

# DOBLE TITULACIÓN

MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA  
EMBARAZADAS

+

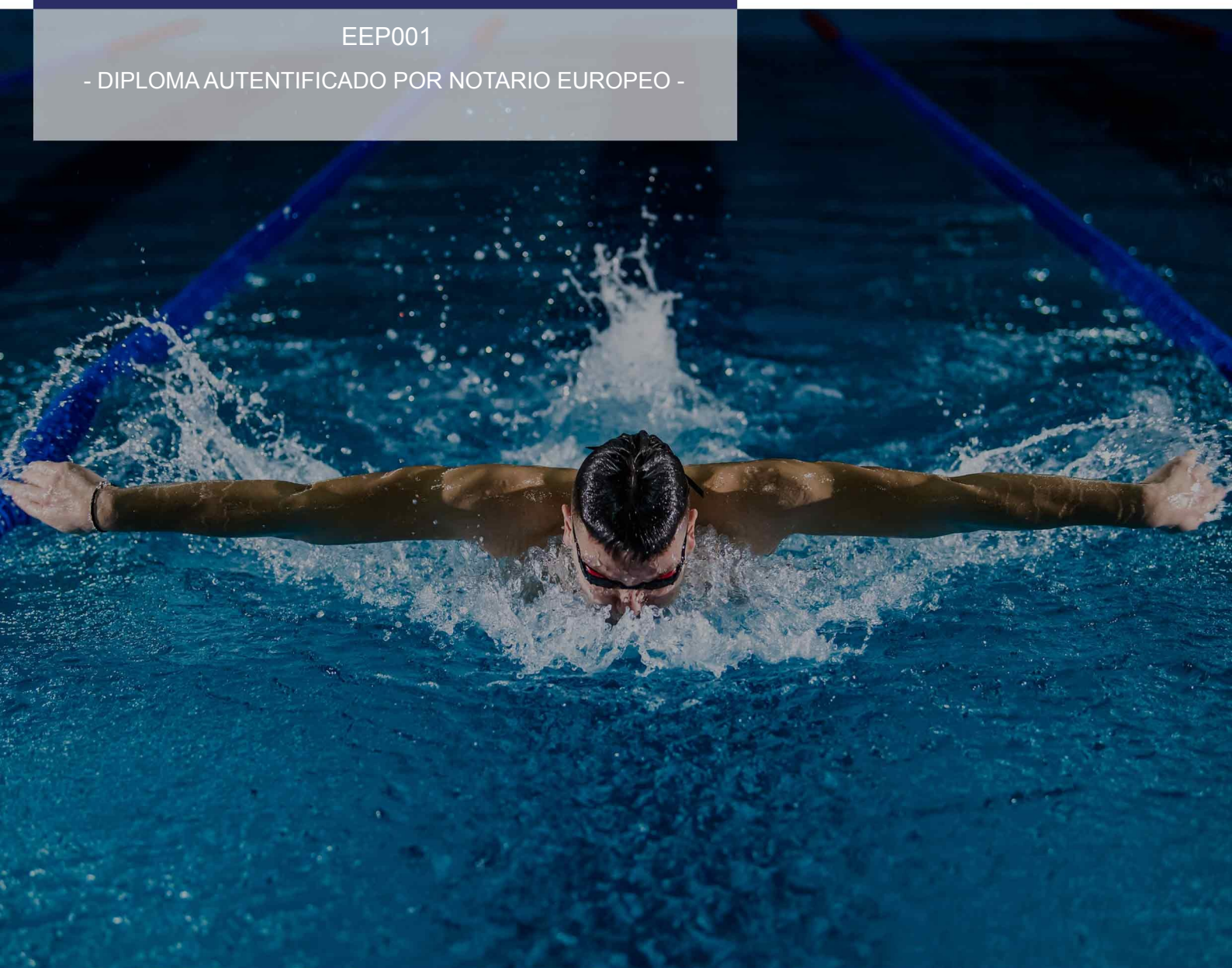
COACHING DEPORTIVO

EEP001

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



Escuela Europea  
del Deporte



## DESTINATARIOS

Esta Doble Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en actividades acuáticas para embarazadas y en coaching deportivo.

Permite conocer la mujer embarazada, el ejercicio físico, los programas de actividades acuáticas para embarazadas, primeros auxilios y el coaching deportivo para realizar las técnicas adecuadas. Además, al finalizar cada unidad didáctica, el alumno dispondrá de ejercicios de autoevaluación que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos a lo largo de todo el estudio.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
600H



MODALIDAD  
A DISTANCIA / ONLINE  
\*Ambas modalidades incluyen  
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORIAS  
PERSONALIZADAS



IDIOMA  
CASTELLANO



DURACIÓN  
HASTA UN AÑO  
\*Prorrogable



## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 1520€  
VALOR ACTUAL: 380€

## **CERTIFICACIÓN OBTENIDA**

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS + COACHING DEPORTIVO**”, de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

## **REDES SOCIALES**

---



# **CONTENIDO FORMATIVO**

---

## **PARTE 1. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

### **UNIDAD FORMATIVA 1. LA MUJER EMBARAZADA**

#### **UNIDAD DIDACTICA 1. PROCESO DE GESTACIÓN**

1. Introducción
2. Fecundación
3. El desarrollo del bebé antes de nacer
4. Cambios que se producen en la mujer

#### **UNIDAD DIDACTICA 2. EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO**

1. Introducción
2. Modificaciones anatómicas y fisiológicas producidas por la embarazo en relación con el ejercicio físico
3. Efectos de la actividad física en el organismo gestante
4. Recomendaciones básicas a tener en cuenta en la elaboración de programas de actividad física para embarazadas.

#### **UNIDAD DIDACTICA 2. EL MEDIO ACUÁTICO**

#### **UNIDAD DIDACTICA 3. EL MEDIO ACUÁTICO COMO ESPACIO DE ACCIÓN**

1. Posibilidades motrices en el entorno acuático
2. Aportaciones del medio acuático a la gestación

#### **UNIDAD DIDACTICA 4. CONDICIONES HIGIÉNICO-SANITARIAS EN LAS INSTALACIONES DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

1. Introducción
2. Riesgos sanitarios derivados del uso de las piscinas
3. Condiciones higiénicas de las instalaciones
4. Normas para los usuarios

### **UNIDAD FORMATIVA 2. LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

#### **UNIDAD DIDACTICA 5. EL MONITOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

1. La Figura del Monitor y su Importancia
2. Estilos de Enseñanza en las Actividades Acuáticas
3. Orientaciones Didácticas Generales
4. Evaluación de actividades acuáticas
5. El perfil de la mujer embarazada como alumna

## **UNIDAD DIDACTICA 6. ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

1. Introducción
2. Orientaciones Didácticas
3. Objetivos
4. Programa de Actividades Acuáticas para Mujeres Embarazadas

## **UNIDAD DIDACTICA 7. EJEMPLO DE PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

1. Introducción
2. Objetivos
3. Contenidos
4. Metodología
5. Recursos Didácticos
6. Evaluación

## **UNIDAD DIDACTICA 8. MATERIALES AUXILIARES Y DE APOYO EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

1. Introducción
2. Material de Apoyo
3. Material de Seguridad
4. Accesorios de natación

## **UNIDAD FORMATIVA 3. SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS**

### **UNIDAD DIDACTICA 9. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO**

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

### **UNIDAD DIDACTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Introducción
2. Asistencia inicial a una persona accidentada.
3. La Posición lateral de seguridad
4. La Reanimación Cardiopulmonar
5. El Desfibrilador Externo Semiautomático (DESA)
6. Atragantamiento/obstrucción de la Vía Aérea
7. Quemaduras
8. Hemorragias
9. Heridas
10. Traumatismos
11. Lipotimia, Síncope y Shock
12. Insolación y Golpe de Calor
13. Ahogamiento o Asfixia por Inmersión

## PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de *coaching*
  - Origen etimológico
  - Definiciones
2. Historia del *coaching*
  - Orígenes filosóficos
  - Influencias de la Edad Moderna
  - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
  - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el *coaching* y otras disciplinas
  - *Mentoring* vs. *Coaching*
  - Consultoría vs. *Coaching*
  - Tutoría vs. *Coaching*
  - *Feedback* vs. *Coaching*
  - Evaluación vs. *Coaching*
  - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el *coachee*?
  - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del *coaching*
  - Según el contenido
    - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
    - *Coaching* ejecutivo o estratégico
    - *Coaching* empresarial
    - *Coaching* nutricional
    - *Coaching* deportivo o *personal training*
    - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
    - *Coaching* familiar y de parejas
  - Según el método
    - *Coaching* sistémico
    - *Coaching* ontológico
    - *Coaching* con inteligencia emocional
    - *Coaching* coercitivo
    - *Coaching* PNL
    - *Coaching* cognitivo
    - *Coaching* Wingwave®
  - Según el modelo
    - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
    - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico

- Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING**

1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*
  - Código ético y deontológico según la International Coach Federation
    - Normas del código deontológico de la ICF
    - Juramento de la ética profesional de la ICF
  - Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
    - Código ético y deontológico
    - Responsabilidades del *coach*
    - Ámbito de aplicación
    - Estándares de conducta ética
    - Compromiso ético

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING**

1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?
  - Metodología
2. Desarrollo de una sesión de *coaching*
  - Fase I: establecer la relación de *coaching*
    - Primera sesión de *coaching*
  - Fase II: planificar la acción
  - Fase III: el ciclo de *coaching*
  - Fase IV: evaluación y seguimiento
3. Predisposición de avanzar del *coachee*
  - Catalizadores de avances
  - Catalizadores paralizantes
  - Aprendizaje en el *coaching*
    - Niveles de aprendizaje
4. Fin del proceso de *coaching*
  - ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

## **MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es el *coaching* deportivo?
  - Beneficios
  - Orígenes
2. Perfil del *coach* deportivo
  - Cualidades y habilidades
    - Liderazgo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE**

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
  - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
  - Funciones del psicólogo deportivo
    - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
  - Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
  - ¿Cómo se forma la personalidad?
  - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
  - ¿Qué son las emociones?
    - Tipos de emociones
  - Regulación emocional
  - Arousal, ansiedad y estrés
    - Estrés deportivo
4. *Flow* en el deporte
  - Alcanzar la sensación de flujo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
  - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
  - Tipos de visualización
5. *Feedback* y refuerzo
  - *Feedback* en el deporte
  - Principio de refuerzo

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**