







***Monitor de Aquaerobic
Titulación con 4***



INESEM

SINESS SCHOOL

**+ Salud Deportiva (Doble
5 Créditos ECTS)**

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empresarial**

Monitor de Aquaerobic Titulación con

duración total: 325 horas

horas telefo

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

Hoy en día, la evolución de las prácticas físicas de ocio acuáticas de acondicionamiento físico saludable a través de manera importante. El aquaerobic persigue el objetivo de sentir el ritmo, la asimilación de ejercicios, y la mejora del medio acuático, dentro de un ambiente distendido donde la música y la atención que ésta exige. En el ámbito del conocimiento de los conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los riesgos de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o recreativas. Este presente curso de Monitor de Aquaerobic + Salud Deportiva incluye contenidos indispensables sobre la salud deportiva y el

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que posean conocimientos técnicos en este área.

+ Información Gratis

objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento del aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en los aspectos energéticos y la contracción muscular del cuerpo humano.
- Definir el aquaerobic dentro de las actividades acuáticas, sus objetivos y principios de las actividades en el medio acuático.
- Analizar la actividad del aquaerobic junto a sus beneficios, una clase de aquaerobic, su material, las partes de la sesión.
- Identificar la estructura rítmica en el aquaerobic, atender a la música en el aquaerobic, la coreografía y su construcción a través de la música.
- Definir las cualidades y capacidades físicas, junto a las exigencias de la actividad con el aquaerobic.
- Determinar la actividad del aquaerobic en personas de diferentes edades por su bajo impacto.
- Estudiar la programación y organización de actividades acuáticas, de la programación, la teoría y práctica de las técnicas de enseñanza.

+ Información Gratis

realizarse un programa y las cualidades del monitor.

- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto actuación a llevar a cabo en primeros auxilios y los métodos
- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función
- Reconocer la importancia de una buena alimentación e
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos

para qué te prepara

Con la realización del curso de Monitor de Aquaerobic - conocimientos necesarios para desarrollar actividades y /aquadancing, aquastep, aquafitness,... entre otros, a través de las sesiones. El presente curso de Monitor de Aquaerobic te ayudará a adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva y las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte del Organismo Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las asignaturas del mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del curso, el nombre del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno ha superado, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de los centros emisoras (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

+ Información Gratis



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición de cursos de Formación Continua
EXPIDE LA SIGUIENTE

NOMBRE DEL ALUMNO

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

Nombre de la Acción de Formación

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación Continua
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de $\frac{\text{€}}{\text{€}}$

Y para que conste expido la presente en
Granada, a (día) de (mes) de 201

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Sello



forma de bonificación

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

UDIOS EMPRESARIALES

partición a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

ión Formativa

ión INESEM en la convocatoria de XXXX
número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

esente TITULACIÓN en
es) de (año)



Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los 3 meses a la Seguridad Social.

+ Información Gratis

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe seguir un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder acceder al título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán seguimiento de todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su formación en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

+ Información Gratis

materiales didácticos

- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Monitor de Aquaerobic'

+ Información Gratis



+ Información Gratis

va (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

profesorado y servicio de tutorías

+ Información Gratis

Nuestro equipo docente estará a su disposición para cualquier duda o contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Puede contactar con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o WhatsApp. Hemos creado un documento denominado “Guía del Alumno” entregado en formato PDF. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en Aquaerobic con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formadores para poder como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas, etc. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y conseguir una respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas para poder hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar directamente con el mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier trámite.

+ Información Gratis

+ Información Gratis

Monitor de Aquaerobic + Salud Deportiva



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

va (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para completar el curso de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad

+ Información Gratis

ra la finalización del curso, que dependerá de la
o formativo con una fecha de inicio y una fecha

rsos de modalidad online, el campus virtual
y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una comunidad que disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y programas para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

+ Información Gratis

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestro equipo de matriculación, envío de documentación y solución de dudas.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede consultar sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización y lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, así como el seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM.

programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE AQUAEROBIC + SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS Y ANATOMÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

+ Información Gratis

- 1.El aparato locomotor
- 2.Sistema osteoarticular
 - 1.- Los huesos
 - 2.- Funciones de los huesos
 - 3.- División del esqueleto humano
 - 4.- Columna vertebral
 - 5.- Tronco
 - 6.- Extremidades
 - 7.- Cartílagos
 - 8.- Articulaciones y movimiento
 - 9.- Los ligamentos
- 3.Sistema muscular
 - 1.- Funciones del sistema muscular
 - 2.- Inervación de los músculos
 - 3.- Clasificación muscular
 - 4.- Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO

- 1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
 - 1.- Sistema energético: ATP
- 2.Tipos de fuentes energéticas

