

Monitor de Aquagym

Modalidad: Online

Duración: 90 horas

Objetivos:

El término aquagym, de etimología inglesa que viene a mezclar los términos gimnasia y agua, nos acerca ya a una definición del concepto. Se trata pues, de una variante aeróbica dentro del medio acuático. Los beneficios de esta práctica son numerosos. La inclusión de esta práctica en nuestra sociedad es cada vez mayor. Su éxito, sobre todo en sectores poblacionales de edad avanzada o que han sufrido algún tipo de daño articular o muscular. Este curso nos ofrece la formación necesaria para poder ejercer como Monitor de Aquagym.

Contenidos:

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. 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.