

UF1693 PROGRAMACIÓN 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 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.

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

INFORMACIÓN

Duración

70 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. 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.