ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE DEL ÉXITO

Guía del Curso

Coordinador/a de Actividades de Fitness Acuático

Modalidad de realización del curso: Online

Titulación: Diploma acreditativo con las horas del curso

OBJETIVOS

El fitness acuatico o aquagym como también se le conoce se trata de una práctica deportiva cada vez más popular, basada en la realización de ejercicios aeróbicos y coreografías en un medio acuatico, aprovechando de esta forma la resistencia que ejerce el agua, lo que implica un incremento en el esfuerzo que se hace con los músculos. A través de este curso de fitness acuatico el alumnado podrá desarrollar los conocimientos y competencias profesionales adecuadas para llevar a cabo la organización y dinamización de sesiones y actividades deportivas de fitness acuático.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. PROGRAMACIÓN EN FITNESS ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA - ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO).

1. Concepto de «Fitness».
2. Concepto de «wellness», evolución del “Fitness” al “wellness”.
3. Adaptación funcional - respuesta saludable a la actividad física:
4. ? Adaptación aguda y adaptación crónica

5. ? Umbral de estimulación
6. ? Síndrome general de Adaptación
7. ? Supercompensación
8. ? Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas
9. Metabolismo energético
10. Adaptación cardiovascular
11. Adaptación del sistema respiratorio
12. Hipertrofia-Hiperplasia
13. Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo
14. Adaptación del sistema nervioso y endocrino
15. Fatiga y recuperación
16. ? Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica
17. ? Recuperación post actividad física
18. ? Fatiga crónica
19. ? Sobreentrenamiento
20. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
21. Higiene corporal y postural

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

1. Condición Física-Capacidades Físicas
2. Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
3. ? Resistencia: Aeróbica-anaeróbica
4. ? Fuerza: fuerza máxima-fuerza explosiva-potencia-fuerza resistencia
5. ? Flexibilidad: movilidad articular-elasticidad muscular
6. ? Velocidad: velocidad de desplazamiento-velocidad explosiva, rapidez segmentaria
7. Condición Física en Fitness y fitness acuático-Componentes:
8. ? Resistencia: Aeróbica
9. ? Fuerza resistencia
10. ? Flexibilidad-Elasticidad muscular
11. ? Composición corporal
12. Capacidades coordinativas:
13. ? Habilidad motriz: Propiocepción-Equilibrio-Coordinación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS ACUÁTICO

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
2. ? Métodos generales para el desarrollo de las capacidades condicionales
3. ? Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades de fitness acuático
4. El fitness acuático como sistema de acondicionamiento físico:
5. ? Historia de la gimnasia en el agua y su evolución hacia el concepto de fitness acuático: Tendencias actuales
6. ? Efecto de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud
7. ? Aplicación del «fitness acuático: resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

1. Fundamentos - marco teórico:
2. ? Uso óptimo de las instalaciones
3. ? Utilización de recursos humanos y materiales
4. ? Oferta de actividades necesarias e introducción de actividades de tendencias actuales
5. Elementos de la programación
6. ? Programación general
7. ? Programación específica en cuanto a horarios, personal y medios
8. ? Programación específica en cuanto a tipos de usuarios y actividades preferentes
9. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático:
10. ? Edad escolar
11. ? Adultos
12. ? Mayores de 65 años
13. ? Colectivos especiales; discapacitados, preparación física especifica, embarazadas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS ACUÁTICO

1. Elaboración-progresión secuencial de cada tipo de actividad
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
3. ? Bicicletas acuáticas
4. ? Otras
5. Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza
6. Programas de tonificación o de intervalos
7. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves y la recuperación funcional acuática
8. La sesión de entrenamiento:

9. ? Calentamiento específico de cada actividad
10. ? Núcleo principal: composición coreográfica simple o compleja, objetivos de rendimiento, adecuación a la tipología de actividad de fitness acuático
11. ? Vuelta a la calma y estiramientos específicos a la tipología de actividad de fitness acuático
12. Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:
13. ? Integración rítmica de las tres partes de la sesión: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma
14. Recursos informáticos aplicados al fitness acuático
15. ? Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al fitness acuático
16. ? Ofimática adaptada

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS ACUÁTICO

1. Fundamentos - marco teórico:
2. ? Objetivos parciales y globales
3. ? Evaluación de los programas: calidad del servicio
4. ? Evaluación del aprendizaje: dominio técnico, errores de la ejecución
5. ? Evaluación del desarrollo de la condición física
6. ? Proceso de la evaluación: fines y fases
7. Ajustes necesarios del programa
8. Elementos e instrumentos para la evaluación
9. ? Herramientas de la observación, control y evaluación
10. ? Herramientas de corrección de errores atendiendo a la evaluación
11. ? Adaptación de las herramientas de evaluación a las personas con discapacidad
12. ? Control de la participación y satisfacción del cliente
13. ? Control básico del desarrollo de las sesiones
14. ? Registro, tratamiento e interpretación de datos
15. ? Elaboración de memorias
16. Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos:
17. ? Registro del grado de satisfacción
18. ? Registro sobre la mejora de la condición física
19. ? Registro de la mejora coordinativa y técnica

20. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de fitness acuático

MÓDULO 2. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

1. Principios básicos de la biomecánica del movimiento:
2. ? Concepto y método biomecánico
3. ? Objetivos y contenidos
4. ? Nomenclatura, ejes y planos anatómicos del cuerpo humano
5. Componentes de la Biomecánica:
6. ? Movimientos del cuerpo humano. Particularidades del movimiento mecánico del hombre
7. ? Propiedades biomecánicas del músculo. Elementos pasivos y elementos activos del músculo. Husos neuromusculares. Tipos de fibras musculares, tipos de contracción muscular, biomecánica de la contracción muscular
8. ? Propiedades biomecánicas del tendón
9. Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
10. ? Inervación recíproca
11. ? Receptores tendinosos - órgano de Golgi
12. ? Efecto pliométrico: microroturas del tejido conectivo
13. Análisis de los movimientos:
14. ? Sistemas de palancas en el cuerpo humano. Tipos de palancas e identificación en el aparato locomotor
15. ? Sistema esquelético y Biomecánica articular: articulaciones principales
16. ? Las cadenas musculares
17. Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas:
18. ? Relación entre la fuerza y el movimiento
19. ? Materiales, cargas y lesiones deportivas
20. ? Indumentaria - material deportivo y prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTERACCIÓN RELACIONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS ACUÁTICO. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

1. Fundamentos de psicología y sociología
2. Psicología social aplicada a las actividades físico-recreativas
3. Superación de fobias en el medio acuático

4. Desarrollo evolutivo:
5. ? Características de las distintas etapas en relación con la participación
6. ? Bases de la personalidad
7. ? Psicología del grupo
8. ? Individuo y grupo
9. ? Grupo de pertenencia y grupo de referencia
10. ? Calidad de vida y desarrollo personal
11. ? Necesidades personales y sociales
12. ? Motivación
13. ? Actitudes
14. - Sociología del ocio y la actividad físico-deportiva:
15. ? Socialización en el ámbito del fitness acuático
16. ? Procesos de adaptación social
17. ? situaciones de inadaptación
18. ? Necesidades personales y sociales
19. ? La decisión inicial de participar en una actividad de fitness acuático
20. ? Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
21. ? Calidad de vida y desarrollo personal
22. Dinámica de grupos en el fitness acuático
23. Dinámica relacional en el fitness acuático:
24. ? Relación con la empresa
25. ? Trato y atención al cliente
26. ? Interacción con otros técnicos
27. ? El trabajo en equipo
28. Fitness acuático y colectivos especiales:
29. ? Tipos de discapacidad asumibles en actividades de fitness acuático:
30. ? Adaptación al esfuerzo
31. ? Contraindicaciones
32. ? Factores limitantes del movimiento en función del:
33. ? tipo de discapacidad
34. ? posibilidades de participación en actividades de fitness acuático
35. Características psico-afectivas de personas con discapacidad:
36. ? Motoras

37. ? Psíquicas
38. ? Sensoriales
39. Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático:
40. ? Orientaciones generales para la adaptación de medios y equipos
41. ? Adaptación de juegos y actividades recreativas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DEL FITNESS ACUÁTICO. MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y OPERATIVO

