Dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas en fitness acuático (60 horas)



Categoría: Actividad Física y del Deporte
Página del curso: https://www.ensenanzadual.com/cursos/dominio-tecnico-interpretacion-y-ejecucion-de-secuencias-y-composiciones-coreograficas-en-fitness-acuatico-60-horas/

Objetivo

Con el **Curso** de 60 horas de **Dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas en fitness acuático** adquirirás los conocimientos necesarios para dominar la técnica e interpretar y ejecutar secuencias y composiciones coreográficas de fitness acuático en el ámbito de las actividades físicas y deportivas así como de la hidrocinesia.

Descripción

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

- Características del medio acuático, flotación, densidad, turbulencias. - La resistencia del medio acuático, de forma, de fricción, de olas. - Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas. - Cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal, posición corporal. Pautas e indicaciones.

Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos:

- Pautas para detectarlos. - Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios. - Contraindicaciones.

Longitud del brazo de palanca y variación de la resistencia del agua:

- Conforme a las posibilidades de los segmentos corporales. - En función de los diferentes rangos de movimientos.

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

Acentos o beats débiles y fuertes.

- Frases y series musicales. - Adaptaciones del ritmo natural. - Lagunas rítmicas. - Características del ritmo en función de la cota de profundidad acuática (aguas profundas y no profundas).

Velocidad ejecución-frecuencia (bits/minuto):

- Aplicaciones rítmicas para su uso abierto. - Aplicaciones rítmicas para su uso cerrado.

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

- Ejecución técnica del fitness acuático básico y avanzado. - Modalidades y tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: aqua-aeróbic, aquagym, aqua-box, hip-hop acuático, aqua-running, aqua-bike, ritmos latinos, otras modalidades y tendencias que puedan existir y/o

aparecer. - 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. - Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES

Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del fitness acuático:

- 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.

Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas:

- Ejecución autónoma de secuencias coreográficas - Repetición y memoria cinestésica.

Información adicional

- Online: Si
- Horas: 60
- Tipo: Profesiones
- Unidades: 4