



Programa del curso profesional:

**Especialista en Dirección e Impartición de  
Programas de Fitness Acuático**

[WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES](http://WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES)

## Metodología

El Curso será desarrollado con una metodología Semipresencial. El sistema está organizado ateniéndonos en todo momento a las necesidades del alumno de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso en las tutorías presenciales así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación.

## Profesorado

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes:

Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual,
- Por e-mail
- Por teléfono

## Prácticas

Tenemos convenios de prácticas con las mejores empresas de cada sector y existe la posibilidad, siempre contando con la disponibilidad del alumno, de la realización de estas prácticas para afianzar sus conocimientos teóricos.

## Medios y materiales docentes

- Temario desarrollado. Manuales, CD, DVD (si es el caso), cuadernos de ejercicios etc...
- Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.
- Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



## Orientación Laboral

Disponemos en nuestro equipo de psicólogos y psicopedagogos que orientarán al alumno sobre la forma de realizar su currículum y sobre las oportunidades existentes en el mercado laboral para la profesión elegida. Disponemos de Bolsa de trabajo y de agencia de colocación.

## Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo



## **TEMARIO**

### **1. 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**

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

PARTE II: Monitor de Actividades Acuáticas para Discapacitados

## **TEMA 1. HISTORIA DE LA NATACIÓN**

1. Introducción
2. Resumen histórico de la natación

## **TEMA 2. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN**

1. Introducción
2. Los aprendizajes en natación
3. Métodos de enseñanza
4. Estilos de enseñanza en actividades acuáticas

## **TEMA 3. ENFOQUES Y APLICACIONES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

1. Introducción
2. Variables y condicionantes que inciden en un programa de actividades acuáticas
3. Variables y condicionantes didácticos
4. Material auxiliar

## **TEMA 4. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONITORES DE NATACIÓN**

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

## **TEMA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN (CROL Y BRAZA)**

1. El crol en la natación
2. La braza en la natación

## **TEMA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS (ESPALDA Y MARIPOSA)**

1. La técnica del estilo espalda
2. Técnica del estilo mariposa

## **TEMA 7. DEFECTOS MÁS COMUNES EN LOS CUATRO ESTILOS**

1. Introducción
2. Observación
3. Cómo mejorar la técnica

## **TEMA 8. 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

## **TEMA 9. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO(II)**

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

## **TEMA 10. NATACIÓN PARA DISCAPACITADOS**

1. Introducción
2. Cómo organizar los cursos y sesiones
3. Objetivos
4. ¿Cuáles son los elementos que especialmente deben tenerse en cuenta?
5. Actividades acuáticas y síndrome de down
6. Ejercicios prácticos

## **TEMA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO**

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

## **ANEXO I. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE CLASES DE NATACIÓN DE NIVEL I Y II**

1. Curso de Natación Nivel I. Primer ciclo
2. Curso de Natación Nivel II. Primer ciclo

## **ANEXO II. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE UN CURSO INTENSIVO DE VERANO EN NATACIÓN**

1. Consejos para monitores de natación del nivel cero
2. Consejos para monitores de natación del nivel uno
3. Consejos para monitores de natación del nivel dos
4. Actividades a realizar

### **ANEXO III: JUEGOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

1. Juegos y actividades para enseñar destrezas básicas
2. Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento

PARTE III: Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores

### **TEMA 1. HISTORIA DE LA NATACIÓN**

1. Introducción
2. Resumen histórico de la natación

### **TEMA 2. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN**

1. Introducción
2. Los aprendizajes en natación
3. Métodos de enseñanza
4. Estilos de enseñanza en actividades acuáticas

### **TEMA 3. ENFOQUES Y APLICACIONES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

1. Introducción
2. Variables y condicionantes que inciden en un programa de actividades acuáticas
3. Variables y condicionantes didácticos
4. Material auxiliar

### **TEMA 4. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONITORES DE NATACIÓN**

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

### **TEMA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN (CROL Y BRAZA)**

1. El crol en la natación
2. La braza en la natación

## **TEMA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS (ESPALDA Y MARIPOSA)**

1. La técnica del estilo espalda
2. Técnica del estilo mariposa

## **TEMA 7. DEFECTOS MÁS COMUNES EN LOS CUATRO ESTILOS**

1. Introducción
2. Observación
3. Cómo mejorar la técnica

## **TEMA 8. 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

## **TEMA 9. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO(II)**

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

## **TEMA 10. NATACIÓN TERAPEUTICA I**

1. Introducción
2. Valoración funcional de la columna vertebral

## **TEMA 11. NATACIÓN TERAPÉUTICA II**

1. La cifosis
2. La lordosis
3. La escoliosis
4. Ejercicios
5. Los niveles de ejecución

## **TEMA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO**

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

## **ANEXO I. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE CLASES DE NATACIÓN DE NIVEL I Y II**

1. Curso de Natación Nivel I. Primer ciclo
2. Curso de Natación Nivel II. Primer ciclo

## **ANEXO II. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE UN CURSO INTENSIVO DE VERANO EN NATACIÓN**

1. Consejos para monitores de natación del nivel cero
2. Consejos para monitores de natación del nivel uno
3. Consejos para monitores de natación del nivel dos
4. Actividades a realizar

## **ANEXO III: JUEGOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

1. Juegos y actividades para enseñar destrezas básicas
2. Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento