

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO	Duración	40
		Específico	
Código	UF0907		
Familia profesional	Actividades Físicas y Deportivas		
Área Profesional	Prevención y recuperación		
Certificado de profesionalidad	Socorrismo en instalaciones acuáticas	Nivel	2
Módulo formativo	Natación (Transversal)	Duración	120
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Técnicas específicas de nado en el medio acuático	Duración	80

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP1.

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Aplicar habilidades y destrezas básicas en el medio acuático.

CE1.1 Mantenerse en flotación dinámica durante 30 segundos:

- Realizando dos giros completos (uno a cada lado) alrededor del eje longitudinal del cuerpo.
- Con los brazos elevados por encima de la superficie del agua a la altura de los codos.

CE1.2 Realizar dos giros consecutivos alrededor del eje transversal del cuerpo, manteniendo la cabeza dentro del agua.

CE1.3 Realizar una inmersión a recoger un objeto situado a 2 metros de profundidad.

CE1.4 Situado en la orilla de la piscina realizar la entrada en el agua:

- De pie controlando la profundidad que se alcanza durante la zambullida.
- De pie sin hundir la cabeza manteniendo la orientación, flotación y permitiendo la observación del entorno
- De cabeza controlando la profundidad que se alcanza durante la zambullida.

C2: Dominar las acciones básicas de respiración, flotación y propulsión, en aguas profundas y no profundas, demostrando capacidad de combinación de las mismas para reproducir acciones integrales en el medio acuático.

CE2.1 Realizar un recorrido con cambios de dirección a través de un desplazamiento global, utilizando la posición ventral y dorsal, efectuando un giro transversal después de 6 brazadas hasta un total 10 secuencias.

CE2.2 Realizar desplazamientos en posición vertical, con patada alternativa de braza en sentido frontal y lateral con cambios de dirección cada 10 m.

CE2.3 Realizar desplazamientos alternando la posición horizontal con la posición vertical, incluyendo en esta posición una acción de subida del cuerpo.

CE2.4 Realizar un recorrido diseñado donde se combinen: desplazamiento ventral, posición vertical, salto, desplazamiento dorsal, posición vertical, giro longitudinal y desplazamiento lateral.

CE2.5 Realizar remadas estándar en posición dorsal manteniendo el cuerpo horizontal cerca de la superficie durante 20 segundos.

CE2.6 Realizar 25 m. de desplazamientos en posición dorsal con remadas estándar

Contenidos

1. Adaptación al medio acuático. Ejecución de habilidades y destrezas básicas.

- La respiración y las apneas.
 - Adaptación de la respiración a los movimientos dentro del agua.
- La flotación.
 - Flotaciones parciales con elementos auxiliares.
 - Flotaciones con ayuda.
 - Flotaciones globales con elementos auxiliares.
 - Flotaciones en apnea.
 - Flotaciones variando la posición del cuerpo.
 - Flotaciones variando el volumen pulmonar.
- La propulsión.
 - Propulsiones parciales con material auxiliar.
 - Propulsiones globales.

- Propulsiones básicas basadas en los estilos de nado.
- La entrada al agua.
 - De pie
 - De cabeza.
- Los giros en el agua.
 - En flotaciones.
 - En desplazamiento.
 - Sobre los tres ejes.

2. Dominio del medio acuático. Ejecución de habilidades y destrezas básicas combinadas.

- Desplazamientos:
 - Combinado las superficies propulsoras.
 - Realizando cambios de sentido y de dirección.
 - Nados alternos.
 - Nados simultáneos.
 - Combinado giros.

Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 2.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 1 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado medio o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado medio
- 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 Socorrismo en instalaciones acuáticas.