MOTTINALAB

ENSEÑANDO A ENSEÑAR

Instructor de Natación
Módulo Crol

Banco de ejercicios metodológicos y correctivos,
planificador de clases y bitácora para docentes de natación

FICHA TÉCNICA Y DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO



Versión 2.3
Noviembre de 2026

MottinaLab
Herramientas para el desarrollo deportivo y la enseñanza

Contenido

1 Presentación del producto
2 Destinatarios
3 Problema que resuelve y beneficios
4 Funcionalidades
5 Contenidos incluidos
6 Cómo funciona
7 Especificaciones técnicas
8 Compatibilidad y requisitos
9 Cómo comprarla y entrar
10 Instalación paso a paso
11 Privacidad y seguridad de los datos
12 Licencia y modalidad de adquisición
13 Soporte, actualizaciones y contacto

1 Presentación del producto

Instructor de Natación – Módulo Crol es una aplicación para docentes de natación que reúne en un solo lugar un **banco de 230 ejercicios de crol**, metodológicos y correctivos, **16 series de nado global**, un **generador de clases completas** en un toque y una **bitácora** para archivar y repetir las clases de cada grupo.

Se usa desde el celular, la tablet o la computadora, se instala como una aplicación y **funciona sin conexión a internet**, para consultarla al borde de la pileta. Cada clase se puede editar, dosificar, guardar, imprimir como ficha de agua en PDF y compartir por WhatsApp.

Datos clave

246
230 ejercicios de crol (120 metodológicos y 110 correctivos) y 16 series de nado global

60
entradas en calor y vueltas a la calma (10 + 10 por nivel)

3 niveles
Inicial, Intermedio y Avanzado, con volúmenes adaptados

1 toque
para generar una clase completa en 3 fases

5 fases
técnicas: patada, brazada, coordinación y respiración, nado global y vuelta americana

100 %
de las funciones principales disponibles sin internet

> Material didáctico de referencia. No reemplaza el criterio del docente ni la presencia de guardavidas habilitado: los ejercicios con apnea están señalizados y no se proponen en el nivel inicial.

2 Destinatarios

1 Instructores y profesores de natación

Que enseñan crol a grupos de distintos niveles y necesitan clases variadas, ordenadas y progresivas.

2 Escuelas de natación y clubes

Que buscan unificar la metodología de enseñanza entre los docentes del equipo.

3 Estudiantes de profesorado y cursos de instructor

Que están aprendiendo a planificar y necesitan modelos de clase, progresiones y driles correctivos.

4 Entrenadores y docentes de Educación Física

Que dan prácticas acuáticas y quieren tener una clase lista en minutos.

3 Problema que resuelve y beneficios

Preparar una clase de natación lleva tiempo: elegir ejercicios adecuados al nivel, ordenarlos con lógica pedagógica, dosificarlos y tener a mano la ficha en el agua. La app reduce ese trabajo a minutos.

Necesidad del docente	Cómo la resuelve la app
Encontrar el ejercicio justo	Banco de 230 ejercicios y 16 series de nado, filtrable por fase técnica, tipo (metodológico o correctivo) y material, con búsqueda por palabra.
Armar una clase completa	Generador que arma entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma según el nivel y el enfoque elegidos.
Corregir errores técnicos	110 driles correctivos de patada, brazada, coordinación, nado global y vuelta americana.
Adaptar la clase al grupo	Editor para cambiar, ordenar o quitar ejercicios, escribir la dosificación de cada uno y agregar observaciones.
Llevar la clase al agua	Ficha de agua A4 en PDF con casilleros de control, dosificación, material y espacio para la evaluación.
Compartir con el equipo	Envío de la clase completa por WhatsApp u otras aplicaciones, y copia del texto.
Trabajar sin señal	Se instala en el dispositivo y funciona sin conexión en la pileta.
Enseñar con seguridad	Ejercicios con apnea señalizados y excluidos del nivel inicial; descargo de seguridad acuática integrado.
No perder el trabajo	Guardado automático, bitácora de clases, copias automáticas diarias y respaldo completo en un archivo.

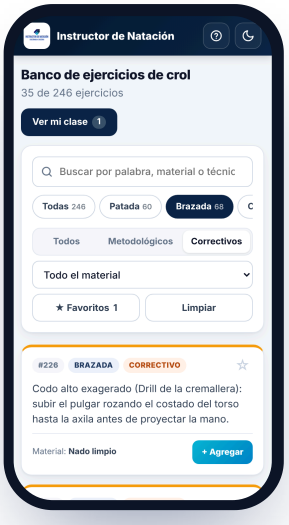
© 2026 MottinaLab · Instructor de Natación

4 Funcionalidades

La aplicación se organiza en cuatro secciones: **Banco**, **Mi clase**, **Bitácora** y **Más** (respaldo, ayuda, soporte y ajustes).

