Dirección y dinamización en actividades de fitness acuático (90 horas)



Categoría: Actividad Física y del Deporte

Página del curso: https://www.ensenanzadual.com/cursos/direccion-y-dinamizacion-en-actividades-de-fitness-acuatico-90-horas/

Objetivo

Con el **Curso** de 90 horas de **Dirección y dinamización en actividades de fitness acuático** adquirirás los conocimientos necesarios para dirigir y preparar actividades de fitness acuático en el ámbito de las actividades físicas y deportivas así como de la hidrocinesia.

Descripción

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Principios básicos de la biomecánica del movimiento:

- Concepto y método biomecánico. - Objetivos y contenidos. - Nomenclatura, ejes y planos anatómicos del cuerpo humano.

Componentes de la biomecánica:

- Movimientos del cuerpo humano. Particularidades del movimiento mecánico del hombre. - 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. - Propiedades biomecánicas del tendón.

Los reflejos miotáticos-propioceptivos:

- Inervación recíproca. - Receptores tendinosos - órgano de Golgi. - Efecto pliométrico: microroturas del tejido conectivo.

Análisis de los movimientos:

- Sistemas de palancas en el cuerpo humano. Tipos de palancas e identificación en el aparato locomotor. - Sistema esquelético y biomecánica articular: articulaciones principales. - Las cadenas musculares.

Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas:

- Relación entre la fuerza y el movimiento. - Materiales, cargas y lesiones deportivas. - 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

- Fundamentos de psicología y sociología. - Psicología social aplicada a las actividades físico-recreativas. - Superación de fobias en el medio acuático.

Desarrollo evolutivo:

- Características de las distintas etapas en relación con la participación. - Bases

de la personalidad. - Psicología del grupo. - Individuo y grupo. - Grupo de pertenencia y grupo de referencia. - Calidad de vida y desarrollo personal. - Necesidades personales y sociales. - Motivación. - Actitudes.

Sociología del ocio y la actividad físico-deportiva:

- Socialización en el ámbito del fitness acuático. - Procesos de adaptación social - Situaciones de inadaptación. - Necesidades personales y sociales. - La decisión inicial de participar en una actividad de fitness acuático. - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación. - Calidad de vida y desarrollo personal. - Dinámica de grupos en el fitness acuático.

Dinámica relacional en el fitness acuático:

- Relación con la empresa. - Trato y atención al cliente. - Interacción con otros técnicos. - El trabajo en equipo.

Fitness acuático y colectivos especiales:

- Tipos de discapacidad asumibles en actividades de fitness acuático. - Adaptación al esfuerzo. - Contraindicaciones. - Factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad. - Posibilidades de participación en actividades de fitness acuático. - Características psico-afectivas de personas con discapacidad: motoras, psíquicas, sensoriales.

Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático:

- Orientaciones generales para la adaptación de medios y equipos. - Adaptación de juegos y actividades recreativas.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DEL FITNESS ACUÁTICO. MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y OPERATIVO

Características de los espacios acuáticos.

- Características del pavimento y de estructuras fijas. - Características y almacenaje en la sala de materiales móviles. - Disponibilidad de espacios

horizontales lineales según la disposición del vaso, la profundidad, las pendientes, etc. - Ubicación de los útiles de trabajo o materiales y espacios utilizados para su almacenaje en la piscina. - Anomalías estructurales o de almacenamiento. - Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar. - Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal. - Inventario actualizado de materiales auxiliares.

Material acuático de flotación:

- Cinturones. - Churros. - Material de inmersión. - Aros. - Picas. - Material de lastre. - Material de resistencia. - Colchonetas. - Otros. - Bicicletas acuáticas. - Steps - Material de tonificación mediante flotación y lastre. - Gomas elásticas.

Funcionalidad:

- Temperatura ambiente. - Temperatura agua. - Tipo de suelo. - Tipo de vaso. - Otras. - Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.

Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo:

- Los elementos metálicos. - Los elementos elásticos. - Los elementos plásticos. - Los elementos absorbentes - higiene de los mismos. - Los elementos mecánicos: control del mantenimiento correctivo a realizar por especialistas cualificados.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN EN EL FITNESS ACUÁTICO

Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas:

- Diversificación de niveles. - Análisis de la tarea - Sistemas y canales de comunicación. - Modelos de interacción con el usuario. - Información inicial o de referencia. - Conocimiento de la ejecución y los resultados. - Estrategias de motivación hacia la ejecución. - Técnicas de enseñanza.

Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución:

- Ejercicios de tonificación, auto-carga y con implementos. - Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con material y de propiocepción postural y dominio del movimiento. - Actividades cíclicas o

coordinadas para la mejora cardiovascular.

Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas:

- Modelo de las progresiones para la enseñanza de las series coreografiadas. - Modelo libre. - Modelos coreografiados. - Modelos pre-coreografiados. - Modelos pre-diseñados. - Modelos complejos. - Modelos avanzados. - Nuevas tendencias. - Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en fitness acuático. - Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en fitness acuático.

Periodicidad de los controles:

- Feedback al usuario. Tipos de feedback. - Detección de errores y feedback suplementario del técnico. - Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado. - Ajustes necesarios del programa.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DEL FITNESS ACUÁTICO

- Ayudas psicológicas. - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos. - Ayudas fisiológicas.

Composición corporal, balance energético y control de peso:

- 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. - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, alimentos funcionales, suplementos ergogénicos para el rendimiento y la recuperación, otras. - Ayudas para controlar la composición corporal: dietas hipo e hipercalóricas, suplementos dietéticos.

Técnicas recuperadoras:

- Sauna y baños de vapor - procedimientos a seguir - precauciones -

contraindicaciones. - Masaje y técnicas hidrotermales - procedimientos a seguir - precauciones - contraindicaciones.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Discapacidad:

- Clasificaciones médico-deportivas: concepto, tipos y características. - Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad. - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.

Organización y adaptación de recursos:

- Consideraciones básicas para la adaptación instalaciones y materiales. - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS ACUÁTICO

Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas acuáticas:

- Riesgos característicos de las instalaciones, equipos, máquinas y procedimientos operativos más comunes en las instalaciones deportivas acuáticas. - Evacuación preventiva y de emergencia en instalaciones deportivas acuáticas. - Legislación básica sobre seguridad y prevención.

Información adicional

- Online: Si
- Horas: 90
- Tipo: Profesiones
- Unidades: 7