

AQUAFREE



OTRAS DENOMINACIONES: Aquafitness, Aquagym,

DEFINICIÓN:

Programa de fitness acuático que combina los varios ejercicios del Aquafitness y Acuagym. Consiste en realizar ejercicios de tonificación muscular y coreografías, empleando material complementario en las sesiones (pesas, tablas, flotadores...). El uso de complementos, la intensidad de las repeticiones y las coreografías hace que los ejercicios sean más complejos. Se trabaja la fuerza, la resistencia y flexibilidad.

CONTENIDOS:

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

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:

Personas desacondionadas que buscan una mejora de la forma física, personas con problemas musculoesqueléticos o que se inician en la práctica de ejercicio físico.

CONTRAINDICADO PARA:

Personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso,

DURACIÓN SESIÓN

45 minutos

DESARROLLO SESIÓN








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				
YYY		♥♥♥			-	***						
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. (hombre/mujer 70 kg)	Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
Moderado		5 - 6	4 - 8	250-450 kcal 				***

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	SOPORTE MUSICAL	IMPACTO SALUD MENTAL
Muy alto	🦶 🦶 🦶 🦶 🦶 🦶	🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵	🧠 🧠 🧠 🧠 🧠 🧠
Alto	🦶 🦶 🦶 🦶	🎵 🎵 🎵 🎵	🧠 🧠 🧠 🧠
Moderado	🦶 🦶 🦶	🎵 🎵 🎵	🧠 🧠 🧠
Bajo	🦶 🦶	🎵 🎵	🧠 🧠
Muy bajo	🦶	🎵	🧠

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

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

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

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

	INTERACCIÓN SOCIAL		IMPACTO SALUD EMOCIONAL
Muy alta	🤝 🤝 🤝 🤝 🤝	Muy alto	😊 😊 😊 😊 😊
Alta	🤝 🤝 🤝 🤝	Alto	😊 😊 😊 😊
Moderada	🤝 🤝 🤝	Moderado	😊 😊 😊
Baja	🤝 🤝	Bajo	😊 😊
Muy baja	🤝	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: