



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA



Formación  
Permanente del  
Profesorado.  
.es

# PROGRAMA FORMATIVO

***Monitor de AquaFitness + Salud Deportiva  
(Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ  
FEDERADO)***



## Monitor de AquaFitness + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

**Duración:** 325 horas

**Precio:** 360 € \*

**Modalidad:** Online

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



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

Centro de Formación Euroinnova Business School en colaboración con Universidad Antonio de Nebrija

### SUMA HASTA 2 PUNTOS Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Cursos que puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI



1 Curso de  
110 horas



0,5 puntos  
para el baremo



2 Puntos en  
el baremo



0,60 puntos en  
la nota final

Consulta la Convocatoria de tu Comunidad Autónoma

\* Únicamente puntúan en las oposiciones docentes las titulaciones universitarias

Puntúa con tu curso como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI. Realizándolo podrás sumar hasta 2 puntos sobre el total de 10 en la fase de Concurso. La nota final depende, de un 60% de la nota obtenida en el examen y un 40% de la fase concurso. Con la realización de este curso puedes llegar a añadir 0,60 puntos a la nota global del concurso-oposición.

## Descripción

Si tiene interés sobre el ámbito del deporte y quiere conocer todo lo referente sobre la salud deportiva y las pautas del aquafitness este es su momento, con el Monitor de AquaFitness + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO) podrá adquirir las técnicas oportunas para desenvolverse de manera profesional en este ámbito. 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, como el aquafitness. 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. Este Curso de Monitor de AquaFitness + Salud Deportiva le ofrece una formación especializada que le capacita para trabajar como Monitor de AquaFitness prestando atención a las técnicas de salud deportiva.

## A quién va dirigido

El Curso de Monitor de AquaFitness + Salud Deportiva dirigido a los profesionales del mundo deportivo y al sanitario y, a todas las personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con la salud deportiva, así como a cualquier persona interesada en formarse o ejercer como Monitor de AquaFitness.

## Salidas laborales

El presente curso permite ampliar el conocimiento tanto en el mundo deportivo como en el ámbito sanitario, por lo que permite el desarrollo de la actividad profesional de manera individual o colectiva junto con otros profesionales. Además puede ejercer de Monitor de AquaFitness, auxiliar, vigilante de piscinas, Club deportivos, Gimnasios y Spa.

## 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.
- Conocer las funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del Fitness y las habilidades motrices 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.

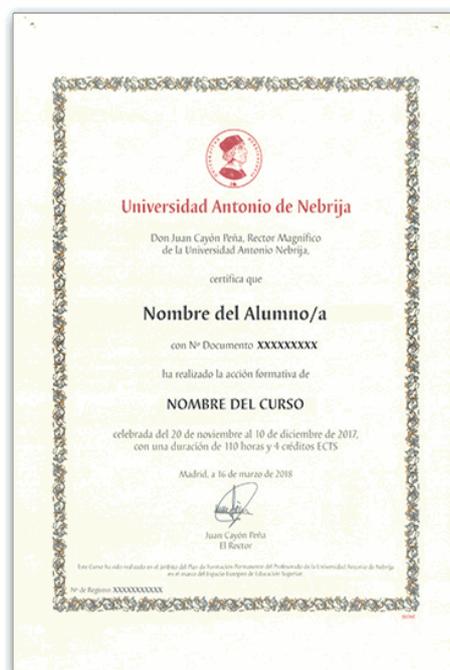
## Para que te prepara

El presente Curso de Monitor de AquaFitness + 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 con este 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.

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de AquaFitness 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 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

Esta titulación la expide la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija, con ella se obtendrán 5 créditos ECTS(European Credit Transfer System).



## 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'
- 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 cualquier problema de la plataforma.



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnado 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 alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de 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 formatos: texto, imagen, vídeo, audio, etc.

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 como invitado a nuestro Campus Virtual a través del siguiente enlace:

<https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

## Programa formativo

### PARTE 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

- - 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 MONITOR 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 (bits/minuto)

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

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

- - 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 coreográfica, 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

### **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. Quiroginmasia
- - 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 de la reflexiología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexiología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaaje
- - - Indicaciones del criomasaaje
- - - Contraindicaciones del criomasaaje
- - - 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