



**SPANISH SPORTS SCHOOL**  
*Formación Deportiva Online*

***Natación***

**MONITOR DE NATACIÓN Y NUTRICIÓN**

***Incluye: Fundamentos de Motricidad,  
Monitor de Natación Adulto e Infantil  
Y Nutrición Deportiva***

**750 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), Nutrición Deportiva 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 adult0***

*Tercero*  
***Monitor de natación infantil.***

*Cuarto*  
***Nutrición Deportiva***

*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



# 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: NUTRICIÓN DEPORTIVA**

### **MIOLOGÍA: ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS, DESARROLLO Y MANTENIMIENTO.**

*Concepto de miología.  
Clasificación del tejido muscular.  
Características del tejido muscular.*

### **IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA.**

*Necesidades energéticas.  
Macronutrientes y micronutrientes en el ejercicio.*

### **EJERCICIO FÍSICO Y ANTIOXIDANTES.**

*¿Qué es el ejercicio físico?  
Clasificación del ejercicio físico.  
Etapas del ejercicio físico.  
Definición de antioxidantes.  
Tipos y funciones de los antioxidantes.*

### **LA ALIMENTACION DEL DEPORTISTA.**

*Ritmo de las comidas.  
Alimentación y competición.  
Importancia de la hidratación.*

### **LA DIETA DEL DEPORTISTA. PAUTAS NUTRICIONALES Y DISEÑO DE DIETAS.**

*La dieta del deportista.  
Pautas nutricionales del deportista.  
Diseños de dietas para el deportista.*

### **LA FISIOLÓGÍA DEL DEPORTISTA.**

*¿Qué es la fisiología?  
Factores del desgaste físico ocasionados por el ejercicio.  
Efectos fisiológicos que se producen mediante el ejercicio.  
Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.*



# Temario

## **EL DEPORTE EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.**

*Actividad física en la niñez.  
Actividad física en la adolescencia.  
Actividad física en la edad adulta.  
Actividad física en la tercera edad.*

## **EL DOPAJE Y OTRAS AYUDAS ERGOGENICAS.**

*Ayudas ergogénicas.  
Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas.  
Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas.  
Vitaminas y minerales.  
Bicarbonato y otros tampones.  
Otras ayudas ergogénicas.  
Dopaje.*





# 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:**

**Nutrición Deportiva**

**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 Nutrición Deportiva**

**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), NUTRICIÓN DEPORTIVA 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*

*750 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](http://www.spanishtrainingschool.com)***

***E-mail: [info@spanishtrainingschool.com](mailto:info@spanishtrainingschool.com)***

***Teléfono: 665.640.238***



**SPANISH TRAINING SCHOOL**  
*formación a distancia*



**SPANISH TRAINING SCHOOL**

*formación a distancia*