

Curso de formación

# Instructor de Apnea **CMAS**



**MAYO 27 AL 1  
DE JUNIO 2024**





# ITINERARIO

## CURSO



### Día 1: Lunes

#### Introducción y Fundamentos Teóricos / Equipamiento y Técnicas Básicas

##### Mañana

- Bienvenida, presentación del curso y objetivos.
- Teoría sobre el equipamiento específico para apnea.

##### Tarde

- Fisiología de la apnea: cómo el cuerpo se adapta al ambiente subacuático.
- Técnicas de respiración y relajación en aula



### Día 2: Martes

#### Sesiones Prácticas en Piscina / Técnicas de Enseñanza y Psicología

##### Mañana

- Práctica de flotabilidad, técnicas de respiración.
- Metodología de enseñanza y desarrollo de sesiones de clase.

##### Tarde

- Técnicas de rescate básico y seguridad en apnea.
- Psicología del aprendizaje en apnea.



# ITINERARIO

## CURSO



### Día 3: Miércoles

#### Prácticas en Aguas Abiertas

Aplicación de técnicas aprendidas en aguas abiertas, incluyendo seguridad, rescate, y supervisión de buceadores novatos.



### Día 4: Jueves

#### Avanzando en la Teoría / Técnicas Avanzadas en Piscina

##### Mañana

- Revisión y profundización en fisiología avanzada de la apnea
- Dinámica y estática avanzada, técnicas de conservación de oxígeno.

##### Tarde

- Planificación avanzada de clases y cursos.
- Prácticas de enseñanza supervisada en piscina.



# ITINERARIO

## CURSO



### Día 5: Viernes

#### Seguridad y Rescate Avanzado

##### Mañana

Escenarios de emergencia y técnicas avanzadas de rescate.

##### Tarde

Simulacros de rescate en piscina.



### Día 6: Sábado

#### Apnea Profunda en Aguas Abiertas

Técnicas de apnea profunda, compensación, y manejo de cuerda guía.

#### Evaluación y certificación

- Evaluación teórica y práctica de habilidades de enseñanza.
- Debriefing y ceremonia de certificación.