Curso de Actividades Acuáticas para Personas Mayores + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

Curso de Actividades Acuáticas para Personas Mayores + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

Duración: 325 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

Si quiere desenvolverse en el área del deporte y dedicarse a la labor de monitor de actividades acuáticas para personas mayores este es su momento, con el Curso de Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores + Salud Deportiva podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta función con éxito. En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. A las ventajas de practicar actividad física hay que sumarle las de practicarla en el medio acuático, en el cual debido a que la gravedad es distinta, las actividades tienen un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión en los huesos y articulaciones. La natación aplicada a personas mayores les puede resultar muy beneficioso para el cuerpo. Gracias a la realización de este Curso de Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores + Salud Deportiva conocerá las técnicas sobre monitoraje en este entorno prestando atención a los conocimientos esenciales sobre salud deportiva.

A quién va dirigido

El Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores + Salud Deportiva está dirigido a Monitores de Natación, Entrenadores Personales, Titulados en Terapia Ocupacional o cualquier persona que quiera formarse en Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores. Además es interesante para aquellas personas que quieran adquirir conocimientos sobre salud deportiva.

Objetivos

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.
- Adentrarse en la historia de la natación.
- Conocer el desarrollo y la distintas metodologías que se pueden emplear en la natación.
- Aprender los diferentes enfoques y aplicaciones de las actividades acuáticas.
- Saber y poner en práctica algunas consideraciones pedagógicas para monitores de Natación.
- Crear actividades acuáticas educativas.
- Conocer las diferentes técnicas básicas y estilos más utilizados en Natación.
- Adquirir conocimientos con respecto a primeros auxilios y el salvamento acuático.

Para que te prepara

El presente Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores + Salud Deportiva le prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. Además El siguiente Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores + Salud Deportiva le prepara para poder ejercer como Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores capacitándole para la confección y desarrollo de los programas de enseñanza en las actividades acuáticas.

Salidas laborales

Monitor de Acuagym / Monitor de Natación / Auxiliar/vigilante de piscinas, Club deportivos, Gimnasios y Spa / Residencias.

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Curso de Actividades Acuáticas para Personas Mayores expedida por EDUSPORT y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional 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.- Titulación Universitaria en Salud Deportiva por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

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. XXXXXXXXX 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 direccion General **El/La interesado/a**

Sello

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 Actividades Acuáticas para Personas Mayores'

- Manual teórico 'Salud Deportiva'

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

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

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.euroinnova.edu.es

Programa formativo

PARTE 1. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA PERSONAS MAYORES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DE LA NATACIÓN

- Introducción
- Resumen histórico de la natación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

- Introducción
- Los aprendizajes en natación
- Métodos de enseñanza
- Estilos de enseñanza en actividades acuáticas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFOQUES Y APLICACIONES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁT

- Introducción
- Variables y condicionantes que inciden en un programa de actividades acuática
- Variables y condicionantes didácticos
- Material auxiliar

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONI DE NATACIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN (CROL BRAZA)

- El crol en la natación
- La braza en la natación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS (ESPALDA Y MARIPO

- La técnica del estilo espalda
- Técnica del estilo mariposa

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DEFECTOS MÁS COMUNES EN LOS CUATRO ESTILOS

- Introducción

- Observación
- Cómo mejorar la técnica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO(II)

- Introducción
- Estiramientos pasivos o estáticos
- Variables y condicionantes didácticos
- Material auxiliar

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NATACIÓN TERAPEUTICA I

- Introducción
- Valoración funcional de la columna vertebral

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NATACIÓN TERAPÉUTICA II

- La cifosis
- La lordosis
- La escoliosis
- Ejercicios
- Los niveles de ejecución

UNIDAD DIDÁCTICA 12. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

- Introducción
- Técnicas específicas de salvamento acuático
- El salvamento acuático en piscinas

ANEXO I. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE CLASES DE NATACIÓN D I Y II

- Curso de Natación Nivel I. Primer ciclo
- Curso de Natación Nivel II. Primer ciclo

