

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN ACTIVIDADES DE NATACIÓN	Duración	60
		Específica	
Código	UF1716		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	ACTIVIDADES DE NATACIÓN	Nivel	3
Módulo formativo	Metodología e instrucción de actividades de natación	Duración	150
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Instrucción y dinamización de actividades de natación	Duración	90

#### Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, RP3 y con la RP6.

#### Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

##### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar y describir instalaciones acuáticas, según sus diferentes tipologías y el material de uso más frecuente en las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios (gestantes; matronatación; bebés; edad escolar; adultos; mayores de 65 años; colectivos especiales; discapacitados, iniciación de actividades de natación: natación, waterpolo, sincronizada y saltos, entre otros), para asegurar su disponibilidad e idoneidad.

CE1.1 En un supuesto práctico, identificar y describir las características de distintas instalaciones acuáticas:

- Determinando el equipamiento específico y las posibles aplicaciones del mismo para el desarrollo de programas actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.
- Analizando los factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas en la instalación.
- Proponiendo las adaptaciones que son necesarias realizar para que el desarrollo de las distintas actividades se realice con total seguridad y se adecuen a las características y necesidades de personas con discapacidad.

CE1.2 Describir el material y equipo más utilizado en los programas de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios, concretando su utilidad y aplicación tanto para el desarrollo de la condición física como para la evolución en el aprendizaje de las habilidades acuáticas.

CE1.3 Describir las precauciones a tener en cuenta en la utilización del material y equipo tipo y los errores de uso y/o manipulación más frecuentes.

CE1.4 Enumerar las anomalías más frecuentes del material y equipo tipo y describir el proceso para su detección y corrección.

CE1.5 Identificar las adaptaciones que son necesarias realizar en el material y equipo tipo para poder ser utilizadas por usuarios con algún tipo de discapacidad.

C2: Concretar, en cada una de las sesiones, las actividades, metodologías y recursos materiales en función de las contingencias que pueden aparecer en los grupos de usuarios-clientes que siguen un programa relacionado con las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

CE2.1 En un supuesto práctico de un programa de natación ficticio, identificar los objetivos didácticos, metodologías, contenidos, recursos a utilizar y cuanta información sea relevante para el desarrollo del mismo, comprobando su adecuación para atender a las necesidades y expectativas del grupo para el que ha sido elaborado.

CE2.2 Explicar y contrastar métodos y estilos de enseñanza de actividades físico-deportivas en el medio acuático, su flexibilidad de aplicación, alternativas y situaciones en las que se pueden intercambiar.

CE2.3 En un supuesto práctico, habilitar y utilizar con soltura los medios de refuerzo informativo, video, proyecciones, soportes informáticos y otros destinados a facilitar el desarrollo y adaptación de las distintas sesiones de forma que:

- Permiten la exposición secuencial de todos los ejercicios y actividades programadas para las distintas sesiones.
- Se pueden ubicar con facilidad en el borde del vaso de la instalación acuática en el que se desarrolla la sesión.
- Son accesibles para que el técnico pueda exponer y/o corregir con facilidad las instrucciones secuenciales en ellos expresadas.
- Facilitan a los usuarios consultar las instrucciones en ellos expresadas sin necesidad de salir del agua.

CE2.4 Analizar todas las posibilidades de los materiales para plantear variantes y adaptaciones de ejercicios, aplicando en cada caso la más adecuada.

CE2.5 Identificar las características y expectativas de los usuarios reflejadas en el programa a partir del análisis diagnóstico y detectar aquellas variaciones significativas y la adecuación o no del ritmo de evolución de los componentes del grupo a la que estaba prevista en el programa para establecer las adaptaciones en el desarrollo de los programas de actividades de natación para diferentes tipos de usuarios.

C3: Analizar hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que tienen una repercusión directa sobre la salud y calidad de vida.

CE3.1 En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

- Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos.
- Calcular el valor de ingesta calórica recomendable.
- Confeccionar una dieta equilibrada.

CE3.2 Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baños de vapor otros.

CE3.3 Explicar el método o procedimiento a seguir y las medidas preventivas a tener en cuenta en la aplicación de saunas, baños de vapor y baños termales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.

CE3.4 Explicar los procedimientos y realizar las maniobras básicas de automasaje de recuperación.

C4: Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE4.1 Identificar y describir los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

CE4.2 Dirigir situaciones simuladas de evacuación a sus compañeros, que se comportan como usuarios ficticios de la instalación.

