



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

MF1664_3 Metodología y Práctica del Fitness Acuático

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

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

OBJETIVOS

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente al Módulo Formativo MF1664_3 Metodología y Práctica del Fitness Acuático, regulada en el Real Decreto 1076/2012, de 13 de Julio, que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para la metodología y práctica del fitness acuático.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DEL FITNESS ACUÁTICO

UNIDAD FORMATIVA 1. 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. - Concursos.
4. - Competiciones.
5. - Exhibiciones.
6. - Celebraciones.
7. - Actividades y juegos de animación.
8. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
9. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
10. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
11. 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. - Tipología y caracter de la entidad.
4. - Tipología de los usuarios-clientes destinatarios.
5. Mercadotecnia deportivo-recreativa:
6. - Estudio de viabilidad.
7. - Propuesta de actividades específicas a entidades y particulares.
8. - Organización y gestión de los recursos.
9. - Procedimientos administrativos básicos.
10. - Técnicas de ofertas y difusión de eventos.
11. - Acciones promocionales: instrumentos promocionales utilizados en el ámbito del Fitness - métodos de control de las acciones promocionales.
12. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness:
13. - Estructura anual de la Planificación de eventos.
14. - Integración en la Programación General de la Entidad.
15. - Tipos de Planificaciones de eventos en el ámbito del Fitness.
16. - Planes alternativos.

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

1. Promoción e información:
2. - Objetivos de la promoción.
3. - Soportes comunes - Criterios de utilización.
4. - Valoración económica.
5. - Métodos de seguimiento y evaluación.
6. Circulación de personas y materiales.
7. Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
8. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness:
9. - Estrategias y Técnicas de selección.
10. - Estrategias y Técnicas de coordinación.
11. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático:
12. - Los roles en las actividades recreativas: tipos y dinámica.
13. - Funciones y fases de intervención del dinamizador de eventos en el ámbito del Fitness (antes, durante y después).
14. - Estrategias y actitudes del técnico para animar y motivar en la interacción grupal.
15. - La presentación de actividades en el desarrollo de eventos.
16. - La representación-actuación.
17. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación:
18. - Metodología, Instrumentos y técnicas.
19. - Observación y recogida de datos: registros y escalas.
20. - Evaluación de la actividad: análisis de datos.
21. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness:
22. - Control de contingencias.
23. - Medidas de intervención.

UNIDAD FORMATIVA 2. 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 específica, 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.

UNIDAD FORMATIVA 3. 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-coreografiados.
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 tecnico.
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.



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