

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN ACTIVIDADES DE NATACIÓN	Duración	90
		Condicionada	
Código	UF1715		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	ACTIVIDADES DE NATACIÓN	Nivel	3
Módulo formativo	Programación de actividades de natación	Duración	130
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Análisis diagnóstico y pruebas de nivel en actividades de natación	Duración	40

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, RP3, RP4, RP5 y RP6.

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Definir las capacidades condicionales y coordinativas, y aplicar los criterios y procedimientos de intervención para su desarrollo y mejora, relacionando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de dichas capacidades con la elaboración de los programas de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios

CE1.1 Definir las diferentes capacidades condicionales y coordinativas indicando los criterios que se utilizan para su clasificación y los factores que las determinan.

CE1.2 Explicar la evolución natural de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas en función de la edad, así como su relación con el género, identificando sus fases más sensibles y su repercusión en la forma de desarrollarlas.

CE1.3 Describir los métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en el medio acuático.

CE1.4 Explicar los principios del entrenamiento deportivo en general y su aplicación práctica al desarrollo de la condición física en particular para su aplicación en la elaboración de los programas de acondicionamiento físico en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.5 Explicar los fundamentos del trabajo de la resistencia aeróbica y anaeróbica aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.6 Explicar los fundamentos del trabajo de la fuerza y resistencia muscular aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.7 Explicar los fundamentos del trabajo de la flexibilidad aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.8 Explicar los fundamentos del trabajo de la velocidad aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE1.9 Explicar los fundamentos del trabajo de las capacidades coordinativas aplicados a la programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

C2: Analizar y definir los procesos de adaptación fisiológica del organismo a la actividad física en el medio acuático

CE2.1 Describir los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo.

CE2.2 Describir los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano.

CE2.3 Explicar la relación que existe entre los mecanismos adaptativos y la mejora de la condición física.

CE2.4 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica.

CE2.5 Describir la mecánica y los fundamentos bioquímicos de la contracción muscular aplicados al rendimiento físico.

CE2.6 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE2.7 En un supuesto práctico, a partir de modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

- Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
- Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

C3: Analizar y describir la influencia que tiene la práctica de actividad física en el medio acuático en la mejora de la calidad de vida y el bienestar

- CE3.1 Explicar la relación directa que existe entre nivel de condición física y la salud y calidad de vida.
- CE3.2 Clasificar las actividades en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control de peso.
- CE3.3 Enumerar los factores que condicionan un nivel de condición física saludable.
- CE3.4 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas de o en la práctica de diferentes actividades acuáticas explicando sus causas limitantes.
- CE3.5 Explicar la incidencia de determinados hábitos de vida (sedentarismo, tabaco, estrés entre otros) sobre el nivel de salud.

C4: Analizar y describir la complejidad de ejecución de los diversos tipos de habilidades motrices en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, proponiendo las estrategias didáctico-metodológicas para facilitar su aprendizaje.

- CE4.1 Explicar y contrastar métodos y estilos de enseñanza en natación y habilidades acuáticas.
- CE4.2 Describir los mecanismos que intervienen en el proceso de realización de las tareas motrices: percepción, decisión y ejecución.
- CE4.3 Explicar los factores que más influyen en la dificultad de una tarea motriz y la intervención de los mecanismos perceptivo, decisional y efector en la realización de la misma.
- CE4.4 Exponer los sistemas de clasificación de las acciones motrices en función de sus exigencias de aprendizaje en el medio acuático.
- CE4.5 En los estilos de natación, salidas, virajes y las habilidades acuáticas relacionadas con todas las anteriores:
 - Identificar los factores que, en la percepción, toma de decisiones y/o ejecución, dificultan la realización o el aprendizaje de las mismas.
 - Elaborar un perfil de dificultad en el que se jerarquicen los factores/elementos/componentes de dificultad.
 - A partir del perfil de dificultad de ejecución proponer justificadamente secuencias, progresiones de enseñanza y estrategias en la práctica que la reduzcan y optimicen su aprendizaje.
 - Seleccionar y desarrollar juegos que contribuyan a su aprendizaje.
 - Programación y recursos propios en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

C5: Elaborar programas de enseñanza-acondicionamiento físico para actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, personalizándolos para un trabajo individual o en grupo con un enfoque recreativo y saludable.

