

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	PROGRAMACIÓN EN FITNESS ACUÁTICO	Duración	70
		Específico	
Código	UF1693		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	FITNESS ACUÁTICO E HIDROCINESIA	Nivel	3
Módulo formativo	Metodología y práctica del fitness acuático.	Duración	190
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Dirección y dinamización de actividades de fitness acuático.	Duración	90
	Eventos en Fitness seco y acuático		30

#### Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, la RP2, la RP3 y la RP6.

#### Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

##### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas y el tipo de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud.

CE1.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.

CE1.2 Clasificar las actividades físicas en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control del peso corporal.

CE1.3 Enumerar los factores de los que depende un nivel de condición física saludable.

CE1.4 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de la práctica de diferentes tipos de actividades físicas en general y de fitness acuático en particular, explicando sus causas limitantes.

CE1.5 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco y estrés, entre otros) sobre el nivel de salud.

C2: Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades condicionales con la elaboración de los programas de fitness acuático.

CE2.1 Definir las diferentes capacidades condicionales indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE2.2 Explicar la evolución de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género.

CE2.3 Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales.

CE2.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular para su aplicación en la elaboración de los programas de fitness acuático.

CE2.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia Aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de fitness acuático.

CE2.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de fitness acuático.

CE2.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios de las actividades de fitness acuático.

C3: Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas relacionándolos con la práctica de actividades físicas

CE3.1 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE3.2 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE3.3 En modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

– Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.

– Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

- CE3.4 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.
- CE3.5 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y los principios del entrenamiento y mejora de la condición física.
- CE3.6 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.
- CE3.7 Describir la respuesta de los sistemas cardiorespiratorio, metabólico y muscular al trabajo de resistencia Aeróbica y anaeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- CE3.8 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica, identificando los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.
- C4: Elaborar la programación específica de un espacio acuático para fitness acuático determinando su mantenimiento.
- CE4.1 Analizar procedimientos y técnicas de programación y evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de fitness acuático.
- CE4.2 Identificar y describir situaciones de riesgo que se pueden presentar y la aplicación de recursos proponiendo el material y las acciones para cubrir dichas carencias, ante diversas tipologías de espacios de fitness acuático.
- CE4.3 Describir y organizar el proceso de mantenimiento preventivo y los sistemas de detección de anomalías y/o deterioro en el material de uso, superficies, equipos y otros.
- CE4.4 En distintos supuestos prácticos, optimizar el rendimiento de los espacios de fitness acuático distribuyendo los segmentos horarios y elaborando un plan de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad en función de:
- La superficie, características y dotación del espacio de fitness acuático.
  - Las diversas tipologías de los usuarios en cuanto a preferencias y posibilidades.
  - La variedad de actividades que se ofrecen.
  - Los técnicos y monitores que van a usar los espacios acuáticos.
- CE4.5 Ante un supuesto práctico debidamente caracterizado, incluir en la programación la organización de eventos, competiciones y concursos, determinando su tipología y ubicación temporal en congruencia con los objetivos de promoción y fidelización establecidos en la programación de referencia.
- CE4.6 En un supuesto debidamente caracterizado:
- Describir los indicadores que determinan la evaluación de la calidad del servicio tanto en el proceso como en el resultado.
  - Seleccionar y proponer los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y del resultado.
  - Determinar la secuencia temporal de evaluación.
- C5: Diseñar programas de acondicionamiento físico con elementos propios del fitness acuático, adaptados a las distintas variantes de este tipo de actividades, en función de las tipologías y niveles de los usuarios.
- CE5.1 Analizar diferentes procedimientos y técnicas de programación y periodización del entrenamiento de la condición física, así como su evaluación y sus condiciones de aplicación en el ámbito de las actividades de fitness acuático.
- CE5.2 Ante un supuesto, interpretar los datos obtenidos en el chequeo de los usuarios que conformarán el grupo como punto de partida para la elaboración del programa de fitness acuático.
- CE5.3 Identificar y describir posibles aplicaciones del equipamiento específico para realizar las actividades de fitness acuático.
- CE5.4 Describir las composiciones coreográficas, los ejercicios, los circuitos y el material que se prevén utilizar en los programas en función de las características y necesidades de los usuarios, de la tipología del grupo y de la/s capacidad/es que se va/n a desarrollar.
- CE5.5 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores que se deben tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de ejercicios y/o actividades.
- CE5.6 En distintos supuestos prácticos en los que se identifique a un grupo de usuarios, formular los objetivos operativos en función de dichas características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible.
- CE5.7 En diferentes supuestos prácticos donde se conozcan las expectativas, y las características de los usuarios que conforman el grupo y la variante de fitness acuático o actividad afín, elaborar un programa de fitness acuático especificando:
- Tipo de sesiones describiendo las capacidades físicas que se pretenden desarrollar y la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
  - Estructura que tendrá cada sesión de entrenamiento, explicando las características de cada una de sus fases, precisando la secuencia coreografiada calentamiento-composición coreográfica principal-vuelta a la calma.
  - Pasos, movimientos y ejercicios de cada fase y cadencia.
  - Estrategias metodológicas de instrucción.
  - Material necesario.
  - Posibles adaptaciones y/o modificaciones en función de las características y necesidades del usuario.
  - Actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.

CE5.8 En un supuesto práctico de programación operativa, justificar la selección de las estrategias metodológicas de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas y describir la naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.

