

**TÍTULO: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO: TENDENCIAS Y PROGRAMAS ACTUALES**

**DIRECTOR:** Dra. Dña. Concepción Tuero del Prado (ULE)

**LUGAR:** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Salón de Grados). Piscina municipal “La Palomera”

**FECHAS:** Del 18 al 20 de Mayo de 2012.

**DURACIÓN:** 20 horas

**NÚMERO DE ALUMNOS:**

Mínimo: 30 / Máximo: 50

**TASAS:**

Normal: 85 €

Reducida: 55 € (alumnos ULE, entidades colaboradoras y personas en paro)

**DESTINATARIOS:**

- Alumnos universitarios.
- Profesionales del ámbito de la actividad físico-deportiva.
- Profesionales del ámbito de las actividades acuáticas.

**CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:** 2 créditos LEC

La asistencia será obligatoria. Para obtener el reconocimiento de los créditos se exigirá una asistencia mínima al 80% de las horas del curso y se deberá superar una prueba de evaluación.

**OBJETIVOS:**

- Asimilar las pautas básicas para desarrollar programas de actividad física en el medio acuático en el ámbito de la salud.
- Describir programas de acondicionamiento físico en el agua:
  - ▣ GIMNASIA ACUÁTICA
  - ▣ CARRERA ACUÁTICA (AQUARUNNING)
  - ▣ PILATES ACUÁTICO
  - ▣ KICK-ACUA-BOX
  - ▣ Otros programas.
- Establecer criterios para la adaptación al medio acuático de las tendencias actuales a distintos grupos poblacionales en el marco de la salud.

## PROGRAMA:

### **Viernes, 18 de Mayo.**

17 h. a 19 h.- Sesión teórica (FCAFD). “Fundamentos teóricos del acondicionamiento físico en el medio acuático I”.

19 h. a 21.30 h.- Sesión práctica (Piscina La Palomera). “Acondicionamiento físico en el medio acuático I: Gimnasia Acuática I”

### **Sábado, 19 de Mayo.**

9 h. a 11.30 h.- Sesión teórica (FCAFD). “Fundamentos teóricos del acondicionamiento físico en el medio acuático II”

12 h. a 14 h.- Sesión práctica (Piscina de La Palomera). “Acondicionamiento físico en el medio acuático II: Aquarunning I y Gimnasia Acuática II”

17 h. a 19 h.- Sesión Teórica (FCAFD). Marco teórico Carrera en el agua (Aquarunning) y Pilates Acuático.

19 h. a 21.30 h.- Sesión práctica (La Palomera). Aquarunning II y Pilates Acuático

### **Domingo, 20 de Mayo.**

10 h. a 11.30 h.- Sesión teórica (FCAFD). “Otros programas de acondicionamiento Físico: Ciclo-Indoor Acuático y Kick-Acua-Box”.

“Programas de Acondicionamiento Físico en el marco de la Salud (Grupos Poblaciones Especiales)”.

12 h. a 14 h.- Sesión práctica (Piscina de La Palomera). “Kick-Acua-Box”.  
Propuestas práctica: Acondicionamiento Físico en el marco de la Salud (Grupos de Poblaciones Especiales).

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

### PROFESORADO:

#### **Dña. DOLORES COSÍO ARIZA**

Profesora de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Natación

Instructora Aquatic Fitness Wave Aerobics (Universidad de Nevada – RFEN)

Entrenadora Personal de Fitness Acuático (Universidad de Nevada – RFEN)

Profesora de Fitness Acuático (AEA)

Entrenadora Auxiliar de Natación, Waterpolo y Natación Sincronizada.

#### **Dña. PATRICIA ALBA GONZÁLEZ**

Directora del Centro CORPORE PILATES *Patricia Alba. León. 2010.*

Licenciada en FCAFD por la Facultad de Ciencias de La Actividad Física y el Deporte de León, España.

Certified Pilates Teacher por la PMA (Pilates Method Alliance) 2010. Num. de Afiliado: 11877 (Única institución internacionalmente reconocida)

Directora y Presidenta de la Escuela de Formación de Entrenadores de Pilates Patricia Alba. (E.F.E.P.P.A.)

Máster de instructores de Pilates Matwork y Studio por la escuela *Body Intelligence International* con Gideon Avrahami.

Formada en New York, EEUU por Roberta Kirschenbauwn directora del centro “*Rolates*” (Auténtico y Original centro de Joseph H. Pilates. New York).

**ENTIDADES COLABORADORAS:** (adjuntar logotipos aquí o en archivo adjunto)

Entidades Colaboradoras:

Centro de Ocio Eras de Renueva (SIDEKU – Castilla y León).

Corpore Pilates Patricia Alba

