



SPANISH SPORTS SCHOOL
Formación Deportiva Online

Natación

**MONITOR DE NATACIÓN ADULTO
+ *FUNDAMENTOS DE LA MOTRICIDAD***

450 H. LECTIVAS

300 H. PRÁCTICAS



*Desde Spanish Training School,
queremos ayudarte a alcanzar tus metas,
a que avances y no te quedes atrás.*

*Te presentamos nuestra formación técnica privada,
una formación amplia y de calidad,
y un sistema de aprendizaje a tu medida.*

*Vas a tener libros físicos y aula virtual, con el temario,
ejercicios y con los tutores pendientes de ti,
para resolverte cualquier duda que te pueda surgir
y para ayudarte en tu proceso formativo.*

*Nuestra formación técnica privada,
está totalmente actualizada por nuestro equipo docente y
de expertos, y te permitirá alcanzar
un grado de especialización importante.*

*Nuestro centro,
te prepara para acceder a una titulación oficial
a través de las pruebas libres o
para conseguir un empleo público a través de las oposiciones,
pero además, impartimos formación técnica,
para ayudarte en el mercado laboral.*

***Es una formación pensada para ti.
¡tu éxito es el nuestro!***



Monitor de Natación Adulto + Fundamentos de la Motricidad

*El pack formativo de monitor de natación total
se encuentra desarrollado en 2 Bloques.*

*Primero
fundamentos de motricidad,*

*Segundo
monitor de natación adulto*

Este material didáctico se centra en la natación.

*Por otro lado,
en el contenido de esta formación se desarrolla el aprendizaje
de la natación, donde se incluye técnicas pedagógicas.*



Metodología

En nuestros cursos online de formación Técnica dispondrás de un aula de presencia-virtual con...

Temario en formato electrónico,
permanentemente actualizado y que responde a todas y cada una de las cuestiones objeto de estudio.

Contenido Interactivo,
que te facilitará la lectura y comprensión del tema de una forma más pedagógica.

Esquemas, resúmenes y presentaciones
que te ayudarán a estructurar todos los conocimientos adquiridos.

Correo electrónico,
para comunicarte con tu orientador y los profesores especialistas en cada una de las materias, permitiendo la resolución de cualquier duda en un plazo máximo de 48 horas.

*Y algo muy importante... un **apoyo constante de tu tutor**, para que nunca te olvides de tus objetivos.*

Porque, una mala preparación un temario desactualizado, el no entender un tema o un NO seguimiento por parte del tutor, son sinónimo de fracaso.

Y desde Spanish Training School, no lo vamos a permitir.

¡Caminamos juntos hacia tu éxito personal!



Temario

BLOQUE I. FUNDAMENTOS DE MOTRICIDAD EL APARATO LOCOMOTOR. SISTEMA ÓSEO Y ARTICULAR

Introducción
Generalidades del sistema locomotor
Partes del sistema óseo
El tronco
Las extremidades
Estructura y características del sistema óseo
La columna vertebral y el esqueleto
Fisiología y morfología
El sistema articular
Sistema óseo y deporte
Sistema articular y deporte

EL APARATO LOCOMOTOR. SISTEMA MUSCULAR

Introducción
Los músculos
Estructura general del músculo
El tejido muscular
Tipos de músculos y acciones musculares
Ligamentos y tendones
La musculatura dorsal
Capacidad de los músculos
Los músculos y el deporte
Beneficios del deporte en los músculos

EL APARATO LOCOMOTOR. SISTEMA MUSCULAR (II): MÚSCULOS HIPOPRESIVOS

Introducción
Aspectos generales
Tabla de abdominales hipopresivos
Pautas para la realización
Core y fascias

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO RESPIRATORIO

Introducción
Aspectos básicos del sistema respiratorio
Tracto respiratorio superior e inferior
Tracto respiratorio superior
Tracto respiratorio inferior
Volúmenes y capacidades pulmonares
Mecanismos de respiración
Circulación pulmonar e intercambios de gases



Temario

*Control y regulación de la respiración
Actividad física y respiración
Beneficios del deporte en el sistema respiratorio*

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL SISTEMA CIRCULATORIO Y NERVIOSO

