

Monitor de Actividades Acuáticas para Discapacitados y Embarazadas

Modalidad: Online

Duración: 120h

Objetivos:

La Actividad Acuática es uno de los mejores ejercicios que pueden practicar sin dificultad, tanto personas discapacitadas como embarazadas. Por ello, la actividad acuática proporcionará bienestar físico y mental al individuo favoreciendo su desarrollo. A lo largo del curso, se profundizará en la prevención, la evolución de los diferentes métodos de actividades acuáticas, así como, en los principios de los programas de actividades acuáticas dirigidos a personas mayores, discapacitados y mujeres embarazadas, y adaptación de los mismos cuando la situación lo requiera.

Contenidos:

PARTE 1. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA DISCAPACITADOS

TEMA 1. HISTORIA DE LA NATACIÓN

Introducción.

Resumen histórico de la natación.

TEMA 2. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

Introducción.

Los aprendizajes en natación.

Métodos de enseñanza.

Estilos de enseñanza en actividades acuáticas.

TEMA 3. ENFOQUES Y APLICACIONES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Introducción.

Variables y condicionantes que inciden en un programa de actividades acuáticas.

Variables y condicionantes didácticos.

Material auxiliar.

TEMA 4. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONITORES DE NATACIÓN

Planteamientos pedagógicos de la enseñanza.

El juego: un aprendizaje diferente.

Aplicación a las actividades acuáticas.

TEMA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN (CROL Y BRAZA)

El crol en la natación.

La braza en la natación.

TEMA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS (ESPALDA Y MARIPOSA)

La técnica del estilo espalda.

Técnica del estilo mariposa.

TEMA 7. DEFECTOS MÁS COMUNES EN LOS CUATRO ESTILOS

Introducción.

Observación.

Cómo mejorar la técnica.

TEMA 8. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO

Introducción.

Fitness en el medio acuático.

Métodos y actividades según el concepto de fitness en el medio acuático de enseñanza.

TEMA 9. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO(II)

Introducción.

Estiramientos pasivos o estáticos.

Variables y condicionantes didácticos.

Material auxiliar.

TEMA 10. NATACIÓN PARA DISCAPACITADOS

Introducción.

Cómo organizar los cursos y sesiones.

Objetivos.

¿Cuáles son los elementos que especialmente deben tenerse en cuenta?

Actividades acuáticas y síndrome de down.

Ejercicios prácticos.

TEMA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

Introducción.

Técnicas específicas de salvamento acuático.

El salvamento acuático en piscinas.

ANEXO I. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE CLASES DE NATACIÓN DE NIVEL I Y II

Curso de Natación Nivel I. Primer ciclo.

Curso de Natación Nivel II. Primer ciclo.

ANEXO II. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE UN CURSO INTENSIVO DE VERANO EN NATACIÓN

Consejos para monitores de natación del nivel cero.
Consejos para monitores de natación del nivel uno.
Consejos para monitores de natación del nivel dos.
Actividades a realizar.

ANEXO III: JUEGOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Juegos y actividades para enseñar destrezas básicas.
Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento.

PARTE 2. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS

MODULO 1. LA MUJER EMBARAZADA

TEMA 1. PROCESO DE GESTACIÓN.

Introducción.
Fecundación.
El desarrollo del bebé antes de nacer.
Cambios que se producen en la mujer.

TEMA 2. EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO

Introducción.
Modificaciones anatómicas y fisiológicas producidas por el embarazo en relación con el ejercicio físico.
Efectos de la actividad física en el organismo gestante.
Recomendaciones básicas a tener en cuenta en la elaboración de programas de actividad física para embarazadas.

MODULO 2. EL MEDIO ACUÁTICO

TEMA 3. EL MEDIO ACUÁTICO COMO ESPACIO DE ACCIÓN

Posibilidades motrices en el entorno acuático.
Aportaciones del medio acuático a la gestación.

TEMA 4. CONDICIONES HIGIÉNICO-SANITARIAS EN LAS INSTALACIONES DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Introducción.
Riesgos sanitarios derivados del uso de las piscinas.
Condiciones higiénicas de las instalaciones.
Normas para los usuarios.

MODULO 3. LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS

TEMA 5. EL MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS.

La Figura del Monitor y su Importancia.
Estilos de Enseñanza en las Actividades Acuáticas.
Orientaciones Didácticas Generales.



Evaluación de actividades acuáticas.
El perfil de la mujer embarazada como alumna.

TEMA 6. ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS

Introducción.
Orientaciones Didácticas.
Objetivos.
Programa de Actividades Acuáticas para Mujeres Embarazadas.

TEMA 7. EJEMPLO DE PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS

Introducción.
Objetivos.
Contenidos.
Metodología.
Recursos Didácticos.
Evaluación.

TEMA 8. MATERIALES AUXILIARES Y DE APOYO EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS

Introducción.
Material de Apoyo.
Material de Seguridad.
Accesorios de natación.

MODULO 4. SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS

TEMA 9. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

Introducción.
Técnicas específicas de salvamento acuático.
El salvamento acuático en piscinas.

TEMA 10. PRIMEROS AUXILIOS

Introducción.
Asistencia inicial a una persona accidentada.
La Posición lateral de seguridad.
La Reanimación Cardiopulmonar.
El Desfibrilador Externo Semiautomático (DESA).
Atragantamiento/obstrucción de la Vía Aérea.
Quemaduras.
Hemorragias.
Heridas.
Traumatismos.
Lipotimia, Síncope y Shock.

Insolación y Golpe de Calor.
Ahogamiento o Asfixia por Inmersión.

PARTE 3. RECURSOS ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA DISCAPACITADOS Y EMBARAZADAS
ANEXO I. VIDEOS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA DISCAPACITADOS Y EMBARAZADAS

Ejercicios acuáticos para embarazadas.
Sobrellevar el embarazo es más fácil con la natación.mp4.
El camino del agua.
Hidroterapia en Niños Discapacitados.
Hidroterapia en personas con parálisis cerebral.
Asociación ANDA Niños con Discapacidad en Piscina.

ANEXO II. ANEXOS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA DISCAPACITADOS Y EMBARAZADAS

Actividad Física saludable en personas con discapacidad.pdf.
Actividades acuáticas en poblaciones especiales.
Actividades acuáticas para embarazadas.
Actividades acuáticas.
Actividades físicas en el medio acuático para mujeres embarazadas.
Actividades físico-deportivas con implementos para personas con discapacidades.
Actividades para embarazadas, la experiencia del Patronato Municipal de Deportes de Granada.
El ejercicio físico durante el embarazo.
El perfil del monitor de actividades acuáticas para personas con discapacidad.
Recomendaciones para los discapacitados físicos y parálíticos cerebrales.