



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Curso de Enseñanza de la Natación Educativa***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Curso de Enseñanza de la Natación Educativa

**duración total:** 200 horas

**horas teleformación:** 100 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

Este Curso de Enseñanza de la Natación Educativa ofrece una formación básica sobre la materia. Este curso explica de manera teórica como se estructura y se lleva a cabo la enseñanza de la natación educativa, así como la forma de gestión y programación de dichas actividades acuáticas.



+ Información Gratis

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Conocer cuáles son los objetivos de la natación escolar
- Aprender los ejercicios para cada una de las fases de la natación
- Conocer los movimientos a utilizar para el aprendizaje técnico de espalda
- Aprender los tipos de habilidades y destrezas acuáticas
- Conocer el equipamiento adecuado que hay que utilizar en la gestión de actividades acuáticas

## *para qué te prepara*

Este Curso de Enseñanza de la Natación Educativa le prepara para formarse y ser un profesional en las diferentes técnicas básicas y estilos más utilizados en natación educativa, profundizando en aspectos muy concretos de la natación educativa.

## *salidas laborales*

Natación / Educación / Gimnasios

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Natación Educativa'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



### *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

### *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

### *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

### *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## programa formativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA NATACIÓN

- 1.Introducción.
- 2.Definiciones de interés.
- 3.Resumen histórico de la natación.
- 4.Natación y Juegos Olímpicos.
- 5.Grandes nadadores de la historia.
  - 1.- Internacionales.
  - 2.- Nacionales.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL MEDIO ACUÁTICO

- 1.Instalaciones acuáticas: tipologías.
- 2.Accesibilidad.
  - 1.- DALCO.
  - 2.- Legislación actual en materia de accesibilidad.
- 3.Equipamientos.
  - 1.- Vasos.
  - 2.- Duchas.
  - 3.- Escaleras.
  - 4.- Toboganes y deslizadores.
  - 5.- Trampolines y plataformas.
  - 6.- Elementos para el acceso de personas con movilidad reducida.
  - 7.- Aseos y vestuarios.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO

- 1.Familiarización con el medio: la respiración.
  - 1.- Respiración abdominal, baja o diafragmática.
  - 2.- Respiración costal, media o torácica.
  - 3.- Respiración clavicular o alta.
  - 4.- Apneas.
  - 5.- Adaptación de la respiración a los movimientos dentro del agua.
- 2.Flotación.
  - 1.- Principios de flotación-equilibración.
  - 2.- Flotaciones parciales con elementos auxiliares.
  - 3.- Flotaciones con ayuda.
  - 4.- Flotaciones globales con elementos auxiliares.
  - 5.- Flotaciones en apnea.
  - 6.- Flotaciones variando la posición del cuerpo.
  - 7.- Flotaciones variando el volumen pulmonar.
- 3.Propulsión.
  - 1.- Principios de propulsión-resistencias.
  - 2.- Propulsiones parciales con material auxiliar.
  - 3.- Propulsiones globales.
  - 4.- Propulsiones básicas basadas en los estilos de nado.
- 4.La entrada al agua.
  - 1.- Familiarización.
  - 2.- Miedo al agua.
  - 3.- Entrada al agua: realización.
- 5.Los giros en el agua.
  - 1.- En flotaciones.
  - 2.- En desplazamientos.
  - 3.- Sobre los tres ejes.



6.Desplazamientos.

- 1.- Combinando las superficies propulsoras.
- 2.- Realizando cambios de sentido y de dirección.
- 3.- Nados: alternos y simultáneos.
- 4.- Combinando giros.

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y PRUEBAS DE NIVEL**

1.Aspectos básicos.

- 1.- Demostración y ayudas.
- 2.- Seguridad, riesgos y síntomas de fatiga.
- 3.- Adaptación a las tipologías de usuarios.
- 4.- Contraindicaciones.

2.Medidas antropométricas.

- 1.- Parámetros básicos.
- 2.- Instrumentos y procedimiento de aplicación.
- 3.- Interpretación de información.

3.Pruebas biológico-funcionales.

- 1.- Parámetros básicos.
- 2.- Instrumentos y procedimiento de evaluación.
- 3.- Interpretación de información.

4.Pruebas de análisis postural.

- 1.- Parámetros básicos.
- 2.- Instrumentos y procedimiento de aplicación.

5.Pruebas de valoración de la condición física para las actividades en el medio acuático.

- 1.- Parámetros básicos.
- 2.- Instrumentos y procedimiento de aplicación.
- 3.- Herramientas de recogida de la información.

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACTIVIDADES ACUÁTICAS: PROGRAMAS**

1.Introducción a las actividades acuáticas.

2.Programas acuáticos.

- 1.- Ámbito utilitario.
- 2.- Ámbito educativo.
- 3.- Ámbito recreativo.
- 4.- Ámbito deportivo.
- 5.- Ámbito de salud y terapéutico.
- 6.- Ámbito mantenimiento-entrenamiento.

3.Variables y condicionantes del medio.

- 1.- Vaso.
- 2.- Temperatura.
- 3.- Nivel del grupo.

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA Y PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

1.Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor.

