

# DOBLE TITULACIÓN

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN MONITOR DE  
ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA PERSONAS  
MAYORES

+

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING  
DEPORTIVO

LDYN029

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -

**INSTITUTODYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD



## DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Actividades Acuáticas para Personas Mayores y Coaching Deportivo** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer las actividades en fitness acuático, los factores de la condición física y motriz, los programas específicos de entrenamiento en fitness acuático, la metodología de la enseñanza de la natación, la natación terapéutica, la introducción al coaching y sus disciplinas y la aplicación del coaching al deporte, entre otros aspectos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán realizar un seguimiento sobre los avances del curso.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
600H



MODALIDAD  
ONLINE



\*La modalidad incluye módulos con clases en directo

CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORIAS  
PERSONALIZADAS



IDIOMA  
CASTELLANO



DURACIÓN  
HASTA UN AÑO  
\*Prorrogable



## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 2976\$

VALOR ACTUAL: 744\$

\*Importe expresado en Dólares Americanos

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA PERSONAS MAYORES + MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING DEPORTIVO**”, de INSTITUTO DYN.

Los diplomas llevan el sello de **Notario Europeo** que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional. Además, dispone del reconocimiento **Cum Laude**. Este distintivo lo otorga Emagister a los centros educativos y escuelas de negocios, que hayan recibido la mejor valoración de los servicios formativos prestados por los estudiantes.

Los diplomas llevan la Apostilla de la Haya, mediante la que se reconoce y garantiza la autenticidad y validez del Diploma en cualquier país firmante del convenio.

## REDES SOCIALES

---



[www.facebook.com/InstitutoDYNLatam](https://www.facebook.com/InstitutoDYNLatam)



[linkedin.com/school/institutodyn](https://linkedin.com/school/institutodyn)



[www.instagram.com/institutodynlatioamerica/](https://www.instagram.com/institutodynlatioamerica/)



[www.institutodyn.lat/](https://www.institutodyn.lat/)



[www.twitter.com/InstitutoDYNlat](https://www.twitter.com/InstitutoDYNlat)



[www.institutodyn.lat/blog/](https://www.institutodyn.lat/blog/)

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA PERSONAS MAYORES

### MÓDULO 1. PROGRAMACIÓN EN FITNESS ACUÁTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA - ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO).

1. Concepto de «Fitness».
2. Concepto de «wellness», evolución del Fitness al wellness .
3. Adaptación funcional - respuesta saludable a la actividad física:
  - Adaptación aguda y adaptación crónica.
  - Umbral de estimulación.
  - Síndrome general de Adaptación.
  - Supercompensación.
  - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
4. Metabolismo energético.
5. Adaptación cardiovascular
6. Adaptación del sistema respiratorio.
7. Hipertrofia-Hiperplasia.
8. Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo.
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
10. Fatiga y recuperación:
  - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
  - Recuperación post actividad física.
  - Fatiga crónica.
  - Sobreentrenamiento.
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
12. Higiene corporal y postural.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ.

1. Condición Física-Capacidades Físicas.
2. Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
  - Resistencia: Aeróbica-anaeróbica.
  - Fuerza: fuerza máxima-fuerza explosiva-potencia-fuerza resistencia.
  - Flexibilidad: movilidad articular-elasticidad muscular.
  - Velocidad: velocidad de desplazamiento-velocidad explosiva, rapidez segmentaria.
3. Condición Física en Fitness y fitness acuático-Componentes:
  - Resistencia: Aeróbica.
  - Fuerza resistencia.
  - Flexibilidad-Elasticidad muscular.
  - Composición corporal.
4. Capacidades coordinativas:
  - Habilidad motriz: Propiocepción-Equilibrio-Coordinación.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS ACUÁTICO.**

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
  - Métodos generales para el desarrollo de las capacidades condicionales.
  - Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades condicionales a través de actividades de fitness acuático.
2. El fitness acuático como sistema de acondicionamiento físico:
  - Historia de la gimnasia en el agua y su evolución hacia el concepto de fitness acuático: Tendencias actuales.
  - Efecto de las distintas modalidades y tendencias del fitness acuático sobre la mejora de la condición física y la salud.
  - Aplicación del «fitness acuático: resistencia muscular, resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICO.**

1. Fundamentos - marco teórico:
  - Uso óptimo de las instalaciones.
  - Utilización de recursos humanos y materiales.
  - Oferta de actividades necesarias e introducción de actividades de tendencias actuales.
2. Elementos de la programación.
  - Programación general.
  - Programación específica en cuanto a horarios, personal y medios.
  - Programación específica en cuanto a tipos de usuarios y actividades preferentes.
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness acuático:
  - Edad escolar.
  - Adultos.
  - Mayores de 65 años.
  - Colectivos especiales; discapacitados, preparación física específica, embarazadas.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS ACUÁTICO.**

