

# MONITOR DE NATACIÓN

**SKU:** EVOL-3674-iNO-B | **Categorías:** [Actividades acuáticas y Natación](#), [DEPORTES](#)

## INFORMACIÓN DEL CURSO

**Horas** 200

### CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

#### Monitor de Natación

#### 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

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
2. Las cualidades psicomotrices
3. Habilidades sociales del monitor
4. Actitudes desarrolladas por el monitor

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo
3. Sistema muscular
4. Sistema nervioso
5. Sistema linfático

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico



2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. 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 5. 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 6. 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 7. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN (CROL Y BRAZA)**

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

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS (ESPALDA Y MARIPOSA)**

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

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. DEFECTOS MÁS COMUNES EN LOS CUATRO ESTILOS**

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

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE**

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte



**UNIDAD DIDÁCTICA 11. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
2. Beneficios de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
4. Cineantropometría
5. Ayudas ergogénicas

**UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor

Tal vez te interese este curso: [Monitor Sociocultural](#)

O quizás este otro: [Monitor de Actividades Acuáticas para Discapacitados y Embarazadas](#)

Síguenos en: [Instagram](#)

