



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO CON NUEVOS MATERIALES Y
PLATAFORMAS INESTABLES EN EL ENTRENAMIENTO**

AFDA015PO

PLANES DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO CON NUEVOS MATERIALES Y PLATAFORMAS INESTABLES EN EL ENTRENAMIENTO

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO CON NUEVOS MATERIALES Y PLATAFORMAS INESTABLES EN EL ENTRENAMIENTO

3. Código: **AFDA015PO**

4. Objetivo General: Incluir en sesiones de entrenamiento materiales y plataformas inestables, previo análisis y realización de ejercicios y baterías de ejercicios, poniendo especial atención a la técnica de ejecución y a la consecución de los objetivos programados.

5. Número de participantes:

Máximo 25 participantes en modalidad presencial.

6. Duración:

Horas totales: 40

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 40

Teleformación:..... 0

7. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:

Contará con los m2 suficientes para albergar el equipamiento específico y la maquinaria necesaria para el desarrollo de la acción formativa

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. En caso de que el aula esté equipada con ordenadores , deberá contar con un mínimo de 3m2 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

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.

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

7.2 Equipamientos:

- Pizarra
- Rotafolios
- Material de aula

- Medios audiovisuales
- Mesa y silla para formador/a
- Mesas y sillas para alumnos/as
- Bossu, Plataformas vibratorias, Fit ball, Gomas elásticas

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. BOSSU.

- 1.1. Utilización.
- 1.2. Objetivos de la sesión.
- 1.3. Ejercicios para trabajo cardiovascular.
- 1.4. Ejercicio para trabajo de tonificación.

2. PLATAFORMAS VIBRATORIAS.

- 2.1. Teoría del Entrenamiento con Plataformas Vibratorias
- 2.2. Últimas investigaciones.
- 2.3. Beneficios.
- 2.4. Tipos de ejercicios.
- 2.4. Técnicas de ejecución.

3. FIT BALL

- 3.1. Aspectos biomecánicos y funcionales del Fit-Ball.
- 3.2. Entrenamiento para fuerza.
- 3.3. Entrenamiento para flexibilidad.
- 3.4. Ejercicios y correcciones posturales.
- 3.5. Técnicas de ejecución.

4. GOMAS ELÁSTICAS

- 4.1. Diferencia con el trabajo de peso libre.
- 4.2. Beneficios.
- 4.3. Objetivos de la sesión.
- 4.4. Ejercicios para distintos grupos musculares.