ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

La Actividad Física en el Medio Acuático: Natación Recreativa y Actividades en Piscina para Todas las Edades

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con nuestro Curso de Formación Permanente en La Actividad Física en el Medio Acuático: Natación Recreativa y Actividades en Piscina para Todas las Edades. En ICUFOR te ofrecemos una propuesta educativa integral diseñada para quienes desean especializarse en un sector con creciente demanda profesional. El medio acuático representa un espacio único para la promoción de la salud, el bienestar y el disfrute físico, abarcando todas las etapas vitales desde bebés hasta personas mayores.

A lo largo del programa profundizarás en los fundamentos científicos del ejercicio en el agua, incluyendo principios de flotabilidad, biomecánica de la propulsión y respuestas fisiológicas del organismo durante la inmersión.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

- Comprender los fundamentos conceptuales y científicos de la actividad física acuática, identificando las propiedades del agua y sus beneficios para la salud integral.
- Dominar los principios metodológicos y pedagógicos de la enseñanza acuática, aplicando estrategias de familiarización, comunicación, inclusión y atención a la diversidad.
- Diseñar programas de actividades acuáticas para las diferentes etapas de la vida, atendiendo a las características evolutivas y necesidades específicas de cada población.
- Aplicar los protocolos de seguridad, higiene y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas, identificando las pautas de actuación ante situaciones de emergencia.
- Conocer las bases anatomofisiológicas y biomecánicas del movimiento en inmersión, diferenciando las respuestas del organismo según la edad y la condición física.
- Analizar los fundamentos técnicos de los estilos de nado recreativo, diseñando progresiones de enseñanza y estrategias de corrección adaptadas a cada nivel.
- Conocer las distintas modalidades de fitness acuático y actividades dirigidas en piscina, elaborando propuestas recreativas y de bienestar ajustadas a los participantes.
- Elaborar planificaciones y programaciones de actividades acuáticas, utilizando instrumentos de evaluación y herramientas tecnológicas para la mejora continua del programa.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y científicos de la actividad física en el medio acuático

1.1. Evolución histórica de las actividades acuáticas: del utilitarismo a la recreación y la salud
1.2. Marco conceptual de la actividad física acuática y delimitación del campo profesional
1.3. Propiedades físicas del agua y su influencia sobre el ejercicio corporal
1.4. Beneficios de la actividad física acuática para la salud integral

02 Bases anatomofisiológicas y biomecánicas del movimiento en el medio acuático

2.1. Anatomía funcional aplicada al movimiento acuático
2.2. Fisiología del ejercicio en inmersión: respuestas y adaptaciones del organismo
2.3. Gasto energético y metabolismo durante la actividad acuática
2.4. Principios biomecánicos de la propulsión y el desplazamiento en el agua
2.5. Factores anatómicos y fisiológicos diferenciales según la edad y la condición física
2.6. Lesiones y patologías frecuentes asociadas a la práctica acuática

Temario

03 Metodología didáctica y pedagógica para la enseñanza de actividades acuáticas

3.1. Teorías del aprendizaje motor aplicadas al medio acuático
3.2. Modelos y enfoques metodológicos en la enseñanza de la natación y las actividades acuáticas
3.3. Proceso de familiarización con el medio acuático: etapas y estrategias fundamentales
3.4. Recursos didácticos y materiales auxiliares para la enseñanza acuática
3.5. Estrategias de comunicación y gestión del grupo en el entorno de piscina
3.6. Atención a la diversidad y adaptación metodológica en las actividades acuáticas
3.7. El papel del educador acuático: estilos de enseñanza, liderazgo y motivación del participante

Temario

04 Natación recreativa: fundamentos técnicos y progresiones de enseñanza de los estilos de nado

4.1. Concepto y características diferenciales de la natación recreativa frente a la natación competitiva
4.2. Estilo crol: análisis técnico y secuencia didáctica de enseñanza
4.3. Estilo espalda: análisis técnico y secuencia didáctica de enseñanza
4.4. Estilo braza: análisis técnico y secuencia didáctica de enseñanza
4.5. Estilo mariposa: nociones técnicas básicas y aproximación recreativa
4.6. Salidas, virajes y desplazamientos subacuáticos en el contexto recreativo
4.7. Desarrollo de la resistencia y la técnica en el nado recreativo: criterios para la mejora autónoma
4.8. Evaluación del nivel técnico y progresión del nadador recreativo

Temario

05 Programas de actividades acuáticas adaptados a las diferentes etapas de la vida

5.1. Actividades acuáticas para bebés y primera infancia (0-3 años)
5.2. Actividades acuáticas para la etapa infantil (3-6 años)
5.3. Programas acuáticos para la infancia avanzada y la preadolescencia (6-12 años)
5.4. Actividades acuáticas para adolescentes y adultos jóvenes: mejora técnica, condición física y adherencia
5.5. Actividades acuáticas para la población adulta y de mediana edad
5.6. Programas acuáticos para personas mayores y tercera edad
5.7. Actividades acuáticas durante el embarazo: beneficios, indicaciones y consideraciones de seguridad

Temario

06 Actividades acuáticas dirigidas, fitness acuático y propuestas recreativas en piscina

6.1. Panorama actual de las actividades acuáticas dirigidas en instalaciones deportivas
6.2. Aquagym y gimnasia acuática: fundamentos, estructura de la sesión y repertorio de ejercicios
6.3. Aquaeróbic y programas acuáticos con soporte musical
6.4. Modalidades específicas de fitness acuático: aquarunning, aquacycling y propuestas emergentes
6.5. Juegos acuáticos y propuestas recreativas en piscina
6.6. Actividades acuáticas de relajación, bienestar y componente terapéutico-recreativo

07 Seguridad, higiene y prevención de riesgos en el entorno acuático

7.1. Identificación y análisis de los principales riesgos asociados al medio acuático
7.2. Normativa de seguridad e higiene en instalaciones acuáticas
7.3. Protocolos de prevención y actuación ante emergencias en piscina
7.4. Higiene personal y colectiva del usuario en las instalaciones acuáticas
7.5. Responsabilidad legal y civil del profesional en la supervisión de actividades acuáticas

Temario

08 Planificación, programación y evaluación de programas de actividades acuáticas

8.1. Principios generales de planificación y programación aplicados al ámbito acuático
8.2. Diseño de programas acuáticos a largo, medio y corto plazo
8.3. Criterios de dosificación del ejercicio acuático: volumen, intensidad y frecuencia
8.4. Evaluación de los programas acuáticos y de los participantes
8.5. Gestión de grupos heterogéneos y organización de niveles en programas acuáticos de piscina
8.6. Integración de las tecnologías de la información en la gestión y seguimiento de programas acuáticos

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

