

## CONTENIDOS

Los contenidos de este programa de formación constan de 5 asignaturas:

1. Natación. 25 horas.
2. Psicopedagogía. 10 horas.
3. Anatomía y fisiología. 15 horas.
4. Salvamento. 5 horas.
5. Prácticas en un centro y trabajo final. 15 horas.

### 1.- NATACIÓN

TEMA	TITULO	HORAS	
		TEORIA	PRACTICA
1	Iniciación a la natación mediante el juego	1	1
2	Iniciación a los estilos de natación	3	2
3	Ejercicios en función de los principios de enseñanza de la natación	2	2
4	Crol	2	1
5	Espalda	2	1
6	Braza	2	1
7	Mariposa	2	1
8	Salidas y virajes	1	1
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>10</b>

## 2.- PSICOPEDAGOGÍA

TEMA	TITULO	HORAS
		TEORIA
1	Proceso enseñanza – aprendizaje	2
2	Teorías psicológicas del aprendizaje	1
3	Estrategias de aprendizaje	1
4	Estilos de aprendizaje	1
5	Juego	0,5
6	Miedo al agua	1
7	Imagen corporal	1
8	Pautas del buen monitor	0,5
9	Características motoras / Des. Psicologico / pedagógico	2
	<b>TOTAL</b>	<b>10</b>

## 3.- ANATOMÍA

TEMA	TITULO	HORAS
		TEORIA
1	Consideraciones generales sobre células y tejidos	3
2	Aparato locomotor pasivo y activo	3
3	Principales sistemas articulares	2
4	Análisis de los movimientos básicos	1
5	Análisis de los movimientos en natación	2
6	Entrenamiento anatómico – funcional. Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.	4
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

## 4.- SALVAMENTO

TEMA	TITULO	HORAS
		TEORIA
1	Primeros Auxilios y SVB	2
2	Remolques	3
	<b>TOTAL</b>	<b>5</b>