CE5.9 Utilizar símbolos, esquemas y técnicas de representación gráfica y escrita específicas para plasmar la programación en soportes de fácil utilización y consulta.

C6 Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de fitness acuático comprobando la calidad del servicio que se ofrece.

CE6.1 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento de fitness acuático, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE6.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento de fitness acuático, valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE6.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento de fitness acuático, determinar los instrumentos, materiales y técnicas de evaluación en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE6.4 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento de fitness acuático, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario/cliente discriminando de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- El dominio técnico sobre la ejecución de los distintos pasos, secuencias coreográficas y actividades afines y/o complementarias.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos.
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida.
- El grado de satisfacción de las expectativas del usuario/cliente.
- El grado de adecuación de metodología de entrenamiento utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.

CE6.5 En un supuesto práctico, de programa de entrenamiento, prever la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan personas con discapacidad, haciendo, en su caso, las adaptaciones necesarias en los instrumentos y las técnicas habituales.

CE6.6 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de entrenamiento personalizado, determinar la forma de integrar la información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios para su utilización como un indicativo fiable más en la valoración del proceso, los resultados y el grado de satisfacción de los usuarios.

## Contenidos

### 1. Salud y actividad física - Adaptaciones funcionales para la salud (Fisiología del ejercicio).

- Concepto de «Fitness».
- Concepto de «wellness», evolución del “Fitness” al “wellness”.
- Adaptación funcional - respuesta saludable a la actividad física:
  - Adaptación aguda y adaptación crónica.
  - Umbral de estimulación.
  - Síndrome general de Adaptación.
  - Supercompensación.
  - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
- Metabolismo energético.
- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del sistema respiratorio.
- Hipertrofia-Hiperplasia.
- Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo.
- Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
- Fatiga y recuperación:
  - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
  - Recuperación post actividad física.
  - Fatiga crónica.
  - Sobreentrenamiento.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
- Higiene corporal y postural.

### 2. Factores de la condición física y motriz.

- Condición Física-Capacidades Físicas.
- Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
  - Resistencia: Aeróbica-anaeróbica.

- Fuerza: fuerza máxima-fuerza explosiva-potencia-fuerza resistencia.
- Flexibilidad: movilidad articular-elasticidad muscular.
- Velocidad: velocidad de desplazamiento-velocidad explosiva, rapidez segmentaria.
- Condición Física en Fitness y fitness acuático-Componentes:
  - Resistencia: Aeróbica.
  - Fuerza resistencia.
  - Flexibilidad-Elasticidad muscular.
  - Composición corporal.
- Capacidades coordinativas:
  - Habilidad motriz: Propiocepción-Equilibrio-Coordinación.

### **3. Desarrollo de las Capacidades Físicas en fitness acuático.**

- Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
  - Métodos generales para el desarrollo de las capacidades condicionales.
  - Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades de fitness acuático.
- El fitness acuático como sistema de acondicionamiento físico:
  - Historia de la gimnasia en el agua y su evolución hacia el concepto de fitness acuático: Tendencias actuales.
  - Efecto de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud.
  - Aplicación del «fitness acuático: resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.

### **4. Programación en actividades de fitness acuático.**

- Fundamentos - marco teórico:
  - Uso óptimo de las instalaciones.
  - Utilización de recursos humanos y materiales.
  - Oferta de actividades necesarias e introducción de actividades de tendencias actuales.
- Elementos de la programación.
  - Programación general.
  - Programación específica en cuanto a horarios, personal y medios.
  - Programación específica en cuanto a tipos de usuarios y actividades preferentes.
- Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático:
  - Edad escolar.
  - Adultos.
  - Colectivos especiales; discapacitados, preparación física específica, embarazadas.

### **5. Programas específicos de entrenamiento en Fitness Acuático.**

- Elaboración-progresión secuencial de cada tipo de actividad.
- Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
  - Bicicletas acuáticas.
  - Otras.
- Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza.
- Programas de tonificación o de intervalos.
- Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves y la recuperación funcional acuática.
- La sesión de entrenamiento:
  - Calentamiento específico de cada actividad.
  - Núcleo principal: composición coreográfica simple o compleja, objetivos de rendimiento, adecuación a la tipología de actividad de fitness acuático.
  - Vuelta a la calma y estiramientos específicos a la tipología de actividad de fitness acuático.
- Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:
  - Integración rítmica de las tres partes de la sesión: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.
- Recursos informáticos aplicados al fitness acuático.
  - Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al fitness acuático.
  - Ofimática adaptada.

### **6. Evaluación aplicada al fitness acuático.**

- Fundamentos – marco teórico:
  - Objetivos parciales y globales.
  - Evaluación de los programas: calidad del servicio.
  - Evaluación del aprendizaje: dominio técnico, errores de la ejecución.
  - Evaluación del desarrollo de la condición física.

- Proceso de la evaluación: fines y fases.
- Ajustes necesarios del programa.
- Elementos e instrumentos para la evaluación:
  - Herramientas de la observación, control y evaluación.
  - Herramientas de corrección de errores atendiendo a la evaluación.
  - Adaptación de las herramientas de evaluación a las personas con discapacidad.
  - Control de la participación y satisfacción del cliente.
  - Control básico del desarrollo de las sesiones.
  - Registro, tratamiento e interpretación de datos.
  - Elaboración de memorias.
- Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos:
  - Registro del grado de satisfacción.
  - Registro sobre la mejora de la condición física.
  - Registro de la mejora coordinativa y técnica.
- Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de fitness acuático.

### 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.