

A group of people are in a swimming pool, performing aquafitness exercises. They have their arms raised, and some are clapping their hands. The water is blue and rippling. In the foreground, the back of a person's head and shoulder is visible, suggesting they are the instructor or a participant in the foreground. The background shows lane lines in the pool.

CURSO
INSTRUCTOR
DE
AQUAFITNESS

ALTORENDIMIENTO.COM



Profesor: Javier Palomares

Tipo: Curso online

Plazo: 6 meses

Horas Lectivas: 100 horas

Materiales: Temario online

DESCRIPCIÓN DEL CURSO DE

Este curso te abrirá las puertas a un mundo laboral fascinante donde, como monitor de Aquafitness, pondrás tus conocimientos al servicio de aquellas personas preocupadas por su salud, por su estética o que, simplemente, quieran conseguir una mejoría o nuevas alternativas a su entrenamiento físico rutinario.

En nuestra academia de formación de profesorado deportivo te ofrecemos, con este curso, la posibilidad de que aprendas las nociones básicas en lo referente a instructor de Aquafitness y a todos los aspectos que este concepto implica (preparación física general, nutrición...).

OBJETIVOS DEL CURSO

Conocer las posibilidades que ofrece el medio acuático para la mejora de la condición física relacionada con la salud.

Comprender las propiedades específicas del agua para utilizarlas como elemento facilitador para la realización de ejercicio físico.

Identificar que capacidades físicas contribuyen a mejorar la salud y bienestar.

Realizar una valoración del cliente a través de diferentes tipos de tests, cuestionarios y pruebas que permitan determinar el estado de salud, condición física y competencia acuática.

Conocer la metodología adecuada para el desarrollo de las distintas capacidades físicas.

Conocer diferentes tipos de programas y/o actividades acuáticas dirigidas a la mejora de la fuerza, resistencia y flexibilidad.

Identificar los diferentes elementos que componen la música de baile.

Construir y enlazar secuencias de de trabajo físico atendiendo a la estructura musical.

Diseñar y aplicar un programa de acondicionamiento físico saludable en el medio acuático.

Adquirir nociones básicas sobre nutrición para poder asesorar a los clientes, sobre cuestiones de alimentación saludable, para perder peso, etc.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Por supuesto, a toda aquella persona amante del Deporte y que quiera iniciarse en esta disciplina, independientemente de que esté certificada en cualquier otra titulación académica (INEF, ADAFE, TCAF...) o disciplina deportiva (preparador físico, monitor o instructor de Fitness, Ciclo Indoor, Crossfit...).

TEMARIO

Unidad 1: Fitness acuático

1. Concepto.
2. Evolución y corrientes de la condición física.
3. Componentes de la condición física.
4. Acondicionamiento físico.
5. El acondicionamiento físico saludable.
6. Wellness.
7. Fitness acuático.

Unidad 2: Beneficios del fitness acuático.

1. Propiedades y beneficios.

Unidad 3: Clasificación de las actividades acuáticas.

1. Clasificación.
2. Propuestas masivas y/o colectivas para la mejora de la cualidad física de fuerza en sus diferentes manifestaciones.
3. Propuestas masivas y/o colectivas para la mejora de la cualidad física de resistencia aeróbica.
4. Propuestas masivas y/o colectivas para la mejora de la cualidad física de flexibilidad.

Unidad 4: Implementos para el acondicionamiento físico en el medio acuático.

Unidad 5: Diseño del programa de entrenamiento.

1. Valoración del cliente
 - a. Estado de salud: PAR-Q, historial médico.
 - b. Factores de riesgo para enfermedades coronarias.
 - c. Análisis postural: curvaturas fisiológicas de la espalda, desviaciones laterales, movilidad articular, fuerza y equilibrio muscular.
 - d. Composición corporal: IMC, índice cintura/cadera, antropometría.
 - e. Condición física: cálculo del nivel de actividad física, valoración de la fuerza, resistencia y flexibilidad.
 - f. Estilo de vida.
 - g. Competencia motriz y acuática.
2. Acondicionamiento físico de la Fuerza en el medio acuático
 - a. Beneficios del entrenamiento de fuerza para la salud.
 - b. Métodos y sistemas de entrenamiento.
 - c. Determinación y control de la carga de entrenamiento: intensidad, duración, frecuencia.
 - d. Ejemplos de programas de fuerza en el medio acuático: aquagym.
3. Acondicionamiento físico de la Resistencia en el medio acuático
 - a. Beneficios del entrenamiento de resistencia para la salud.
 - b. Métodos y sistemas de entrenamiento.
 - c. Determinación y control de la carga de entrenamiento: intensidad, volumen duración, frecuencia.
 - d. Ejemplos de Programas de resistencia en el medio acuático: Getchell, Meléndez, Navarro...
4. Acondicionamiento físico de la Flexibilidad en el medio acuático
 - a. Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad para la salud.
 - b. Método y sistemas de entrenamiento.
 - c. Determinación y control de la carga de entrenamiento: intensidad, volumen duración, frecuencia.
 - d. Ejemplos de Programas de flexibilidad en el medio acuático.

