



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**AFDA0111 Fitness Acuático e Hidrocinesia (Certificado de Profesionalidad Completo) (CARNÉ FEDERADO)**





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

**19**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL

**20%** Beca  
PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## AFDA0111 Fitness Acuático e Hidrocinesia (Certificado de Profesionalidad Completo) (CARNÉ FEDERADO)



**DURACIÓN**  
750 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**

### Titulación

---

TITULACIÓN de haber superado la FORMACIÓN NO FORMAL que le Acredita las Unidades de Competencia recogidas en el Certificado de Profesionalidad AFDA0111 Fitness Acuático e Hidrocinesia, regulada en el Real Decreto 1076/2012, de 13 de Julio, del cual toma como referencia la Cualificación Profesional AFD511\_3 Fitness Acuático e Hidrocinesia (RD. 146/2011, de 4 de Febrero). De acuerdo a la Instrucción de 22 de marzo de 2022, por la que se determinan los criterios de admisión de la formación aportada por las personas solicitantes de participación en el procedimiento de evaluación y acreditación de competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral o vías no formales de formación. EUROINNOVA FORMACIÓN S.L. es una entidad participante del fichero de entidades del Sepe, Ministerio de Trabajo y Economía Social. Titulación acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION





EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con Número de Documento XXXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre de la Acción Formativa**

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXXXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) del (año)La Dirección General  
NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO

Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO

La presente Titulación es emitida por el Departamento de Educación Superior de la Universidad de Granada en el marco de su Plan de Formación de EuroInnova. El presente documento certifica el haber superado los estudios correspondientes a la acción formativa de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EuroInnova en la convocatoria de XXX. Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXXXXX-XXXXXX.

## Descripción

En el ámbito de ñas Actividades físicas y deportivas, es necesario conocer los diferentes campos del Fitness acuático e hidrocinesia, dentro del área profesional Actividades físico-deportivas recreativas. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para la valoración de las capacidades físicas, las habilidades y secuencias de fitness acuático, la metodología y práctica del fitness acuático, la hidrocinesia y los primeros auxilios.

## Objetivos

- Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.
- Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático.
- Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático.
- Elaborar y aplicar protocolos de hidrocinesia.
- Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

## A quién va dirigido

Este curso está dirigido a los profesionales del mundo de las Actividades Físicas y Deportivas, concretamente en Fitness acuático e hidrocinesia, dentro del área profesional Actividades físico-deportivas recreativas, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con la valoración de las capacidades físicas, las habilidades y secuencias de fitness

[Ver en la web](#)

**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

acuático, la metodología y práctica del fitness acuático, la hidrocinesia y los primeros auxilios.

## Para qué te prepara

---

La presente formación se ajusta al itinerario formativo del Certificado de Profesionalidad AFDA0111 Fitness Acuático e Hidrocinesia certificando el haber superado las distintas Unidades de Competencia en ella incluidas, y va dirigido a la acreditación de las Competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral y de la formación no formal, vía por la que va a optar a la obtención del correspondiente Certificado de Profesionalidad, a través de las respectivas convocatorias que vayan publicando las distintas Comunidades Autónomas, así como el propio Ministerio de Trabajo (Real Decreto 1224/2009 de reconocimiento de las competencias profesionales adquiridas por experiencia laboral).

## Salidas laborales

---

Su actividad se desarrolla en piscinas convencionales, piscinas naturales, parques acuáticos, centros SPA en: ayuntamientos, empresas de servicios deportivos, empresas de turismo activo, empresas turísticas, hoteles, camping, balnearios, campamentos, empresas de mantenimiento de infraestructuras y/o gestión deportiva, federaciones deportivas, clubes y asociaciones deportivo-recreativas y de ocio, gimnasios, comunidades de vecinos, centros educativos e instalaciones afines.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. MF0273\_3 VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

#### UNIDAD FORMATIVA 1. UF1703 APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal:
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests:

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:
2. Bases de la personalidad:
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.
5. Efectos sociales:
6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:
7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness:
8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.
9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales:
10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social:

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL.

1. Conceptos de medida y evaluación.
2. Necesidad de evaluar la aptitud física.
3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
4. Dificultades para evaluar la aptitud física.
5. Requisitos de los test de la evaluación de la condición física:
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Biotipología: clasificaciones:
2. Antropometría y cineantropometría.
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física.
5. Modelos de composición corporal:
6. Composición corporal y salud:
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos biológicos.
2. Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness.
3. Evaluación de la resistencia aeróbica:
4. Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica:
5. Evaluación de la velocidad:
6. Evaluación de la Fuerza:
7. Evaluación de la movilidad articular:
8. Evaluación de la elasticidad muscular.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos biológicos.
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness.
3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica:
4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia:
5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad. Elasticidad Muscular:
6. Análisis y comprobación de los resultados.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias.
2. Alteraciones posturales más frecuentes:
3. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness:
4. Análisis y comprobación de los resultados.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness:
2. Historial del cliente/usuario. Integración de datos anteriores:
3. Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal:
4. Análisis de datos obtenidos.
5. La observación como técnica básica de evaluación:
6. Normativa vigente de protección de datos.
7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

#### UNIDAD FORMATIVA 2. UF1704 TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular.
2. Aparato respiratorio.
3. Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre.
4. Sistema nervioso.
5. Metabolismo energético:
6. Concepto de fatiga.
7. Clasificaciones de la fatiga.

8. Lugares de aparición de la fatiga.
9. Mecanismos de fatiga:
10. Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación.
11. Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento.
12. Bases biológicas de la recuperación.
13. Medios y métodos de recuperación.
14. El equilibrio hídrico.
15. Suplementos y fármacos.
16. Termorregulación y ejercicio físico:
17. Diferencias de género.
18. El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

1. Aplicación del análisis de datos.
2. Modelos de análisis.
3. La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios:
4. Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento:

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE RESULTADOS EN LA APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
2. Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
3. Integración y tratamiento de la información obtenida:

#### MÓDULO 2. MF1663\_3 HABILIDADES Y SECUENCIAS DE FITNESS ACUÁTICO

##### UNIDAD FORMATIVA 1. UF1691 DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN FITNESS ACUÁTICO

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

1. Características del medio acuático, flotación, densidad, turbulencias.
2. La resistencia del medio acuático, de forma, de fricción, de olas.
3. Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
4. Cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal, posición corporal. Pautas e indicaciones.
5. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos
6. Longitud del brazo de palanca y variación de la resistencia del agua

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

1. Acentos o beats débiles y fuertes.
2. Frases y series musicales.
3. Adaptaciones del ritmo natural.

4. Lagunas rítmicas.
5. Características del ritmo en función de la cota de profundidad acuática (aguas profundas y no profundas).
6. Velocidad ejecución-frecuencia (bits/minuto)

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

1. Ejecución técnica del fitness acuático básico y avanzado.
2. Modalidades y tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: aqua-aerobic, aquagim, aqua-box, hip-hop acuático, aqua-running, aqua-bike, ritmos latinos, otras modalidades y tendencias que puedan existir y/o aparecer.
3. 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.
4. 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.

1. Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del fitness acuático
  1. - Estilos y modalidades.
2. Elementos coreográficos
3. Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

#### UNIDAD FORMATIVA 2. UF1692 DISEÑO COREOGRÁFICO EN FITNESS ACUÁTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. MÚSICA EN EL FITNESS ACUÁTICO, SUS VARIANTES Y ACTIVIDADES AFINES

1. Estilos musicales utilizados en fitness acuático:
2. Elaboración de composiciones musicales:

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPOSICIÓN DE COREOGRAFÍAS, ESTILOS Y MODALIDADES.

1. - Variaciones y combinaciones con los pasos básicos:
2. - Estilos y modalidades.
3. - Elementos coreográficos:
4. - Metodología de la composición coreográfica:

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.

1. Señalización verbal y no verbal.
2. Señalización visual previa.
3. Señalización interactiva.
4. Señalización fonética.
5. Sistema de Señalización Estándar.
6. Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida.
7. 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.

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

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

1. Medios audio-visuales.
2. Medios informáticos: hardware y software específicos.
3. 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).

#### MÓDULO 3. MF1664\_3 METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DEL FITNESS ACUÁTICO

##### UNIDAD FORMATIVA 1. UF1709 EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
2. Clasificaciones y tipos de eventos:
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
2. Análisis del contexto de intervención:
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa:
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness:

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Promoción e información:
2. Circulación de personas y materiales.
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness:
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático:
6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación:
7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness:

## UNIDAD FORMATIVA 2. UF1693 PROGRAMACIÓN EN FITNESS ACUÁTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA - ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO).

1. Concepto de «Fitness».
2. Concepto de «wellness», evolución del “Fitness” al “wellness”.
3. Adaptación funcional - respuesta saludable a la actividad física:
4. Metabolismo energético.
5. Adaptación cardiovascular
6. Adaptación del sistema respiratorio.
7. Hipertrofia-Hiperplasia.
8. Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo.
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
10. Fatiga y recuperación
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
12. Higiene corporal y postural.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ.

1. Condición Física-Capacidades Físicas.
2. Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional)
3. Condición Física en Fitness y fitness acuático-Componentes
4. Capacidades coordinativas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS ACUÁTICO.