4.1 Banco de ejercicios de crol

- **230 ejercicios y 16 series de nado** organizados en 5 fases técnicas: patada, brazada, coordinación y respiración, nado global y vuelta americana.
- Filtro por **tipo**: metodológicos (para enseñar) o **correctivos** (driles para corregir errores).
- Filtro por **material** (tabla, pull-buoy, aletas, paletas, snorkel y más) y **búsqueda libre** por palabra.
- Cada ejercicio muestra fase, tipo, consigna y material, con la marca ⚠ **Apnea · supervisar** cuando corresponde.
- **Favoritos** para guardar los ejercicios preferidos.



Banco filtrado: brazada · correctivos

4.2 Generador automático de clases

- Arma una clase en **3 fases**: entrada en calor, parte principal técnica y vuelta a la calma.
- Se adapta al **nivel** elegido: Inicial (solo metodológicos y sin apnea), Intermedio o Avanzado.
- Primero se elige el **tipo**: metodológico, correctivo o **mixto** (mitad y mitad).
- Después, el **enfoque**: equilibrada, patada, brazada, coordinación y respiración o vuelta americana.
- El nado global se arma con una **serie de nado continuo o fraccionado** del nivel.

4.3 Editor de clase en pantalla completa

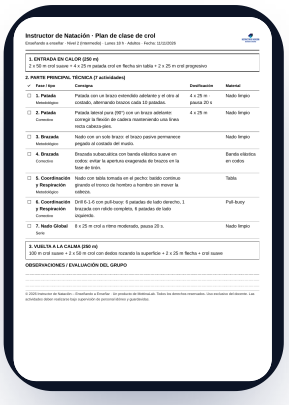
- Datos de la clase: **grupo o turno**, **fecha** y **nivel**.
- Campo de **dosificación** por ejercicio (por ejemplo, 4 × 25 m · pausa 20 s).
- **Subir, bajar, cambiar** por otro de la misma fase o **quitar** cada ejercicio.
- Cambiar la entrada en calor y la vuelta a la calma; agregar del banco y escribir **observaciones**.
- **Guardado automático** de la clase en curso.



Parte principal con dosificación

4.4 Ficha de agua y opciones para compartir

- **Ficha PDF A4** lista para imprimir o guardar: logo, nivel, grupo, fecha, entrada en calor, tabla de ejercicios con casillero de control, dosificación y material, vuelta a la calma y espacio para la evaluación del grupo.
- **WhatsApp** con la clase completa, o envío a otras aplicaciones desde el menú de compartir del celular.
- **Copiar texto** para pegarlo donde se quiera.



Ficha de agua en PDF

4.5 Bitácora de clases

- Guarda cada clase con **grupo, fecha y nivel**.
- Búsqueda por grupo; opciones para **abrir**, **renombrar** o **eliminar** (con confirmación).
- Abrir una clase guardada permite repetirla o editarla para otro grupo.

4.6 Ideas con inteligencia artificial (opcional)

- 6 consultas de crol listas: patada, brazada, respiración lateral, driles correctivos, clase de nivel inicial y vuelta americana.
- Las abre en **ChatGPT** o **Perplexity** con el pedido ya escrito. Requiere internet.

4.7 Herramientas generales

Respaldo de datos

Exporta favoritos, bitácora, clase en curso y ajustes en un archivo. Al importar permite combinar o reemplazar. Copias automáticas diarias (últimas 7) y recordatorio a los 30 días.

Ayuda y soporte integrados

Guía de usuario paso a paso, preguntas frecuentes, términos de uso, privacidad, descargo de seguridad y botón de soporte por WhatsApp.

Instalación y sin internet

Se instala como app en Android, iPhone y PC (sección 10). Funciona sola sin conexión, muestra “En línea / Sin conexión” y avisa cuando hay una versión nueva.

Comodidad de uso

Pantalla de inicio, modo claro, oscuro o automático, barra inferior en el celular y menú lateral en la computadora.