CE4.3 Revisar periódicamente la legislación básica sobre seguridad y salud laboral.

## Contenidos

### 1. Instalaciones acuáticas - tipologías y dotación.

- Criterios de clasificación de las instalaciones acuáticas.
- Normativa actual de construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas.
- La accesibilidad en las instalaciones acuáticas: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.
- Descripción de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas.
- Sistemas de seguridad de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas.
- Descripción de los materiales habituales para el desarrollo de las actividades de natación:
  - Prescripciones de uso de los diferentes materiales, errores de uso más frecuentes.
  - Adaptación de los materiales a los diferentes tipos de usuarios: bebés, gestantes, matronatación, edad escolar, adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, discapacitados.
- Plan de mantenimiento de las instalaciones acuáticas, sus equipamientos, equipos y materiales:
  - El mantenimiento de los espacios deportivos y auxiliares: preventivo y correctivo.
  - El mantenimiento de los equipamientos y equipos: preventivo y correctivo.
  - EL mantenimiento de los materiales habituales: preventivo y correctivo.
- Confort ambiental y medidas de ahorro.

### 2. Metodología de enseñanza y aprendizaje aplicada a las actividades de natación.

- Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor:
  - Elementos del proceso de enseñanza.
  - Proceso de adquisición de la habilidad motriz en el medio acuático: percepción, decisión, ejecución, feedback.
  - Proceso básico de adquisición de las habilidades motrices.
  - Condiciones de práctica.
- Los estilos de enseñanza: adaptación a las actividades de natación para los diferentes tipos de usuarios.
- Diseño y desarrollo de la sesión de actividades de natación, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada tipo de usuario:
  - Identificación de las necesidades de cada tipo de usuario.
  - Establecimiento de los objetivos didácticos.
  - Establecimiento de los contenidos a desarrollar en las diferentes sesiones de actividades de natación.
  - Metodología a utilizar en el desarrollo de las sesiones de actividades de natación.
  - Descripción de los recursos humanos y materiales necesarios para el desarrollo de la sesión en condiciones de seguridad y su adecuación a las necesidades del usuario.
- La intervención docente en la sesión de actividades de natación:
  - La estructura de la sesión.
  - Control básico del desarrollo de la sesión, adaptada las necesidades de cada tipo de usuario: grupo de trabajo; ubicación y desplazamiento del profesor y del grupo; utilización y disposición del material.
  - Interacción técnico-usuario.
  - Soportes y medios gráficos de refuerzo informativo durante el desarrollo de la sesión.

- Control, seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de usuarios:
  - Control de la participación de los usuarios.
  - Control de las contingencias y previsión de incidencias.
  - Control del uso del material.

### **3. Hábitos y prácticas complementarias a la actividad física: salud y calidad de vida.**

- El estilo de vida. Concepto y tipos.
- Estilo de vida y salud: Concepto y componentes de la salud.
- Higiene individual y colectiva.
- Ejercicio físico.
- Aspectos determinantes para una alimentación saludable:
  - Conceptos básicos de alimentación y nutrición.
  - Los nutrientes: clasificación, origen y funciones.
  - Parámetros para la elaboración de una dieta equilibrada.
- Composición corporal, balance energético y control del peso:
  - Identificación del somatotipo.
  - Índice de masa corporal.
  - Metabolismo basal y necesidades energéticas de cada uno de los tipos de usuarios, en función de la actividad.
- Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud:
  - Tabaco, alcohol, drogas.
  - Sedentarismo.
- Medidas y técnicas recuperadoras:
  - Descripción de las diferentes técnicas: beneficios.
  - Aplicación de las técnicas: medidas de prevención y contraindicaciones.
  - Metodología de aplicación: masaje, sauna, baños de vapor y baños termales.

### **4. Seguridad y prevención de riesgos laborales y accidentes en las instalaciones acuáticas.**

- Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas:
  - Trabajadores: prevención de riesgos laborales y normativa aplicable.
  - Normativa básica sobre la autoprotección individual de los trabajadores: EPI's.
  - Usuarios: prevención de riesgos y accidentes y normativa aplicable.
  - Equipamientos, equipos y materiales: prevención de riesgos, normas de utilización y normativa aplicable.
- Plan de autoprotección de la instalación acuática: simulaciones ficticias con personal de instalación.
- Plan de evacuación de la instalación acuática: simulaciones ficticias con personal e usuario de la instalación.
- Riesgos característicos en el uso de las instalaciones acuáticas: procedimientos operativos más comunes.

## **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.