1. Elaboración-progresión secuencial de cada tipo de actividad.
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
  - Bicicletas acuáticas.
  - Otras.
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música cerrada y actividades derivadas de la danza.
4. Programas de tonificación o de intervalos.
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves y la recuperación funcional acuática.
6. La sesión de entrenamiento:
  - Calentamiento específico de cada actividad.
  - Núcleo principal: composición coreográfica simple o compleja, objetivos de rendimiento, adecuación a la tipología de actividad de fitness acuático.
  - Vuelta a la calma y estiramientos específicos a la tipología de actividad de fitness acuático.
7. Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:

- Integración rítmica de las tres partes de la sesión: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.
8. Recursos informáticos aplicados al fitness acuático.
- Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al fitness acuático.
  - Ofimática adaptada.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS ACUÁTICO.**

1. Fundamentos - marco teórico:
  - Objetivos parciales y globales.
  - Evaluación de los programas: calidad del servicio.
  - Evaluación del aprendizaje: dominio técnico, errores de la ejecución.
  - Evaluación del desarrollo de la condición física.
  - Proceso de la evaluación: fines y fases.
2. Ajustes necesarios del programa.
3. Elementos e instrumentos para la evaluación:
  - Herramientas de la observación, control y evaluación.
  - Herramientas de corrección de errores atendiendo a la evaluación.
  - Adaptación de las herramientas de evaluación a las personas con discapacidad.
  - Control de la participación y satisfacción del cliente.
  - Control básico del desarrollo de las sesiones.
  - Registro, tratamiento e interpretación de datos.
  - Elaboración de memorias.
4. Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos:
  - Registro del grado de satisfacción.
  - Registro sobre la mejora de la condición física.
  - Registro de la mejora coordinativa y técnica.
5. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de fitness acuático.

## **MÓDULO 2. MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

### **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 12. 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

## **PARTE 2. COACHING DEPORTIVO**

### **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA**

1. El concepto de *coaching*
  - Origen etimológico
  - Definiciones
2. Historia del *coaching*
  - Orígenes filosóficos
  - Influencias de la Edad Moderna
  - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
  - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el *coaching* y otras disciplinas
  - *Mentoring* vs. *Coaching*
  - Consultoría vs. *Coaching*
  - Tutoría vs. *Coaching*
  - *Feedback* vs. *Coaching*
  - Evaluación vs. *Coaching*
  - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH**

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO**

1. ¿Quién es el *coachee*?
  - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING**

1. Disciplinas del *coaching*
  - Según el contenido
    - *Coaching* personal, de vida o *life coach*



- *Coaching* ejecutivo o estratégico
- *Coaching* empresarial
- *Coaching* nutricional
- *Coaching* deportivo o *personal training*
- *Coaching* educativo, infantil y adolescente
- *Coaching* familiar y de parejas
- Según el método
  - *Coaching* sistémico
  - *Coaching* ontológico
  - *Coaching* con inteligencia emocional
  - *Coaching* coercitivo
  - *Coaching* PNL
  - *Coaching* cognitivo
  - *Coaching* Wingwave®
- Según el modelo
  - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
  - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
  - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*
  - Código ético y deontológico según la International Coach Federation
    - Normas del código deontológico de la ICF
    - Juramento de la ética profesional de la ICF
  - Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
    - Código ético y deontológico
    - Responsabilidades del *coach*
    - Ámbito de aplicación
    - Estándares de conducta ética
    - Compromiso ético

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?
  - Metodología
2. Desarrollo de una sesión de *coaching*
  - Fase I: establecer la relación de *coaching*
    - Primera sesión de *coaching*
  - Fase II: planificar la acción
  - Fase III: el ciclo de *coaching*
  - Fase IV: evaluación y seguimiento
3. Predisposición de avanzar del *coachee*
  - Catalizadores de avances
  - Catalizadores paralizantes
  - Aprendizaje en el *coaching*
    - Niveles de aprendizaje
4. Fin del proceso de *coaching*
  - ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

## MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el *coaching* deportivo?
  - Beneficios
  - Orígenes
2. Perfil del *coach* deportivo
  - Cualidades y habilidades
    - Liderazgo

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
  - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
  - Funciones del psicólogo deportivo
    - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
    - Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
  - ¿Cómo se forma la personalidad?
  - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
  - ¿Qué son las emociones?
    - Tipos de emociones
  - Regulación emocional
  - Arousal, ansiedad y estrés
    - Estrés deportivo
4. *Flow* en el deporte
  - Alcanzar la sensación de flujo

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
  - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
  - Tipos de visualización
5. *Feedback* y refuerzo
  - *Feedback* en el deporte
  - Principio de refuerzo

## SOLUCIONARIO

## BIBLIOGRAFÍA