



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

UF1694 Dirección y Dinamización en Actividades de 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 UF1694 Dirección y Dinamización en Actividades de 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 la dirección y dinamización en actividades de fitness acuático.

CONTENIDOS

UNIDAD FORMATIVA 1. 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 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



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