



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**  
**ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN**  
**AFDA008PO**

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

**Noviembre 2018**

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:  
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN**

---

**DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**

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

**Área Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

**2. Denominación:** ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

**3. Código:** **AFDA008PO**

**4. Objetivo General:** Realizar y dirigir entrenamientos personales o en grupo, aplicando los principios básicos del entrenamiento en suspensión (el peso del cuerpo y los brazos de palanca, y las posturas específicas y los agarres), y explorar y practicar técnicas para entrenar la fuerza, la resistencia, la coordinación, la rapidez y la flexibilidad para diferentes niveles de Fitness con el cuerpo en suspensión con material de cintas para el entrenamiento en suspensión.

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

**6. Duración:**

Horas totales: 20

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 20

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:

- Cintas de entrenamiento en suspensión y anclaje

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. EQUIPAMIENTO Y PRINCIPIOS GENERALES.**

- 1.1. Preparación del equipamiento de cintas.
- 1.2. Principios Generales de la progresión de los ejercicios.

### **2. CONCEPTOS A APLICAR EN LA UTILIZACIÓN DE CINTAS.**

- 2.1. Función del Sistema muscular Diferencia entre músculos globales y locales.
- 2.2. Propiocepción y sensomotricidad. Actividad retroalimentada.
- 2.3. Cadenas cinéticas abiertas y cerradas.
- 2.4. Fuerza reactiva del suelo (GRF).
- 2.5. La estabilidad.

### **3. EJERCICIOS Y SUS PROGRESIONES.**

- 3.1. Ejercicios para el Core y el tren inferior.
- 3.2. Ejercicios para el Core y el tren superior.
- 3.3. Variantes y progresiones para aumentas y/o disminuir la intensidad.