*Introducción
Aspectos generales
El corazón, los vasos sanguíneos y el sistema linfático
Fisiología del corazón y la circulación sanguínea
Sistema nervioso central y periférico
Sistema nervioso central
Sistema nervioso periférico
Fisiología del sistema nervioso
El sistema circulatorio y el deporte
El sistema nervioso y el deporte*

BIOMECAÁNICA DEPORTIVA

*Introducción
Conceptualización de la biomecánica deportiva
Fundamentos del movimiento
Fisiología del movimiento
El equilibrio
La resistencia
Lesiones deportivas y prevención*

METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

*El ejercicio físico
Según el volumen de la masa muscular
Según tipo de contracción
Según la fuerza y potencia
Según la intensidad
Efectos fisiológicos del ejercicio físico
Sistema cardio-respiratorio
Procesos metabólicos
Nuestros músculos y huesos
Procesos psicológicos
Contra el envejecimiento
Beneficios del ejercicio físico
Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
Efectos negativos del ejercicio
Fases del ejercicio físico
Flujo sanguíneo en los músculos de actividad
Frecuencia cardiaca (FC)*



Temario

Deshidratación durante el ejercicio

PSICOLOGÍA HUMANA Y DEPORTIVA

Introducción

Antecedentes de la psicología humana

Aspectos generales de la psicología humana

El comportamiento humano

Psicología del deporte

Habilidades a mejorar con la psicología del deporte

Ámbitos de actuación de la psicología deportiva

Aplicaciones de la psicología del deporte

ERGONOMÍA Y DEPORTE

Introducción

Aspectos generales

La ergonomía en el ámbito deportivo

Esfuerzo físico y postural

La fatiga física

Prevención de riesgos en el deporte

Ergonomía del ambiente físico



Temario

BLOQUE II. MONITOR DE NATACIÓN ADULTO

1. INTRODUCCIÓN A LA NATACIÓN

- 1.1. *Introducción*
- 1.2. *Origen de la natación*
- 1.3. *Historia moderna de la natación*
- 1.4. *Concepto de natación*
 - 1.4.1. *Beneficios de la natación*
- 1.5. *Normas de higiene y seguridad*

2. FACTORES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- 2.1. *Variables y condicionantes: Tipos de vaso*
- 2.2. *Variables y condicionantes: Temperatura*
- 2.3. *Variables y condicionantes: Instalaciones*
- 2.4. *Variables y condicionantes: Materiales*
- 2.5. *Variables y condicionantes didácticos*
 - 2.5.1. *La figura del profesor*
 - 2.5.2. *El grupo de trabajo*
- 2.6. *Aprender a nadar: Métodos de enseñanza en natación*

3. EL DESCUBRIMIENTO DEL MEDIO ACUÁTICO (I)

- 3.1. *Familiarización con el medio acuático*
 - 3.1.1. *Aprendizaje respiratorio: la apnea*
 - 3.1.2. *Aprendizaje postural: la flotación*
 - 3.1.3. *Aprendizaje de desplazamiento en el medio acuático: la propulsión*
- 3.2. *Evaluación de la familiarización con el medio acuático*

4. EL DESCUBRIMIENTO DEL MEDIO ACUÁTICO (II)

- 4.1. *Dominio del medio acuático. Las habilidades acuáticas*
 - 4.1.1. *Equilibrio*
 - 4.1.2. *Ritmo y coordinación*
 - 4.1.3. *Desplazamiento*
 - 4.1.4. *Giros*
 - 4.1.5. *Saltos*
 - 4.1.6. *Manipulaciones*
- 4.2. *Evaluación del dominio del medio acuático*

5. LA ENSEÑANZA ACUÁTICA

- 5.1. *Metodología de las actividades acuáticas*
- 5.2. *Estilos*
 - 5.2.1. *Estilo libre (o crol)*



Temario

- 5.2.2. Estilo de espalda
- 5.2.3. Estilo de pecho (o braza)
- 5.2.4. Estilo de mariposa
- 5.2.5. Técnica de salidas-virajes-llegadas
- 5.3. Observación y corrección de la técnica
- 5.4. Otros deportes relacionados con la natación
- 5.5. Etapas de la enseñanza en natación
- 5.5.1. Las 5 reglas de la enseñanza y el entrenamiento de la natación

