución de los principales ejercicios.
- 1.6. Extremidades superiores: Musculatura implicada, ejecución técnica.
- 1.7. Extremidades inferiores: Musculatura implicada, ejecución técnica.
- 1.8. El tronco: Musculatura implicada, ejecución técnica.

2. CONCRECIÓN DE SESIONES

- 2.1. Las partes de una sesión.
- 2.2. Estructura precoreografiada.
- 2.3. La música: Estructura.
- 2.4. El calentamiento.
- 2.5. Parte principal.
- 2.6. Parte final: Relajación.
- 2.7. Variaciones de intensidad.

3. HERRAMIENTAS DE TRABAJO

- 3.1. Los materiales de trabajo.