

MONITOR DE AQUAGYM (30 Horas)

Requisitos de acceso:

- 16 años cumplidos
- ALTAMENTE RECOMENDABLE tener mínimos conocimientos de Anatomía y Fisiología (Podrás adquirirlo realizando tu formación con el BLOQUE COMÚN en el curso de "MONITOR DEPORTIVO POLIVALENTE")

Profesor: Gema Montoya

Nº de horas: 30 h

Índice de contenidos

1. Beneficios del fitness acuático
2. Condiciones ambientales
3. Efectos de las propiedades físicas del agua
4. Leyes del movimiento aplicadas al medio acuático
5. Diseño de una sesión
6. Música
7. Consideraciones en la enseñanza
8. Metodología

Contenido:

En este curso se trabajarán tanto los programas de entrenamiento **cardiovascular** tanto coreografiado como no coreografiado así como los entrenamientos de fuerza y resistencia musculares utilizando los tiempos de agua y el soporte musical para su desarrollo, teniendo en cuenta las características especiales del medio acuático y las propiedades específicas de este como son la **flotabilidad**, **resistencia**, **presión hidrostática**...y las **leyes de inercia**, **aceleración** y **acción-reacción**, terminando cada una de las sesiones con un trabajo de **flexibilidad o relajación**.

Asesoramiento Personalizado y Precios en el teléfono 91 725 16 49 ó enviando un mail a escuela@fmgimnasia.com