



## AFDA0310 Actividades de Natación

## AFDA0310 Actividades de Natación

**Duración:** 750 horas

**Precio:** consultar euros.

**Modalidad:** A distancia

### Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual, si su curso es on line
- Por e-mail
- Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

### UNIDAD FORMATIVA 1. UF0907 HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO. EJECUCIÓN DE HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS.

1. La respiración y las apneas.
2. La flotación.
3. La propulsión.
4. La entrada al agua.
5. Los giros en el agua.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO. EJECUCIÓN DE HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS COMBINADAS.

1. Desplazamientos:

### UNIDAD FORMATIVA 2. UF0908 TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NADO EN EL MEDIO ACUÁTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DOMINIO DE LOS ESTILOS DE NADO VENTRALES.

1. El estilo crol, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.
2. El estilo braza, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.
3. El estilo mariposa, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. DOMINIO DE LOS ESTILOS DE NADO DORSALES.

1. El estilo espalda, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. VIRAJES EN LAS COMPETICIONES DE NATACIÓN.

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS ESTILOS DE NADO.

1. Para el desarrollo de la resistencia de nado requerida.
2. Para el desarrollo de la velocidad de nado requerida.

## UNIDAD FORMATIVA 1. UF1714 ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y PRUEBAS DE NIVEL EN ACTIVIDADES DE NATACIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NORMATIVA, ESPACIOS Y RECURSOS EN EL ÁMBITO DE LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN.

1. Normativa específica relativa a instalaciones acuáticas
2. Organización y estructura de las entidades que ofertan actividades de natación
3. Público, entidades, empresas y organismos demandantes de actividades de natación
4. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas
5. Tipos de instalaciones acuáticas y usos
6. Equipamiento y material auxiliar en las actividades acuáticas.
7. Optimización de recursos humanos y materiales:

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DEPORTIVO-ACUÁTICO DEL CLIENTE-USUARIO.

1. Aspectos básicos de aplicación
2. Pruebas de nivel de destreza acuática
3. Medidas antropométricas
4. Pruebas biológico-funcionales
5. Pruebas de análisis postural
6. Pruebas de valoración de la condición física para las actividades en el medio acuático
7. Detección de rasgos significativos de la personalidad, motivaciones e intereses

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN.

1. Interpretación de la Programación General de la Entidad
2. Recogida de datos e información
3. Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.
4. Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General
5. Integración y tratamiento de la información obtenida

## UNIDAD FORMATIVA 2. UF1715 PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN ACTIVIDADES DE NATACIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURAS Y FUNCIONES ORGÁNICAS RELACIONADAS CON LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN PARA DIFERENTES TIPOS DE USUARIOS.

1. Aparato locomotor
2. Aparato respiratorio
3. Aparato circulatorio
4. Sistema nervioso
5. Metabolismo energético

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS GENERALES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO.

1. Concepto de acondicionamiento, forma física y rendimiento.
2. Principios generales del acondicionamiento físico.
3. Capacidades condicionales y coordinativas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ADAPTACIÓN FUNCIONAL. RESPUESTA SALUDABLE A LA ACTIVIDAD FÍSICA.

1. Los procesos adaptativos en las actividades de natación
2. Adaptación cardio-vascular.
3. Adaptación del sistema respiratorio.
4. Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
5. Adaptación del sistema músculo-esquelético.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACTIVIDADES DE NATACIÓN APLICADAS A LOS DIFERENTES NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL.**

1. Discapacidad: concepto, tipos y características.
2. Clasificaciones medico-deportivas:

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROGRAMACIÓN EN EL ÁMBITO DE LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN PARA DIFERENTES TIPOS DE USUARIOS.**

1. Fundamentos - Marco teórico
2. Objetivos
3. Actividades

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROCESOS Y PERIODICIDAD EN LA EVALUACIÓN.**

1. Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
2. El diseño de los procesos de la evaluación:
3. Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
4. Periodicidad de la evaluación.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE PROGRAMACIONES DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN.**

1. Estadística aplicada a la elaboración de programas de natación:
2. Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de natación

## **UNIDAD FORMATIVA 1. UF1716 SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN ACTIVIDADES DE NATACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES ACUÁTICAS - TIPOLOGÍAS Y DOTACIÓN.**

1. Criterios de clasificación de las instalaciones acuáticas.
2. Normativa actual de construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas.
3. La accesibilidad en las instalaciones acuáticas: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.
4. Descripción de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas.
5. Sistemas de seguridad de los equipamientos y equipos que conforman las instalaciones acuáticas.
6. Descripción de los materiales habituales para el desarrollo de las actividades de natación:
7. Plan de mantenimiento de las instalaciones acuáticas, sus equipamientos, equipos y materiales:
8. Confort ambiental y medidas de ahorro.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN.**

1. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor:
2. Los estilos de enseñanza: adaptación a las actividades de natación para los diferentes tipos de usuarios.
3. Diseño y desarrollo de la sesión de actividades de natación, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada tipo de usuario:
4. La intervención docente en la sesión de actividades de natación:
5. Control de seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. HÁBITOS Y PRÁCTICAS COMPLEMENTARIAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA: SALUD Y CALIDAD DE VIDA.**

1. El estilo de vida. Concepto y tipos.
2. Estilo de vida y salud: Concepto y componentes de la salud.

3. Higiene individual y colectiva.
4. Ejercicio físico.
5. Aspectos determinantes para una alimentación saludable
6. Composición corporal, balance energético y control del peso
7. Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud
8. Medidas y técnicas recuperadoras:

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y ACCIDENTES EN LAS INSTALACIONES ACUÁTICAS.**

1. Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas:
2. Plan de autoprotección de la instalación acuática: simulaciones ficticias con personal de instalación.
3. Plan de evacuación de la instalación acuática: simulaciones ficticias con personal e usuario de la instalación.
4. Riesgos característicos en el uso de las instalaciones acuáticas: procedimientos operativos más comunes.

## **UNIDAD FORMATIVA 2. UF1717 INSTRUCCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN PARA DIFERENTES TIPOS DE USUARIOS.**

1. Desarrollo evolutivo.
2. Características de las distintas etapas en relación con la participación.
3. Bases de la personalidad.
4. Psicología de grupo.
5. Individuo y grupo.
6. Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
7. Calidad de vida y desarrollo personal.
8. Necesidades personales y desarrollo personal.
9. Motivación.
10. Actitudes.
11. Sociología del ocio y la actividad física deportiva.
12. Procesos de adaptación social y situaciones de inadaptación.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMUNICACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN.**

1. Teoría de la comunicación.
2. Comunicación interna.
3. Comunicación externa.
4. Proceso de comunicación:

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIRECCIÓN E INTERVENCIÓN EN EL ÁMBITO DE LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN PARA LOS DIFERENTES TIPOS DE USUARIOS.**

1. Teoría y fundamentos de la dirección y dinamización de actividades de natación:
2. Dirección y dinamización de actividades de natación para los diferentes tipos de usuarios:
3. Dinámica de grupos en las actividades de natación para diferentes tipos de usuarios:
4. Técnicas de comunicación en las actividades de natación:

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN.**

1. Los diferentes tipos de discapacidad:
2. Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de natación:
3. Consideraciones generales de mantenimiento de los material protésico y ortésico.
4. Criterios para la organización de las actividades de natación adaptadas a las diferentes discapacidades:
5. Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de natación para personas con diferentes tipos de discapacidades.
6. Organismos y entidades a nivel local, autonómico, nacional e internacional, relacionadas con las personas con discapacidad.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. FUNDAMENTOS BIOMECÁNICOS DEL MOVIMIENTO HUMANO APLICADOS A LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN.**



1. Conceptos básicos y enfoques de la biomecánica.
2. Nociones elementales de la mecánica:
3. Biomecánica de las técnicas acuáticas - Fuerzas en los desplazamientos acuáticos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones:
4. Nomenclatura, representación gráfica y simbología habitual para representar movimientos y ejercicios tipo.

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL MEDIO ACUÁTICO.

1. Teoría y bases del entrenamiento:
2. Los sistemas de energía en natación:
3. Desarrollo de la Resistencia Aeróbica y Anaeróbica en el medio acuático:
4. Desarrollo de la Fuerza en el medio acuático:
5. Desarrollo de la Velocidad:
6. Desarrollo de la Flexibilidad:
7. Principios generales para la utilización de los diferentes sistemas adaptados a las necesidades de los diferentes tipos de usuarios.
8. Criterios de adaptación de la metodología de entrenamiento, a los diferentes tipos de usuarios:

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN.

1. Natación deportiva
2. Natación sincronizada
3. Waterpolo

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN OPERATIVA DE PROGRAMAS DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN PARA DIFERENTES TIPOS DE USUARIOS.

1. Aspectos elementales de la evaluación
2. Control básico del desarrollo de la sesión.
3. Control de la participación.
4. Control de la contingencia y previsión de incidencias.
5. Control del uso de la instalación, su equipamiento, equipos y materiales.
6. Registro, tratamiento e interpretación de datos.
7. Confección de memorias.