5 Contenidos incluidos

5.1 Banco de ejercicios de crol

Fase técnica	Metodológicos	Correctivos	Total
Patada	35	25	60
Brazada	33	35	68
Coordinación y respiración	32	25	57
Nado global (driles)	—	15	15
Series de nado global (continuo o fraccionado; 8 Intermedio + 8 Avanzado)	—	—	16
Vuelta americana (viraje de crol)	20	10	30
Total	**120**	**110**	**246**

5.2 Entradas en calor y vueltas a la calma

Nivel	Volumen	Calor	Calma
Inicial	150 m en tramos de 12,5 m	10	10
Intermedio	200 a 250 m en tramos de 25 a 100 m	10	10
Avanzado	400 a 500 m en series de 50 a 400 m	10	10
Total		**30**	**30**

Todas son exclusivamente de crol y sus volúmenes están verificados.

5.3 Tipo y enfoque del generador

Tipo: metodológico, correctivo o mixto (en Inicial, siempre metodológico).

Enfoque	Qué arma
Equilibrada	2 de patada, 2 de brazada, 2 de coordinación + 1 serie de nado global (nivel 2 y 3)
Patada · Brazada · Coordinación	5 ejercicios de la fase elegida + 1 serie de nado global
Vuelta americana	4 de viraje + 1 de coordinación (nivel 2 y 3)

© 2026 MottinaLab · Instructor de Natación

6 Cómo funciona

Una clase completa en tres pasos, en menos de un minuto.



1

Elegí el nivel

Completá grupo y fecha, y elegí Inicial, Intermedio o Avanzado.



2

Generá la clase

Elegí el tipo y el enfoque, y la app arma las 3 fases en un toque.



3

Ajustá y compartí

Dosificá, cambiá lo que quieras, guardala y mandala en PDF o por WhatsApp.

> **Armado manual:** desde el **Banco** se filtran los ejercicios y con "+ Agregar" se suman a la clase. Con la estrella ☆ se guardan en favoritos para reutilizarlos.

Criterios pedagógicos por nivel

Nivel	Ejercicios que propone la app
Inicial	Solo metodológicos; excluye ejercicios con apnea, salidas desde el bloque y vuelta americana.
Intermedio	Metodológicos y correctivos, nado global y vuelta americana; excluye salidas desde el bloque.
Avanzado	Todo el banco, incluida la vuelta americana a ritmo de competencia.

> 11 ejercicios incluyen apnea o respiración restringida (nado subacuático, patrones hipóxicos, tramos sin respirar). Se señalizan con ⚠ en el banco, en la clase y en la ficha impresa.

7 Especificaciones técnicas

Característica	Especificación
Tipo de aplicación	Aplicación web progresiva (PWA) instalable
Tecnologías	HTML5, CSS3 y JavaScript, sin dependencias externas ni fuentes en línea
Funcionamiento sin conexión	Service Worker con caché de la aplicación completa y de todos los contenidos
Tamaño de descarga	Menos de 0,5 MB (descarga única)
Almacenamiento de datos	Local, en el propio dispositivo. Sin servidores, cuentas ni registro
Acceso	Personal, con el mail del comprador y un código de verificación (Cloudflare Access). Compartir el enlace no da acceso
Respaldo	Exportación e importación en archivo JSON (combinar o reemplazar) y copias automáticas diarias
Formatos de salida	PDF A4 (impresión del navegador), texto para WhatsApp y otras apps, JSON de respaldo
Integraciones opcionales	ChatGPT, Perplexity y WhatsApp (requieren internet)
Interfaz	Diseño adaptable a celular, tablet y PC · modo claro, oscuro o automático
Accesibilidad	Botones táctiles amplios, zoom habilitado, navegación por teclado, foco visible y respeto de la opción “reducir movimiento”
Idioma	Español (Argentina)
Actualizaciones y publicación	Descarga automática en segundo plano, conservando los datos · sitio web seguro (HTTPS)
Versión	2.3 · Noviembre de 2026

8 Compatibilidad y requisitos

Dispositivo	Navegador para instalarla	Se instala como app	Sin internet
Celular o tablet Android	Google Chrome	Sí	Sí
iPhone o iPad	Safari	Sí	Sí
PC Windows, Mac o Chromebook	Google Chrome o Microsoft Edge	Sí	Sí

- **Requisitos:** navegador actualizado e internet **solo la primera vez** (para entrar y descargarla) y una vez por mes, para la verificación de acceso.
- **Necesitan internet:** las ideas con IA, el envío por WhatsApp y el contacto con soporte. Sin señal, la clase se puede copiar o imprimir igual.
- Los pasos para comprarla, entrar e instalarla están en las **secciones 9 y 10**.

