

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NADO EN EL MEDIO ACUÁTICO	Duración	80
		Condicionada	
Código	UF0908		
Familia profesional	Actividades Físicas y Deportivas		
Área Profesional	Prevención y recuperación		
Certificado de profesionalidad	Socorrismo en espacios acuáticos naturales	Nivel	2
Módulo formativo	Natación (Transversal)	Duración	120
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático	Duración	40

#### Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

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

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

##### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Dominar las técnicas específicas de nado en el medio acuático.

CE1.1 Realizar 200 metros de nado alternando los estilos de braza, crol espalda y movimiento ondulatorio de nado completo, realizando un mínimo de 50 metros a cada estilo, realizando la respiración por los dos lados de forma alternativa en el estilo crol y nadando de forma continua y fluida.

CE1.2 Realizar 300 metros de nado con aletas, de forma continua y fluida coordinando correctamente la respiración y los movimientos de brazos y piernas.

CE1.3 Realizar 100 metros de nado con material auxiliar, alternando los movimientos aislados de brazos de espalda, piernas de braza y piernas de mariposa durante al menos 25 metros consecutivos cada uno de ellos.

C2: Dominar las técnicas específicas de volteo y viraje aplicadas a cada especialidad.

CE2.1 Sobre una distancia de 50 metros, realizar el volteo de crol después de cada distancia de nado de 25 metros

CE2.2 Sobre una distancia de 50 metros, realizar el viraje de espalda después de cada distancia de nado de 25 metros

CE2.3 Sobre una distancia de 50 metros, realizar los virajes de braza y mariposa después de cada distancia de nado de 25 metros.

CE2.4 Sobre una distancia de 100 metros realizar cada 25 metros de nado los virajes especiales para cambiar de un estilo a otro.

C3: Realizar el desplazamiento en el medio acuático con niveles de velocidad y resistencia adecuados.

CE1.1 Realizar 200 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de cuatro minutos quince segundos.

CE1.2 Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de un minuto cincuenta segundos.

CE1.3 Realizar 50 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de 55 segundos.

CE1.4 Realizar 300 metros de nado con aletas en un tiempo máximo de cinco minutos y treinta segundos.

CE1.5 Zambullirse desde el poyete y bucear una distancia de veinticinco metros (apnea continua), recogiendo diez aros del fondo, distribuidos en zig-zag a lo largo de una calle de la piscina, a partir de cinco metros de la salida

##### Contenidos

##### 1. Dominio de los estilos de nado ventrales.

- El estilo crol, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.
  - Posición del cuerpo.
  - Acción de los brazos.
  - Acción de las piernas.
  - Respiración.
  - Coordinación.
- El estilo braza, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica
  - Posición del cuerpo.
  - Acción de los brazos.
  - Acción de las piernas.
  - Respiración.
  - Coordinación.
- El estilo mariposa, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.

- Posición del cuerpo.
- Acción de los brazos.
- Acción de las piernas.
- Respiración.
- Coordinación.

## **2. Dominio de los estilos de nado dorsales.**

- El estilo espalda, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.
  - Posición del cuerpo.
  - Acción de los brazos.
  - Acción de las piernas.
  - Respiración.
  - Coordinación.

## **3. Virajes en las competiciones de natación.**

- Virajes y ejes de giro, conocimiento, ejercicios de aplicación y ejecución práctica.
- Fases en la ejecución de los virajes, conocimiento, ejercicios de aplicación y ejecución práctica.

## **4. Aplicación práctica de los estilos de nado.**

- Para el desarrollo de la resistencia de nado requerida.
- Para el desarrollo de la velocidad de nado requerida.

### **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

Se debe haber superado la UF0907: Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático

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 espacios acuáticos naturales.