

COORDINADOR/A DE ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO



350,00 € - 450,00 €

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 fitness acuático 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.

Categorías: [Actividades Físicas y Deportivas](#), [Certificados de Profesionalidad Online](#), [Cursos online](#), [Deportes](#), [Educación Física y Entrenamiento Personal](#), [Natación](#) |

INFORMACIÓN

Duración	300 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS

Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

1. MÓDULO 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.
21. MÓDULO 2. 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.
5. MÓDULO 3. 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. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros)
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos)
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia
2. Análisis del contexto de intervención
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness

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

1. Promoción e información
2. Circulación de personas y materiales
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático
6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness