

CERTIFICADO FEDA EN LA ESPECIALIDAD DE FITNESS ACUÁTICO

Presentación

Las actividades acuáticas dirigidas (aquaerobic-aquagym), vienen siendo uno de los ejercicios físicos más demandados por la población española. Los beneficios que produce la práctica asidua de esta actividad, son un claro exponente del porqué de su elección.

La creciente demanda por parte de la sociedad ha dado lugar a que el empresario del sector del fitness y la salud, incremente en gran medida el número de horas de actividades acuáticas dirigidas y sumado a ello una necesidad de cubrir puestos profesionales para las mismas.

Este curso de especialidad que se incluye en el plan de estudios de FEDA Sevilla, pretende proporcionar las herramientas necesarias para que un técnico en fitness acuático pueda desempeñar sus funciones con un carácter eficaz y profesional dentro del medio acuático, adquiriendo conocimientos basados en las propiedades del agua con unas directrices apropiadas al entrenamiento para la resistencia cardiorrespiratoria, el acondicionamiento muscular y la flexibilidad, todo ello perfectamente integrado con la música, ritmos y movimientos apropiados a dicha actividad.

Objetivos y Destinatarios:

Los objetivos de este curso son:

- Brindar una sólida formación al futuro técnico en fitness acuático.
- Elaborar programas para la mejora de la condición física, a través de actividades de fitness acuático, adaptados a las posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.
- Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático.
- Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático.
- Proveer herramientas y soporte metodológico para la programación de dichas clases en el agua.
- Aprender la utilización en el medio acuático de elementos como mancuernas, churros, pelotas, tablas de flotación, manoplas de resistencia y otros de última generación.
- Proporcionar información actualizada sobre las últimas investigaciones del mundo acuático.

El curso va dirigido a:

* Técnicos FEDA, monitores deportivos u otros profesionales en actividades dirigidas que deseen incrementar su polivalencia y complementar sus clases de tonificación dirigida con esta modalidad de trabajo, con posibilidad de “convalidar” el bloque troncal de Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad, aquellos que lo tuvieran ya cursado.

* Estudiantes, Diplomados y Licenciados en Educación Física, así como TAFADS, con posibilidad de “convalidar” el bloque troncal de Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana.

* Personas relacionadas con el mundo del deporte y del fitness, que sin tener formación universitaria o específica en el marco del fitness acuático quieran especializarse profesionalmente como técnicos en fitness acuático.

ESTRUCTURA DEL CURSO

Carga Lectiva Total: 115 horas.

Módulo 1 Bloque Común: 75 h.

Denominación: Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana.

Tipo de Enseñanza: Dos opciones para poder realizarlo, **ON-LINE ó A DISTANCIA.**

Convalidación: Atención alumnos de INEF, MEF, TAFAD, Técnicos de Base FEDA en otro Área u otras escuelas de formación, existe la opción de convalidación del bloque común, asistiendo solo al bloque específico. Llámanos y te informaremos.

- **Ver Información Anexa sobre este módulo.**

Módulo 2 Curso Específico: 40 h

Denominación: Fitness Acuático

Tipo de Enseñanza: Presencial.

Fechas y Horarios:

- Sábado 13-Marzo-2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 20-Marzo-2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 27-Marzo-2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 10-Abril-2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 17-Abril-2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 8-Mayo-2010	9.30 a 14.30 horas.
- Sábado 15-Mayo-2010	9.30 a 14.30 horas.



Lugar:

Centro Deportivo Galisport Triana

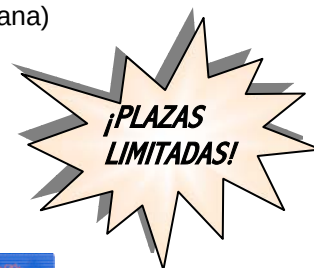
C/ Ignacio Gómez Millán, s/n - (Plaza del Zurraque – Triana)
41010 – SEVILLA

AUTOBÚS Línea 43 (San Vicente de Paul) Líneas C1-C2-5 y 6 (Ronda de Triana)

galisport+

Nº de Plazas: Grupos reducidos. **Plazas Limitadas.**

Para esta acción formativa **se ofertarán un total de 20 plazas.**
Las plazas quedarán ocupadas por riguroso orden de inscripción



La inscripción al curso incluye:

- Afiliación a FEDA
- Seguro Deportivo de Accidentes Mapfre.
- Material Didáctico y Kit de Regalos FEDA.
- Bolsa de Trabajo.



- Certificaciones:

- * **Certificado FEDA en Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana.**
- * **Certificado FEDA en la Especialidad de Fitness Acuático**

FEDA Sevilla. Avda. Reina Mercedes, nº 21, 1º-B. 41012 – SEVILLA
Tel. 95 461 21 00 95 461 21 04 sevilla@feda.net www.aerobicsevilla.com



BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

FITNESS Y MEDIO ACUÁTICO

- Métodos y Actividades.

