



# Curso online. Monitor de Natación



*Working*

Formación Integral S.L.

[www.workingformacion.com](http://www.workingformacion.com)

# OBJETIVOS

La natación es uno de los deportes "reina", ya que pueden practicarla la mayoría de las personas sin límite de edad y aporta innumerables beneficios para el cuerpo. A las ventajas de practicar actividad física hay que sumarle las de practicarla en el medio acuático, en el cual debido a que la gravedad es distinta, las actividades tienen un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión en los huesos y articulaciones. Este curso le ofrece la formación necesaria para poder ejercer como Monitor de Natación.

# CONTENIDOS

## **MÓDULO 1. MONITOR DE NATACIÓN 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
- 4.

## **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. NATACIÓN PARA ADULTOS**

1. Introducción
2. Metas
3. Aclimatándose con la Piscina/Agua
4. Entrada al Agua
5. Salida del Agua
6. Empujarse y Deslizarse

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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

## **MÓDULO 2. MULTIMEDIA - MONITOR DE NATACIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR.**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTILOS DE NATACIÓN. CROL.**

1. Estilo de natación Crol.
2. Técnica de Crol: fases, coordinación y movimientos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTILOS DE NATACIÓN. BRAZA.**

1. Estilo de natación Braza.
2. Técnica de Braza: fases, coordinación y movimientos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTILOS DE NATACIÓN. ESPALDA.**

1. Estilo de natación Espalda.
2. Técnica de Espalda: fases, coordinación y movimientos.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTILOS DE NATACIÓN. MARIPOSA.**

1. Estilo de natación Mariposa.
  2. Técnica de Mariposa: fases, coordinación y movimientos.
- 

# MODALIDAD

## METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

## DURACIÓN

200 horas.

## IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un  
**DIPLOMA HOMOLOGADO**





*Working*

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza  
976 242 109 - info@workingformacion.com

[www.workingformacion.com](http://www.workingformacion.com)