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales
2. El fitness acuático como sistema de acondicionamiento físico

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO.

1. Fundamentos - marco teórico
2. Elementos de la programación.
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS ACUÁTICO.

1. Elaboración-progresión secuencial de cada tipo de actividad.
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza.
4. Programas de tonificación o de intervalos.
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves y la recuperación funcional acuática.
6. La sesión de entrenamiento
7. Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:
8. Recursos informáticos aplicados al fitness acuático.

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS ACUÁTICO.

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



1. Fundamentos - marco teórico:
2. Ajustes necesarios del programa.
3. Elementos e instrumentos para la evaluación
4. Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
5. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de fitness acuático.

### UNIDAD FORMATIVA 3. UF1694 DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO

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

1. Principios básicos de la biomecánica del movimiento
2. Componentes de la Biomecánica
3. Los reflejos miotáticos-propioceptivos
4. Análisis de los movimientos
5. Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas

#### 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

1. Fundamentos de psicología y sociología.
2. Psicología social aplicada a las actividades físico-recreativas.
3. Superación de fobias en el medio acuático.
4. Desarrollo evolutivo
5. Sociología del ocio y la actividad físico-deportiva:
6. Dinámica de grupos en el fitness acuático.
7. Dinámica relacional en el fitness acuático
8. Fitness acuático y colectivos especiales
9. Características psico-afectivas de personas con discapacidad
10. Recursos de intervención en el ámbito del fitness acuático

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

1. Características de los espacios acuáticos.
2. Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar.
3. Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.
4. Inventario actualizado de materiales auxiliares.
5. Material acuático de flotación
6. Material de inmersión
7. Bicicletas acuáticas.
8. Steps
9. Material de tonificación mediante flotación y lastre.
10. Gomas elásticas.
11. Funcionalidad
12. Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.

13. Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo
14. Los elementos mecánicos: control del mantenimiento correctivo a realizar por especialistas cualificados.

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

1. Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas
2. Estrategias de motivación hacia la ejecución.
3. Técnicas de enseñanza.
4. Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución
5. Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas
6. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en fitness acuático.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DEL FITNESS ACUÁTICO.

1. Ayudas psicológicas.
2. Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
3. Ayudas fisiológicas.
4. Composición corporal, balance energético y control de peso
5. Técnicas recuperadoras

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

1. Discapacidad
2. Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
3. Organización y adaptación de recursos:

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

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

#### MÓDULO 4. MF1665\_3 HIDROCINESIA

##### UNIDAD FORMATIVA 1. UF1695 DISEÑO DE PROTOCOLOS DE HIDROCINESIA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HIDROCINESIA, RECUPERACIÓN, MANTENIMIENTO Y MEJORA FUNCIONAL EN EL MEDIO ACUÁTICO

1. Fundamentos biológicos en la recuperación y estabilización funcional en el agua.
2. Adaptación funcional y motricidad acuática.
3. Efectos de la desgravitación en el agua.
4. Concepto de salud.
5. Cuidado corporal a través del agua:
6. Agua como factor de facilitación.
7. Movimientos activos y pasivos en el medio acuático.
8. Gimnasia de la actitud postural en el medio acuático

9. Contraindicaciones de aplicación de las actividades acuáticas en la recuperación/estabilización funcional.
10. Jerarquía de los protocolos de hidrocinesia:
11. Fundamentos de hidrocinesia:
12. Propiocepción, tonificación muscular, resistencia cardiovascular y flexibilidad a través de técnicas y actividades de hidrocinesia.
13. Fundamentos de psicología y sociología en hidrocinesia:
14. Tipologías de usuarios más frecuentes en actividades de hidrocinesia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. DISFUNCIONES DEL APARATO LOCOMOTOR RECUPERABLES EN EL AGUA.

1. Fisiología articular: tipos de articulaciones:
2. Cadenas musculares

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO EN HIDROCINESIA

1. Fuentes de información.
2. Interpretación de datos y resultados obtenidos a partir de:
3. Integración y tratamiento de la información obtenida
4. Recogida de datos e información
5. Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISEÑO DE PROTOCOLOS DE HIDROCINESIA:

1. Tipologías de protocolos en función de:
2. Técnicas y aplicaciones:
3. Metodología de diseño de protocolos de hidrocinesia
4. Técnicas complementarias a los protocolos de hidrocinesia:

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE ACTIVIDADES DE HIDROCINESIA:

1. Fundamentos - Marco teórico
2. Asignación y gestión de recursos para el desarrollo de protocolos de hidrocinesia

#### UNIDAD FORMATIVA 2. UF1696 DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE HIDROCINESIA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES Y RECURSOS EN HIDROCINESIA

1. Criterios de clasificación de las instalaciones acuáticas.
2. El vaso/espacio acuático.
3. Normativa actual de construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas dedicadas a protocolos de hidrocinesia.
4. La accesibilidad en las instalaciones acuáticas: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.
5. Descripción de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas dedicadas a protocolos de hidrocinesia.
6. Sistemas de seguridad de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas dedicadas a protocolos de hidrocinesia.
7. Plan de mantenimiento de las instalaciones acuáticas, sus equipamientos, equipos y materiales
8. Confort ambiental y medidas de ahorro.

