

MARÍA DOLORES VIÑALS ADELL

Con documento de identidad **73388631R** ha finalizado satisfactoriamente el curso:

MONITOR DE AQUAFITNESS

Realizado desde 16/06/2022 hasta el 31/08/2022

Con una duración de 120 horas

Firma Academia Integral


ACADEMIA
INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

Firma Alumno

Firma ENFES Escuela de Negocios


ENFES
ESCUELA DE NEGOCIOS FARMACIA ESTUDIOS SUPERIORES

MODULO 1. MONITOR DE AÑUA FITNESS

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

- Capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests
- 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 psicoefectivas 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 AÑUA FITNESS

- Plantearamientos 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
- Estramientos pasivos o estáticos
- Variables y condicionantes didácticos
- Material auxiliar

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AÑUA FITNESS

- Acentos o beats débiles y fuertes
- Frases y series musicales
- Adaptaciones del ritmo natural
- Lagunas rítmicas
- Velocidad ejecución - frecuencia (bits/minuto)

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AÑUA FITNESS

- 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

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

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

- 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 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- Medios audio-visuales
- 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)