

### III. OTRAS DISPOSICIONES

## MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

**9455** *Resolución de 20 de junio de 2012, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de las especialidades deportivas de natación, natación sincronizada, saltos y waterpolo.*

El Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial, determina en su disposición transitoria primera que hasta la implantación efectiva de las enseñanzas de una determinada modalidad o especialidad deportiva, las formaciones promovidas por las respectivas federaciones deportivas y por los órganos responsables de deportes de las Comunidades Autónomas podrán obtener el reconocimiento a efectos de correspondencia formativa, una vez publicado el título oficial, siempre y cuando se adapten a lo establecido en la norma que dicte el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

La Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, por la que regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de las actividades de formación deportiva, a los que se refiere la disposición transitoria primera del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, viene a regular los aspectos curriculares de las actividades de formación deportiva a los que se refiere la disposición transitoria primera del RD 1363/2007, de 24 de octubre, las organiza en tres niveles: nivel I, nivel II y nivel III, y obliga a que estas se refieran a un plan formativo para cada modalidad o especialidad. Este plan formativo se establecerá a propuesta de la federación deportiva española correspondiente o de las Comunidades Autónomas o de las ciudades con Estatuto de Autonomía y desarrollará el requisito específico de acceso, el bloque específico, el periodo de prácticas de cada nivel, y en su caso, la oferta parcial del nivel I.

La existencia de un plan formativo común a todas las actividades de formación deportiva de un mismo nivel y modalidad pretende garantizar la homogeneidad de la formación de los entrenadores deportivos dentro del sistema deportivo, y adecuar sus contenidos a los objetivos establecidos para cada nivel. El artículo 4 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, permite la flexibilización de las enseñanzas y compatibilizar esta formación con otras actividades deportivas, laborales o académicas. En estas circunstancias y para garantizar los objetivos propuestos, parece adecuado, a semejanza de lo establecido con el bloque común, determinar las áreas del bloque específico que pueden ser ofertadas a distancia.

De acuerdo con el artículo 6 de la citada Orden, corresponde al Presidente del Consejo Superior de Deportes establecer mediante Resolución el plan formativo de la modalidad.

Por su parte, las Comunidades autónomas han propuesto la publicación de los planes formativos de los niveles I, II y III de las especialidades deportivas de natación, natación sincronizada, saltos y waterpolo, reconocidas por el Consejo Superior de Deportes según lo dispuesto en el artículo 8 b) de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, y respecto de la cual no se ha desarrollado y regulado los correspondientes títulos de enseñanza deportiva.

Por todo ello y en el marco normativo descrito, y en virtud de las facultades que confiere a la Presidencia del Consejo Superior de Deportes el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, resuelve

Primero. *Objeto.*

La presente Resolución tiene como objeto establecer los planes formativos de las especialidades deportivas de natación, natación sincronizada, saltos y waterpolo, en los niveles I, II y III, de acuerdo con lo establecido en el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre.

Segundo. *Código de los planes formativos de las especialidades de natación, natación sincronizada, saltos y waterpolo.*

1. Natación:
  - a) Nivel I: PF-112NANA01.
  - b) Nivel II: PF-212NANA01.
  - c) Nivel III: F-312NANA01.
2. Natación sincronizada:
  - a) Nivel II: PF-212NASI01.
3. Saltos:
  - a) Nivel II: PF-212NASA01.
4. Waterpolo:
  - a) Nivel II: PF-212NAWA01.

Tercero. *Estructura y duración del plan formativo de la especialidad deportiva de natación.*

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 65 horas.
2. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.
3. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas.
4. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
5. La duración total del bloque específico del nivel III es de 210 horas.
6. El periodo de prácticas del nivel III tiene una duración de 200 horas.
7. Las áreas que constituyen el bloque específico de cada nivel, su duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y las actividades del periodo de prácticas de cada nivel se desarrollan en el anexo I de esta Resolución.

Cuarto. *Estructura y duración del plan formativo de la especialidad deportiva de natación sincronizada.*

1. El bloque específico y el periodo de prácticas del nivel I será el mismo que el establecido para la especialidad de natación.
2. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas.
3. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
4. Las áreas que constituyen el bloque específico de cada nivel, su duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y las actividades del periodo de prácticas de cada nivel se desarrollan en el anexo I de esta Resolución.

