

AQUAFITNESS



OTRAS DENOMINACIONES: Aquagym, Aquafree,

DEFINICIÓN:

Programa que consiste en realizar ejercicios de gimnasia en la piscina empleando material complementario en las sesiones (pelotas, pesas, tablas, flotadores...). Se trabaja la resistencia y flexibilidad del cuerpo, pero agregando una ‘dificultad’ extra. Las sesiones se imparten siguiendo una serie de rutinas o bloques de pasos de baile coreografiados.

CONTENIDOS:


- ✓ Fuerza
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Equilibrio
- ✓ Respiración
- ✓ Flotación







ESPECIALMENTE INDICADO PARA:


Personas desacondionadas, con problemas musculo esqueléticos o que se inician en la práctica de ejercicio físico.

CONTRAINDICADO PARA:

Personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso,

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
45 minutos	

IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA					IMPACTO SOBRE LA SALUD			
RELACIONADA CON LA SALUD					RENDIMIENTO		PSÍQUICA	
Condición Muscular	Condición ósea	C. Cardio respiratoria	Movilidad	Equilibrio	Velocidad/Potencia	Coordinación/Agilidad	Bienestar mental	Bienestar emocional
YY					-	***		
5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia: ● Muy Bajo					●●●●● Bajo	●●● Moderado	●●●● Alto	●●●●● Muy Alto

CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO					OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR			
Esfuerzo percibido	Escala Va	Escala (1min-10máx)	MET's	Gasto calórico 60 min. (♂ ♀ 70 kg)	Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
Bajo		3 - 4	1,5 - 3	100 - 250 				*

CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

PERCEPCIÓN	Percepción subjetiva del esfuerzo		
Muy duro	9-10	☹ ☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Duro	7-8	☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹
Moderado	5-6	☹ ☹ ☹	😊😊😊
Ligero	3-4	☹ ☹	😊😊
Muy ligero	1-2	☹	😊

En función del gasto calórico/energético realizado:

INTENSIDAD	METs	Calorías gastadas en 60 min. (♀ ♂ 70 kg)	
Muy alta/Muy vigorosa	>12	700 kcal	👤👤👤👤👤
Alta/Vigorosa	9-12	500-650 kcal	👤👤👤👤
Moderada	4-8	250-450 kcal	👤👤👤
Baja/Ligera	1,5 -3	100-225 kcal	👤👤
Muy baja/Muy ligera	1	75 kcal	👤

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

INTENSIDAD	Condición Cardiorrespiratoria	Condición Muscular	Condición Ósea	Flexibilidad Movilidad	Equilibrio
Muy alto	♥♥♥♥♥	🦵🦵🦵🦵🦵	🦴🦴🦴🦴	🦿🦿🦿🦿	🦶🦶🦶🦶
Alto	♥♥♥♥	🦵🦵🦵🦵	🦴🦴🦴🦴	🦿🦿🦿	🦶🦶🦶
Moderado	♥♥♥	🦵🦵🦵	🦴🦴🦴	🦿🦿	🦶🦶
Bajo	♥♥	🦵🦵	🦴🦴	🦿	🦶
Muy bajo	♥	🦵	🦴	🦿	🦶

En función de la dificultad técnica y coordinativa:

DIFICULTAD	COORDINACIÓN
Muy alto	🦶🦶🦶🦶🦶
Alto	🦶🦶🦶🦶
Moderado	🦶🦶🦶
Bajo	🦶🦶
Muy bajo	🦶

En función de la importancia de la música en la sesión:

SOPORTE MUSICAL
🎵🎵🎵🎵🎵
🎵🎵🎵🎵
🎵🎵🎵
🎵🎵
🎵

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

IMPACTO SALUD MENTAL
😊😊😊😊😊
😊😊😊😊
😊😊😊
😊😊
😊

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

INTERACCIÓN SOCIAL	
Muy alta	🤝🤝🤝🤝🤝
Alta	🤝🤝🤝🤝
Moderada	🤝🤝🤝
Baja	🤝🤝
Muy baja	🤝

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

IMPACTO SALUD EMOCIONAL	
Muy alto	😊😊😊😊😊
Alto	😊😊😊😊
Moderado	😊😊😊
Bajo	😊😊
Muy bajo	😊

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠 Exterior ☁️ Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: