

## **"Taller de Dirección y organización de clases colectivas en el medio acuático":**

Fisiología del ejercicio acuático, principios del medio líquido, intensidad en el ejercicio acuático (formas de variar la intensidad, impacto bajo, intermedio y profundo; posiciones de trabajo en anclado, neutro, rebote y suspendido, movimientos básicos por niveles), formato y tipo de clases, trabajo de tonificación en el agua (comparación del trabajo en tierra y en agua), la enseñanza desde fuera de la piscina (tiempos de agua, técnica adecuada, movimientos fuera del agua, comunicación verbal y visual). Los alumnos aprenderán a diseñar un entrenamiento muscular en agua, enseñar un ejercicio desde fuera del agua, a adaptar movimientos de tierra al agua y a enseñarlos correctamente desde fuera del agua

AULA USO MÚLTIPLES IES LA ALBUERA

Parte Teórica:

- AQUAFITNESS AQUAEROBIC Y AQUAGYM
- CARACTERISTICAS PRINCIPALES
- FISIOLOGIA EN EL MEDIO ACUATICO
- UTILIZACION DEL AGUA COMO HERRAMIENTA. PRINCIPIOS
- FORMATO DE CLASE: La entrada en calor
- Entrenamiento cardiorrespiratorio
- Trabajo muscular
- Estiramiento
- MANEJO DE LAS INTENSIDADES
- TONIFICACIÓN AQUATICA
- ENTRENAMIENTO TRIDIMENSIONAL

*PISCINA DE FORUS SEGOVIA*

Parte práctica:

- UTILIZACION DEL AGUA COMO HERRAMIENTA
- MANEJO DE LAS INTENSIDADES
- TONIFICACIÓN AQUÁTICA
- ENSEÑANZA DESDE FUERA DE LA PISCINA

(Parte practica realizada por los asistentes)

---

## **Introducción a las actividades físico-deportivas en el medio acuático para clases colectivas**

Objetivos Pedagógicos:

- Comprender las múltiples utilidades que ofrece el trabajo en el agua y los efectos que la misma ejerce en los distintos sistemas orgánicos.
- Comprender y experimentar las aplicaciones de las leyes del medio acuático.
- Ser capaz de incrementar o disminuir la intensidad de un trabajo específico utilizando los principios del medio.
- Diseñar un entrenamiento muscular.
- Enseñar un ejercicio desde fuera del agua.
- Saber adaptar movimientos de tierra a los ritmos del agua y poder enseñarlos con la técnica correcta desde fuera de la piscina.

## **TEMARIO**

### **Características principales del Trabajo en Agua**

- Descripción.
- Objetivos.
- Características del trabajo en el agua.

### **Fisiología del Ejercicio Acuático.**

- Acción del Agua sobre los distintos sistemas del organismo.
- Aparato respiratorio: Descripción Anatómica. Efectos y Beneficios de agua.
- Aparato Circulatorio: Frecuencia Cardíaca en el agua.
- Aparato Óseo: El Impacto. Arrastre y turbulencia. Músculos y Tendones: Rango de Movimiento. Equilibrio muscular. Sistema Nervioso. Estrés. 2

### **Intensidad en el Ejercicio Acuático**

- Formas de Variar la Intensidad Utilizando los Principios del medio Acuático
- Impacto: Nivel Bajo, Intermedio y Profundo.

- 
- Posiciones de trabajo: Anclado, Neutro, Rebote y Suspendido.
  - Formas de variar la intensidad.
  - Movimientos básicos en cada uno de los niveles.

### **Formato y Tipos de Clases**

- Entrada en calor.
- Entrenamiento cardiorrespiratorio.
- Acondicionamiento muscular.
- Vuelta a la calma.

### **Trabajo de Tonificación en el Agua**

- Anatomía de los principales grupos musculares.
- Comparación entre el trabajo de tierra y el de agua.
- Movimientos de los principales grupos musculares.

### **Enseñanza fuera de la piscina**

- Tiempos de agua.
- Técnica adecuada.
- Movimientos fuera del agua.
- Comunicación visual y verbal.