

FORMACIÓN EN KETTLEBELLS

FECHAS	LUGAR	TIPO	PLAZAS	CNSO	NIVEL	CODIGO
28/4/2026	CNSO	ABIERTO	20	SI	2	509.1

Nº HORAS	MODALIDAD	ENTIDAD ORGANIZADORA	TEMÁTICAS
4	PRESENCIAL	CNSOFORMACIÓN	FITNESS

DESCRIPCIÓN

Con este curso podrás adquirir las competencias básicas (teórico- prácticas), para poder diseñar y dirigir sesiones de kettlebells, o integrarlo en tus sesiones de fuerza adaptándolas a la condición física y motivacional de las personas que permitan mantener o mejorar su condición física.

DIRIGIDO A

- Monitores/ Técnicos de actividades físico deportivas
- Estudiantes de ciclos Formativos y Grados Universitarios relacionados (Formación profesional TSAF, TSEAS, Educación, CC. De la Actividad Física y el Deporte, Certificados de profesionalidad AFD, etc.).

OBJETIVOS DEL CURSO

Conocer las características del kettlebells para el desarrollo de actividades.

Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias básicas con kettlebells

Programar, dirigir y dinamizar actividades básicas de kettlebells

CONTENIDOS

Origen y características de la KETTLEBELL

Bases y principios del trabajo con KETTLEBELL:

Balístico, estabilización

Fuerza

Potencia

Estilos (Funcional y deportivo)

Valoración del perfil de usuarios: Requerimientos básicos

Principios biomecánicos para el trabajo con Kettlebell (movilidad, estabilidad, etc)

El núcleo como elemento clave

Habilidades básicas:

Esquema de trabajo para los movimientos básicos del Kettlebell

1. Fijación

2. Rack

3. Péndulo

Técnicas específicas:

Rack y overhead

Péndulo (Swing)

Patrones de movimiento

- Empuje de Miembros superior

- Jalon de Miembros superior

- Dominantes de cadera

- Dominantes de rodilla

- patrón rotacional

Entrenamientos:

- Complejos

- Encadenados

Métodos de entrenamiento aplicados

Estructura y programación de sesiones

La figura del instructor/a

METODOLOGÍA

Presencial

Teórico práctica

- Se presentará la fundamentación teórica de forma inicial.
- Se desarrollan los contenidos de forma práctica, aprendiendo y aplicando las diferentes habilidades y técnicas de forma individual, y en las condiciones más cercanas a la realidad (espacios, materiales, etc).
- Se pasará a desarrollar las competencias con la aplicación en grupo.

PONENTES

Fernanda Puente Maxera. Certificación internacional en Kettlebell, Lic. Educación Física, Master en formación del Profesorado. Monitora de Fitness en CNSO.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

La evaluación de esta acción formativa, se basará en la correcta realización de las habilidades y técnicas que se realizarán en las prácticas.

La evaluación de esta acción formativa, se basará en la correcta realización de las habilidades y técnicas que se realizarán en las prácticas.