Quinto. *Estructura y duración del plan formativo de la especialidad deportiva de saltos.*

1. El bloque específico y el periodo de prácticas del nivel I será el mismo que el establecido para la especialidad de natación.
2. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas.
3. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
4. Las áreas que constituyen el bloque específico de cada nivel, su duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y las actividades del periodo de prácticas de cada nivel se desarrollan en el anexo I de esta Resolución.

Sexto. *Estructura y duración del plan formativo de la especialidad deportiva de waterpolo.*

1. El bloque específico y el periodo de prácticas del nivel I será el mismo que el establecido para la especialidad de natación.
2. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas
3. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
4. Las áreas que constituyen el bloque específico de cada nivel, su duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y las actividades del periodo de prácticas de cada nivel se desarrollan en el anexo I de esta Resolución.

Séptimo. *Requisitos de carácter específico del nivel I del plan formativo de la especialidad deportiva de natación, natación sincronizada, saltos y waterpolo.*

1. Para el acceso a las actividades de formación deportivas de nivel I de natación, además de los requisitos generales de acceso, se deben superar los requisitos específicos de acceso establecidos en el anexo I de esta Resolución.
2. Los técnicos evaluadores de los requisitos de acceso específicos deberán cumplir los requisitos de profesorado establecidos en el artículo 14 de la Orden EDU/3186/2007, de 7 de diciembre.

Octavo. *Formación a distancia.*

1. Las áreas susceptibles de ser impartidas a distancia en su totalidad o de forma semipresencial serán las reflejadas en el anexo II.
2. La evaluación final para las áreas impartidas a distancia en su totalidad exigirá la superación de pruebas presenciales.

Noveno. *Oferta parcial del nivel I.*

1. La oferta parcial del nivel I, de acuerdo con lo establecido en el artículo 4.3 de la Orden EDU/3186/2011, de 7 de diciembre, esta formada por las áreas de:
  - a) Didáctica de la enseñanza de la natación.
  - b) Prevención, seguridad y legislación.
2. Para el acceso a esta oferta parcial del nivel I, se deben acreditar los requisitos generales y superar los requisitos específicos de acceso, establecidos para el nivel I.

Décimo. *Resolución del procedimiento.*

La presente Resolución pondrá fin a la vía administrativa, pudiendo ser recurrida potestativamente en reposición, en el plazo de un mes y ante el Presidente del Consejo Superior de Deportes, de acuerdo con lo dispuesto en los artículos 116 y 117 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común, en la redacción dada por la Ley 4/1999, de 13 de enero, o directamente, mediante la interposición de recurso contencioso administrativo ante los Juzgados Centrales de lo Contencioso-Administrativo, conforme a lo establecido en el artículo 9.c) de la Ley 29/1998, de 13 de julio, reguladora de la Jurisdicción Contenciosa-Administrativa, y el artículo 90.4 de la Ley Orgánica 6/1985, de 1 de julio, del Poder Judicial, en la redacción dada por la Ley Orgánica 6/1998, de 13 de julio, en el plazo de dos meses a contar desde el día siguiente a la fecha de su notificación, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 46.1 de la citada Ley 29/1998.

Madrid, 20 de junio de 2012.—El Presidente del Consejo Superior de Deportes, Miguel Cardenal Carro.

## ANEXO I

## Plan formativo en natación

	Horas
<i>Nivel I. Áreas del bloque específico</i>	
Área: Didáctica de la enseñanza de la natación . . . . .	25
Área: Prevención, seguridad y legislación . . . . .	20
Área: Iniciación deportiva. . . . .	20
<i>Nivel II. Áreas del bloque específico</i>	
Área: La técnica de los estilos, salidas y virajes . . . . .	70
Área: Entrenamiento físico en natación de base . . . . .	70
Área: Reglamentación y normativa de la competición . . . . .	20
Área: Natación adaptada. . . . .	20
<i>Nivel III. Áreas del bloque específico</i>	
Área: Entrenamiento técnico . . . . .	60
Área: Entrenamiento de las especialidades de natación . . . . .	70
Área: Planificación del entrenamiento y su control. . . . .	50
Área: Evaluación del nadador de alto rendimiento. . . . .	30

## Plan formativo en natación sincronizada

	Horas
<i>Nivel II. Áreas del bloque específico</i>	
Área: Enseñanza de la técnica. . . . .	60
Área: Preparación física en natación sincronizada . . . . .	30
Área: Coreografía. . . . .	30
Área: Reglamentación, normativas y organización . . . . .	20
Área: Planificación . . . . .	20
Área: Natación adaptada . . . . .	20

