

# MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA PERSONAS MAYORES

SKU: EVOL-3670-iNO-B | Categorías: [Actividades acuáticas y Natación](#), [DEPORTES](#)

## INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas [200](#)

### CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

#### Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores

##### Objetivos

La natación es uno de los deportes "reina", ya que pueden practicarla la mayoría de las personas sin límite de edad y aporta innumerables beneficios para el cuerpo. 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. Los beneficios de esta práctica son numerosos. La inclusión de esta práctica en nuestra sociedad es cada vez mayor. Este curso nos ofrece la formación necesaria para poder ejercer como Monitor de Actividades Acuáticas para Personas Mayores.

##### Contenidos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DE LA NATACIÓN

1. Introducción
2. Resumen histórico de la natación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

1. Introducción
2. Los aprendizajes en natación
3. Métodos de enseñanza
4. Estilos de enseñanza en actividades acuáticas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFOQUES Y APLICACIONES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

1. Introducción



2. Variables y condicionantes que inciden en un programa de actividades acuáticas
3. Variables y condicionantes didácticos
4. Material auxiliar

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONITORES DE NATACIÓN**

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

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

1. El crol en la natación
2. La braza en la natación

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS (ESPALDA Y MARIPOSA)**

1. La técnica del estilo espalda
2. Técnica del estilo mariposa

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. DEFECTOS MÁS COMUNES EN LOS CUATRO ESTILOS**

1. Introducción
2. Observación
3. Cómo mejorar la técnica

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO**

1. Introducción
2. Fitness en el medio acuático
3. Métodos y actividades según el concepto de fitness en el medio acuático de enseñanza

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

1. Introducción
2. Estiramientos pasivos o estáticos
3. Variables y condicionantes didácticos
4. Material auxiliar

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. NATACIÓN TERAPEUTICA I**

1. Introducción
2. Valoración funcional de la columna vertebral

**UNIDAD DIDÁCTICA 11. NATACIÓN TERAPÉUTICA II**

1. La cifosis



2. La lordosis
3. La escoliosis
4. Ejercicios
5. Los niveles de ejecución

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

1. Introducción
2. Técnicas específicas de salvamento acuático
3. El salvamento acuático en piscinas

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

1. Curso de Natación Nivel I. Primer ciclo
2. Curso de Natación Nivel II. Primer ciclo

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

1. Consejos para monitores de natación del nivel cero
2. Consejos para monitores de natación del nivel uno
3. Consejos para monitores de natación del nivel dos
4. Actividades a realizar

**ANEXO III: JUEGOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

1. Juegos y actividades para enseñar destrezas básicas
2. Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento

Tal vez te interese este curso: [Monitor Sociocultural](#)

O quizá este otro: [Monitor de AquaFitness](#)

Síguenos en: [Instagram](#)

