

Programa de Capacitación 2026

***Diplomatura de Extensión Universitaria en
Natación: Educación, Salud, Rendimiento
Deportivo y Seguridad Acuática
Presencial***

Objetivo General

Brindar una formación integral en natación que permita a los participantes desarrollar competencias técnicas, pedagógicas y preventivas para la enseñanza, el entrenamiento y la gestión de actividades acuáticas seguras y efectivas.

Objetivos Específicos

- Dominar los fundamentos técnicos y metodológicos de los cuatro estilos de nado.
- Aplicar estrategias de enseñanza adaptadas a distintas edades, niveles y contextos.
- Planificar programas de entrenamiento basados en principios fisiológicos y metodológicos.
- Incorporar conceptos de nutrición, fuerza y psicología deportiva aplicados a la natación.
- Promover la seguridad y la prevención del ahogamiento en contextos recreativos y deportivos.
- Comprender el rol de la natación como herramienta de salud, inclusión y desarrollo integral.

Contenidos

MÓDULO 1 – Ambientación Acuática (10 hs)

- Principios de adaptación al medio acuático: respiración, flotación y desplazamientos.
- Control del miedo y confianza en el agua: estrategias psicomotrices.

Secretaría de Extensión Universitaria y Vinculación Tecnológica

Whatsapp +54 9 341 394-5235

seu@frro.utn.edu.ar

capacitacion@frro.utn.edu.ar

- Juegos acuáticos y recursos didácticos para la ambientación infantil y adulta.
- Corrección de posturas y técnicas de propulsión básica.

MÓDULO 2 – Técnica de Estilo Crol (10 hs)

- Fundamentos biomecánicos y fisiológicos del estilo.
- Coordinación entre brazada, patada y respiración.
- Análisis técnico de salidas, virajes y llegada.
- Identificación y corrección de errores frecuentes.
- Ejercicios progresivos y control del ritmo.

MÓDULO 3 – Técnica de Estilo Espalda (10 hs)

- Principios técnicos: posición hidrodinámica, rolido y equilibrio.
- Coordinación de patada y brazada en plano dorsal.
- Respiración y orientación espacial.
- Análisis de virajes y llegada.
- Estrategias para la corrección individual y grupal.

MÓDULO 4 – Técnica de Estilo Pecho (10 hs)

- Análisis técnico del movimiento simultáneo de brazos y piernas.
- Coordinación respiratoria y ritmo de nado.
- Optimización del deslizamiento y la propulsión.
- Aspectos reglamentarios y corrección de errores comunes.

MÓDULO 5 – Técnica de Estilo Mariposa (10 hs)

- Principios de propulsión y ondulación.
- Coordinación de brazos y patada de delfín.
- Respiración bilateral y sincronización.
- Estrategias para la enseñanza progresiva del estilo.

MÓDULO 6 – Planificación del Entrenamiento en Natación (10 hs)

- Fisiología del ejercicio: sistemas energéticos y adaptaciones.
- Principios del entrenamiento: carga, recuperación, progresión.
- Planificación anual: macro, meso y microciclos.
- Diseño de sesiones según objetivos y niveles.

MÓDULO 7 – Nutrición Deportiva Aplicada (10 hs)

- Requerimientos nutricionales del nadador.
- Hidratación y recuperación post entrenamiento.
- Alimentación antes, durante y después de la competencia.
- Suplementación y mitos comunes.

MÓDULO 8 – Entrenamiento de la Fuerza y Condición Física (10 hs)

- Principios del entrenamiento de la fuerza en el medio acuático y seco.
- Prevención de lesiones y ejercicios de fortalecimiento complementarios.
- Planificación de fuerza según edad, sexo y nivel competitivo.
- Trabajo de flexibilidad, movilidad y estabilidad corporal.

MÓDULO 9 – Psicología del Deporte y Seguridad Acuática (10 hs)

- Motivación, autoconfianza y manejo del estrés en nadadores.
- Psicología evolutiva aplicada a la enseñanza infantil.
- Prevención del ahogamiento y protocolos de emergencia.
- Primeros auxilios y rescate básico en piscina.
- El rol del instructor como agente de seguridad y bienestar.

Requisitos de ingreso

- Título secundario completo.

- En caso de mayores de 25 años sin título secundario, podrán ingresar quienes acrediten experiencia en enseñanza o práctica de natación (Art. 7° Ley de Educación Superior).

Metodología del desarrollo

Modalidad: Presencial.

- Clases teóricas en aula con soporte audiovisual.
- Clases prácticas en piscina con corrección técnica personalizada.
- Observación, análisis de estilos y aplicación de estrategias didácticas.

Recursos pedagógicos:

- Material de lectura y guías técnicas.
- Filmaciones y retroalimentación individual.
- Trabajo integrador final.

Evaluación:

- Evaluación parcial al finalizar cada módulo.
- Examen integrador final teórico-práctico.
- Aprobación con al menos 75% de asistencia y calificación mínima de 7/10.

Certificación

Se otorgará certificado digital de asistencia, emitido por Universidad Tecnológica Nacional a través de la Facultad Regional Rosario.

Inicio: 28 de Marzo 2026

Días de dictado y horario: Sábados de 8:30 a 11:30 (teoría) y de 12:00 a 15:00 (práctica).

Duración: 90 horas teórico-prácticas.

Inversión: (Pago mediante transferencia bancaria):

Un pago de \$370000 (pesos trescientos setenta mil) o 6 (seis) cuotas de \$72000 (setenta y dos mil) cada una.

Secretaría de Extensión Universitaria y Vinculación Tecnológica

Whatsapp +54 9 341 394-5235

seu@frro.utn.edu.ar

capacitacion@frro.utn.edu.ar



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL
FACULTAD REGIONAL ROSARIO

Somos UCAP – La UTN – FRRosario está registrada como Unidad Capacitadora. Los cursos que dictamos pueden canalizarse a través del Régimen de Crédito Fiscal para capacitación.

Equipo docente:

Prof. Lucas Del Piccolo

Prof. Virginia Gálvez

Prof. Eugenio Gordon

Prof. Germán Calvelo

Prof. Agustina Gastaldo

Inscripción:

Secretaría de Extensión Universitaria y Vinculación Tecnológica

Whatsapp +54 9 341 394-5235

seu@frro.utn.edu.ar

capacitacion@frro.utn.edu.ar

Para inscribirse:

<https://forms.gle/7PdoViRj8ztgy9817>

Secretaría de Extensión Universitaria y Vinculación Tecnológica

Whatsapp +54 9 341 394-5235

seu@frro.utn.edu.ar

capacitacion@frro.utn.edu.ar