



SPANISH SPORTS SCHOOL
Formación Deportiva Online

Natación

MONITOR DE NATACIÓN Y COACHING

***Incluye: Fundamentos de Motricidad,
Monitor de Natación Adulto e Infantil
Y Coaching Deportivo***

900 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 e Infantil), Coaching Deportivo y Fundamentos de la Motricidad

El pack formativo de monitor de natación total se encuentra desarrollado en 4 Bloques.

Primero
fundamentos de motricidad,

Segundo
monitor de natación adulto

Tercero
Monitor de natación infantil.

Cuarto
Coaching Deportivo

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 FISIOLOGÍA 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*

BIOMECÁNICA DEPORTIVA

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

METABOLISMO EN FISIOLOGÍA 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



Temario

BLOQUE III. NATACIÓN INFANTIL

1. INTRODUCCIÓN A LA NATACIÓN INFANTIL

Introducción

- 1.1. *La natación a lo largo del tiempo*
- 1.2. *Concepto de natación*
 - 1.2.1. *definición*
 - 1.2.2. *Beneficios de la natación*
- 1.3 *normas de higiene y seguridad*

2. SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Introducción

- 2.1. *Plan de acción de emergencia*
 - 2.1.1. *Prevención de lesiones*
- 2.2. *Patología derivada de la inmersión en el agua*
- 2.3. *Actuación del entrenador*
- 2.4. *Salvamento acuático. Cómo llevarlo a cabo*
- 2.5. *Situaciones de emergencia. Ejecución de acciones*
 - 2.5.1. *Paro cardiorrespiratorio*
 - 2.5.2. *Resucitación cardio – pulmonar*
- 2.6. *Prevención de lesiones deportivas*
 - 2.6.1. *Importancia del calentamiento*
 - 2.6.2. *Fases o componentes del calentamiento*

3. EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN

Introducción

- 3.1. *perspectivas de la actividad acuática*
- 3.2. *planificación de las actividades acuáticas*
- 3.3. *actuación del entrenador*
- 3.4. *natación en etapas*
- 3.5. *dominio de la actividad acuática*
- 3.6. *estilos de natación*

4. PEDAGOGÍA BÁSICA PARA LOS MONITORES DE NATACIÓN INFANTIL

Introducción. Las diferentes perspectivas de la actividad acuática

- 4.1. *didáctica de la actividad acuática*
 - 4.1.1. *etapas en el deporte acuático*
 - 4.1.2. *objetivos didácticos*
 - 4.1.3. *contenidos didácticos*
 - 4.1.4. *metodología*



Temario

4.1.5. temporalización

4.1.6. evaluación

4.2. El núcleo familiar y su importancia en natación

4.3. Pautas de actuación para la mejora de la enseñanza de las actividades acuáticas.

GLOSARIO
ANEXOS



Temario

BLOQUE IV: COACHING DEPORTIVO

ANTECEDENTES Y VARIABLES DIFERENCIALES

Origen del coaching deportivo
Definiendo el coaching deportivo
La estrategia deportiva
Coaching deportivo: aprende a fluir
Beneficios de la práctica del coaching deportivo

GENERAR UNA CULTURA DE COACHING DEPORTIVO

Modelos básicos de coaching deportivo
Inner Game de Timothy Gallwey
Modelo Grow
Educar el talento deportivo
y personal mediante la inteligencia emocional

VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

La gestión de emociones
La conciencia personal
Concentración
Regulación emocional
Autoestima y autoconfianza
Prevención de lesiones
El liderazgo como factor clave en el equipo

LAS CREENCIAS EN EL DEPORTE

Introducción a las creencias en el deporte
Pirámide neurológica de R. Dilts
Mecanismos de formación de creencias
Identificación y transformación de las creencias limitantes
Desarrollo de creencias para el alto rendimiento en el deporte

FLUIR EN EL DEPORTE

¿Qué es la zona de fluencia?
La zona de confort y la zona de aprendizaje
Componentes para fluir en el deporte

LA FIGURA DEL COACH DEPORTIVO

El papel del coach deportivo
Funciones del coach deportivo
El entrenador como coach



Temario

OTROS ELEMENTOS DEL COACHING DEPORTIVO

*El entrenamiento
El deportista como coachee
El deportista en equipo*

TÉCNICAS DE COACHING DEPORTIVO

*Técnicas de coaching en positivo
Técnicas agrupadas según el tamaño del grupo
Técnicas agrupadas según su objetivo
Otras técnicas: El coaching deportivo como técnica de liderazgo del entrenador*

HERRAMIENTAS DEL COACHING DEPORTIVO

*Entrenamiento de la concentración-atención
Visualización y relajación
PNL aplicada al coaching deportivo*

COMUNICACIÓN EFECTIVA EN EL DEPORTE

*Introducción a las técnicas de comunicación
Escucha Activa
Asertividad*

LAS METAS Y LOS OBJETIVOS DEL DEPORTE

*Concepto de meta
Reglas y fases para establecer una meta
Concepto de objetivo. El éxito a través del coaching
Reglas y fases para establecer un objetivo*

COACHING INDIVIDUAL VS COACHING DE EQUIPO

*Coaching individual
Coaching de equipo*

BRANDCOACHING: MARKETING PERSONAL Y PROFESIONAL

*¿Qué es el Brandcoaching?
¿Cómo crear tu propia marca personal?
Valor de mercado: El valor de una Marca*

OTRAS DISCIPLINAS AFINES AL COACHING DEPORTIVO

*Psicología del deporte
Mentoring
Inteligencia emocional
Programación neurolingüística*



Temario

COACHING Y LESIONES DEPORTIVAS

Introducción

¿Qué es una lesión?

Tipos de lesiones

Prevención y tratamiento de lesiones

Lesiones y Coaching

Factores psico-sociales en la lesión

Intervención del Coach deportivo

Apoyo social: papel del coach deportivo



Plan de Estudios

Al matricularte

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

Fundamentos de Motricidad

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

4 meses (máximo para hacer el módulo)

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

Monitor de Natación Adulta

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

4 meses (máximo para hacer el módulo)

Una vez superado el segundo módulo, vas a recibir el tercero* y acceso al Campus

Monitor de Natación Infantil

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

4 meses (máximo para hacer el módulo)

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

Coaching Deportivo

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

4 meses (máximo para hacer el módulo)



Plan de Estudios

Una vez superados los 4 módulos, vas a recibir el:

Diploma Acreditativo de:

Monitor de Natación con Coaching Deportivo

de la Escuela de Deportes

Spanish Sports School

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 tercer Módulo hay que tener cubiertas mínimo 6 cuotas.**

***Antes de mandar el cuarto Módulo hay que tener cubiertas mínimo 8 cuotas.**

***Antes de mandar el Diploma
hay que tener cubiertas la totalidad de cuotas.**

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 E INFANTIL), COACHING DEPORTIVO Y 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

900 horas de formación.

300 horas de prácticas

Diploma Certificativo

Precio Total de la Preparación 1.245€

La formación tiene una duración de 24 meses.

Formas de pago:

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

Precio: 1.145€

Fraccionado en 11 pagos.

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

10 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