9 Cómo comprarla y entrar

Son **3 pasos**. Vos hacés el 1 y el 2; nosotros activamos tu acceso; y en el 3 entrás con tu mail.

1

Pagá

Por Skool: comunidad **Instructor de Natación** → **Cursos** → **APP CROL**, con tarjeta.

Por transferencia (Argentina): pedí el alias y el precio en pesos por WhatsApp.

2

Mandanos tu mail

Por WhatsApp al **+54 9 3329 201378**:
"Compré la APP CROL, mi mail es ..."

Si pagaste por transferencia, sumá la captura del comprobante.

3

Entrá con tu mail

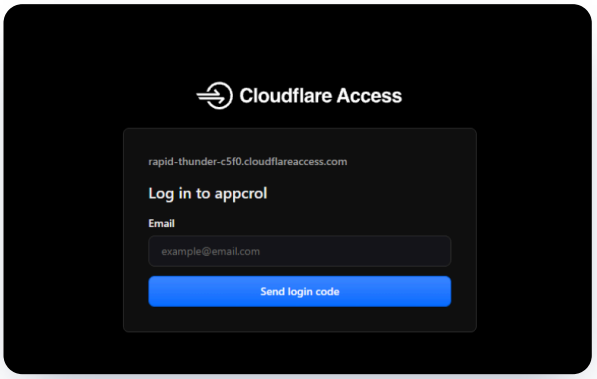
Te avisamos por WhatsApp cuando tu acceso está listo y te mandamos el link.

Abrilo, escribí **tu mail** y te llega un **código** a tu correo.

¿Qué pasa entre el paso 2 y el 3? Nosotros cargamos tu mail en el sistema de acceso. **Vos no tenés que hacer nada:** solo esperar nuestro aviso por WhatsApp. Desde ese momento, ese mail es tu llave para entrar.

El paso 3, en detalle

1. Abrí el link que te mandamos: **appcrol.mottinalab.com**
2. Aparece esta pantalla (es normal que esté en inglés). En **Email** escribí **el mismo mail que nos pasaste**.
3. Tocá **"Send login code"** (enviar código).
4. Abrí tu correo: **el sistema te manda solo** un código de 6 números. Si no lo ves, revisá **Spam** o **Promociones**.
5. Escribí el código en la pantalla y se abre la app.



La pantalla de ingreso

¿Por qué un código? Es lo que hace que tu licencia sea solo tuya: nadie más puede entrar con tu link. El código se vuelve a pedir **una vez por mes** en cada dispositivo, al abrir la app con internet. Tu acceso es para siempre.

10 Instalación paso a paso

Instalala **después** de entrar con tu código (sección 9). Así queda como una **app**, con su ícono y en su propia ventana, y funciona **sin internet**. No se descarga de ninguna tienda.

A Android

1. Abrí la app en **Google Chrome**.
2. Tocá el menú ⋮ (arriba a la derecha).
3. Elegí **"Instalar app"**. Si no aparece, elegí **"Agregar a la pantalla principal"**.
4. En la ventana que se abre, tocá **"Instalar"**. **No** elijas "Crear acceso directo".
5. Queda en la pantalla y en tu lista de aplicaciones.

i iPhone / iPad

1. Abrí la app en **Safari**.
2. Tocá **Compartir** (cuadrado con flecha ↑). En las versiones nuevas está en el menú ··· → **Compartir**.
3. Bajá y elegí **"Agregar a inicio"**.
4. Si aparece **"Abrir como app web"**, dejalo **activado**.
5. Tocá **"Agregar"**.

PC Computadora

1. Abrí la app en **Chrome** o **Edge**.
2. **Chrome:** tocá el ícono **Instalar** (pantalla con flecha) a la derecha de la barra de direcciones, o menú ⋮ → **Transmitir, guardar y compartir** → **Instalar**.
3. **Edge:** menú ··· → **Aplicaciones** → **Instalar este sitio como una aplicación**.
4. Confirmá con **"Instalar"**.
5. Queda en el escritorio y en el menú Inicio.

¿Cómo sé que quedó instalada como app?

✅ Quedó como app	❌ Quedó como acceso directo
Se abre en **su propia ventana** o en pantalla completa, **sin la barra de direcciones** del navegador.	Se abre **dentro de Chrome o Safari**, con la barra de direcciones arriba.
Aparece en la **lista de aplicaciones** del celular o en el menú Inicio de la PC.	Solución: borrá ese ícono y repetí los pasos eligiendo **"Instalar"** (Android y PC) o con **"Abrir como app web"** activado (iPhone).

