



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso de Monitor de Waterpolo





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

**19**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
**ALUMNI**

**20%** Beca  
**DESEMPLEO**

**15%** Beca  
**EMPRENDE**

**15%** Beca  
**RECOMIENDA**

**15%** Beca  
**GRUPO**

**20%** Beca  
**FAMILIA  
NUMEROSA**

**20%** Beca  
**DIVERSIDAD  
FUNCIONAL**

**20%** Beca  
**PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## Descripción

---

En el medio acuático existen muchos nadadores, que tras años de entrenamiento en natación, tienen la necesidad de practicar algo más dinámico y lúdico, por lo que se pasan al waterpolo. El waterpolo es un deporte de equipo que se juega en el medio acuático, donde se enfrentan dos equipos y gana el que más goles meta dentro del tiempo delimitado. Pasar de la natación a waterpolo, motrizmente hablando, tiene una gran transferencia.

## Objetivos

---

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y la contracción muscular.
- Valorar las necesidades psicológicas en el deporte y la finalidad de su intervención, así como la planificación, entrenamiento,... para mejorar el rendimiento del deportista.
- Definir la biomecánica y la biomecánica deportiva para estudiar el movimiento del cuerpo humano.
- Conocer las bases por las que el entrenamiento produce adaptaciones, así como las cualidades y factores que están implicados en la condición física y motriz.
- Identificar los tipos de actividades acuáticas, así como la historia del waterpolo, material necesario, las categorías y el waterpolo adaptado (mini waterpolo).
- Analizar todos los estilos de nado existentes para posteriormente trabajar la transferencia de la natación al waterpolo, especialmente para los desplazamientos en el medio acuático. Estudiar las acciones técnicas por las que se lleva a cabo el juego del waterpolo, así como los ejemplos de situaciones tácticas para el desarrollo del juego, tanto en ataque como en defensa.
- Identificar las reglas por las que se rige el deporte del waterpolo a través del reglamento de la RFEN.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, y la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios.

## Para qué te prepara

---

Este curso de Monitor de Waterpolo está dirigido a todas aquellas personas que quieren ejercer profesionalmente en esta temática.

## A quién va dirigido

---

Con la realización del curso de monitor de waterpolo se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento del waterpolo, tanto de los estilos de natación, como de las

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

acciones técnico-tácticas de los jugadores para el desarrollo del juego.

## Salidas laborales

---

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de waterpolo, Monitor de natación.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. BLOQUE COMÚN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Sistema osteoarticular
  1. - Los huesos
  2. - Funciones de los huesos
  3. - División del esqueleto humano
  4. - Columna vertebral
  5. - Tronco
  6. - Extremidades
  7. - Cartílagos
  8. - Articulaciones y movimiento
  9. - Los ligamentos
3. Sistema muscular
  1. - Funciones del sistema muscular
  2. - Inervación de los músculos
  3. - Clasificación muscular
  4. - Los tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
  1. - Sistema energético: ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
  1. - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
  2. - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
  3. - Sistema aeróbico
3. Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
  1. - Adaptaciones metabólicas
  2. - Adaptaciones circulatorias
  3. - Adaptaciones cardíacas
  4. - Adaptaciones respiratorias
  5. - Adaptaciones de la sangre
  6. - Adaptaciones del medio interno
4. La contracción muscular
  1. - Características de la unidad motora
  2. - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
  3. - Mecanismo de contracción muscular
  4. - Relajación muscular
  5. - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
5. Efectos fisiológicos del ejercicio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica
8. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. BIOMECÁNICA

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
  1. - Historia y evolución de la biomecánica
  2. - Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
  1. - Planos
  2. - Ejes
  3. - Articulaciones
3. Postura estática y dinámica
  1. - Descripción de la postura correcta
  2. - Factores que influyen en la postura
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica
6. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
  1. - Objetivos de la biomecánica deportiva
7. Cinesiología y biomecánica
  1. - Concepto y principios de la cinesiología
8. Relación entre biomecánica y actividad física