Unidad 6: Nuevas tendencias en la actividad acuática y salud: aquaerobic, aquarunning, aquagym, aquacycling, aquaboxing, aquastreching, gap acuático, watsu....

EVALUACIÓN FINAL

Preguntas de autoevaluación (Para cada unidad)
Preguntas de repaso global (Examen)
Examen oral vía Skype
Supuestos practicos (Programación)
Experiencia de aprendizaje
Evaluación final a cargo del tutor del curso Javier Palomares.

AL FINALIZAR EL CURSO EL ALUMNO/A SERÁ CAPAZ DE:

Evaluar las capacidades físicas a partir de la aplicación de diferentes tipos de tests.

Conocer los implementos que de forma más habitual se utilizan para el acondicionamiento físico en el medio acuático

Desarrollar las capacidades físicas de forma segura y eficaz

Aplicar diferentes ejercicios para la mejora de cada una de las capacidades físicas

Cuantificar/monitorizar la carga de trabajo físico en el medio acuático

Construir bloques de trabajo físico con soporte musical

Elaborar una sesión de Aquafitness

Dirigir de forma eficaz una sesión de Aquafitness

Adaptar los ejercicios de trabajo a las necesidades y/o motivaciones de cada cliente

Realizar una correcta progresión en cuanto a la intensidad y complejidad de entrenamiento

Determinar el gasto energético según las actividades realizadas

Elaborar una dieta adaptada a las necesidades energéticas individuales

Conocer los beneficios que se derivan de la práctica de actividad física

Promover un estilo de vida saludable

Observar, constantemente, a los clientes para corregir técnicas de ejecución inseguras.

Ejecutar técnicas perfectas todo el tiempo (postura, rango de movimiento, control, ritmo y forma).

Interactuar con los clientes y motivarlos, de manera positiva, utilizando estrategias apropiadas para promover la adherencia al ejercicio.

Diseñar programas básicos de entrenamiento en el medio acuático.

VENTAJAS DEL CURSO

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio de un temario propio, el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor Javier Palomares, resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas vía Skype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.

Además, recibirás toda la colección congresos valorada en 228€ y todos los ejemplares de la revista alto rendimiento valorados en 292€ totalmente gratis.

Incluido en el curso

Colección congresos

Ejemplares revista alto rendimiento

CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de antropometría y composición corporal aplicada al deporte y a la salud y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.

Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

Certificado: Monitor de Aquafitness

¿Que opinan nuestros alumnos del
Curso de Entrenador Personal?



Para todos los cursos de Alto Rendimiento que se imparten mediante la plataforma online, podrás realizar las prácticas en tu ciudad. Contáctanos para más información.

Notas: Aquellos exalumnos que hayan realizado algún curso en Alto Rendimiento y/o estudios superiores y estén interesados en los Master de especialización, Experto universitario o Especialista universitario, y deseen convalidar asignaturas o gestionar créditos ECTS, por favor contactar con el Departamento de Dirección.

Aquellos alumnos que deseen solicitar una beca de estudios por favor poneros en contacto con el Departamento de Dirección.

Los plazos de estudio son flexibles pero todos los cursos tienen plazo máximo para su finalización y fechas parciales obligatoria para la entrega de trabajos o exámenes.

No cumplir con estas fechas implicará la cancelación automática del curso.

Consultar con el tutor o secretaria. Los contenidos, el profesorado, la metodología y la evaluación de los cursos están sujetos a posibles modificaciones, cambios o ajustes para mantener la información y formación actualizada.

Los contenidos de los cursos ofrecidos por Alto Rendimiento pueden estar publicados en otras plataformas externas pero el contenido final será siempre el que aparezca en nuestra página web.

CERTIFICA



AVALA



Nos encontrarás en:

**Complejo Deportivo Municipal
Eduardo Latorre**
Avda. Juan Gil Albert nº 6
03804 Alcoy (Alicante) España

Tlf: (0034) 96 633 71 35

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.
16:00h. a 19:00h.

Número de teléfono gratuito

800 007 970
(Sólo para España)

CURSO
INSTRUCTOR
DE
AQUAFITNESS