

BIENVENIDOS

Certificación *online* para:

**“Educadores Acuáticos
Profesionales” en edades
de 6 a 10 años**



Como va a ser la dinámica de la certificación...

- ***Poner su nombre completo en el chat para su asistencia a éste curso.***
- ***De cada tema, se entregaría un resumen de una cuartilla, en el formato que deseen.***
- ***Por la necesidad obligada que el instructor sepa nadar con un nivel mínimo recomendado, deberán entregar un video de cada estilo por 25 mts.***



Algunos requisitos para la la certificación...

- ***Fotografía del INE o cualquier identificación oficial de tu país.***
- ***Fotografía del certificado, cedula profesional, carta de pasante, credencial de la escuela, etc., del ultimo grado de estudios.***
- ***Fotografía de frente, en un fondo de color uniforme, puede ser tomada con tu celular, etc..***



Algunas recomendaciones para el uso de ZOOM:

- **Mantener cerrados sus micrófonos.**
- **Realizar preguntas en el chat para al final de cada tema contestarlas.**
- **Familiarizarse con la plataforma y poner su nombre con un apellido.**



Certificado

I Certificación Internacional *Online* como "Educador Acuático Profesional" en edades de 6 a 10 años



Guadalajara, Jalisco, México, a 19 de junio de 2020

Se otorga el presente

Certificado

a:



www.nadarinsin esfuerzo.com
In. Reg. STPS 6486-67021-DE3-0005 MEX

Natalia Aislinn Morales Díaz

Por haber participado en este curso *online* y haber aprobado los exámenes teóricos, así como haber enviado sus videos como evidencia de saber nadar para garantizar la seguridad de sus alumnos y pueda instruir con calidad la enseñanza básica de los estilos de natación, salidas y virajes en edades de 6 a 10 años, este curso se llevó a cabo con una carga horaria de 30 horas.



Lic. Ismael Meneses Ruelas
Presidente de la Asociación Jalisciense de Natación



L.E.F. Marco Antonio Salcedo Delgadillo
Cédula Profesional No. PEJ 226081
Agente Capacitador Externo de la STPS
No. SADM-670201-DE3-0005



La verificación del código QR debe coincidir con los datos del interesado en www.nadarinsin esfuerzo.com
Documento válido por 2 años, número de registro ICIOEAP610MODN010513



DIFERENTES PROGRAMAS ACUÁTICOS

Aprenderemos lo siguiente:

➔ En que condiciones y circunstancias se deben iniciar las actividades acuáticas.



➔ Conocer que medios y métodos de trabajo debemos emplear en programas acuáticos.



➔ Desarrollar con eficiencia y seguridad las actividades específicas con grupos de habilidades variadas de acuerdo a sus necesidades.



¿Qué actividades acuáticas se pueden generar en una piscina, de acuerdo con el medio ambiente y las necesidades de la sociedad?



Diferentes Programas Acuáticos

a) Programa utilitario.

b) Programa higiénico y de salud

c) Programa escolar

d) Programa recreativo

e) Programa para adultos en plenitud

f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)

g) Programa de acondicionamiento físico acuático

h) Programa para personas con capacidades diferentes

i) Programa competitivo

a) Programa utilitario.



Conservar la vida.



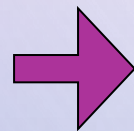
El conocimiento básico del medio acuático es imprescindible para todos.



Adecuar los métodos de enseñanza a las diversas características del alumno.



a) Programa utilitario.



**Objetivo principal: LA
SEGURIDAD EN EL
MEDIO ACUÁTICO Y
DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES PARA
DESPLAZARSE EN EL
AGUA.**



Diferentes Programas Acuáticos

a) Programa utilitario.

b) Programa higiénico y de salud

c) Programa escolar

d) Programa recreativo

e) Programa para adultos en plenitud

f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)

g) Programa de acondicionamiento físico acuático

h) Programa para personas con capacidades diferentes

i) Programa competitivo

b) Programa higiénico y de salud



Por medio de la natación se mejoran los aspectos físicos, psíquicos y de relación social para mejorar la calidad de vida.



b) Programa higiénico y de salud



Están encaminadas al adulto, debido al stress y a la necesidad de una actividad física bien planificada acorde a sus necesidades.



b) Programa higiénico y de salud



Mejoría o mantenimiento de la condición física con carácter higiénico (conservar la salud) y profiláctico (evitar las enfermedades).

b) Programa higiénico y de salud



Beneficio psíquico y de relación social: apatía, actividad intelectual, equilibrio emocional, relación con los demás, formación de grupos, etc.



Actividades para mujeres embarazadas y post-parto.

Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

c) Programa escolar (Educación Física)



Cualquier actividad física, sea cual sea el objetivo principal, debe ser educativa.



c) Programa escolar (Educación Física)



Debe estar enfocado al desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, pero es punto de partida de cualquier otro programa, además de nadar, iniciación para el polo acuático, clavados y nado sincronizado.

c) Programa escolar (Educación Física)



Estrechamente ligado a los objetivos que persigue la Educación Física considerado como uno de los medios básicos de ésta.



c) Programa escolar (Educación Física)



La Educación Física contribuye a la formación integral de la persona a través del movimiento, mejorando y desarrollando el área motora, cognitiva y afectiva.

c) Programa escolar (Educación Física)



Se pretende:

- La exploración del medio acuático.
- El conocimiento y dominio del mismo.
- Los programas de la Educación Física en particular adecuándose a las etapas de cada edad.



c) Programa escolar (Educación Física)



Los cursos de natación escolar deben buscar este enriquecimiento en el individuo sobrepasando los estrechos marcos utilitarios y en ocasiones competitivos que prioritariamente se han venido desarrollando.

Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

d) Programa recreativo



El medio acuático es el marco ideal para las actividades recreativas. Proviene fundamentalmente de los países nórdicos y centroeuropeos, con el aspecto lúdico por encima de cualquier otro.



d) Programa recreativo



Pretende ocupar el tiempo libre de las personas de cualquier edad, divirtiéndolas y recreándolas, se requiere únicamente **imaginación y creatividad.**

sin Esfuerzo

d) Programa recreativo



Material atractivo y motivante



Metodología basada en la libertad de participación



Se recomienda albercas especiales en cuanto a la construcción y ambientación



Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

e) Programa para adultos mayores



Este programa debe tener presente las características de este sector de la población y se debe planear de manera coherente.



e) Programa para adultos mayores



Las personas envejecemos en función de nuestro propio historial de vida, habiendo cambios a nivel biológico y a nivel psicosocial.



e) Programa para adultos mayores

➔ Con este trabajo mejoraremos la auto-aceptación y adquisición de una mayor seguridad personal y la revaloración de sí mismo, contrarrestando sentimientos de inseguridad e inactividad.



e) Programa para adultos mayores

Los objetivos generales estarán relacionados con los aspectos físicos y al mejoramiento de la autonomía física así como al descubrimiento del gusto y placer hacia el movimiento.



Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

f) Programa de estimulación acuática



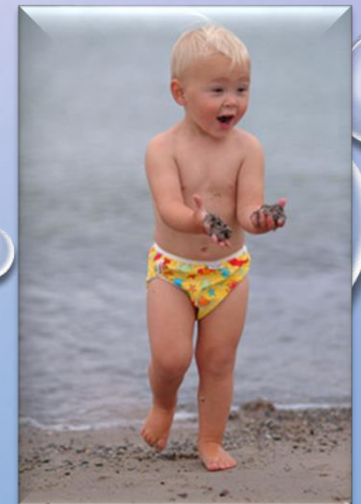
Este programa incidirá:

- La educación inicial del ser humano, y en obtener un dominio del agua.
- Aumentará nivel de seguridad personal y supervivencia en el medio acuático.

f) Programa de estimulación acuática

La enseñanza precoz pretende:

- Familiarizar al bebé, desde que nace, a estar en contacto con el agua.
- Adelantando su habilidad motriz acuática y reforzando su personalidad y su independencia.



f) Programa de estimulación acuática



La supervivencia y la sociabilidad serán los primeros objetivos a lograr.



