



# Catálogo de Especialidades Formativas

## PROGRAMA FORMATIVO

DISEÑO Y EJECUCIÓN DE SESIONES HITT ENFOCADAS AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON SOPORTE MUSICAL

Noviembre 2024

## IDENTIFICACIÓN DE LA ESPECIALIDAD Y PARÁMETROS DEL CONTEXTO FORMATIVO

<b>Denominación de la especialidad:</b>	DISEÑO Y EJECUCIÓN DE SESIONES HITT ENFOCADAS AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON SOPORTE MUSICAL
<b>Familia Profesional:</b>	ACTIVIDADES FISICAS Y DEPORTIVAS
<b>Área Profesional:</b>	ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS
<b>Código:</b>	AFDA0036
<b>Nivel de cualificación profesional:</b>	2

### Objetivo general

Diseñar y ejecutar una sesión HITT enfocada al entrenamiento de fuerza, coreografiada con soporte musical.

### Relación de módulos de formación

<b>Módulo 1</b>	DISEÑO Y EJECUCIÓN DE SESIONES HITT COREOGRAFIADAS CON SOPORTE MUSICAL.	10 horas
-----------------	---	----------

### Modalidades de impartición

**Presencial**

### Duración de la formación

<b>Duración total</b>	10 horas
-----------------------	----------

### Requisitos de acceso del alumnado

<b>Acreditaciones / titulaciones</b>	Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"><li>-Certificado de profesionalidad de nivel 1</li><li>-Título Profesional Básico (FP Básica)</li><li>-Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO) o equivalente</li><li>-Título de Técnico (FP Grado medio) o equivalente</li><li>-Certificado de profesionalidad de nivel 2</li><li>-Haber superado la prueba de acceso a Ciclos Formativos de Grado Medio</li></ul>
<b>Experiencia profesional</b>	No se requiere

## Prescripciones de formadores y tutores

<b>Acreditación requerida</b>	Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD)</li> <li>- Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD)</li> <li>- Certificado profesional: "Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical"</li> <li>- Certificado de profesionalidad: "Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente"</li> </ul>
<b>Experiencia profesional mínima requerida</b>	Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con titulación, 1 año de experiencia profesional relacionada con los contenidos</li> <li>- Sin titulación, 2 años de experiencia profesional relacionada con los contenidos</li> </ul>
<b>Competencia docente</b>	Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experiencia docente de al menos 100 horas</li> <li>- Formación metodológica mínimo 80 horas</li> <li>- Experiencia 40 horas relacionadas con los contenidos formativos</li> </ul>

## Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamientos

<b>Espacios formativos</b>	<b>Superficie m<sup>2</sup> para 15 participantes</b>	<b>Incremento Superficie/participante (Máximo 30 participantes)</b>
Aula de gestión	45.0 m <sup>2</sup>	2.4 m <sup>2</sup> / participante
Aula de actividades dirigidas	75.0 m <sup>2</sup>	2.4 m <sup>2</sup> / participante

<b>Espacio formativo</b>	<b>Equipamiento</b>
Aula de gestión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesa y silla para el formador</li> <li>- Mesas y sillas para el alumnado</li> <li>- Material de aula</li> <li>- Pizarra</li> <li>- PC instalado en red con posibilidad de impresión de documentos, cañón con proyección e Internet para el formador</li> <li>- PCs instalados en red e Internet con posibilidad de impresión para los participantes</li> <li>- Software específico para el aprendizaje de cada acción formativa.</li> </ul>
Aula de actividades dirigidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo de música</li> <li>- Mancuernas (1 par por alumno)</li> <li>- TRX (1 equipamiento específico de entrenamiento en suspensión por alumno)</li> </ul>

La superficie de los espacios e instalaciones estarán en función de su tipología y del número de participantes. Tendrán como mínimo los metros cuadrados que se indican para 15 participantes y el equipamiento suficiente para los mismos.

En el caso de que aumente el número de participantes, hasta un máximo de 30, la superficie de las aulas se incrementará proporcionalmente (según se indica en la tabla en lo relativo a m<sup>2</sup>/participante) y el equipamiento estará en consonancia con dicho aumento. Los otros espacios formativos e instalaciones tendrán la superficie y los equipamientos necesarios que ofrezcan cobertura suficiente para impartir la formación con calidad.

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico-sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad 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.

### **Ocupaciones y puestos de trabajo relacionados**

- 37221029 ENTRENADORES DEPORTIVOS
- 37231059 MONITORES DE MANTENIMIENTO FÍSICO

### **Requisitos oficiales de las entidades o centros de formación**

Estar inscrito en el Registro de entidades de formación (Servicios Públicos de Empleo).

## **DESARROLLO MODULAR**

## **OBJETIVO**

Diseñar y ejecutar una sesión de HITT(Entrenamiento a intervalos de alta intensidad) coreografiada con soporte musical y enfocada al entrenamiento de fuerza.

## **DURACIÓN:**

10 horas

## **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

---

### **Conocimientos / Capacidades cognitivas y prácticas**

#### **Ejecución de los ejercicios de fuerza básicos:**

- Tren superior.
- Tren inferior.
- Core.

#### **Diseño de progresiones de dificultad para los ejercicios de fuerza:**

- Progresiones de iniciación utilizando técnicas de kettlebell.
- Progresiones avanzadas utilizando técnicas de kettlebell.

#### **Realización de coreografías HITT con ejercicios de fuerza:**

- Progresiones de dificultad con coreografías HITT enfocadas al entrenamiento de fuerza.
- Correcciones y adaptaciones más comunes de las coreografías HITT enfocadas al entrenamiento de fuerza.

#### **Diseño de estrategias para dinamizar una sesión formativa:**

- Estructura de la sesión.
- Pautas para la secuenciación de ejercicios.
- La música como elemento dinamizador.
- Estrategias para adecuar la sesión en función del nivel de los usuarios.

### **Habilidades de gestión, personales y sociales**

- Actitud colaboradora hacia el trabajo en equipo.
- Actitud responsable y atenta para observar y aplicar las adaptaciones y correcciones a la coreografía de una sesión HIIT.
- Actitud proactiva para la ejecución de las sesiones HIIT coreografiadas con soporte musical.

## **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA ACCIÓN FORMATIVA**

La evaluación tendrá un carácter teórico-práctico y se realizará de forma sistemática y continua, durante el desarrollo de cada módulo y al final del curso.

Puede incluir una evaluación inicial de carácter diagnóstico para detectar el nivel de partida del alumnado.

La evaluación se llevará a cabo mediante los métodos e instrumentos más adecuados para comprobar los distintos resultados de aprendizaje, y que garanticen la fiabilidad y validez de la misma.

Cada instrumento de evaluación se acompañará de su correspondiente sistema de corrección y puntuación en el que se explicita, de forma clara e inequívoca, los criterios de medida para evaluar los resultados alcanzados por los participantes.

La puntuación final alcanzada se expresará en términos de Apto/ No Apto.