INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Monitor de AquaFitness

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso de Monitor de AquaFitness

duración total: 200 horas ***horas teleformación:*** 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

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.

+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer las funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del Fitness y las habilidades motricies básicas.
- Aprender algunas consideraciones pedagógicas básicas para monitores de AquaFitness.
- Aplicar diferentes programas de actividades acuáticas para personas de distintas edades.
- Poner en práctica la elaboración de coreografías utilizando diferentes recursos técnicos.
- Saber actuar ante diferentes tipos de lesiones deportiva o rescate en medios acuáticos.

para qué te prepara

El siguiente curso le prepara para poder ejercer como Monitor de AquaFitness capacitándole para la confección y desarrollo de los programas de enseñanza en las actividades acuáticas, según las diferentes tendencias metodológicas aplicables a la enseñanza de la natación y demás especialidades.

salidas laborales

Monitor de AquaFitness, Auxiliar/vigilante de piscinas, Club deportivos, Gimnasios y Spa.

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La direccion General

MARIA MORENO HIDALGO

Sello

Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de AquaFitness'

profesorado y servicio de tutorías

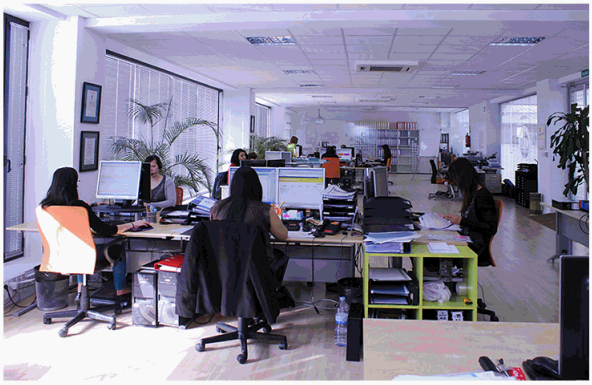
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail**: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono**: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual**: El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

+ Información Gratis

programa formativo

MÓDULO 1. MONITOR DE AQUAFITNESS

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

1.Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular
2.Aparato respiratorio
3.Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre
4.Sistema nervioso
5.Metabolismo energético
6.Concepto de fatiga
7.Clasificaciones de la fatiga
8.Lugares de aparición de la fatiga
9.Mecanismos de la fatiga
10.Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación
11.Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
12.Bases biológicas de la recuperación
13.Medios y métodos de recuperación
14.El equilibrio hídrico
15.Suplementos y fármacos
16.Termorregulación y ejercicio físico
17.Diferencias de género
18.El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico

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

1.Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
2.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

1.Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness
2.Bases de la personalidad
3.Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
4.Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
5.Efectos sociales
6.Desarrollo de capacidades psicosociales
7.Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness
8.Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
9.Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
10.Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONITORES DE AQUAFITNESS

1.Planteamientos pedagógicos de la enseñanza
2.El juego: un aprendizaje diferente
3.Aplicación a las actividades acuáticas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO

1.Introducción
2.Fitness en el medio acuático
3.Métodos y actividades según el concepto de fitness en el medio acuático de enseñanza

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

1.Introducción
2.Estiramientos pasivos o estáticos
3.Variables y condicionantes didácticos
4.Material auxiliar

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AQUAFITNESS

+ Información Gratis

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AQUAFITNESS

1.Fundamentos - marco teórico
2.Elementos de la programación
3.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

1.Medios audio-visuales
2.Medios informáticos: hardware y software específicos
3.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

1.Introducción a las lesiones deportivas
2.Definición
3.La prevención
4.Tratamiento
5.Lesiones deportivas frecuentes
6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

1.Introducción
2.Técnicas específicas de salvamento acuático
3.El salvamento acuático en piscinas

+ Información Gratis