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
  1. - Ley de Schultz-Arnoldt
  2. - Principio de la supercompensación
  3. - Teoría del estrés de Selye
4. Carga de entrenamiento y sus variables
  1. - Magnitud de la carga
  2. - Tendencia de la carga
  3. - Naturaleza de la carga
  4. - Complejidad de la carga
  5. - Organización de la carga
5. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
  1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
  2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación

3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
4. - Principios de proporcionalización
6. Capacidades físicas básicas
  1. - Resistencia: aeróbica - anaeróbica
  2. - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
  3. - Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
  4. - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
7. Efecto del entrenamiento
8. Efecto residual de entrenamiento
9. El desentrenamiento

## MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ACTIVIDADES ACUÁTICAS: WATERPOLO

1. Actividades acuáticas y ámbitos de actuación
2. Objetivos de la práctica de actividades acuáticas
3. Diferencias del agua y la tierra
4. Principios físicos del medio acuático
  1. - Hidrostática
5. Historia del waterpolo
  1. - Evolución del waterpolo en España
6. Categorías en waterpolo
  1. - Tritones (8-12 años)
  2. - Infantiles (12-14 años)
  3. - Juveniles (15-17 años)
  4. - Junior (18-20 años)
  5. - Mayores (20 años en adelante)
7. Equipamiento de waterpolo
  1. - La pelota
  2. - Gorros
  3. - Las porterías
8. El mini waterpolo
  1. - Reglamento mini waterpolo

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. NATACIÓN: TÉCNICAS Y ESTILOS

1. Estilo crol
  1. - Entrada de la mano en el agua
  2. - Fase de empuje
  3. - Salida de la mano y el recobro
  4. - Las piernas de crol
  5. - La cabeza y sus movimientos
  6. - El tronco
2. Estilo de espalda
  1. - Entrada de la mano en el agua (contacto de la mano con el agua)
  2. - Entrada de la mano en el agua (preparación para la primera curva)
  3. - Primera curva (movimiento abajo-fuera o primer descenso del brazo)
  4. - Segunda curva (primer barrido hacia arriba, movimiento arriba-adentro)

5. - Tercera curva (segundo descenso o barrido final abajo)
6. - La acción de piernas
7. - Posición del cuerpo
3. Estilo braza
  1. - La patada de braza
  2. - La brazada
  3. - La respiración
  4. - Coordinación en el estilo braza
4. Estilo mariposa
  1. - Entrada de las manos en el agua
  2. - Fase de agarre I (primera curva o barrido hacia fuera y hacia abajo)
  3. - Fase de agarre II (segunda curva o barrido hacia abajo)
  4. - Fase de tirón (barrido hacia dentro o tercera curva)
  5. - Fase de empuje (cuarta curva o barrido hacia arriba)
  6. - El recobro o reciclaje de los brazos en el estilo mariposa
  7. - La acción de piernas
  8. - El acoplamiento o coordinación del estilo mariposa
  9. - Movimientos de la cadera en el estilo mariposa
  10. - La respiración y los movimientos de cabeza en mariposa

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA BÁSICA DEL WATERPOLO

1. Introducción a la técnica en waterpolo
2. La técnica en waterpolo
  1. - El nado en waterpolo
  2. - Nado específico
  3. - Movimientos específicos
3. Fundamentos técnicos
  1. - El equilibrio del cuerpo
  2. - Formas de agarre del balón
  3. - Recepciones
  4. - Pases
  5. - Desplazamientos
  6. - Tiros
  7. - Fintas
4. Técnica de juego del portero
  1. - Posiciones básicas del portero
  2. - Acciones defensivas específicas del portero
  3. - Situaciones específicas del portero
5. Habilidades defensivas individuales
  1. - Posición corporal - jugador a jugador, defensa con presión
  2. - Defensa delantera
  3. - Presionar el balón
  4. - Defendiendo al jugador de dos metros
  5. - Otros movimientos defensivos individuales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÁCTICA BÁSICA DEL WATERPOLO

