

# Monitor de Actividades Acuáticas para personas con diversidad funcional

**Modalidad:** Online

**Duración:** 90 horas

## **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. La natación aplicada a personas con diversidad funcional les puede resultar muy beneficioso para el cuerpo. Los beneficios de esta práctica son numerosos. La inclusión de esta práctica en nuestra sociedad es cada vez mayor. Este curso nos ofrece la formación necesaria para poder ejercer como Monitor de Actividades Acuáticas para personas con diversidad funcional.

## **Contenidos:**

### **TEMA 1. HISTORIA DE LA NATACIÓN**

Introducción.

Resumen histórico de la natación.

### **TEMA 2. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN**

Introducción.

Los aprendizajes en natación.

Métodos de enseñanza.

Estilos de enseñanza en actividades acuáticas.

### **TEMA 3. ENFOQUES Y APLICACIONES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

Introducción.

Variables y condicionantes que inciden en un programa de actividades acuáticas.

Variables y condicionantes didácticos.

Material auxiliar.

### **TEMA 4. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONITORES DE NATACIÓN**

Planteamientos pedagógicos de la enseñanza.

El juego: un aprendizaje diferente.  
Aplicación a las actividades acuáticas.

#### **TEMA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN (CROL Y BRAZA)**

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

#### **TEMA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS (ESPALDA Y MARIPOSA)**

La técnica del estilo espalda.  
Técnica del estilo mariposa.

#### **TEMA 7. DEFECTOS MÁS COMUNES EN LOS CUATRO ESTILOS**

Introducción.  
Observación.  
Cómo mejorar la técnica.

#### **TEMA 8. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO**

Introducción.  
Fitness en el medio acuático.  
Métodos y actividades según el concepto de fitness en el medio acuático de enseñanza.

#### **TEMA 9. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO(II)**

Introducción.  
Estiramientos pasivos o estáticos.  
Variables y condicionantes didácticos.  
Material auxiliar.

#### **TEMA 10. NATACIÓN PARA DISCAPACITADOS**

Introducción.  
Cómo organizar los cursos y sesiones.  
Objetivos.  
¿Cuáles son los elementos que especialmente deben tenerse en cuenta?  
Actividades acuáticas y síndrome de down.  
Ejercicios prácticos.

#### **TEMA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO**

Introducción.  
Técnicas específicas de salvamento acuático.  
El salvamento acuático en piscinas.

#### **ANEXO I. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE CLASES DE NATACIÓN DE NIVEL I Y II**

Curso de Natación Nivel I. Primer ciclo.  
Curso de Natación Nivel II. Primer ciclo.





**ANEXO II. GUÍA PRÁCTICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE UN CURSO INTENSIVO DE VERANO EN NATACIÓN**

Consejos para monitores de natación del nivel cero.

Consejos para monitores de natación del nivel uno.

Consejos para monitores de natación del nivel dos.

Actividades a realizar.

**ANEXO III: JUEGOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

Juegos y actividades para enseñar destrezas básicas.

Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento.

