

UF1691 DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN FITNESS ACUÁTICO(ONLINE)



180,00 € - 250,00 €

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente a la Unidad Formativa UF1691 Dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas 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 programar, dirigir e instruir actividades dirigidas hacia la mejora de la condición física y el cuidado corporal, con los elementos propios del fitness acuático y de la hidrocinesia, para la recuperación y el cuidado y mejora corporal, susceptibles de aplicación en el entorno acuático adaptando las actividades a las características de los usuarios, aplicando criterios de calidad y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar.

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

Duración	50 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

UNIDAD FORMATIVA 1. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN FITNESS ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS ACUÁTICO Y ACTIVIDADES AFINES

1. Características del medio acuático, flotación, densidad, turbulencias.
2. La resistencia del medio acuático, de forma, de fricción, de olas.
3. Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
4. Cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal, posición corporal. Pautas e indicaciones.
5. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos:
6. ? Pautas para detectarlos.
7. ? Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
8. ? Contraindicaciones.
9. - Longitud del brazo de palanca y variación de la resistencia del agua:
10. ? Conforme a las posibilidades de los segmentos corporales.
11. ? En función de los diferentes rangos de movimientos.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN EL FITNESS ACUÁTICO, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES

1. Acentos o beats débiles y fuertes.
2. Frases y series musicales.
3. Adaptaciones del ritmo natural.
4. Lagunas rítmicas.
5. Características del ritmo en función de la cota de profundidad acuática (aguas profundas y no profundas).
6. Velocidad ejecución-frecuencia (bits/minuto):
7. ? Aplicaciones rítmicas para su uso abierto.
8. ? Aplicaciones rítmicas para su uso cerrado.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. 3. PASOS DEL FITNESS ACUÁTICO, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES.

1. Ejecución técnica del fitness acuático básico y avanzado.
2. Modalidades y tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: aqua-aerobic, aquagim, aqua-box, hip-hop acuático, aqua-running, aqua-bike, ritmos latinos, otras modalidades y tendencias que puedan existir y/o aparecer.
3. Actividades afines: gestos técnicos adaptados al medio acuático de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves.
4. Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES.

1. Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del fitness acuático:
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. Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas:
13. ? Ejecución autónoma de secuencias coreográficas
14. ? Repetición y memoria cinestésica.

