



Monitor de Acuagym

(certificado de la FEF + carné de federado)

+ Primeros Auxilios

TEMA 1. HISTORIA DE LA NATACIÓN

1. Introducción
2. Resumen histórico de la natación

TEMA 2. 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

TEMA 3. 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

TEMA 4. 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

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

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

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

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

TEMA 7. DEFECTOS MÁS COMUNES EN LOS CUATRO ESTILOS

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

TEMA 8. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO

1. Introducción
2. Fitness en el medio acuático

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

TEMA 9. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO(II)

1. Introducción
2. Estiramientos pasivos o estáticos
3. Variables y condicionantes didácticos
4. Material auxiliar

TEMA 10. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

1. Introducción
2. Técnicas específicas de salvamento acuático
3. El salvamento acuático en piscinas

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

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

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

1. Consejos para monitores de natación del nivel cero
2. Consejos para monitores de natación del nivel uno
3. Consejos para monitores de natación del nivel dos
4. Actividades a realizar

ANEXO III: JUEGOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

1. Juegos y actividades para enseñar destrezas básicas
2. Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento

PRIMEROS AUXILIOS

1. LOS PRIMEROS AUXILIOS. EL BOTIQUÍN
 - 1.1. Deber de atender
 - 1.2. PAS
 - 1.3. Principios generales en primeros auxilios
 - 1.4. El botiquín

2. RCP BÁSICA Y MANIOBRA DE HEIMLICH
 - 2.1. La parada cardio-respiratoria
 - 2.2. RCP en niños
 - 2.3. La maniobra de Heimlich
 - 2.4. Obstrucción de las vías aéreas

3. PRIMEROS AUXILIOS EN DIFERENTES SITUACIONES
 - 3.1. Ahogamiento
 - 3.2. Heridas y hemorragias
 - 3.3. Quemaduras
 - 3.4. Intoxicaciones
 - 3.5. Traumatismos
 - 3.6. Mordeduras y picaduras

4. SIGNOS DE ALARMA
 - 4.1. Las reacciones alérgicas
 - 4.2. Golpe de calor
 - 4.3. Síncope
 - 4.4. Lipotimias
 - 4.5. Convulsiones
 - 4.6. Hipoglucemia