1. Táctica

2. Táctica en ataque y en defensa
  1. - Ataque
  2. - Defensa
3. Posiciones en waterpolo
  1. - El cubreboya o central (posición 3)
  2. - El boya (posición 6)
  3. - Los laterales (posición 2 y 4)
  4. - Los extremos (posiciones 1 y 5)
4. Táctica y dinámica de juego en waterpolo
  1. - En ataque
  2. - En defensa
5. Contraataques
  1. - Creación del contraataque sin tener opción clara para ello
6. Ejercicios de ataque y defensa posicional
  1. - En grupo
  2. - En grupos cortos de trabajo 3x3, 4x4
  3. - Grupo de ataque sin defensa
  4. - Todo el grupo de ataque y defensa
  5. - Ejercicios para el contraataque

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO

1. Reglamento de waterpolo
  1. - Campo de juego y equipamiento
  2. - Porterías
  3. - La pelota
  4. - Gorros
  5. - Equipos y sustitutos
  6. - Equipo arbitral
  7. - Árbitros
  8. - Jueces de gol
  9. - Cronometradores
  10. - Secretarios
  11. - Duración del partido
  12. - Tiempos muertos
  13. - Inicio del juego
  14. - Goles
  15. - Reanudación después de un gol
  16. - Saque de portería
  17. - Córner
  18. - Saque neutral
  19. - Tiro libre
  20. - Faltas ordinarias
  21. - Expulsiones
  22. - Penalti
  23. - Lanzamiento de penalti
  24. - Faltas personales
  25. - Accidente, lesión o indisposición
2. Apéndices del reglamento de la RFEN

1. - Apéndice A - Instrucciones para el doble arbitraje
2. - Apéndice B - Señales utilizadas por los árbitros
3. - Apéndice C - Reglas F.I.N.A. de instalaciones
4. - Apéndice D - Código de conducta en waterpolo

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
  1. - Fases de una Sesión de Entrenamiento
  2. - Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
  3. - Tipos de sesiones de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

## MÓDULO 3. BLOQUE SEGURIDAD E HIGIENE

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Lesiones deportivas más frecuentes
  1. - Lesiones musculares
  2. - Lesiones en los tendones
  3. - Lesiones articulares
  4. - Lesiones óseas
3. Causas de las lesiones deportivas
  1. - Lesiones comunes en el waterpolo
4. Fases de la lesión deportiva
5. Factores que influyen en la lesión y curación
  1. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
  2. - Factores que intervienen en el proceso de curación
6. Prevención de la lesión deportiva
7. Reconocimiento médico previo
8. Psicología de la lesión deportiva
9. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
  1. - Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
  2. - Fases de la Reeducción Funcional del Deportista
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
  1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  2. - La respiración
  3. - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
  1. - Ahogamiento
  2. - Las pérdidas de consciencia
  3. - Las crisis cardíacas

4. - Hemorragias
  5. - Las heridas
  6. - Las fracturas y luxaciones
  7. - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
  4. Técnicas de reanimación
    1. - RCP básica
  5. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
    1. - Ventilación manual
    2. - Masaje cardíaco externo
    3. - Maniobra de Heimlich
  6. Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)

#### UNIDAD DIDÁCTICA 14. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

1. Introducción al salvamento acuático
2. Material utilizado en salvamento acuático
3. Entrada al agua
  1. - Sin material
  2. - Con material
4. Técnicas de aproximación al accidentado
  1. - Los estilos de nado adaptados al salvamento
5. Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima
  1. - Tipos de zafaduras de una víctima consciente
  2. - Inconsciente
6. Técnicas de traslado de accidentados
  1. - Sin material
  2. - Con material
7. Técnicas de extracción del accidentado
  1. - Sin material
  2. - Con material
8. El accidentado con lesión medular o politraumatizado
9. El salvamento acuático en piscinas
  1. - Tareas del socorrista acuático en piscinas
  2. - Equipamiento mínimo a disposición del socorrista

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

**!Encuétranos aquí!**

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group