DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

Duración: 60 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2025

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

© icaformación2025

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

UNIDAD FORMATIVA 1. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

UNIDAD DIDACTICA 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. 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 PSICOLOGÍA APLICADA AL ÁMBITO DEL 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.

© icaformación2025

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

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

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.

© icaformación2025

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-coreografíados.
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. ? Ingestas, agua y dietas equilibradas: concepto de alimentación versus actividad física - trastornos alimentarios
6. ? Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, alimentos funcionales, suplementos ergogénicos para el rendimiento y la recuperación.
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. FÍSICAS Y DEPORTIVAS.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES

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.

© icaformación2025