



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**  
**GIMNASIAS SUAVES**  
**AFDA010PO**

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

**Noviembre 2018**

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:  
GIMNASIAS SUAVES**

---

**DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**

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

**Área Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

**2. Denominación:** GIMNASIAS SUAVES

**3. Código:** **AFDA010PO**

**4. Objetivo General:** Ejecutar, dirigir y dinamizar actividades con gimnasias suaves en grupo, a partir de la determinación inicial y periódica de las características, necesidades y expectativas de los componentes de dicho grupo.

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

**6. Duración:**

Horas totales: 50

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 50

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:

Sala acondicionada para la correcta realización de la actividad.

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:

- Colchonetas.
- Cinturones para yoga.
- CD de música.
- 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. CONCEPTOS BÁSICOS.**

- 1.1. Características.
- 1.2. El bienestar psíquico y físico.
- 1.3. Resistencia al estrés.
- 1.4. Equilibrio y armonía.
- 1.5. Respiración.
- 1.6. Corrección de posturas.
- 1.7. Tono muscular.
- 1.8. Flexibilidad.

### **2. TIPOS Y RELACIONES.**

- 2.1. Yoga Filosofía La respiración yoguita Concentración y práctica
- 2.2. TAI-CHI CHUAN.
  - 2.2.1. Orígenes.
  - 2.2.2. Estiramientos.
  - 2.2.3. Método y práctica.
- 2.3. Coreografía de integración (Combinación de métodos): orientaciones metodológicas.

### **3. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES.**

- 3.1. Análisis de las necesidades y características de los componentes del grupo.
- 3.2. Selección de la música adecuada.
- 3.3. Selección, según necesidades, de la coreografía adecuada.
- 3.4. Estiramientos axiales globales.
- 3.5. Tonificación muscular.
- 3.6. Técnicas de relajación.
- 3.7. Armonía Entre respiración y movimiento.
- 3.8. Métodos Y técnicas de respiración.
- 3.9. Técnicas y métodos de relajación.
- 3.10. Masaje y automasaje.
- 3.11. Grupos musculares.
- 3.12. Relajación.
- 3.13. El tono, tipos de tono.
- 3.14. Métodos de relajación.