- CE5.1 Identificar teorías y métodos de planificación y programación de actividades de enseñanza y acondicionamiento físico en el medio acuático.
- CE5.2 En un supuesto práctico, utilizar el análisis diagnóstico como punto de partida para la elaboración del programa actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.
- CE5.3 Describir el material, los aparatos, los ejercicios y las tareas que se prevén utilizar en el programa de natación, en función de las características y necesidades de los usuarios y de las habilidades-capacidades a desarrollar.
- CE5.4 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.
- CE5.5 En supuestos prácticos en los que se identifique a un usuario o grupo de usuarios, formular los objetivos operativos en función de sus características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible, de forma que sean verificables, medibles, realizables, precisos y motivantes, exponiendo las directrices y criterios para:
 - Asignar actividades a cada uno de los objetivos propuestos.
 - Secuenciar las acciones para ejecutar el programa.
 - Temporalizar las actividades del programa.
 - Seleccionar los métodos y procedimientos a utilizar.
 - Seleccionar los recursos y medios materiales a utilizar.
- CE5.6 En diferentes supuestos prácticos donde se reconozcan los objetivos operativos y, por lo tanto, las expectativas y las características de los usuarios, elaborar un programa actividades de natación para diferentes tipos de, determinando:
 - El tipo de sesiones describiendo la metodología de instrucción, las progresiones de enseñanza y la carga de entrenamiento a partir del volumen y la intensidad.
 - Las fases que debe tener la sesión de entrenamiento y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de los ejercicios que se utilizan.
 - Los ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.
 - El material necesario.
 - Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de los ejercicios en función de las características y las necesidades del usuario.
 - Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los usuarios con menor grado de autonomía personal.
- CE5.7 En un supuesto práctico de programación, justificar la selección de las metodologías didácticas y de las estrategias de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas, explicitando como recursos didáctico-metodológicos:
 - La caracterización del juego y su utilización para la consecución de los objetivos propuestos, con especial referencia al aprendizaje de las habilidades acuáticas y a la optimización de lo afectivo-relacional en el seno de los grupos.
 - La naturaleza y tipología de las técnicas de motivación seleccionadas.
- CE5.8 Utilizar símbolos y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo en la forma y soporte más adecuados.

C6: Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas para actividades de natación.

CE6.1 En un supuesto práctico, de programa de actividades de natación, debidamente caracterizado, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE6.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de actividades de natación, debidamente caracterizado, valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE6.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de actividades de natación, debidamente caracterizado, determinar los instrumentos, materiales y técnicas de evaluación en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los usuarios.

CE6.4 En un supuesto práctico, de programa de actividades de natación, debidamente caracterizado, establecer la evaluación del progreso en la mejora del rendimiento y satisfacción del usuario/cliente discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud
- El dominio técnico sobre la ejecución de las habilidades específicas relacionadas con las técnicas acuáticas.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida
- El grado de satisfacción de las expectativas del usuario/cliente
- El grado de adecuación de la metodología de entrenamiento utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.
- El grado de adaptación necesario en los instrumentos y técnicas habituales para personas con discapacidad que participen en las sesiones.

Contenidos

1. Estructuras y funciones orgánicas relacionadas con las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

- Aparato locomotor:
 - Sistema óseo.
 - Sistema muscular.
 - Sistema articular.
- Aparato respiratorio.
- Aparato circulatorio:
 - El corazón.
 - La circulación.
 - La sangre.
- Sistema nervioso.
- Metabolismo energético:
 - Concepto y utilización de la energía.
 - Sistemas de producción de energía.

