



**Curso online. Monitor de
Actividades Acuáticas para
Personas Mayores**



Working

Formación Integral S.L.

www.workingformacion.com

OBJETIVOS

La natación es uno de los deportes "reina", ya que pueden practicarla la mayoría de las personas sin límite de edad y aporta innumerables beneficios para el cuerpo. A las ventajas de practicar actividad física hay que sumarle las de practicarla en el medio acuático, en el cual debido a que la gravedad es distinta, las actividades tienen un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión en los huesos y articulaciones. La natación aplicada a personas mayores les puede resultar muy beneficioso para el cuerpo. Los beneficios de esta práctica son numerosos. La inclusión de esta práctica en nuestra sociedad es cada vez mayor. Este curso nos ofrece la formación necesaria para poder ejercer como Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores.

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. NATACIÓN TERAPEUTICA I

Introducción
Valoración funcional de la columna vertebral

TEMA 11. NATACIÓN TERAPÉUTICA II

La cifosis
La lordosis
La escoliosis
Ejercicios
Los niveles de ejecución

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

MODALIDAD

METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

DURACIÓN

200 horas.

IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un
DIPLOMA HOMOLOGADO





Working

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza
976 242 109 - info@workingformacion.com

www.workingformacion.com

