

## MÓDULO FORMATIVO 1

**Denominación:** NATACIÓN

**Código:** MF0269\_2

**Nivel de cualificación profesional:** 2

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC0269\_2 Ejecutar técnicas específicas de natación con eficacia y seguridad.

**Duración:** 120 horas

## UNIDAD FORMATIVA 1

**Denominación:** HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO

**Código:** UF0907

**Duración:** 40 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1.

### 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 metros.

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 metros 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.

## UNIDAD FORMATIVA 2

**Denominación:** TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NADO EN EL MEDIO ACUÁTICO

**Código:** UF0908

**Duración:** 80 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP2 y con la RP3.

### 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.

### Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

| Módulo formativo            | Duración total en horas de las unidades formativas | N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia |
|-----------------------------|--|--|
| Unidad formativa 1 – UF0907 | 40   | 0  |
| Unidad formativa 2 – UF0908 | 80   | 0  |

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Modulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

### Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.