

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	DISEÑO COREGRÁFICO EN FITNESS ACUÁTICO	Duración	70
		Condicionada	
Código	UF1692		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	FITNESS ACUÁTICO E HIDROCINESIA	Nivel	3
Módulo formativo	Habilidades y secuencias de fitness acuático	Duración	120
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas en fitness acuático	Duración	50

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP3 y RP4.

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Seleccionar composiciones musicales apropiadas a secuencias y composiciones coreográficas aptas para ser utilizadas en programas de fitness acuático, identificando los elementos estructurales y posibilidades de aplicación-utilización.

CE1.1 Identificar los parámetros rítmicos que permiten adaptar la ejecución y cadencia de modelos coreográficos concretos a músicas de estilos diversos.

CE1.2 Analizar las posibilidades de aplicación en el fitness acuático y actividades afines de composiciones musicales concretas.

CE1.3 En un supuesto práctico de música o composición musical adaptada a una coreografía de fitness acuático, identificar sus elementos estructurales analizando:

- Su velocidad medida en golpes musicales/minuto, es decir, los bits:
- Su velocidad medida en golpes musicales/minuto.
- El compás.
- La distribución de los acentos, localizando el beat y el master-beat.
- La estructura de la misma en frases y series musicales.
- La presencia o ausencia de lagunas musicales.
- Su estilo musical.

CE1.4 En distintos supuestos prácticos, analizar las posibles variaciones que aparecen en una secuencia coreográfica cuando se modifican los elementos estructurales de la música (tiempo, doble tiempo o contratiempo).

CE1.5 Seleccionar músicas que permitan adaptar la ejecución de series coreografiadas dadas a los objetivos de las mismas en relación con el fitness acuático, diferenciando aquellas variantes que precisen una segmentación clara o no de la música (aplicación de la música para su uso cerrado o abierto).

CE1.6 Identificar y respetar la normativa relativa a los derechos de autor en cuanto a la utilización de música.

C2 Diseñar coreografías y progresiones coreográficas típicas del fitness acuático y actividades afines para ser utilizadas en programas de fitness acuático.

CE2.1 Identificar y proponer los recursos que faciliten el diseño de estructuras coreográficas creativas a partir de pasos y/o combinaciones básicas de los mismos.

CE2.2 Identificar las características que debe cumplir una composición coreográfica para su aplicación en las distintas partes de una sesión tipo: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.

CE2.3 Identificar las capacidades condicionales más relacionadas con la salud y analizar la aplicación potencial de la ejecución de composiciones coreográficas típicas del fitness acuático y actividades afines en la mejora de las mismas.

CE2.4 En un supuesto práctico, diseñar coreografías que se adapten a determinados supuestos prácticos en los que se determine:

- El número de series que la componen.
- El número de pasos básicos diferentes que deben tener.
- Los tipos de enlace.

- El número de giros.
- Los cambios de orientación.
- Los requerimientos en cuanto a desplazamientos.
- El estilo de música que se utilizará.

CE2.5 Ante diversas tipologías de grupos de usuarios perfectamente caracterizados por niveles básicos, elaborar composiciones coreográficas que respondan a objetivos tipo de los programas de Fitness en grupo con soporte musical:

- Buscando una motivación potencial intrínseca por la modalidad, estilo y músicas propuestas.
- Identificando su dificultad coordinativa y proponiendo las estrategias metodológicas más adecuadas para su enseñanza.
- Proponiendo el uso potencial de las mismas, ya sea en la mejora de la condición física como actividad de calentamiento o para la vuelta a la calma.

CE2.6 Describir las modificaciones técnicas que se pueden establecer en una coreografía predeterminada para transformarla de un estilo a otro o para su

adecuación en el uso de la misma tanto en el calentamiento como en el núcleo principal de la sesión como en la vuelta a la calma.

CE2.7 En un supuesto práctico, utilizar técnicas específicas de representación gráfica y/o escrita para recoger y registrar pasos básicos y composiciones demostrando:

- Dominio de recursos de escritura y dibujo específicos que permiten transcribir pasos y composiciones del fitness acuático y sus actividades afines.
- Claridad discriminativa en sus elementos por separado (paso básico, movimiento de brazos, giros, orientación y desplazamientos).
- Su adecuación al registro en soportes físicos de fácil consulta y utilización.

CE2.8 En un supuesto práctico, elaborar un catálogo de secuencias y composiciones coreográficas recogidas de distintas fuentes y registradas en el soporte.

C3: Elaborar el soporte musical por adición de piezas musicales previamente seleccionadas para adaptarlo a una coreografía de referencia.

CE3.1 Utilizar el software específico para compilar y componer secuencias musicales.

CE3.2 En un supuesto práctico, previa selección de una serie de piezas musicales:

- Analizar las piezas musicales de referencia.
- Organizarlas en función de las características de la sesión.
- Adecuar las características de ritmo, acentos y lagunas a las características de la sesión.

Contenidos

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.

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.

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.

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...

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).

Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.