



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

UF1693 Programación 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 UF1693 Programación en Fitness Acuático, incluida en el 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 Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático, además de realizar programaciones en fitness acuático.

CONTENIDOS

UNIDAD FORMATIVA 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 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



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