6. DIDACTICA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- 6.1. Consideraciones metodológicas generales
 - 6.1.1. Enfoques metodológicos
 - 6.1.2. Adaptaciones generales
- 6.2. Planteamientos pedagógicos
- 6.2.1. Principios para el aprendizaje de las habilidades acuáticas
- 6.2.2. Principios en relación con el profesor
- 6.3. El esquema corporal
- 6.4. El juego como aprendizaje

7. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA (CLASES Y TALLERES)

- 7.1. La programación didáctica en el medio acuático
- 7.2. Objetivos de las clases de natación
 - 7.2.1. Otros objetivos
- 7.3. Programación didáctica a través de una metodología creativa
 - 7.3.1. La construcción de ejercicios
 - 7.3.2. Recursos frente a casos difíciles
- 7.4. Ejemplo de programación didáctica
 - 7.4.1. Actividades en fase inicial de adaptación al medio acuático
 - 7.4.2. Actividades en fase de dominio de las habilidades acuáticas
 - 7.4.3. Actividades de la fase de perfeccionamiento en los estilos de natación
- 7.5. Evaluación

8. BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- 8.1. Natación para embarazadas
 - 8.1.1. Beneficios de la natación para embarazadas
 - 8.1.2. Contraindicaciones
- 8.2. Natación infantil
 - 8.2.1. Matronatación
 - 8.2.2. Natación en niños



Temario

- 8.3. Natación para adultos
- 8.4. Natación en mayores
- 8.5. Natación terapéutica
- 8.5.1. Natación en personas con discapacidad

9. MÉTODO DE SALVACIÓN DE RESCATE (PRIMEROS AUXILIOS)

- 9.1. Prevención de accidentes en el medio acuático
 - 9.1.1. La prevención: principio fundamental
 - 9.1.2. La vigilancia y otros principios generales
- 9.2. El rescate acuático: métodos de rescate
 - 9.2.1. Aproximación al accidentado
 - 9.2.2. Martillo arriba
 - 9.2.3. Martillo abajo
 - 9.2.4. Rescate de frente o por atrás en zambullida
- 9.3. Técnicas de utilización del material de rescate
- 9.4. Primeros auxilios
- 9.5. El salvamento acuático en piscinas
 - 9.5.1. Tareas del socorrista acuático en piscinas



Plan de Estudios

Al matricularte

Vas a recibir el primer módulo formativo en papel y acceso al Campus de:

Monitor de Natación Adulta

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

6 meses (máximo para hacer el módulo)

Una vez superado el primer módulo, vas a recibir el segundo* y acceso al Campus de:

Fundamentos de Motricidad

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

6 meses (máximo para hacer el módulo)

Una vez superado el segundo módulo, vas a recibir* el:

Diploma Acreditativo de:

Monitor de Natación Adulta con Fundamentos de Motricidad

Y se pondrá en contacto contigo: El Departamento de Prácticas.

300 Horas (máximo y no obligatorias)

***Antes de mandar el segundo Módulo hay que tener cubiertas mínimo 3 cuotas.**

***Antes de mandar el Diploma y empezar las prácticas hay que tener cubiertos la totalidad de los pagos.**

Si quieres avanzar más rápido y terminar el curso antes, puedes avanzar cuotas o pagar la totalidad a través de Transferencia Bancaria



Actividades Físicas y Deportivas

MONITOR DE NATACIÓN ADULTO + FUNDAMENTOS DE LA MOTRICIDAD

Orientador Académico

Aula Virtual

Contenido Interactivo Multimedia

Temario Digital Actualizado

Temario Papel Actualizado

Seguimiento y apoyo al alumno

Esquemas, resúmenes, presentaciones y ejercicios supuestos

Resolución de dudas

Tutor y profesores

450 horas de formación.

300 horas de prácticas

Diploma Certificativo

Precio Total de la Preparación 945€

La formación tiene una duración de 12 meses.

Formas de pago:

Al contado mediante tarjeta- o transferencia (BECA 100€)

Precio: 845€

Fraccionado en 8 pagos.

*Primer pago en el momento de la matriculación: 245€
(mediante transferencia bancaria, ingreso o tarjeta)*

*7 pagos de 100€
(mediante domiciliación bancaria)*





Para más información:

Web: www.spanishtrainingschool.com

E-mail: info@spanishtrainingschool.com

Teléfono: 665.640.238



SPANISH TRAINING SCHOOL
formación a distancia



SPANISH TRAINING SCHOOL

formación a distancia