## Plan formativo en saltos

	Horas
<i>Nivel II. Áreas del bloque específico</i>	
Área: Enseñanza de los saltos. . . . .	65
Área: Iniciación a la competición . . . . .	35
Área: Organización, normativa y reglamentación. . . . .	20
Área: Entrenamiento físico . . . . .	40
Área: Natación adaptada . . . . .	20

### Plan formativo en waterpolo

	Horas
<i>Nivel II. Áreas del bloque específico</i>	
Área: Metodología .....	65
Área: Iniciación al waterpolo .....	35
Área: Reglamento y normativa de la competición .....	20
Área: Natación adaptada .....	20
Área: Preparación física en waterpolo de base .....	40

### Nivel I en natación - PF-112NANA01

#### *Requisitos de carácter específico*

Estructura de la prueba:

- Prueba I: Nadar de forma continua una distancia de 200 m, a un solo estilo.
- Prueba II: Nadar 25 m de cada estilo con una coordinación correcta.

Criterios de evaluación:

- Prueba I: Se ha nadado de forma continua y sin paradas. Se ha tardado menos de 5 minutos.
- Prueba II: Se han realizado los gestos básicos y la coordinación correcta de respiración-brazos, de respiración-piernas, de brazos-brazos, y de brazos-piernas en los estilos de braza, crol, espalda y mariposa.

Espacios y equipamientos:

- Piscina de 25 m.

#### *Bloque específico*

1. Área: Didáctica de la enseñanza de la natación.

Objetivos formativos:

- a. Elaborar secuencias de aprendizaje para la enseñanza básica de la natación.
- b. Aplicar las diferentes metodologías en el proceso de aprendizaje de la natación básica.
- c. Concretar la sesión de aprendizaje a partir de la programación de referencia.
- d. Describir los elementos y organización de la programación.
- e. Describir y aplicar procedimientos de dinamización, evaluación y control en el aprendizaje de la natación.

Contenidos:

- El medio acuático. Propiedades; principios hidrodinámicos básicos. Diferencias entre el medio terrestre y medio acuático.
- La natación como actividad física utilitaria. La natación como deporte; diferentes planteamientos de la natación.
- La enseñanza utilitaria de la natación. El proceso de aprendizaje y etapas de enseñanza.
- Etapa 1. Aprendizaje básico. La autonomía en el medio acuático.
- La familiarización, La flotación; La respiración, La propulsión.

– Etapa 2. El dominio del medio acuático. Las habilidades acuáticas básicas: Los desplazamientos; Los giros; Los saltos; Los lanzamientos y recepciones.

– Etapa 3. Las habilidades específicas de la natación; los estilos de natación. El estilo crol, el estilo espalda, el estilo braza, el estilo mariposa.

– Aspectos metodológicos de la enseñanza de la natación. El material auxiliar; el tipo de piscina. Metodologías de aplicación. Seguimiento de la programación. La dinamización, seguimiento y evaluación de la sesión.

## 2. Área: Prevención, seguridad y legislación.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar los protocolos y técnicas de intervención en caso de accidente en el agua.
- b. Identificar las condiciones de seguridad en la práctica.
- c. Interpretar la normativa de seguridad en zonas de práctica.
- d. Conocer e Interpretar la legislación vigente relacionada con el proceso de aprendizaje de la natación.

Contenidos:

– Principales patologías y accidentes asociados a la actividad acuática. Intervención y primeros auxilios.

- Socorrismo acuático. Técnicas de intervención.
- Normativa de prevención y seguridad en la actividad acuática.
- Comportamientos docentes del profesor de natación.
- Aspectos legislativos relacionados con el profesor de natación. Responsabilidad civil y penal.

## 3. Área: Iniciación deportiva.

Objetivos formativos:

- a. Participar en el desarrollo de las actividades propias de la iniciación en las diferentes disciplinas de natación (competiciones, eventos, actividades).
- b. Colaborar en la recogida de información de las actividades programadas.
- c. Aplicar procedimientos para la obtención y análisis del grado en el que se han alcanzado los objetivos, y su evaluación.
- d. Elaborar y concretar sesiones de iniciación a las disciplinas de la natación de acuerdo con la programación de referencia.
- e. Elaborar secuencias de aprendizaje técnico en las diferentes disciplinas de la natación.
- f. Aplicar las técnicas de identificación, y corrección de los gestos técnicos de las diferentes disciplinas de la natación.
- g. Analizar las características del reglamento y los procesos de inscripción.
- h. Identificar las características de los instrumentos y soportes de recogida de la información, así como de los procedimientos de tratamiento de la misma.
- i. Describir las características organizativas y necesidades materiales y de recursos humanos del evento.
- j. Aplicar los protocolos establecidos para este tipo de eventos y actividades.
- k. Describir las características de los materiales, su efecto en el juego y las normas y procedimientos de mantenimiento del mismo.