+ Información Gratis

- 1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágenos
 - 2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
 - 3.- Sistema aeróbico
3. Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
- 1.- Adaptaciones metabólicas
 - 2.- Adaptaciones circulatorias
 - 3.- Adaptaciones cardíacas
 - 4.- Adaptaciones respiratorias
 - 5.- Adaptaciones de la sangre
 - 6.- Adaptaciones del medio interno
4. La contracción muscular
- 1.- Características de la unidad motora
 - 2.- Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso
 - 3.- Mecanismo de contracción muscular
 - 4.- Relajación muscular
 - 5.- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
5. Efectos fisiológicos del ejercicio

MÓDULO 2. ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL AERÓBICO EN EL MEDIO ACUÁTICO

1. Actividades acuáticas y ámbitos de actuación

+ Información Gratis

2. Objetivos de la práctica de actividades acuáticas
3. Diferencias del agua y la tierra
4. Principios físicos del medio acuático
 - 1.- Hidrostática
5. El aquaerobic
 - 1.- Diferencias entre Aquaerobic y Aerobic
 - 2.- Beneficios del aquaerobic
6. Variantes del aquaerobic

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA CLASE DE AQUAERÓBIC

1. Material
2. Partes de la sesión de aquaerobic
3. Pasos básicos
4. Aspectos a tener en cuenta ante un programa de ac

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AC

1. La música en una sesión de aquaerobic
 - 1.- Los componentes de la música
 - 2.- La transcripción musical y los tiempos
2. La coreografía
 - 1.- Aspectos a tener en cuenta
 - 2.- Métodos para la construcción de coreografías

+ Información Gratis

3.- ¿Cómo se elabora una coreografía?

3. Construcción de una coreografía a través de los métodos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES FÍSICAS PARA LA ACTIVIDAD

1. Condición Física - Capacidades Físicas

2. Capacidades Físicas

1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica

2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia

3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular

4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad

3. Capacidades coordinativas

1.- Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación

4. El acondicionamiento físico acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AQUAERÓBIC EN LA 3ª EDAD

1. Ejercicio físico y envejecimiento

2. Importancia de la actividad física

3. Prevención en la actividad física

4. Ventajas del ejercicio físico

5. Tipos de ejercicios recomendados según el perfil

1.- Recomendaciones generales

2.- Contraindicaciones

+ Información Gratis

6. Adaptación de la actividad física ante diferentes años

7. Medio acuático y personas mayores

1.- Beneficios del ejercicio físico en el medio acuático

2.- Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN

1. Elementos de la programación

1.- Programación general

2.- Programación específica en cuanto a horarios, intensidad, etc.

3.- Programación específica en cuanto a los tipos de actividades

2. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el agua

1.- Adultos

2.- Mayores de 65 años

3.- Colectivos especiales; discapacitados, preparación para el agua

3. ¿Cómo realizar un programa?

4. Cualidades del monitor

MÓDULO 3. SEGURIDAD E HIGIENE

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS: RECONOCIMIENTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia

2. Lesiones deportivas más frecuentes

1.- Lesiones musculares

+ Información Gratis

2.- Lesiones en los tendones

3.- Lesiones articulares

4.- Lesiones óseas

3.Causas de las lesiones deportivas

1.- Accidentes más frecuentes en piscinas

4.Fases de la lesión deportiva

5.Factores que influyen en la lesión y curación

1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva

2.- Factores que intervienen en el proceso de curación

6.Prevenición de la lesión deportiva

7.Reconocimiento médico previo

8.Psicología de la lesión deportiva

9.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

2.- Fases de la Reeduación Funcional del Deportista

10.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1.Introducción a los primeros auxilios

1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios

2.- La respiración

+ Información Gratis

3.- El pulso

2.Actuaciones en primeros auxilios

1.- Ahogamiento

2.- Las pérdidas de consciencia

3.- Las crisis cardíacas

4.- Hemorragias

5.- Las heridas

6.- Las fracturas y luxaciones

7.- Las quemaduras

3.Normas generales para la realización de vendajes

4.Técnicas de reanimación

1.- RCP básica

5.Maniobras de resucitación cardiopulmonar

1.- Ventilación manual

2.- Masaje cardíaco externo

3.- Maniobra de Heimlich

6.Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SA

1.Introducción al salvamento acuático

2.Material utilizado en salvamento acuático

+ Información Gratis

3. Entrada al agua
 - 1.- Sin material
 - 2.- Con material
4. Técnicas de aproximación al accidentado
 - 1.- Los estilos de nado adaptados al salvamento
5. Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima
 - 1.- Tipos de zafaduras de una víctima consciente
 - 2.- Inconsciente
6. Técnicas de traslado de accidentados
 - 1.- Sin material
 - 2.- Con material
7. Técnicas de extracción del accidentado
 - 1.- Sin material
 - 2.- Con material
8. El accidentado con lesión medular o politraumatizado
9. El salvamento acuático en piscinas
 - 1.- Tareas del socorrista acuático en piscinas
 - 2.- Equipamiento mínimo a disposición del socorrista