ANEXO II. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE UN CURSO INTENSIVO D VERANO EN NATACIÓN

- Consejos para monitores de natación del nivel cero
- Consejos para monitores de natación del nivel uno
- Consejos para monitores de natación del nivel dos
- Actividades a realizar

ANEXO III: JUEGOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- Juegos y actividades para enseñar destrezas básicas
- Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- Anatomía
- - Posición anatómica
- - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
- - Tipos constitucionales del cuerpo humano
- - Clasificación de la anatomía
- Sistemas y aparatos de la anatomía humana
- - Sistema óseo y funciones
- - Aparato respiratorio
- - Sistema cardiovascular
- - Aparato digestivo
- - Aparato renal
- - Sistema endocrino
- - Sistema nervioso
- - La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- Miología
- Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
- - Movimientos musculares
- Características del tejido muscular
- - Regeneración del tejido muscular
- El Músculo Esquelético
- - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función

- - - Acción muscular sobre el esqueleto
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - - Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- - Fundamentación teórica
- - Gasto calórico
- - Nutrientes en el deporte
- - - Hidratos de carbono
- - - Grasas
- - - Proteínas
- - - Agua y electrolitos
- - - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- - Lesiones deportivas. Concepto
- - -Prevención de las lesiones deportivas
- - - Tratamiento de las lesiones deportivas
- - Lesiones en extremidades inferiores
- - - Lesiones en la pierna
- - - Lesiones en el pie
- - - Lesiones en el muslo
- - - Lesiones en la rodilla
- - Lesiones en extremidades superiores y tronco
- - - Lesiones en extremidad superior
- - - Lesiones en hombro
- - Lesiones en los niños
- - - Lesiones más frecuente en los niños/as
- - Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
- - - Tratamiento ortopédico de las lesiones
- - - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
- - - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas

- - - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- - Introducción a la historia del masaje
- - - De Egipto al Islam
- - - Desde la Edad Media al Siglo XX
- - Introducción al masaje deportivo
- - - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
- - Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
- - - Claves para el masaje deportivo
- - Gimnasia para el masaje. Quirogimnasia
- - Efectos fisiológicos del masaje
- - - Estiramientos miofasciales en el deporte
- - Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
- - - Indicaciones del masaje
- - - Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- - El masaje
- - - Masaje de calentamiento
- - - Masaje de intracompetición
- - - Masaje de restauración o postcompetición
- - - Masaje de entrenamiento o intersemana
- - - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- - Automasaje en el deportista
- - Masaje ruso
- - Reflexoterapia podal en el deportista
- - - Beneficios te la reflexiología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos

- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaje
- - - Indicaciones del criomasaje
- - - Contraindicaciones del criomasaje
- - - Criocinética
- - Shiatsu. Masaje japonés
- - - Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- - Vendaje funcional
- - - Técnicas del vendaje funcional
- - - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
- - - Propiedades del vendaje funcional
- - Tipos de vendajes funcionales
- - - Vendajes funcionales: hombro y codo
- - - Vendajes funcionales: muñeca
- - - Vendajes funcionales: tronco
- - - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
- - - Vendajes funcionales tobillo y pie
- - Otros vendajes
- - - Vendajes neuromuscular
- - - Vendaje en el paciente con linfedema
- - - Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- - Anatomía y biomecánica de la rodilla
- - - Exploraciones físicas en la rodilla
- - Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- - Lesiones en la rodilla
- - - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
- - - Rehabilitación de lesiones de la rodilla

- - - Osteopatía
- - Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- - Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- - Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
- - - Actividad física
- - - Ejercicio físico
- - - Condición física
- - Beneficios de la actividad física
- - - Componentes de la actividad física
- - Efectos de la actividad física y la alimentación
- - - Efectos sobre la obesidad
- - - Efectos sobre la diabetes
- - - Efectos sobre la hipertensión arterial
- - Cineantropometría
- - - La antropometría
- - Ayudas ergogénicas
- - - Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- - Reanimación cardiopulmonar
- - Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
- - - Congelación
- - - Hipotermia
- - Calambre, agotamiento y golpe de calor
- - - Calambres por el calor
- - - Agotamiento por el calor
- - - Golpe de calor