Diseño coreográfico en fitness acuático (60 horas)



Categoría: Actividad Física y del Deporte
Página del curso: https://www.ensenanzadual.com/cursos/diseno-coreografico-en-fitness-acuatico-60-horas/

Objetivo

Con el **Curso** de 60 horas de **Diseño coreográfico en fitness acuático** adquirirás los conocimientos necesarios para diseñar, dirigir y preparar coreografías de fitness acuático en el ámbito de las actividades físicas y deportivas así como de la hidrocinesia.

Descripción

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MÚSICA EN EL FITNESS ACUÁTICO, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES
Estilos musicales utilizados en fitness acuático:

- Estructura y características de la música utilizada en las modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza. - Estructura y características de la música utilizada para las actividades de tono y entrenamiento por intervalos. - Estructura y características de la música utilizada para las actividades cardiovasculares con aparatos-máquinas auxiliares específicas: bicicletas acuáticas, otras. - Características de las músicas abiertas, utilizadas para las actividades de propiocepción, trabajo postural, dominio del movimiento y secuenciación de pasos.

Elaboración de composiciones musicales:

- Las fuentes musicales: normativa de utilización. - Combinación de canciones o fragmentos musicales. - Recursos informáticos: software y hardware específico para compilaciones musicales.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPOSICIÓN DE COREOGRAFÍAS, ESTILOS Y MODALIDADES

Variaciones y combinaciones con los pasos básicos:

- Orientación. - Dirección y desplazamiento. - Cambios de ritmo. - Movimientos de brazos y piernas. - Estilos y modalidades.

Elementos coreográficos:

- Enlaces entre elementos. - Opción simple. - Opción doble. - Opción múltiple por series o por frases.

Metodología de la composición coreográfica:

- Progresión lineal: composición y uso para iniciación. - Suma - composición y uso para usuarios intermedios. - Unión - composición y uso para usuarios avanzados. - Capas - composición y uso para todos los niveles de usuarios.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

- Señalización verbal y no verbal. - Señalización visual previa. - Señalización interactiva. - Señalización fonética. - Sistema de Señalización Estándar. - Imágenes de enseñanza: imagen espejo - imagen alumno - imagen híbrida. -

Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL FITNESS ACUÁTICO COMO MEDIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Dimensión del fitness acuático como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física. - Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).

Estructura de la sesión de entrenamiento:

- Estructura de las sesiones de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza. - Estructura de las sesiones de tonificación: intervalos, circuitos, sesiones específicas de tren superior, inferior, gap y abdomen. - Estructura de las sesiones cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, etc). - Estructura de las sesiones de propiocepción postural y dominio del movimiento, efecto acción reacción, oleaje, flotación...

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RECURSOS TÉCNICOS PARA LA ELABORACIÓN DE COREOGRAFÍAS. USO Y APLICACIÓN

- Medios audio-visuales. - Medios informáticos: hardware y software específicos. - Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos).

Información adicional

- Online: Si
- Horas: 60
- Tipo: Profesiones
- Unidades: 5