



# PROGRAMA FORMATIVO

## Curso de Monitor de AquaFitness (CARNÉ FEDERADO)

## Curso de Monitor de AquaFitness (CARNÉ FEDERADO)

Duración: 200 horas

Precio: 260 € \*

Modalidad: Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

El aquafitness está en auge: hoy en día, casi todas las piscinas, termas y centros de wellness ofrecen clases de aquafitness. Aficionados al deporte de todas las edades se apuntan a esta divertida modalidad deportiva y, tanto los que practican footing como natación suelen visitar las piscinas para disfrutar con estas clases en el agua. Este curso le ofrece una formación especializada que le capacita para trabajar como Monitor de AquaFitness. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

### A quién va dirigido

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que se dedican al mundo de las actividades física y deportivas o cualquier persona interesada en formarse o ejercer como Monitor de AquaFitness.

## Objetivos

- Conocer las funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del Fitness y las habilidades motricias básicas.
- Aprender algunas consideraciones pedagógicas básicas para monitores de AquaFitness.
- Aplicar diferentes programas de actividades acuáticas para personas de distintas edades.
- Poner en práctica la elaboración de coreografías utilizando diferentes recursos técnicos.
- Saber actuar ante diferentes tipos de lesiones deportiva o rescate en medios acuáticos.

## Para que te prepara

El siguiente curso le prepara para poder ejercer como Monitor de AquaFitness capacitándole para la confección y desarrollo de los programas de enseñanza en las actividades acuáticas, según las diferentes tendencias metodológicas aplicables a la enseñanza de la natación y demás especialidades.

## Salidas laborales

Monitor de AquaFitness, Auxiliar/vigilante de piscinas, Club deportivos, Gimnasios y Spa.

## Titulación

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional en Monitor de Aqua Fitness, además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional

de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014

Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan, Resolución 604E)

## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## *Materiales didácticos*

- Manual teórico 'Monitor de AquaFitness'



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)



## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Curso de Monitor de AquaFitness (CARNÉ FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### MÓDULO 1. MONITOR DE AQUAFITNESS

#### 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

## Curso de Monitor de AquaFitness (CARNÉ FEDERADO)

- - 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 MONITOREAR 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
- - Frases y series musicales
- - Adaptaciones del ritmo natural
- - Lagunas rítmicas
- - Velocidad de ejecución - frecuencia (bpm/minuto)

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

- - Fundamentos - marco teórico
- - Elementos de la programación

## Curso de Monitor de AquaFitness (CARNÉ FEDERADO)

- - Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness 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 coreog (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