## Contenidos:

- La natación deportiva. Aspectos básicos del reglamento de natación. La técnica de crol; la técnica de espalda; la técnica de braza; la técnica de mariposa; las salidas; los virajes.
- El waterpolo. Aspectos básicos del reglamento de waterpolo. Las habilidades específicas del waterpolo. Iniciación a la técnica de waterpolo. Habilidades sin balón; habilidades con balón: las conducciones, los pases, los lanzamientos.
- La natación sincronizada. Aspectos básicos del reglamento de natación sincronizada. Las habilidades específicas de natación sincronizada. Las remadas. El ritmo. Posiciones básicas elementales.
- Los saltos de trampolín y plataforma. Aspectos básicos del reglamento de saltos.
- Las habilidades específicas de saltos. Posiciones. Saltos elementales.
- El proceso de análisis y valoración de la técnica. Herramientas a utilizar. Metodologías de observación y diagnóstico.
- Normativa vigente para los eventos deportivos en la iniciación deportiva. Aspectos organizativos y normativa relacionada con el acompañamiento al deportista en competiciones de promoción e iniciación.
- El material auxiliar. Características. Aplicación del material auxiliar para la iniciación deportiva en las diferentes disciplinas de la natación y su control y mantenimiento.

*Periodo de Prácticas*

## Objetivos formativos:

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c. Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados.
- d. Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la iniciación deportiva en (...).
- e. Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva en cualquiera de las disciplinas de la natación.
- f. Dirigir al deportista en competiciones.
- g. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- h. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

## Actividades:

- Supervisar el estado y funcionamiento de los equipos y materiales.
- Realizar operaciones de mantenimiento y reparaciones básicas de los materiales y equipos.
- Aplicar los primeros auxilios en un supuesto práctico.
- Atender a los deportistas y alumnos; recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
- Organizar y dirigir sesiones de iniciación siguiendo las instrucciones que reciba y la programación de referencia.
- Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.
- Realizar operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y observación sobre el estado del material auxiliar.

## Nivel II en natación - PF-212NANA01

### *Bloque específico*

1. Área: La técnica de los estilos, salidas y virajes.

Objetivos formativos:

- a. Analizar los estándares técnicos y las situaciones tácticas.
- b. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- c. Dirigir sesiones de entrenamiento del nadador demostrando las técnicas propias de este nivel.

d. Analizar los sistemas de recogida de datos, la documentación utilizable.

Contenidos:

- Los principios y hidrodinámicos y su aplicación a la técnica de natación.
- La resistencia. Tipos de resistencia.
- Las fuerzas propulsivas.
- La técnica de las habilidades acuáticas básicas:
  - Ejercicios de contraste.
  - Ejercicios de asimilación.
- El estilo crol: Descripción técnica; análisis y evaluación del estilo. Metodologías de corrección.
  - El estilo espalda: Descripción técnica; análisis y evaluación del estilo. Metodologías de corrección.
  - El estilo braza: Descripción técnica; análisis y evaluación del estilo. Metodologías de corrección.
  - El estilo mariposa: Descripción técnica; análisis y evaluación del estilo. Metodologías de corrección.
- Las salidas: Descripción técnica; análisis y evaluación de las salidas. Metodologías de corrección.
- Los virajes: Descripción técnica; análisis y evaluación de los virajes. Metodologías de corrección.
- Herramientas y material tecnológico para el análisis y evaluación de la técnica en natación en nadadores de grupos de edad.

2. Área: Entrenamiento físico en natación de base.

Objetivos formativos:

- a. Elaborar programas de iniciación a la modalidad.
- b. Concretar los contenidos y las adaptaciones en los grupos de edades.
- c. Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos de los deportistas de la modalidad.
- d. Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección.
- e. Valorar el rendimiento de los nadadores en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de tecnificación deportiva.
- f. Valorar la condición física del nadador en la etapa de tecnificación.
- g. Aplicar pruebas y test de campo, y analizar sus resultados.
- h. Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física.
- i. Analizar la programación de referencia, la metodología, los medios específicos de preparación.
- j. Dirigir sesiones de desarrollo de la condición física del nadador de grupos de edad.
- k. Prevenir lesiones y patologías propias de la natación.