Usarla sin internet

> **No hay que activar nada ni buscar un botón.** Después de entrar e instalarla una vez con internet, la app funciona sola sin conexión. Para comprobarlo: cerrala, poné el celular en **modo avión** y abrila. Arriba vas a ver **"Sin conexión"** y todo funciona igual.

Después de instalarla, recorré la **Guía de usuario** (botón **?** de la barra superior) y hacé un respaldo una vez por mes desde **Más → Respaldo de datos**. Para usarla en otro dispositivo, exportá el respaldo en el primero e importalo en el segundo.

11 Privacidad y seguridad de los datos

Sin recolección de datos
No hay cuentas ni contraseñas, ni cookies de seguimiento. El único dato es el mail de acceso, usado solo para verificar la licencia.

Datos en el dispositivo
Clases, bitácora, favoritos y ajustes quedan guardados solo en el dispositivo del docente.

Control del usuario
La información sale únicamente cuando el docente la comparte, la exporta o abre un servicio externo de IA.

Archivos verificados
Los respaldos importados se validan y se limpian antes de cargarse. Antes de importar o borrar se crea una copia automática.

Como los datos se guardan en el dispositivo, se recomienda exportar un respaldo periódicamente. La aplicación muestra un recordatorio cuando pasan 30 días sin hacerlo. Se aconseja no registrar datos sensibles de los alumnos (Ley 25.326).

12 Licencia y modalidad de adquisición

Concepto	Detalle
Tipo de licencia	Licencia de uso personal, intransferible y no exclusiva, para la tarea docente de quien la adquiere
Precio	**Pago único**, sin vencimiento. Exterior: U$S 35 con tarjeta por Skool. Argentina: por Skool o por transferencia (precio en pesos por WhatsApp)
Entrega	Acceso personal con el mail del comprador (hasta 2 dispositivos) y guía de instalación y uso. Pasos en la sección 9
Versión de prueba	Gratuita: 2 clases completas y 50 ejercicios de muestra. Pedí el enlace por WhatsApp
Licencias institucionales	Para escuelas de natación, clubes e institutos: consultar
Usos permitidos	Usar la app en los propios dispositivos, e imprimir y compartir las clases generadas para el propio trabajo docente
Usos no permitidos	Copiar, distribuir, compartir el acceso, revender, publicar o extraer los contenidos de la aplicación

13 Soporte, actualizaciones y contacto

- **Actualizaciones:** las mejoras se publican en línea y la app las descarga sola. No es necesario reinstalarla y los datos se conservan.
- **Soporte:** consultas de compra, ingreso, instalación y respaldo con el botón **"Soporte por WhatsApp"** de la app, que abre el chat con el mensaje "NECESITO SOPORTE".
- **Ayuda integrada:** guía de usuario, preguntas frecuentes, términos de uso y descargo de seguridad acuática dentro de la aplicación.

Problemas frecuentes al entrar

Problema	Solución
No me llega el código	Revisá Spam y Promociones. Verificá que escribiste **el mismo mail que nos pasaste**. El código vence a los pocos minutos: si pasó un rato, pedí uno nuevo.
Pongo mi mail y no me deja entrar	Tu acceso todavía no está activo o el mail tiene una letra distinta. Escribinos por WhatsApp y lo revisamos.
La app se abre dentro del navegador	Quedó como acceso directo: reinstalala siguiendo la sección 10.
Cambié de mail o de celular	Escribinos para actualizar tu mail. Para pasar tus clases, usá Exportar e Importar respaldo.

¿Querés probarla o adquirirla?

WHATSAPP
+54 9 3329 201378

CORREO ELECTRÓNICO
mottinalab@gmail.com

© 2026 MottinaLab. Todos los derechos reservados. Instructor de Natación – Enseñando a Enseñar, su software, diseño, logotipos y contenidos están protegidos por la Ley 11.723 de Propiedad Intelectual de la República Argentina. Prohibida su copia, reproducción, distribución, modificación o reventa sin autorización escrita del titular. Las propuestas son orientativas y no reemplazan el criterio profesional docente ni la supervisión de guardavidas habilitado. ChatGPT, Perplexity, WhatsApp y Cloudflare son marcas de sus respectivos dueños. Los términos de uso completos están disponibles dentro de la aplicación.