

FUNDAMENTOS Y METODOLOGÍA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN EL MEDIO ACUÁTICO

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE FITNESS ACUÁTICO.
2. INVESTIGACIONES APLICADAS AL ENTRENAMIENTO ACUÁTICO Y A LA SALUD.
3. PRINCIPIOS HIDRODINÁMICOS APLICADOS AL PROGRAMA. HABILIDADES BÁSICAS Y MOVIMIENTOS BÁSICOS EN PISCINA POCO PROFUNDA.
4. ESPECIFICACIÓN DEL TRABAJO EN AGUA PROFUNDA. MOVIMIENTOS BÁSICOS Y FÓRMULA ABYSS.
5. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DE FITNESS ACUÁTICO.
6. ANATOMÍA FUNCIONAL: LOCALIZACIÓN Y ACCIÓN DE LOS GRUPOS MUSCULARES EN EL AGUA. PALANCAS DE MOVIMIENTO.
7. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, FÓRMULA "SWEAT", PROGRESIONES DE INTENSIDAD.
8. ASPECTOS PREVENTIVOS Y TERAPÉUTICOS.
9. PAUTAS DIDÁCTICAS, CONSIGNAS VISUALES, VESTIMENTA, USO DEL MATERIAL, PRÁCTICA EN PISCINA POCO PROFUNDA.
10. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN ACTIVIDADES DE PISCINA. ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTES. PRIMEROS AUXILIOS Y SEGURIDAD.
11. SOCORRISMO ACUÁTICO. TÉCNICAS DE RESCATE EN AGUA Y FASES DEL SALVAMENTO EN PISCINA.



EN