

## MF1664\_3 METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DEL FITNESS ACUÁTICO(ONLINE)



**350,00 € - 425,00 €**

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.

**Categorías:** [Actividades Físicas y Deportivas](#) |

### INFORMACIÓN

<b>Duración</b>	190 h
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL
<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS

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

## **DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO**

### **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 carácter 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

ambito del Fitness:

22. - Control de contingencias.
23. - Medidas de intervencion.

## **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 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.