1. Características de los espacios acuáticos
2. ? Características del pavimento y de estructuras fijas
3. ? Características y almacenaje en la sala de materiales móviles
4. ? Disponibilidad de espacios horizontales lineales según la disposición del vaso, la profundidad, las pendientes etc
5. ? Ubicación de los útiles de trabajo o materiales y espacios utilizados para su almacenaje en la piscina
6. ? Anomalías estructurales o de almacenamiento
7. - Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar
8. Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal
9. Inventario actualizado de materiales auxiliares
10. Material acuático de flotación
11. ? Cinturones
12. ? Churros
13. Material de inmersión:
14. ? Aros
15. ? Picas
16. ? Material de lastre
17. ? Material de resistencia
18. ? Colchonetas
19. ? Otros

20. Bicicletas acuáticas
21. Steps
22. Material de tonificación mediante flotación y lastre
23. Gomas elásticas
24. Funcionalidad:
25. ? Temperatura ambiente
26. ? Temperatura agua
27. ? Tipo de suelo
28. ? Tipo de vaso
29. ? Otras
30. Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares
31. Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo:
32. ? Los elementos metálicos
33. ? Los elementos elásticos
34. ? Los elementos plásticos
35. ? Los elementos absorbentes - higiene de los mismos
36. Los elementos mecánicos: control del mantenimiento correctivo a realizar por especialistas cualificados

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN EN EL FITNESS ACUÁTICO

1. Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas:
2. ? Diversificación de niveles
3. ? Análisis de la tarea
4. ? Sistemas y canales de comunicación
5. ? Modelos de interacción con el usuario
6. ? Información inicial o de referencia
7. ? Conocimiento de la ejecución y los resultados
8. Estrategias de motivación hacia la ejecución
9. Técnicas de enseñanza
10. Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución
11. ? Ejercicios de tonificación, auto-carga y con implementos

12. ? Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con material y de propiocepción postural y dominio del movimiento
13. ? Actividades cíclicas o coordinadas para la mejora cardiovascular
14. Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas:
15. ? Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas
16. ? Modelo libre
17. ? Modelos coreografiados
18. ? Modelos pre-coreografíados
19. ? Modelos pre-diseñados
20. ? Modelos complejos
21. ? Modelos avanzados
22. ? Nuevas tendencias
23. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en fitness acuático
24. ? Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de entrenamiento en fitness acuático
25. ? Periodicidad de los controles:
26. ? Feedback al usuario. Tipos de feedback
27. ? Detección de errores y feedback suplementario del técnico
28. ? Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado
29. ? Ajustes necesarios del programa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DEL FITNESS ACUÁTICO

1. Ayudas psicológicas
2. Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
3. Ayudas fisiológicas
4. Composición corporal, balance energético y control de peso:
5. ? Ingesta calórica y dieta equilibrada - concepto de alimentación versus concepto de nutrición - principios inmediatos - vitaminas y clasificación - minerales, agua - tablas y grupos de alimentos - equilibrio nutricional y actividad física - trastornos alimentarios
6. ? Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, alimentos

funcionales, suplementos ergogénicos para el rendimiento y la recuperación, otras
7. ? Ayudas para controlar la composición corporal: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos
8. Técnicas recuperadoras:
9. ? Sauna y baños de vapor - procedimientos a seguir - precauciones - contraindicaciones
10. ? Masaje y técnicas hidrotermales - procedimientos a seguir - precauciones - contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

1. Discapacidad:
2. ? Clasificaciones médico-deportivas: concepto, tipos y características
3. ? Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad
4. Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional
5. Organización y adaptación de recursos:
6. ? Consideraciones básicas para la adaptación instalaciones y materiales
7. ? Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS ACUÁTICO

1. Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas acuáticas:
2. ? Riesgos característicos de las instalaciones, equipos, máquinas y procedimientos operativos más comunes en las instalaciones deportivas acuáticas
3. ? Evacuación preventiva y de emergencia en instalaciones deportivas acuáticas
4. ? Legislación básica sobre seguridad y prevención

MÓDULO 3. EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness
2. Clasificaciones y tipos de eventos
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros)
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos)
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia
2. Análisis del contexto de intervención
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN, DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO

1. Promoción e información
2. Circulación de personas y materiales
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático

6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness

C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga

Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941

www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es

ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS