

Monitor de AquaFitness

Modalidad: Online

Duración: 90 horas

Objetivos:

El aquafitness está en auge: hoy en día, casi todas las piscinas, termas y centros de wellness ofrecen clases de aquafitness. Aficionados al deporte de todas las edades se apuntan a esta divertida modalidad deportiva y, tanto los que practican footing como natación suelen visitar las piscinas para disfrutar con estas clases en el agua. Este curso le ofrece una formación especializada que le capacita para trabajar como Monitor de AquaFitness.

Contenidos:

MÓDULO 1. MONITOR DE AQUAFITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular.

Aparato respiratorio.

Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre.

Sistema nervioso.

Metabolismo energético.

Concepto de fatiga.

Clasificaciones de la fatiga.

Lugares de aparición de la fatiga.

Mecanismos de la fatiga.

Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación.

Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento.

Bases biológicas de la recuperación.

Medios y métodos de recuperación.

El equilibrio hídrico.

Suplementos y fármacos.

Termorregulación y ejercicio físico.

Diferencias de género.

El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal.

Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness.

Bases de la personalidad.

Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas.

Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud.

Efectos sociales.

Desarrollo de capacidades psicosociales.

Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness.

Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.

Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales.

Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONITORES DE AQUAFITNESS

Planteamientos pedagógicos de la enseñanza.

El juego: un aprendizaje diferente.

Aplicación a las actividades acuáticas.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO (II)

Introducción.

Estiramientos pasivos o estáticos.

Variables y condicionantes didácticos.

Material auxiliar.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AQUAFITNESS

Acentos o bits débiles y fuertes.

Frasas y series musicales.

Adaptaciones del ritmo natural.

Lagunas rítmicas.

Velocidad ejecución - frecuencia (bits/minuto).



UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AQUAFITNESS

Fundamentos - marco teórico.

Elementos de la programación.

Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RECURSOS TÉCNICOS PARA LA ELABORACIÓN DE COREOGRAFÍAS. USO Y APLICACIÓN

Medios audiovisuales.

Medios informáticos: hardware y software específicos.

Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos).

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas.

Definición.

La prevención.

Tratamiento.

Lesiones deportivas frecuentes.

¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento.

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

Introducción.

Técnicas específicas de salvamento acuático.

El salvamento acuático en piscinas.