

Denominación del curso: Monitor de Actividades Acuáticas

Duración total del curso: 50 horas.

Objetivos Generales

- 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.

Asignatura: Teoría y práctica

Contenidos:

- Hidrodinámica.
- Condición física: cualidades físicas condicionales y coordinativas.
- Principios del entrenamiento
- Componentes de la carga: volumen y intensidad.
- ¿Cómo combinar los componentes de la carga?
- Pasos básicos y posiciones de trabajo acuático en actividades colectivas acuáticas.
- Método de progresión para la creación de ejercicios acuáticos (sweato).
- Uso y características del material dentro del agua.
- Modalidades de actividades acuáticas: aqua-aeróbic, aqua-tbc, aqua-circuit.
- Práctica de modalidades de actividades acuáticas.
- Actividad acuática colectiva para poblaciones especiales: 3º edad, embarazadas...
- Conocimiento de la anatomía aplicada a las actividades acuáticas colectivas.

