



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Instructor/a de Fitness Acuático

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

El fitness acuático 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 acuático, 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 instructor de aquagym 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. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN FITNESS ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS ACUÁTICO Y ACTIVIDADES AFINES

1. Características del medio acuático, flotación, densidad, turbulencias

2. La resistencia del medio acuático, de forma, de fricción, de olas
3. Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas
4. Cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal, posición corporal. Pautas e indicaciones
5. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos
6. Longitud del brazo de palanca y variación de la resistencia del agua

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN EL FITNESS ACUÁTICO, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES

1. Acentos o beats débiles y fuertes
2. Frases y series musicales
3. Adaptaciones del ritmo natural
4. Lagunas rítmicas
5. Características del ritmo en función de la cota de profundidad acuática (aguas profundas y no profundas)
6. Velocidad ejecución-frecuencia (bits/minuto)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS DEL FITNESS ACUÁTICO, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES

1. Ejecución técnica del fitness acuático básico y avanzado
2. Modalidades y tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: aqua-aerobic, aquagim, aqua-box, hip-hop acuático, aqua-running, aqua-bike, ritmos latinos, otras modalidades y tendencias que puedan existir y/o aparecer
3. Actividades afines: gestos técnicos adaptados al medio acuático de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves
4. Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS

Y MODALIDADES

1. Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del fitness acuático
2. - Estilos y modalidades
3. Elementos coreográficos
4. Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

MÓDULO 2. DISEÑO COREGRÁFICO EN FITNESS ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MÚSICA EN EL FITNESS ACUÁTICO, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES

1. Estilos musicales utilizados en fitness acuático:
2. Elaboración de composiciones musicales:

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPOSICIÓN DE COREOGRAFÍAS, ESTILOS Y MODALIDADES

1. - Variaciones y combinaciones con los pasos básicos
2. - Estilos y modalidades
3. - Elementos coreográficos
4. - Metodología de la composición coreográfica:

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

1. Señalización verbal y no verbal
2. Señalización visual previa
3. Señalización interactiva
4. Señalización fonética
5. Sistema de Señalización Estándar

6. Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida
7. Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL FITNESS ACUÁTICO COMO MEDIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Dimensión del fitness acuático como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física
2. - Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad)
3. Estructura de la sesión de entrenamiento:

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RECURSOS TÉCNICOS PARA LA ELABORACIÓN DE COREOGRAFÍAS. USO Y APLICACIÓN

1. Medios audio-visuales
2. Medios informáticos: hardware y software específicos
3. Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos)

MÓDULO 3. 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. Metabolismo energético
5. Adaptación cardiovascular

6. Adaptación del sistema respiratorio
7. Hipertrofia-Hiperplasia
8. Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino
10. Fatiga y recuperación
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
12. 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. Condición Física en Fitness y fitness acuático-Componentes
4. Capacidades coordinativas

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

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales
2. El fitness acuático como sistema de acondicionamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

1. Fundamentos - marco teórico
2. Elementos de la programación
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático

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. Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza
4. Programas de tonificación o de intervalos
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves y la recuperación funcional acuática
6. La sesión de entrenamiento
7. Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:
8. Recursos informáticos aplicados al fitness acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS ACUÁTICO

1. Fundamentos - marco teórico:
2. Ajustes necesarios del programa
3. Elementos e instrumentos para la evaluación
4. Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
5. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de fitness acuático

MÓDULO 4. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS

1. Conceptos:
2. Objetivos y límites de los Primeros Auxilios
3. Aspectos ético-legales en el primer interviniente:
4. Actuación del primer interviniente:
5. Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios:
6. Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RCP BÁSICA Y OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO

1. La cadena de supervivencia:
2. RCP básica:
3. RCP básica en casos especiales:
4. Obstrucción de vía aérea:
5. Aplicación de oxígeno

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS Y MANIOBRAS DE LA PRIMERA ASISTENCIA AL ACCIDENTADO

1. El paciente traumático:
2. Traumatismos en extremidades y partes blandas:
3. Trastornos circulatorios:
4. Lesiones producidas por calor o frío:
5. Picaduras:
6. Urgencias médicas:
7. Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático:
8. El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería:

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASISTENCIA A VÍCTIMAS CON NECESIDADES ESPECIALES, EMERGENCIAS COLECTIVAS Y CATÁSTROFES

1. Víctimas con necesidades especiales:
2. Sistemas de emergencia:
3. Accidentes de tráfico:
4. Emergencias colectivas y catástrofes



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