



Objetivos y programa del curso

MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

DURACIÓN: 50 horas

OBJETIVO GENERAL

- Utilizar el medio acuático, con todas sus ventajas, como elemento de entrenamiento para diferentes colectivos y objetivos físicos.
- Diseñar y dirigir actividades acuáticas, adecuadas a cada caso, y programadas con seguridad, efectividad y motivación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Teoría

- Identificar las modificaciones, en el agua, del cuerpo humano debidas al ejercicio.
- Reconocer signos de alarma durante la práctica de ejercicio físico.
- Reconocer las limitaciones del colectivo al que se dirige.
- Aprovechar los beneficios y ventajas del entreno en el medio.
- Respetar las contraindicaciones del ejercicio físico.
- Educar en salud

Tecnología

- Dirigir clases colectivas con música en el medio acuático.
- Adecuar la intensidad de los entrenamientos al colectivo al que se ha de dirigir.
- Diseñar los objetivos que ha de conseguir el grupo o cliente.
- Programar las sesiones según los objetivos establecidos.
- Vigilar la correcta ejecución de los ejercicios.
- Corregir los movimientos y las postura de forma positiva y con la intención de motivar la mejora de cada uno.
- Adecuar los ejercicios a los diferentes niveles y características de cada persona.
- Diseñar una programación, evaluarla y actualizarla.

Habilidades/Actitudes

- Demostrar un método de trabajo.
- Coordinar movimientos: derecha-izquierda, de frente-espalda.
- Atender las necesidades efectivas, físicas, psíquicas del usuario.
- Demostrar una actitud comunicativa, motivadora, e interés por mejorar.



PROGRAMA DEL CURSO POR SESIONES

MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Asignatura: teoría y práctica (sesiones de 5 horas). Total curso 50 horas

Nº	Contenidos de la sesión
1	Hidrodinámica. Aplicación de los principios de la hidrodinámica al agua.
2	Condición física: principios entrenamiento. Variables del entreno.
3	Componentes de la carga: volumen y intensidad. ¿Cómo combinarlos?
4	Pasos básicos y posiciones de trabajo acuático en actividades colectivas acuáticas. Corrección postural en el agua.
5	Método de progresión para la creación de ejercicios acuáticos (sweato)
6	Uso y características del material dentro del agua.
7	Modalidades de actividades acuáticas: aqua-aeróbic, aqua-tbc, aqua-circuit.
8	Actividad acuática colectiva para poblaciones especiales: 3º edad, embarazadas...
9	Conocimiento de la anatomía aplicada a las actividades acuáticas colectivas.
10	Examen