

Curso de Tecnificación en Actividades Acuáticas con Soporte Musical; Aquafitness, Aquagym, Acuaerobics, Aquastep



La Algaba (Sevilla) 26 de Abril del 2014

Colaboran;



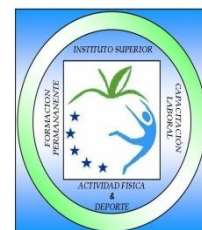
Formación Avalada por ;



aqua·step®
WATERPROOF LAMINATE FLOORING



Inscripción e Información en;
Tfnos.- 659 77 44 95 / 954 07 45 64
www.nusavia.com



Centro de Especialización, Formación, Investigación, Tecnificación de Actividades Acuáticas y Deportivas de Andalucía

ACREDITACIÓN:

Diploma Certificado de Aprovechamiento en curso de Tecnificación en Actividades Acuáticas con Soporte Musical; Aquafitness, Aquagym, Acuaeróbics, Aquastep, con acreditación de 15 horas lectivas.

METODOLOGÍA:

On Line, Lecturas Previas Recomendadas

Presencial con exposiciones Teóricas 40% y Practicas Didácticas 60%

PRECIO; 92,50 € Con Ayuda Subvención de Descuento en inscripción, según proyecto “**APRINLA**” 2014;

20% hasta 12 de Abril: **74 €**

10% A partir de 14 de Abril: **83,25 €** en cuenta bancaria;

C.E.F.I.T.A.D & Grupo Deportivo Nusavia

Banco de Popular N° Cta: IBAN 0075 3251 73 0600113011

OBJETIVOS:

- Capacitar al alumno, de las Destrezas y Habilidades, para desarrollar programa de Acondicionamiento Físico Acuático.
- Dotar al alumno de Conocimientos y Experiencias, Teóricas & Practicas, para la aplicación de Ejercicios con música.
- Compartir Conocimientos y Experiencias profesionales en el ámbito de la Actividad Acuática y el Fitness.

CONTENIDOS;

Contexto y Conceptualización de las Actividades Acuáticas con Soporte Musical

Tipos de Actividades: Acuaeróbics, Aquagym, Aquastep, Aquabox, Aquarunnig, Hidrocycling, Aquathlon,...

Beneficios de la Actividad . Principios básicos del Entrenamiento del Fitness Acuático

Nivel y características de los practicantes. Fluidez, equilibrio y seguridad.

Características del vaso .Material básico y complementario.

Perfil del Monitor – Instructor; Cualidades de un buen instructor. Relación profesor-alumno.

La Música como Herramienta de Trabajo. Elementos que conforman la música. Velocidad de

Estructura de la Sesión; Partes de una sesión. Metodología y Estilos de enseñanza.

LUGAR:

Centro Acuático Municipal & Complejo Deportivo Municipal de La Algaba (Sevilla).

PROFESORA:

***D^a . Virginia Bernal Mateos**

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Diplomada en Magisterio en la Especialidad Educación Física

Técnico Avanzado en Aeróbic-Step y Actividades Acuáticas Dirigidas

Instructora de Pilates Suelo y con Implementos

Monitora de Natación y Socorrista Acuático



CALENDARIO & HORARIO PREVISTO:

Mes	Día	Hora	Asignatura / Contenidos	Modalidad
			Lecturas Previas Recomendadas	E-mails PDF
Abril	Sab-26	9. a 9,30 h.	Acreditación de alumnos, Recogida de Material y Bienvenida	
		9,30 h a 10 h.	Presentación Objetivos y Metodología	
		10 h a 11,30 h.	1ª Practica de AQUAFITNESS	
		11.30 a 12 h.	Descanso	
		12 a 13.15	Conceptos y Contextos de las Actividades Acuáticas con soporte musical.	
		13.30 a 14,30 h.	2ª Practica de AQUAGYM	
		14,30 a 16 h	Descanso	
		16 h a 17.30	Beneficios y Desarrollo Practico	
		17,30 a 18,30 h	3ª Practica de AQUASTEP	
		19 a 20 h.	Características de las Sesiones, Metodología uso de instalaciones y perfil del Monitor - Instructor	
		20 a 21 h.	4ª Practica de ACUAEROBICS	
		21 a 21,30 h.	Debate, Clausura y Entrega de Certificados	

El curso tiene Prácticas, por lo que es aconsejable acudir con ropa deportiva cómoda y de baño.