



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## UF1693 Programación en Fitness Acuático





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**  
INTERNACIONAL 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

## UF1693 Programación en Fitness Acuático



**DURACIÓN**  
70 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**

### Titulación

---

TITULACIÓN de haber superado la FORMACIÓN NO FORMAL que le Acredita las Unidades de Competencia recogidas en la Unidad Formativa UF1693 Programación en Fitness Acuático, incluida en el Módulo Formativo MF1664\_3 Metodología y Práctica del Fitness Acuático, regulada en el Real Decreto 1076/2012, de 13 de Julio, por el que se establece el Certificado de Profesionalidad AFDA0111 Fitness Acuático e Hidrocinesia. 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.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## 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 Programación en Fitness Acuático.

## Para qué te prepara

---

La presente formación se ajusta al itinerario formativo de la Unidad Formativa UF1693 Programación en Fitness Acuático. 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.

## TEMARIO

---

### UNIDAD FORMATIVA 1. 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. □ Adaptación aguda y adaptación crónica.
5. □ Umbral de estimulación.
6. □ Síndrome general de Adaptación.
7. □ Supercompensación.
8. □ Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
9. Metabolismo energético.
10. Adaptación cardiovascular
11. Adaptación del sistema respiratorio.
12. Hipertrofia-Hiperplasia.
13. Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo.
14. Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
15. Fatiga y recuperación:
16. □ Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
17. □ Recuperación post actividad física.
18. □ Fatiga crónica.
19. □ Sobreentrenamiento.
20. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
21. 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. □ Resistencia: Aeróbica-anaeróbica.
4. □ Fuerza: fuerza máxima-fuerza explosiva-potencia-fuerza resistencia.
5. □ Flexibilidad: movilidad articular-elasticidad muscular.
6. □ Velocidad: velocidad de desplazamiento-velocidad explosiva, rapidez segmentaria.
7. Condición Física en Fitness y fitness acuático-Componentes:
8. □ Resistencia: Aeróbica.
9. □ Fuerza resistencia.
10. □ Flexibilidad-Elasticidad muscular.
11. □ Composición corporal.
12. Capacidades coordinativas:
13. □ Habilidad motriz: Propiocepción-Equilibrio-Coordinación.

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

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

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

1. Fundamentos - marco teórico:
2. □ Uso óptimo de las instalaciones.
3. □ Utilización de recursos humanos y materiales.
4. □ Oferta de actividades necesarias e introducción de actividades de tendencias actuales.
5. Elementos de la programación.
6. □ Programación general.
7. □ Programación específica en cuanto a horarios, personal y medios.
8. □ Programación específica en cuanto a tipos de usuarios y actividades preferentes.
9. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático:
10. □ Edad escolar.
11. □ Adultos.
12. □ Mayores de 65 años.
13. □ Colectivos especiales; discapacitados, preparación física específica, embarazadas.

#### 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. □ Bicicletas acuáticas.
4. □ Otras.
5. Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza.
6. Programas de tonificación o de intervalos.
7. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves y la recuperación funcional acuática.
8. La sesión de entrenamiento:
9. □ Calentamiento específico de cada actividad.
10. □ Núcleo principal: composición coreográfica simple o compleja, objetivos de rendimiento, adecuación a la tipología de actividad de fitness acuático.
11. □ Vuelta a la calma y estiramientos específicos a la tipología de actividad de fitness acuático.
12. Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:
13. □ Integración rítmica de las tres partes de la sesión: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.
14. Recursos informáticos aplicados al fitness acuático.
15. □ Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de

la condición física aplicados al fitness acuático.

16.  Ofimática adaptada.

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

1. Fundamentos - marco teórico:
2.  Objetivos parciales y globales.
3.  Evaluación de los programas: calidad del servicio.
4.  Evaluación del aprendizaje: dominio técnico, errores de la ejecución.
5.  Evaluación del desarrollo de la condición física.
6.  Proceso de la evaluación: fines y fases.
7. Ajustes necesarios del programa.
8. Elementos e instrumentos para la evaluación:
9.  Herramientas de la observación, control y evaluación.
10.  Herramientas de corrección de errores atendiendo a la evaluación.
11.  Adaptación de las herramientas de evaluación a las personas con discapacidad.
12.  Control de la participación y satisfacción del cliente.
13.  Control básico del desarrollo de las sesiones.
14.  Registro, tratamiento e interpretación de datos.
15.  Elaboración de memorias.
16. Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos:
17.  Registro del grado de satisfacción.
18.  Registro sobre la mejora de la condición física.
19.  Registro de la mejora coordinativa y técnica.
20. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de fitness acuático.

## ¿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