

# Monitor de Actividades Acuáticas para Embarazadas

**Modalidad:** Online

**Duración:** 90 horas

**Objetivos:**

Los profesionales médicos relacionados con la gestante citan las actividades acuáticas como una de las técnicas alternativas de preparación al parto y atención a la maternidad cuya utilización es cada vez más generalizada. Cada vez son más las mujeres embarazadas que acuden a la piscina para mantener activas durante los meses de su embarazo. El presente curso dotará al alumno de los conocimientos necesarios para diferenciar y aplicar correctamente las herramientas requeridas en la enseñanza de las principales actividades acuáticas con mujeres embarazadas, aplicando la didáctica más adecuada a las diferentes situaciones.

**Contenidos:**

**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.

