

# Postgrado en dirección e impartición de programas de fitness acuático

## **Descripción Breve**

En la actualidad existe una gran oferta de actividades relacionadas con las actividades físicas y deportivas, tanto a nivel profesional como lúdico recreativo, por lo que es de suma importancia saber programar, dirigir e instruir actividades de Fitness Acuático realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, con un nivel de calidad óptimo tanto en el proceso como en los resultados y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar. Por tanto, con este curso se pretenden aportar los conocimientos necesarios para saber dirigir e impartir programas de Fitness Acuático.

## **Temario**

### **MÓDULO 1. LOS PROGRAMAS DE FITNESS ACUÁTICO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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 3. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO(II)**

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

## **MÓDULO 2. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE FITNESS ACUÁTICO PARA MAYORES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NATACIÓN TERAPÉUTICA I**

1. Introducción
2. Valoración funcional de la columna vertebral

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NATACIÓN TERAPÉUTICA II**

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

## **MÓDULO 3. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE FITNESS ACUÁTICO PARA EMBARAZADAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

1. Introducción
2. Orientaciones Didácticas

3. Objetivos

4. Programa de Actividades Acuáticas para Mujeres Embarazadas

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. EJEMPLO DE PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

1. Introducción

2. Objetivos

3. Contenidos

4. Metodología

5. Recursos Didácticos

6. Evaluación

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. MATERIALES AUXILIARES Y DE APOYO EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

1. Introducción

2. Material de Apoyo

3. Material de Seguridad

4. Accesorios de natación

**MÓDULO 4. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE FITNESS ACUÁTICO PARA MAMAS Y BEBES: MATRONATACIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. MATRONATACIÓN**

1. Introducción al programa de 0 a 3 años

2. Programa de 3 a 6 años

3. Evaluación

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMAS DE FITNESS ACUÁTICO PARA MAMAS Y BEBÉS: SESIONES EN EL AGUA**

1. Primera sesión
2. Segunda sesión
3. Tercera sesión
4. Cuarta sesión
5. Sexta sesión
6. Séptima sesión
7. Octava sesión
8. Novena sesión
9. Décima sesión

## **MÓDULO 5. EXPERTO EN GESTIÓN DE EVENTOS DE FITNESS SECO Y ACUÁTICO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO**

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness
2. Clasificaciones y tipos de eventos
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros)
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos)
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO**

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia

2. Análisis del contexto de intervención
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa
4. Diseño de la planificación de eventos en el ámbito del Fitness

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO**

1. Promoción e información
2. Circulación de personas y materiales
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático
6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness

### **MÓDULO 6. SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS PARA MONITORES DE FITNESS ACUÁTICO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. HÁBITOS HIGIÉNICO SANITARIOS EN PISCINAS**

1. Introducción
2. Normas generales
3. Recomendaciones
4. Consejos
5. Exposición al cloro en piscinas cubiertas
6. Desinfección del agua del vaso de las piscinas
7. Efectos del cloro sobre el organismo

8. Normativas y criterios de valoración del cloro
9. Metodología analítica del cloro
10. Problemática detectada

## **UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS DE RESCATE EN INSTALACIONES ACUÁTICAS**

1. De localización, puntos de referencia y composición de lugar
2. La utilización del material como medio auxiliar de rescate acuático
3. Técnicas de entradas al agua
4. Técnicas de aproximación al accidentado
5. Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima
6. Técnicas de traslado de accidentados
7. Técnicas de extracción del accidentado
8. El accidentado con lesión medular o politraumatizado
9. La evacuación del accidentado
10. Técnicas de reanimación en el agua

## **UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRIMEROS AUXILIOS EN SOCORRISMO ACUÁTICO**

1. Introducción
2. Asistencia inicial a una persona accidentada
3. La Posición lateral de seguridad
4. La Reanimación Cardiopulmonar
5. El Desfibrilador Externo Semiautomático (DESA)
6. Atragantamiento/obstrucción de la Vía Aérea

7. Quemaduras
8. Hemorragias
9. Heridas
10. Traumatismos
11. Lipotimia, Síncope y Shock
12. Insolación y Golpe de Calor
13. Ahogamiento o Asfixia por Inmersión

## **MÓDULO 7. CDROM - RECURSOS ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA DISCAPACITADOS Y EMBARAZADAS**

### **ANEXO I. VIDEOS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA DISCAPACITADOS Y EMBARAZADAS**

1. Ejercicios acuáticos para embarazadas
2. Sobrellevar el embarazo es más fácil con la natación.mp4
3. El camino del agua
4. Hidroterapia en Niños Discapacitados
5. Hidroterapia en personas con parálisis cerebral
6. Asociación ANDA Niños con Discapacidad en Piscina

### **ANEXO II. ANEXOS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA DISCAPACITADOS Y EMBARAZADAS**

1. Actividad Física saludable en personas con discapacidad.pdf
2. Actividades acuáticas en poblaciones especiales
3. Actividades acuáticas para embarazadas
4. Actividades acuáticas
5. Actividades físicas en el medio acuático para mujeres embarazadas

6. Actividades fisico-deportivas con implemenro para personas con discapacidades
7. Actividades para embarazadas, la experiencia del Patronato Municipal de Deportes de Granada
8. El ejercicio físico durante el embarazo
9. El perfil del monitor de actividades acuticas para personas con discapacidad
10. Recomendaciones para los discapacitados físicos y paralíticos cerebrales