2. Principios generales del acondicionamiento físico en el medio acuático.

- Concepto de acondicionamiento, forma física y rendimiento.
- Principios generales del acondicionamiento físico.
- Capacidades condicionales y coordinativas:
 - Concepto, criterios de clasificación y factores determinantes: Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad.
 - Fases sensibles. Evolución en función de la edad, del género.
 - Métodos para el desarrollo de las capacidades en el medio acuático.
 - Test específicos de condición física.

3. Adaptación funcional. Respuesta saludable a la actividad física.

- Los procesos adaptativos en las actividades de natación:
 - Ajuste, huella y adaptación funcional: Adaptación aguda y adaptación crónica.
 - Síndrome General de Adaptación.
 - Umbral de estimulación.
 - Supercompensación.
 - Fatiga y recuperación.
- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del sistema respiratorio.
- Adaptación del sistema nervioso y endocrino.

- Adaptación del sistema músculo-esquelético.

4. Actividad física y salud.

- Concepto de salud y su relación con la actividad física.
- Efectos de la actividad física sobre la salud y la calidad de vida.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividades acuáticas.
- Higiene corporal y postural a través de las actividades acuáticas.
- Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición física saludable.

5. Actividades de natación aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.

- Discapacidad: concepto, tipos y características.
- Clasificaciones médico-deportivas:
 - Proceso de adaptación al esfuerzo y contraindicaciones.
 - Factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
 - Consideraciones básicas en el mantenimiento del material protésico y ortésico.
 - Tests específicos y valoración funcional.
 - Organización y adaptación de recursos.
 - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

6. Programación en el ámbito de las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

- Fundamentos - Marco teórico:
 - Programación de las actividades de natación específicas de sus distintos ámbitos: gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades natación (natación, waterpolo, sincronizada y saltos), otros.
 - Organización y gestión de los recursos: recursos humanos.
 - Tipos y características de las instalaciones acuáticas.
 - Confección y control de presupuestos; gestión de materiales y almacenes.
 - Optimización del material en instalaciones acuáticas.
 - Legislación sobre prevención de riesgos en instalaciones acuáticas.
 - Criterios de seguridad a tener en cuenta en el diseño del programa.
- Objetivos:
 - Diseño de objetivos operativos a partir del análisis diagnóstico.
 - Metodología.
 - Técnicas de enseñanza.
 - Estilos didácticos de enseñanza en actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.
 - Factores que dificultan el aprendizaje motriz.
 - Clasificación de las habilidades motrices en el medio acuático.
 - Diseño de progresiones y tareas motrices jugadas según el proceso de adquisición de la habilidad motriz y los factores que dificultan el aprendizaje.
 - Secuenciación y Temporalización de las actividades.
 - Progresiones de aprendizaje.
 - Recursos materiales en función de las características de los usuarios y las capacidades a desarrollar.
 - Recursos didácticos. Símbolos y esquemas gráficos.
 - Estructura de la sesión.
 - Técnicas de motivación.
- Actividades:
 - Selección de actividades en función de los objetivos establecidos.
 - Posibles adaptaciones a las características de los usuarios.
 - Actividades alternativas adecuadas a los usuarios con menor grado de autonomía personal.

7. Procesos y periodicidad en la evaluación.

- Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
- El diseño de los procesos de la evaluación:
 - Objetivos, indicadores, técnicas para la recogida de datos.
 - Instrumentos y métodos para la recogida de datos.
 - Procesamiento de la información.
 - Análisis e interpretación de la información.
 - Establecimiento de medidas correctoras.

- Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
- Periodicidad de la evaluación.

8. Tratamiento y registro de programaciones de actividades de natación.

- Estadística aplicada a la elaboración de programas de natación:
 - Nociones generales.
 - Ordenación de datos.
 - Representación gráfica.
 - Normalización de datos.
- Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de natación:
 - «Software» específico de entrenamiento, elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física.
 - Ofimática adaptada.

Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.