Activación de las células cerebrales del niño, y un desarrollo temprano de su psicomotricidad.



 **adar**
sin Esfuerzo

Fortalecimiento del sistema cardiovascular, excelente oxigenación y un armónico crecimiento morfológico.

f) Programa de estimulación acuática

CUADRO 1

Particularidad de la natación precoz

EDAD	PROFESOR	LUGAR	DURACION	TEMPERATURA DEL AGUA	No. DE CLASES
------	----------	-------	----------	----------------------	---------------

2 SEMANAS LOS PADRES

2 MESES LOS PADRES

4 MESES LOS PADRES

6 MESES LOS PADRES

BAÑERA
PORTATIL

2' A 3'
DIARIA

5'
DIARIA

10'
DIARIA

15'
DIARIA

36° - 37°

34°

34°

34°

f) Programa de estimulación acuática

CUADRO 2

Objetivos de la natación precoz



1ª ETAPA	ADAPTACIÓN
2 semanas a 2 meses 2 meses a 4 meses 4 meses a 6 meses	Habituarse al medio (oídos, ojos, boca). Habituarse al medio, iniciación a “propulsión” respiración. “Flotación” (con ayuda) y “propulsión”, respiración.
2ª ETAPA	SUPERVIVENCIA
6 meses a 12 meses	Caer al agua en cualquier posición y recuperar posición de flotación dorsal. Recorrer ciertas distancias (10-12 metros) en posición dorsal propulsado con brazos y pies.

f) Programa de estimulación acuática oportuna. (Bebés)



Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

g) Programa de Acondicionamiento Físico Acuático



Consiste en la práctica de diversas actividades físicas en el agua con el objetivo de mejorar el nivel de la condición física y la coordinación del individuo.

g) Programa de Acondicionamiento Físico Acuático



Algunas variantes a destacar son: el acu aeróbic, el acu spinning, el acuazumba, el acuagym, el acuapoodl y algunas otras variantes del también llamado ejercicio vertical acuático.

g) Programa de Acondicionamiento Físico Acuático



Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

h) Programa para personas con capacidades diferentes



Este es un programa diseñado para ayudar a favorecer el desarrollo integral de las personas que sufren de algún tipo de discapacidad.



h) Programa para personas con capacidades diferentes



Uno de los objetivos más importantes de esta actividad es el de contribuir a la integración social de los individuos con discapacidad.

Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes

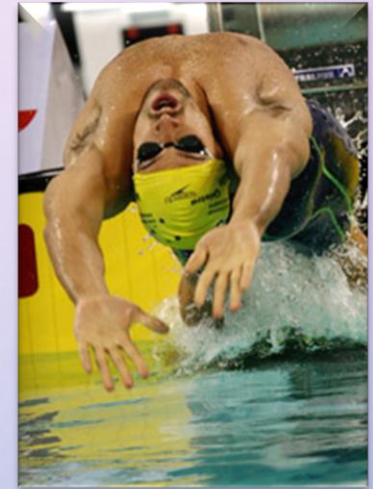
h) Programa competitivo



Su objetivo fundamental es la eficiencia, el rendimiento y el triunfo, y se refiere a cualquier deporte acuático, (natación, polo acuático, clavados y nado sincronizado)



h) Programa competitivo



➔ Se busca como objetivo fundamental la eficacia, el rendimiento y el triunfo, a través de una competencia.

h) Programa competitivo

Para esto el dominio total del medio acuático es crucial en todas sus posibilidades, desarrollo de las capacidades motrices del individuo, dominio de las habilidades técnicas específicas, etcétera.



adar
sin Esfuerzo

CONCLUSIONES

Una vez analizadas las variantes que ofrecen los programas de actividades acuáticas, muestran características diferentes de acuerdo a las personas a quienes van dirigidos. Como por ejemplo: la metodología, el material necesario y otros muchos elementos que darán a cada uno de ellos peculiaridades propias para satisfacer la demanda que presentará cualquier colectividad heterogénea.