9. Recursos y materiales específicos.
10. Recursos y materiales de apoyo complementario.
11. Conservación y mantenimiento.
12. Adaptación de espacios acuáticos convencionales.
13. Material acuático de flotación propio de la hidrocinesia
14. Material de inmersión propio de la hidrocinesia
15. Material de tonificación mediante flotación y lastre propio de la hidrocinesia.
16. Gomas elásticas a utilizar en los protocolos de hidrocinesia.
17. Otros materiales acuáticos y elementos propios de la hidrocinesia.
18. La comunicación en los protocolos de hidrocinesia:

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTERVENCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN HIDROCINESIA

1. Adquisición y recuperación de las capacidades condicionales y coordinativas en hidrocinesia.
2. Condiciones de práctica en hidrocinesia.
3. Interpretación y comprobación de los datos del análisis diagnóstico en el desarrollo de las sesiones de hidrocinesia:
4. Estrategias metodológicas de aplicación e instrucción de los protocolos de hidrocinesia
5. La instrucción en actividades de hidrocinesia.
6. Aplicación de técnicas de naturaleza y uso habitual en hidrocinesia.
7. Organización de la sesión de hidrocinesia:
8. Control, dirección y dinamización en el desarrollo de actividades de hidrocinesia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN EN PROGRAMAS DE HIDROCINESIA:

1. Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia
2. Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
3. El diseño de los procesos de la evaluación
4. Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
5. Periodicidad de la evaluación.
6. Evaluación operativa de programas de actividades de hidrocinesia a diferentes tipos de usuarios.
7. Aspectos elementales de la evaluación operativa
8. Control básico del desarrollo de la sesión.
9. Control de la participación.
10. Control de la contingencia y previsión de incidencias.
11. Control del uso de la instalación, su equipamiento, equipos y materiales.
12. Registro, tratamiento e interpretación de datos.
13. Confección de memorias.
14. Control de la calidad del servicio.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROTOCOLOS DE HIDROCINESIA APLICADOS A LOS DISCAPACITADOS:

1. Tipos de discapacidad
2. Metodología específica.
3. Determinación de objetivos según tipo de discapacidad.
4. Planificación de actividades acuáticas específicas o adaptadas según discapacidad.
5. Diseño de progresiones.
6. Dinamización de grupos adaptado a las diferentes discapacidades.
7. Interacción.

8. Evaluación.
9. Pautas específicas de intervención

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA COMUNICACIÓN EN LOS PROTOCOLOS DE HIDROCINESIA:

1. El proceso comunicativo.
2. La comunicación verbal
3. La comunicación no verbal
4. Uso de la relación espacial o cantidad de espacio entre los interlocutores.
5. Utilización de las imágenes y las metáforas como enseñanza.
6. Técnicas de contacto o toque.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL LA HIDROCINESIA

1. Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental, de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas acuáticas específicas para hidrocinesia

#### MÓDULO 5. MF0272\_2 PRIMEROS AUXILIOS

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS.

1. Conceptos:
2. Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
3. Aspectos ético-legales en el primer interviniente:
4. Actuación del primer interviniente:
5. Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios:
6. Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. RCP BÁSICA Y OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO.

1. La cadena de supervivencia:
2. RCP básica:
3. RCP básica en casos especiales:
4. Obstrucción de vía aérea:
5. Aplicación de oxígeno.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS Y MANIOBRAS DE LA PRIMERA ASISTENCIA AL ACCIDENTADO.

1. El paciente traumático:
2. Traumatismos en extremidades y partes blandas:
3. Trastornos circulatorios:
4. Lesiones producidas por calor o frío:
5. Picaduras:
6. Urgencias médicas:
7. Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático:
8. El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería:

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASISTENCIA A VÍCTIMAS CON NECESIDADES ESPECIALES, EMERGENCIAS COLECTIVAS Y CATÁSTROFES.

1. Víctimas con necesidades especiales:
2. Sistemas de emergencia:
3. Accidentes de tráfico:
4. Emergencias colectivas y catástrofes

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group