



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor de Remo, Piragüismo y Rafting

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este curso de Monitor de Remo, Piragüismo y Rafting le ofrece una formación especializada en la materia. Cada día hay mayor cantidad de gente interesada en practicar deporte.

Concretamente el remo, el piragüismo y el rafting son deportes que cada vez practican más personas. Esto hace necesaria la existencia de personas expertas en este tipo de deportes para que enseñen a las personas interesadas a practicarlos y, de esta forma, evitar posibles riesgos. Así, con el presente curso de Monitor de Remo, Piragüismo y Rafting se pretende aportar los conocimientos necesarios para dominar las técnicas necesarias para la práctica de estas actividades.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
2. - Factores y ámbito de actuación de un monitor
3. Funciones del monitor
4. Estilos del monitor deportivo
5. - Estilos según la finalidad
6. Tipos de actividades
7. - Criterios para la organización de las actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
2. - Resistencia
3. - Fuerza
4. - Flexibilidad
5. - Velocidad
6. Las cualidades psicomotrices
7. Habilidades sociales del monitor
8. - La asertividad
9. - La Inteligencia emocional
10. - Autoconcepto y autoestima
11. - La empatía
12. Actitudes desarrolladas por el monitor

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS GENERALES DEL REMO

1. Historia del remo
2. El remo como deporte
3. - Modalidades
4. Material para la práctica del remo
5. - La embarcación
6. - Los remos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA TÉCNICA DEL REMO

1. Características generales del remo
2. El movimiento del remero/a, de los remos y de la embarcación
3. La técnica de la palada
4. - Técnica de banco fijo
5. - Técnica de banco móvil

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS GENERALES DEL PIRAGÜISMO

1. Historia del piragüismo
2. Características y modalidades del piragüismo
3. - Modalidades
4. - Baremo de dificultades
5. Material necesario para practicar el piragüismo
6. - Embarcaciones
7. - Tipos de palas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA TÉCNICA DEL PIRAGÜISMO

1. Técnica de paleo y maniobras básicas
2. - Palada hacia delante, hacia atrás y circular
3. Técnica del paleo en kayak
4. Técnica del paleo en canoa

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS GENERALES DEL RAFTING

1. Historia del rafting
2. Características del rafting
3. - Atractivos del rafting
4. - Clasificación de los ríos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA TÉCNICA DEL RAFTING

1. Introducción al rafting
2. - El guía de la embarcación
3. - Técnicas de rafting que se deben conocer
4. - Remado y manipulación de los remos
5. Material necesario para la práctica del rafting

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO FÍSICO DEL DEPORTISTA

1. Aspectos generales del ejercicio físico
2. Fundamentos anatómicos del movimiento que se realiza en el ejercicio físico
3. - Planos, ejes y articulaciones
4. - Fisiología del movimiento
5. - Preparación y gasto de la energía
6. Principios fundamentales del entrenamiento físico
7. Principios del entrenamiento de la condición física
8. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
9. Planificación, periodificación y programación del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones

12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es