



Manual de estudio

PARTE I: ANATOMÍA BÁSICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- 1. Generalidades.**
- 2. Visión del conjunto del tronco, cuello y cabeza.**
- 3. Visión del conjunto de la extremidad superior.**
- 4. Visión del conjunto de la extremidad inferior.**
- 5. Sistema cardiorrespiratorio.**

PARTE II: ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y LA NATACIÓN

- 6. Bases de las actividades acuáticas.**
 - La actividad acuática.
 - El agua como elemento.
 - La efectividad de los ejercicios acuáticos.
 - Mejoras fisiológicas.
 - Características de las actividades acuáticas.
 - El miedo al agua.
- 7. Preparación de los ejercicios acuáticos.**
 - Adecuación del ambiente.
 - Recomendaciones médicas.
 - Fases de un programa de ejercicios acuáticos.
 - Incremento progresivo de los ejercicios.
 - La importancia de la hidratación.
 - Materiales y vestuario.
 - Utilización de música
 - Consideraciones de seguridad
- 8. La edad y las actividades acuáticas.**
 - Niños y jóvenes.
 - Adultos.
 - Personas mayores.
- 9. Estilos y técnicas de natación.**
 - Mecánica de la respiración.
 - Estilo crol.
 - Estilo espalda.
 - Estilo braza.
 - Estilo mariposa.
 - Salidas y virajes.

PARTE III: INTRODUCCIÓN AL AQUAGYM

- 10. Generalidades.**
 - Introducción.
 - Origen histórico y evolución del aquagym.
 - Concepto de aquagym.
 - Conocimientos básicos sobre el aquagym.
- 11. Fisiología del aquagym.**
 - El trabajo aeróbico en el agua.
 - Estudios comparativos del entrenamiento en tierra y en el agua.
 - Intensidad del ejercicio acuático.

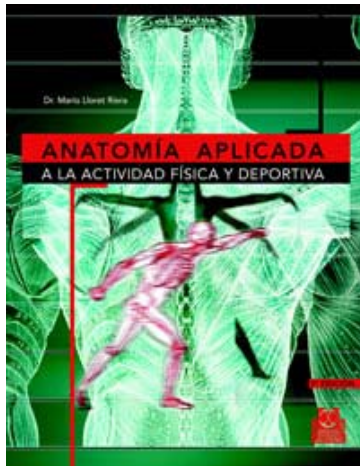
PARTE IV: PROGRAMAS Y COREOGRAFÍAS

- 12. Las posiciones básicas y la construcción de coreografías.**
 - Actividades con la resistencia del agua.
 - Ejercicios de amplitud articular y estiramientos.
 - Posiciones básicas para una correcta ejecución.
 - Indicaciones del técnico desde el exterior.
 - Construcción de coreografías.
 - La elección de la música.
- 13. Cómo realizar un programa de aquagym.**
 - La creación de un programa.
 - Principios, formas y métodos de entrenamiento especializados.
 - Estructura de una sesión de aquagym.
 - Ejemplo de un programa de aquagym.
- 14. Pautas y recomendaciones para poblaciones especiales.**
 - Pautas para un programa de fitness cardiorrespiratorio.
 - Recomendaciones para personas mayores.
 - Recomendaciones para personas débiles y de edad avanzada.
 - Pautas para el control del peso y la composición corporal.
 - Pautas para mujeres embarazadas.
 - Pautas en la infancia y la adolescencia.

PARTE V: EJERCICIOS

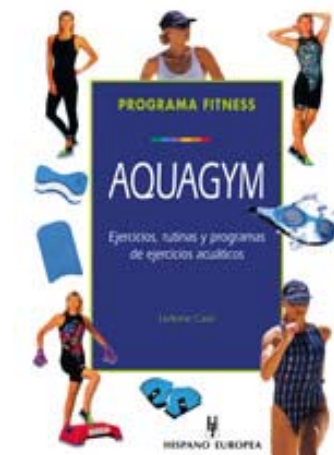
- 15. Ejercicios y modelos de sesión.**
 - Ejercicios.
 - Modelo de sesión.
 - Factores a considerar durante los ejercicios.
- 16. Bibliografía.**
- 17. Examen final.**

Material incluido en el curso



Libro: Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva

El libro profundiza en el estudio de la anatomía humana considerando, además, la motricidad y el movimiento deportivo. Al principio de cada capítulo y de cada apartado se presentan unos esquemas que guían al análisis anatómico posterior. Comienza con generalidades que permiten familiarizarse con los primeros conceptos anatómicos e introducirse las globalidades óseas, articulares y musculares existentes en el estudio general de la anatomía. Se sigue con el análisis exhaustivo del tronco, miembro superior e inferior.



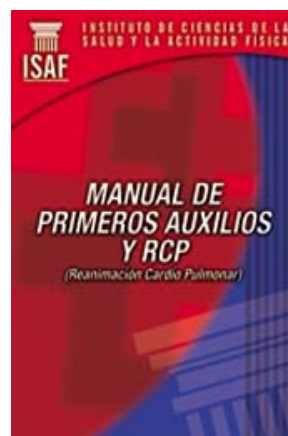
Libro: Aquagym

Información útil y consejos para el que quiera iniciarse en el Aquagym, desde el material hasta como determinar el nivel de forma física. 60 rutinas de trabajo con seis niveles de intensidad. Ejemplos de programas de entrenamiento que muestran cómo organizar las rutinas en un programa personalizado seguro y eficaz que convenga a sus objetivos particulares.



Guía de trabajo

Permitirá al alumno mantener un claro orden durante el proceso de estudio, aprenderá los conceptos teóricos más importantes y la correcta aplicación a la práctica, lo que le posibilitará alcanzar un alto nivel técnico y completar el examen final con total seguridad.



Manual de primeros auxilios y RCP

Los primeros auxilios y la Reanimación Cardio-Pulmonar es una habilidad necesaria que todos los profesionales de la actividad física y la salud deben conocer, por esta razón el instituto ISAF, complementa cada curso de técnico especialista con el manual completo de primeros auxilios y RCP.



CD 1 Guía de trabajo y examen final

Tutoría

El Instituto ISAF le asistirá durante el curso todas las consultas que realice y serán contestadas por el tutor de cada especialidad.