



# PROGRAMA FORMATIVO

**Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)**

## Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

Duración: 425 horas

Precio: 360 € \*

Modalidad: Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a un entrenador deportivo. En la actualidad es imprescindible que tener un entrenador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Para ser un buen entrenador este curso presta especialmente atención a la anatomía y fisiología implicada en la actividad física, ya que debe conocer el cuerpo humano., y además, expone las cualidades físicas básicas y psicomotrices que podemos desarrollar. Algo fundamental, para un entrenador es cómo elaborar una sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista. Y por último, expone las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios. Además este curso le ofrece la formación necesaria para poder ejercer como Monitor de Natación para Adultos, Educación Infantil, Matronatación, Tercera Edad, Natación Terapéutica y Monitor de Acuagym.

### A quién va dirigido

## Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

El presente curso está dirigido a todos aquellos Maestros de Educación Infantil, Educación Primaria, Profesores de Enseñanza Secundaria, Psicólogos, Pedagogos, Psicopedagogos, etc. y, en general, cualquier Titulado Universitario interesado en desempeñar su labor profesional en el ámbito docente. Profesionales de la Educación interesados en una Formación de Calidad que les permita hacer frente a la realidad cambiante de las aulas y a las nuevas competencias que se requieren para el ejercicio de su profesión.

### Objetivos

- Adentrarse en la historia de la natación.
- Conocer el desarrollo y la distintas metodologías que se pueden emplear en la natación.
- Aprender los diferentes enfoques y aplicaciones de las actividades acuáticas.
- Saber y poner en práctica algunas consideraciones pedagógicas para monitores de Natación.
- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.
- Crear actividades acuáticas educativas.
- Conocer las diferentes técnicas básicas y estilos más utilizados en Natación.
- Adquirir conocimientos con respecto a primeros auxilios y el salvamento acuático.
- Conocer las diferentes técnicas de natación infantil y matronatación.
- Aplicar diferentes estilos y programas de fitness acuático.
- Conocer las variantes de la natación para personas mayores, rehabilitación deportiva, etc.

### Para que te prepara

## Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

El presente curso dotará al alumno de los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador deportivo y un entrenador superior de natación en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas. El presente Curso Entrenador Deportivo está Acreditado por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios Europeos (ECTS), siendo baremable en bolsa de trabajo y concurso-oposición de la Administración Pública (Curso homologado para oposiciones del Ministerio de Educación, apartado 2.5, Real Decreto 276/2007)

### *Salidas laborales*

Entrenador deportivo, Entrenador de Natación, Auxiliar/vigilante de piscinas, Club deportivos, Gimnasios y Spa, Fisioterapia, Rehabilitación Deportiva o salidas laborales que requieran conocimientos de este ámbito.

# Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo un título de Monitor de Fitness Natación con un carné de Federado de Monitor de Fitness Natación, además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS. - Titulación Universitaria en Entrenador Deportivo por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**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 EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 504E)

## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## *Materiales didácticos*

- Manual teórico 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Monitor de Natación'
- Manual teórico 'Natación por Especialidades'



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)



## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargar en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### PARTE 1. POSTGRADO DE ENTRENADOR SUPERIOR DE NATACIÓN

#### MÓDULO 1. MONITOR DE NATACIÓN

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

- - Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
- - Las cualidades psicomotrices
- - Habilidades sociales del monitor
- - Actitudes desarrolladas por el monitor

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍS

- - Introducción a la anatomía
- - Sistema óseo
- - Sistema muscular
- - Sistema nervioso
- - Sistema linfático

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

- - El ejercicio físico
- - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- - Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

- - Introducción
- - Los aprendizajes en natación
- - Métodos de enseñanza
- - Estilos de enseñanza en actividades acuáticas

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENFOQUES Y APLICACIONES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁT

- - Introducción
- - Variables y condicionantes que inciden en un programa de actividades acuática
- - Variables y condicionantes didácticos
- - Material auxiliar

## Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALGUNAS CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA MONITOREO DE NATACIÓN

- - Planteamientos pedagógicos de la enseñanza
- - El juego: un aprendizaje diferente
- - Aplicación a las actividades acuáticas

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN (CROL Y BRAZA)

- - El crol en la natación
- - La braza en la natación

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

- - La técnica del estilo espalda
- - Técnica del estilo mariposa

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

- - Introducción
- - Observación
- - Cómo mejorar la técnica

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- - Fundamentación teórica
- - Gasto calórico
- - Nutrientes en el deporte

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- - Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
- - Beneficios de la actividad física
- - Efectos de la actividad física y la alimentación
- - Cineantropometría
- - Ayudas ergogénicas

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- - Reanimación cardiopulmonar
- - Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
- - Calambre, agotamiento y golpe de calor

## MÓDULO 2. NATACIÓN POR ESPECIALIDADES

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. MATRONATACIÓN

- - Introducción al programa de 0 a 3 años
- - Programa de 3 a 6 años
- - Evaluación

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. NATACIÓN INFANTIL

- - Introducción
- - Familiarización
- - Familiarización, inmersión y juego
- - Natación escolar de 3 a 5 años
- - Natación escolar de 6 a 9 años

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO

- - Introducción
- - Fitness en el medio acuático
- - Métodos y actividades según el concepto de fitness en el medio acuático de en:

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO (II)

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. NATACIÓN TERAPEUTICA I

- - Introducción
- - Valoración funcional de la columna vertebral

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. NATACIÓN TERAPÉUTICA II

- - La cifosis
- - La lordosis
- - La escoliosis
- - Ejercicios
- - Los niveles de ejecución

## Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. NATACIÓN PARA ADULTOS

- - Introducción
- - Metas
- - Aclimatándose con la Piscina/Agua
- - Entrada al Agua
- - Salida del Agua
- - Empujarse y Deslizarse

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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

## PARTE 2. ENTRENADOR DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

- - Conceptos generales
- - Logro y mantenimiento de la salud

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

- - Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- - El sistema muscular
- - Articulaciones y movimiento
- - Los tendones

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Fisiología muscular y sistemas energéticos
- - Fisiología cardio-circulatoria
- - Fisiología respiratoria
- - El sistema nervioso

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- - Resistencia

## Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZA DESARROLLO

- - El esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Coordinación
- - Equilibrio
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

- - El entrenamiento y sus tipos
- - El desentrenamiento
- - Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- - Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- - Programación del proceso de entrenamiento
- - Planificación del entrenamiento
- - Sesión de entrenamiento
- - Características de un buen entrenador

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPO

- - Deportes individuales
- - Deportes colectivos
- - Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- - Tipos de juegos
- - El juego como método de enseñanza
- - Iniciación deportiva
- - Tipos de juegos para la iniciación deportiva

## Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

- - Juegos de iniciación para deportes de equipo

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- - Atletismo
- - Natación
- - Bádminton
- - Judo
- - Tenis
- - Gimnasia rítmica
- - Gimnasia artística
- - Aeróbic
- - Voleibol
- - Baloncesto
- - Fútbol
- - Balonmano

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

- - Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalaciones deportivas
- - Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones deportivas
- - La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios

## Curso de Postgrado de Entrenador Superior de Natación + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

- - Ahogamientos
- - Pérdida de conciencia
- - Crisis cardíacas
- - Crisis convulsivas
- - Hemorragias
- - Heridas
- - Las fracturas y luxaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- - Ética profesional
- - Claves para el éxito