

FORMACIÓN ONLINE 100% BONIFICADA

# MONITOR DE AQUAFITNESS



Curso bonificado por Fundación Tripartita y Seguridad Social. No supone ningún coste para empresa ni trabajador  
Duración: 60 horas | Modalidad: online

---

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular  
Aparato respiratorio  
Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre  
Sistema nervioso  
Metabolismo energético  
Concepto de fatiga  
Clasificaciones de la fatiga  
Lugares de aparición de la fatiga  
Mecanismos de la fatiga  
Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación  
Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento  
Bases biológicas de la recuperación  
Medios y métodos de recuperación  
El equilibrio hídrico  
Suplementos y fármacos  
Termorregulación y ejercicio físico  
Diferencias de género  
El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal  
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

Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness  
Bases de la personalidad  
Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas  
Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud  
Efectos sociales  
Desarrollo de capacidades psicosociales  
Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness  
Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación  
Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales  
Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONITORES DE AQUAFITNESS**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO**

Introducción  
Fitness en el medio acuático  
Métodos y actividades según el concepto de fitness en el medio acuático de enseñanza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO (II)**

Introducción  
Estiramientos pasivos o estáticos  
Variables y condicionantes didácticos  
Material auxiliar

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AQUAFITNESS**

Acentos o beats débiles y fuertes  
Frasas y series musicales  
Adaptaciones del ritmo natural  
Lagunas rítmicas  
Velocidad ejecución - frecuencia (bits/minuto)

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AQUAFITNESS**

Fundamentos - marco teórico  
Elementos de la programación  
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**

Medios audio-visuales  
Medios informáticos: hardware y software específicos  
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**

Introducción a las lesiones deportivas  
Definición  
La prevención  
Tratamiento  
Lesiones deportivas frecuentes  
¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?  
¿Qué puedes hacer si te lesionas?  
Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

**UNIDAD DIDÁCTICA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO**

Introducción

Técnicas específicas de salvamento acuático

El salvamento acuático en piscinas



**CUBIC  
FORMACIÓN**

Si quieres información o inscribirte,  
pincha aquí y déjanos tus datos  
para que nos pongamos en contacto

[www.cubicformacion.com](http://www.cubicformacion.com)