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS, EVENTOS Y COMPETICIONES EN EL MEDIO ACUÁTICO.

1. Análisis descriptivo de los diferentes tipos de acontecimientos y eventos de actividades de natación, adaptados a cada uno de los tipos de usuarios.
2. Fases de la organización de un evento . actividad ludico-recreativa . competicion
3. Área de operaciones y servicios
4. Área de infraestructuras
5. Área de organización deportiva
6. Área de medios informativos
7. Área de relaciones públicas y comercialización
8. Administración

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. NORMATIVA, REGLAMENTOS, ARBITRAJES Y CONTROL DE LOS EVENTOS Y COMPETICIONES DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN.

1. Elaboración de la normativa general de uso de la instalación en la que se desarrollará el evento y/o actividad lúdico-recreativa.
2. Elaboración de la normativa específica del evento y/o actividad ludico-recreativa
3. Elaboración del programa de control de la participación y desarrollo del evento y/o actividad ludica-recreativa en el medio acuático

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUEVAS TECNOLOGÍAS APLICADAS A LA EVALUACIÓN Y GESTIÓN DE RESULTADOS DE LOS EVENTOS DE ACTIVIDADES DE NATACIÓN.

1. Metodología de evaluación en los eventos y/o actividades deportivas en el medio acuático
2. Metodología y procedimientos de aplicación de los datos obtenidos a través de los sistemas de control y evaluación del evento y/o actividad

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA FIGURA DEL PROFESOR Y/O ENTRENADOR EN EL ÁMBITO DE LAS COMPETICIONES



## REGLADAS.

1. Planificación del calendario de eventos y competiciones
2. Programación de la asistencia a los eventos con sede diferente a la de origen
3. ~~El entrenador~~ como elemento canalizador de los beneficios de la participación en eventos deportivos y competiciones de las actividades de natación
4. Sociología del ocio y la actividad física deportiva.

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS. PRIMEROS AUXILIOS

1. Conceptos
2. Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
3. Aspectos ético-legales en el primer interviniente
4. Actuación del primer interviniente
5. Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios
6. Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. RCP BÁSICA Y OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO.

1. La cadena de supervivencia
2. RCP básica
3. RCP básica en casos especiales
4. Obstrucción de vía aérea
5. Aplicación de oxígeno.

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS Y MANIOBRAS DE LA PRIMERA ASISTENCIA AL ACCIDENTADO.

1. El paciente traumático
2. Traumatismos en extremidades y partes blandas
3. Trastornos circulatorios
4. Lesiones producidas por calor o frío
5. Picaduras
6. Urgencias médicas
7. Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático
8. El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASISTENCIA A VÍCTIMAS CON NECESIDADES ESPECIALES, EMERGENCIAS COLECTIVAS Y CATÁSTROFES.

1. Víctimas con necesidades especiales
2. Sistemas de emergencia
3. Accidentes de tráfico
4. Emergencias colectivas y catástrofes

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. BUCEO BÁSICO. INSTALACIONES ACUÁTICAS

1. Nociones físicas aplicadas al buceo
2. Buceo con equipo subacuático sencillo: aletas, gafas y tubo
3. Modificaciones de la visión.

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTERVENCIÓN EN EL SOCORRISMO ACUÁTICO.

1. Características del agua y consideraciones relativas a ropa y calzado.
2. Organización del salvamento y socorrismo.
3. La percepción del problema: elementos esenciales en la percepción.
4. El análisis de la situación.
5. La toma de decisiones.
6. Ejecución de las acciones de rescate.

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE RESCATE EN INSTALACIONES ACUÁTICAS.

1. De localización, puntos de referencia y composición de lugar.
2. La utilización del material como medio auxiliar de rescate acuático.
3. Técnicas de entradas al agua:
4. Técnicas de aproximación al accidentado.
5. Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima.
6. Técnicas de traslado de accidentados.
7. Técnicas de extracción del accidentado.
8. El accidentado con lesión medular o politraumatizado.
9. La evacuación del accidentado.
10. Técnicas de reanimación en el agua.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRATEGIAS DE CONDUCTA, ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA FASE CRÍTICA DEL RESCATE.**

1. Conducta de la persona que cree ahogarse.
2. Actitudes y respuesta del socorrista.
3. Manejo de la situación.
4. Técnicas de control de la ansiedad para el propio socorrista:

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. COMUNICACIÓN APLICADA A SITUACIONES DE EMERGENCIA.**

1. Técnicas de comunicación verbal y no verbal.
2. Habilidades sociales.
3. Comunicación en situaciones conflictivas durante el rescate y resolución de conflictos.