



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

UF1692 Diseño Coreográfico en 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 a la Unidad Formativa UF1692 Diseño Coreográfico en Fitness Acuático, incluida en el Módulo Formativo MF1663_3 Habilidades y secuencias de fitness acuático, regulada en el Real Decreto 146/2011, de 4 de febrero, que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para el diseño coreográfico en fitness acuático.

CONTENIDOS

UNIDAD FORMATIVA 1. 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. ? Estructura y características de la música utilizada en las modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza
3. ? Estructura y características de la música utilizada para las actividades de tono y entrenamiento por intervalos

4. ? Estructura y características de la música utilizada para las actividades cardiovasculares con aparatos-máquinas auxiliares específicas: bicicletas acuáticas, otras
5. ? Características de las músicas abiertas, utilizadas para las actividades de propiocepción, trabajo postural, dominio del movimiento y secuenciación de pasos
6. - Elaboración de composiciones musicales:
7. ? Las fuentes musicales: normativa de utilización
8. ? Combinación de canciones o fragmentos musicales
9. ? Recursos informáticos: software y hardware específico para compilaciones musicales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPOSICIÓN DE COREOGRAFÍAS, ESTILOS Y MODALIDADES

1. - Variaciones y combinaciones con los pasos básicos
2. ? Orientación
3. ? Dirección y desplazamiento
4. ? Cambios de ritmo
5. ? Movimientos de brazos y piernas
6. - Estilos y modalidades
7. - Elementos coreográficos
8. ? Enlaces entre elementos
9. ? Opción simple
10. ? Opción doble
11. ? Opción múltiple por series o por frases
12. - Metodología de la composición coreográfica:
13. ? Progresión lineal: composición y uso para iniciación
14. ? Suma - composición y uso para usuarios intermedios
15. ? Unión - composición y uso para usuarios avanzados
16. ? Capas - composición y uso para todos los niveles de usuarios

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:
4. ? Estructura de las sesiones de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza
5. ? Estructura de las sesiones de tonificación: intervalos, circuitos, sesiones específicas de tren superior, inferior, gap y abdomen
6. ? Estructura de las sesiones cardiovasculares con soporte material específico. (bicicletas, etc.)
7. ? Estructura de las sesiones de propiocepción postural y dominio del movimiento, efecto acción reacción, oleaje, flotación...

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)



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