



# FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**MONITOR DE NATACIÓN**

**Horas de formación recomendadas:** 200h

**Materiales Incluidos:**

- 1 Manual teórico: "Monitor de Natación"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Monitor de Natación"
- 1 DVD: "Monitor de Natación"

**Objetivos del Curso:**

- Adentrarse en la historia de la natación.
- Conocer el desarrollo y las distintas metodologías que se pueden emplear en la natación.
- Aprender los diferentes enfoques y aplicaciones de las actividades acuáticas.
- Saber y poner en práctica algunas consideraciones pedagógicas para monitores de Natación. - Crear actividades acuáticas educativas.
- Conocer las diferentes técnicas básicas y estilos más utilizados en Natación.
- Adquirir conocimientos con respecto a primeros auxilios y el salvamento acuático.

**Salidas profesionales:** Monitor de natación, Auxiliar/vigilante de piscinas, Club deportivos, Gimnasios y Spa.

**Para que te prepara este Curso:** El siguiente curso le prepara para poder ejercer como Monitor de Natación capacitándole para la confección y desarrollo de los programas de enseñanza en las actividades acuáticas, según las diferentes tendencias metodológicas aplicables a la enseñanza de la natación y demás especialidades.

**A quién va dirigido este curso:** Este curso está dirigido a todas aquellas personas que se dedican al mundo de las actividades física y deportivas o cualquier persona interesada en formarse o ejercer como Monitor de Natación.

**Metodología:** Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además, recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## **MODULO I. MONITOR DE NATACIÓN**

### **TEMA 1. HISTORIA DE LA NATACIÓN**

1. Introducción
2. Resumen histórico de la natación

### **TEMA 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

### **TEMA 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

### **TEMA 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

### **TEMA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN (CROL Y BRAZA)**

1. El crol en la natación
2. La braza en la natación

### **TEMA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS (ESPALDA Y MARIPOSA)**

1. La técnica del estilo espalda
2. Técnica del estilo mariposa

### **TEMA 7. DEFECTOS MÁS COMUNES EN LOS CUATRO ESTILOS**

1. Introducción
2. Observación
3. Cómo mejorar la técnica

## **TEMA 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

## **TEMA 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

## **MODULO II. DVD MULTIMEDIA - MONITOR DE NATACIÓN**

### **TEMA 1. EL MONITOR**

### **TEMA 2. ESTILOS DE NATACIÓN. CROL.**

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

### **TEMA 3. ESTILOS DE NATACIÓN. BRAZA.**

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

#### **TEMA 4. ESTILOS DE NATACIÓN. ESPALDA.**

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

#### **TEMA 5. ESTILOS DE NATACIÓN. MARIPOSA.**

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