- 1.- Elementos del proceso de enseñanza.
- 2.- Proceso de adquisición de la habilidad motriz en el medio acuático.
- 3.- Proceso básico de adquisición de las habilidades motrices.
- 4.- Condiciones de práctica.

2.Los estilos de enseñanza: adaptación a las actividades de natación para los diferentes tipos de usuarios.

3.Diseño y desarrollo de la sesión de actividades de natación, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada tipo de usuario.

- 1.- Identificación de las necesidades de cada tipo de usuario.
- 2.- Establecimiento de los objetivos didácticos.
- 3.- Establecimiento de los contenidos a desarrollar en las diferentes sesiones de actividades de natación.
- 4.- Metodología a utilizar en el desarrollo de las sesiones de actividades de natación.

5.- Descripción de los recursos humanos y materiales necesarios para el desarrollo de la sesión en condiciones de seguridad y su adecuación a las necesidades del usuario.

4.La intervención docente en la sesión de actividades de natación.

1.- La estructura de la sesión.

2.- Control básico del desarrollo de la sesión.

3.- Interacción técnico-usuario.

4.- Soportes y medios gráficos de refuerzo informativo durante el desarrollo de la sesión.

5.Control, seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de usuarios.

1.- Control de la participación de los usuarios.

2.- Control de las contingencias y previsión de incidencias.

3.- Control del uso del material.

6.Planteamientos pedagógicos de la enseñanza.

1.- Concepción tradicional.

2.- Aprender a nadar.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. APRENDIZAJE TÉCNICO DE CROL**

1.El estilo crol: conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.

1.- Definición y características principales.

2.- Ejercicios de asimilación del estilo crol.

2.Posición del cuerpo.

1.- Alineación horizontal del cuerpo.

2.- Alineación lateral del cuerpo.

3.- Rotación del cuerpo.

3.Acción de los brazos.

1.- Fase propulsiva.

2.- Fase de recuperación.

4.Acción de las piernas.

5.La respiración.

1.- Adaptación de la respiración a los movimientos dentro del agua.

2.- La respiración en el estilo crol.

6.Coordinación.

1.- Tipos de coordinación.

2.- Factores condicionantes de la coordinación.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. APRENDIZAJE TÉCNICO DE ESPALDA**

1.El estilo espalda: conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.

1.- Estilo espalda: definición y características principales.

2.- Ejercicios de asimilación del estilo espalda.

2.Posición del cuerpo.

3.Acción de los brazos.

1.- Barrido, tracción o fase acuática.

2.- Recobro o fase aérea.

4.Acción de las piernas.

1.- Movimiento hacia arriba o ascendente de la pierna.

2.- Movimiento hacia abajo o descendente de la pierna.

5.Respiración en el estilo espalda.

6.Coordinación.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. APRENDIZAJE TÉCNICO DE BRAZA**

1.El estilo braza: conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.

1.- Definición y características principales.

2.- Ejercicios de asimilación del estilo braza.

2.Posición del cuerpo.

1.- Posiciones fundamentales del estilo a braza.

- 2.- Estilos de braza según la posición del cuerpo.
3. Acción de los brazos.
  - 1.- Fases.
4. Acción de las piernas.
  - 1.- El movimiento de las piernas en el nado a braza.
  - 2.- La patada para el avance en el agua en el nado a braza.
5. Respiración en el estilo braza.
6. Coordinación.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. APRENDIZAJE TÉCNICO DEL ESTILO MARIPOSA**

1. El estilo mariposa: conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.
  - 1.- Definición y características principales.
  - 2.- Ejercicios de asimilación del estilo mariposa.
2. Posición del cuerpo.
  - 1.- Movimiento de la cadera característico del nado a mariposa.
3. Acción de los brazos.
  - 1.- Tracción acuática o fase propulsiva.
  - 2.- Recobro o fase aérea.
4. Acción de las piernas.
  - 1.- Patada ascendente.
  - 2.- Patada descendente o propulsión.
5. Respiración en el estilo mariposa.
6. Coordinación.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. NATACIÓN: ETAPAS DE APRENDIZAJE**

1. Natación en bebés
  - 1.- Etapas del bebé
  - 2.- El bebé y la natación
2. Natación infantil
  - 1.- Fases del programa infantil
3. Natación en adultos
  - 1.- Mayores de 65 años
4. Natación para personas con discapacidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS Y SALVAMENTO EN LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EDUCATIVA**

1. Características del agua y consideraciones relativas a la ropa.
  - 1.- Consideraciones relativas a la ropa.
  - 2.- Consideraciones relativas al calzado.
  - 3.- Consideraciones relativas al cabello y a la turbiedad de las aguas.
2. Organización del salvamento y socorrismo.
3. La percepción del problema: elementos esenciales en la percepción.
4. El análisis de la situación.
5. La toma de decisiones.
6. Ejecución de las acciones de rescate.
7. Técnicas de rescate en instalaciones acuáticas.
  - 1.- De localización, puntos de referencia y composición de lugar.
8. La utilización del material como medio auxiliar de rescate acuático.
  - 1.- El aro salvavidas.
  - 2.- El tubo de rescate.
  - 3.- La boya torpedo

**+ Información Gratis**