



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor de Natación

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

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

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

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 1. 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 2. 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 3. JUEGOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

1. Juegos y actividades para enseñar destrezas básicas
2. Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento



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