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

+ Información Gratis

MÓDULO 1. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES

1. Anatomía

- 1.- Posición anatómica
- 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, s
- 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
- 4.- Clasificación de la anatomía

2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana

- 1.- Sistema óseo y funciones
- 2.- Aparato respiratorio
- 3.- Sistema cardiovascular
- 4.- Aparato digestivo
- 5.- Aparato renal
- 6.- Sistema endocrino
- 7.- Sistema nervioso
- 8.- La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología

2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
 - 1.- Movimientos musculares

+ Información Gratis

3. Características del tejido muscular

- 1.- Regeneración del tejido muscular

4. El Músculo Esquelético

- 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según
- 2.- Acción muscular sobre el esqueleto

5. Uniones musculares

6. Tono y fuerza muscular

- 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica

2. Gasto calórico

3. Nutrientes en el deporte

- 1.- Hidratos de carbono
- 2.- Grasas
- 3.- Proteínas
- 4.- Agua y electrolitos
- 5.- Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto

2.- Prevención de las lesiones deportivas

+ Información Gratis

- 1.- Tratamiento de las lesiones deportivas
- 3.Lesiones en extremidades inferiores
 - 1.- Lesiones en la pierna
 - 2.- Lesiones en el pie
 - 3.- Lesiones en el muslo
 - 4.- Lesiones en la rodilla
- 4.Lesiones en extremidades superiores y tronco
 - 1.- Lesiones en extremidad superior
 - 2.- Lesiones en hombro
- 5.Lesiones en los niños
 - 1.- Lesiones más frecuente en los niños/as
- 6.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - 1.- Tratamiento ortopédico de las lesiones
 - 2.- Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
 - 3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 - 4.- Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- 1.Introducción a la historia del masaje
 - 1.- De Egipto al Islam
 - 2.- Desde la Edad Media al Siglo XX

+ Información Gratis

2. Introducción al masaje deportivo

1.- Técnicas de manipulación empleadas en la realidad

3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo

1.- Claves para el masaje deportivo

4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia

5. Efectos fisiológicos del masaje

1.- Estiramientos miofasciales en el deporte

6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

1.- Indicaciones del masaje

2.- Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje

1.- Masaje de calentamiento

2.- Masaje de intracompetición

3.- Masaje de restauración o postcompetición

4.- Masaje de entrenamiento o intersemana

5.- Masaje como parte de un programa de fisioterapia

2. Automasaje en el deportista

3. Masaje ruso

4. Reflexoterapia podal en el deportista

+ Información Gratis

1.- Beneficios de la reflexiología podal

2.- Contraindicaciones de la reflexiología podal

5. Drenaje linfático manual

1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático

6. Crioterapia, criomasaaje y criocinética

1.- Efectos fisiológicos

2.- Indicaciones y contraindicaciones

3.- Formas de aplicación

7. Criomasaaje y Criocinética

1.- Aplicación de criomasaaje

2.- Indicaciones del criomasaaje

3.- Contraindicaciones del criomasaaje

4.- Criocinética

8. Shiatsu. Masaje japonés

1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional

1.- Técnicas del vendaje funcional

2.- Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional

3.- Propiedades del vendaje funcional

+ Información Gratis

2. Tipos de vendajes funcionales

- 1.- Vendajes funcionales: hombro y codo
- 2.- Vendajes funcionales: muñeca
- 3.- Vendajes funcionales: tronco
- 4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla
- 5.- Vendajes funcionales tobillo y pie

3. Otros vendajes

- 1.- Vendajes neuromuscular
- 2.- Vendaje en el paciente con linfedema
- 3.- Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla

- 1.- Exploraciones físicas en la rodilla

2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla

3. Lesiones en la rodilla

- 1.- Reumatismos de partes blandas en la rodilla
- 2.- Rehabilitación de lesiones de la rodilla
- 3.- Osteopatía

4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla

5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y

1.- Actividad física

2.- Ejercicio físico

3.- Condición física

2. Beneficios de la actividad física

1.- Componentes de la actividad física

3. Efectos de la actividad física y la alimentación

1.- Efectos sobre la obesidad

2.- Efectos sobre la diabetes

3.- Efectos sobre la hipertensión arterial

4. Cineantropometría

1.- La antropometría

5. Ayudas ergogénicas

1.- Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar

2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)

1.- Congelación

2.- Hipotermia

+ Información Gratis

3. Calambre, agotamiento y golpe de calor

- 1.- Calambres por el calor
- 2.- Agotamiento por el calor
- 3.- Golpe de calor

+ Información Gratis