CARACTERÍSTICAS DEL MEDIO ACUATICO

LEYES FÍSICAS APLICADAS AL TRABAJO EN AGUA

INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO ACUATICO

ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS DEL FITNESS MUSCULAR

- Entrenamiento de la Resistencia Cardiovascular en el medio acuático.
- Entrenamiento de la Fuerza-Resistencia en el medio acuático.
- Entrenamiento de la Flexibilidad en el medio acuático.

DISEÑO DE SESIONES DE FITNESS ACUATICO

- Consideraciones Metodológicas.
- Guías para el Ejercicio Acuático.
- Programa y Dirección de Sesiones Acuáticas Dirigidas; Aquáerobic.
 - o Propuestas Motrices Rítmicas.
 - o Estilo Libre y Estructurado (coreografiado).
 - o Progresiones Didácticas.
 - o Clases prácticas y masterclass
- Ejercicios de Fuerza y Fuerza-Resistencia
 - o Resistencia natural del medio acuático
 - o Ejercicios con material acuático
 - o Trabajo en Circuitos e Intervalos
 - o Clases prácticas y masterclass
- Ejercicios de Flexibilidad
 - o Con y sin material acuático
- Diseño de una clase estándar
 - o Estructura de la clase y metodología de trabajo
 - o Conocimiento y utilización de materiales en la clase
 - o Control de transiciones entre ejercicios
- Nuevas tendencias en el mundo del fitness acuático.
 - o Acuatic-Program-Box.
 - o Clases prácticas y masterclass
- Aproximación a un programa de actividades acuáticas en la Educación Física Escolar.
 - o Educación Física y Actividades Acuáticas.
 - o Factores que intervienen en los juegos acuáticos.
 - o Propuestas didácticas de juegos acuáticos.

INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- Se recomienda la inscripción al curso con al menos cinco días de antelación a su inicio. Los requisitos para formalizar la inscripción y asegurar de forma efectiva la plaza serán:
 - **Rellenar la Hoja de Matrícula.**
Podrás hacerlo en nuestras oficinas, o facilitándonos los datos por teléfono.
 - **Abonar el Importe de la Matrícula.**
 - Al Contado (en nuestras oficinas)
 - Mediante Transferencia Bancaria en la cuenta que se detalla a continuación:

Ingresar en N° de Cta: BSCH 0049/5739/85/2916055221.-

A nombre de: Asociación Aeróbic Fitness Sevilla

Concepto: Denominación del curso (AGUA) + Nombre y Apellidos.

Una vez realizado el ingreso no olvides llamarnos a los Tfnos: 95 461 21 00 – 95 461 21 04 para comprobar tu reserva efectiva de plaza

Precio curso completo (Módulo 1 + Módulo 2): Importe Total: **480 Euros**

- .- **Matrícula;** 150 Euros. (Para la reserva efectiva de plaza)
- .- **Resto:** 330 Euros. (Puede abonarse durante la realización del curso en tres pagos de 110 €)

Precio con “Convalidación” del Modulo 1 (Bloque Troncal): Importe Total: **430 Euros**

- .- **Matrícula;** 130 Euros. (Para la reserva efectiva de plaza)
Incluye las tasas relativas a la expedición del certificado FEDA del módulo convalidado (Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana)
- .- **Resto:** 300 Euros. (Puede abonarse durante la realización del curso en tres pagos de 100 €)

Descuentos: * No acumulables

10% Dto. (Sobre el precio del curso, sin incluir la matrícula)

- Por abono del curso al contado.
- Estudiantes Universitarios.
- Técnicos deportivos de Ayuntamientos.
- Alumnos FEDA de cualquier curso y/o especialidad con la afiliación FEDA en vigor.

¿COMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- ✓ Envíanos un mail con tu consulta a sevilla@feda.net y facilítanos un teléfono de contacto para que nosotros te llamemos. Visita nuestra página web www.aerobicsevilla.com, a través de ella podrás enviarnos un formulario de “Solicitud de Información”, accederás a nuestra Bolsa de Empleo, podrás conocer nuestros cursos, eventos y actividades promocionales, etc.
- ✓ Conócenos y ven a visitarnos. Estaremos encantados de atenderte y facilitarte sin compromiso, toda la información que necesites. Puedes concertar, si así lo deseas, una cita en el día y horario que mejor te convenga.

Oficina de FEDA Sevilla y DESAFIO SPORT, S.L.

- .- Mañanas: Lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 horas.
- .- Tardes: Lunes a Jueves de 17.30 a 20.00 horas.



FEDA Sevilla. Avda. Reina Mercedes, nº 21, 1º-B. 41012 – SEVILLA
Tel. 95 461 21 00 95 461 21 04 sevilla@feda.net www.aerobicsevilla.com