Contenidos:

- Características fisiológicas de las pruebas de natación:
  - Las fuentes energéticas en natación.
  - Desarrollo de los sistemas de energía y su entrenamiento:
    - El sistema aeróbico.
    - El sistema anaeróbico láctico.
    - El sistema anaeróbico aláctico.
  - El entrenamiento de la fuerza y su aplicación a la natación.
  - El entrenamiento de la flexibilidad y su aplicación a la natación.
  - El entrenamiento del ritmo de nado y su aplicación a las diferentes pruebas de natación.
    - Características del entrenamiento de natación en nadadores de nivel de tecnificación. Programación a largo plazo.
    - La detección de talentos en natación.
    - La planificación del entrenamiento en nadadores de tecnificación. Modelos y diseños de planificación.
    - Evaluación de las capacidades físicas y del rendimiento en nadadores de tecnificación.
    - Las lesiones típicas de natación. Prevención y tratamiento.
3. Área: Reglamentación y normativa de la competición.

Objetivos formativos:

- a. Concretar la temporalización de los eventos de la modalidad.
- b. Analizar las características de las asociaciones deportivas y clubes de la modalidad.
- c. Gestionar y organizar eventos de la modalidad de promoción e iniciación deportiva, de un club.
- d. Analizar las características y requisitos materiales y humanos de los eventos.
- e. Colaborar en la gestión, organización y desarrollo de eventos de tecnificación de la modalidad.
- f. Recoger la información sobre el desarrollo del evento deportivo de promoción e iniciación a la modalidad
- g. Coordinar la actividad de otros técnicos deportivos en la iniciación a la modalidad.
- h. Analizar las funciones de los técnicos en los cursos y eventos de iniciación.
- i. Dirigir al nadador en competiciones de tecnificación.

Contenidos:

- El reglamento de natación. Normativa de las competiciones. Organización de competiciones en la etapa de tecnificación.
- Recursos materiales y humanos para la organización de competiciones en el nivel de tecnificación.
- Procesos de inscripción y acreditación de los nadadores para las diferentes competiciones en la etapa de tecnificación.
- Normativa de acompañamiento y estancia durante las competiciones de los nadadores y entrenadores.
- El control y procesamiento de resultados y datos en la competición de natación.
- Programas informáticos de gestión de la competición.
- Herramientas informáticas para la gestión de resultados y sus estadísticas.
- Normativa vigente sobre la organización y funcionamiento de los clubs federados en natación.

#### 4. Área: Natación adaptada.

##### Objetivos formativos:

- a. Organizar sesiones de iniciación a la natación adaptada.
- b. Organización con criterio psicomotriz.
- c. Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.
- d. Analizar las características de la tarea, y de los materiales.
- e. Identificar las limitaciones para la práctica de la natación originadas por el contexto.
- f. Organizar a los deportistas con discapacidad.
- g. Interpretar las principales clasificaciones funcionales de la natación y las características de las diferentes disciplinas.

##### Contenidos:

- Organización y control de las actividades acuáticas para poblaciones especiales:
  - Información (necesidades).
  - Tipos de actividad.
  - Aspectos organizativos.
  - Planificación de las actividades.
- Principales adaptaciones al medio acuático en función del tipo de discapacidad:
  - Adaptaciones según la edad de incorporación.
  - Aspectos hidrodinámicos.
  - Aspectos propios de la técnica.
- Las instalaciones acuáticas:
  - Accesibilidad. Principales adaptaciones.
  - Utilización del material auxiliar.
- Planificación y organización de las actividades acuáticas adaptadas:
  - La integración.
  - Las escuelas de natación adaptada.
  - Los clubes de natación adaptada.
  - Las federaciones.
- La clasificación funcional en natación:
  - Objetivos.
  - Procedimiento: test de camilla, test de agua y competición.
  - Principales perfiles de las diferentes clases.
  - Adaptaciones de la técnica de estilos.
  - Adaptaciones de salidas y virajes.
- Reglamento IPC.

#### *Periodo de Prácticas*

##### Objetivos formativos:

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzadas en el centro educativo.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.

- c. Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados en el centro educativo.
- d. Acompañar al nadador en competiciones de iniciación.
- e. Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la tecnificación deportiva en natación.
- f. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva en natación.
- g. Dirigir al nadador en competiciones.
- h. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades:

- Supervisar el estado y funcionamiento del material auxiliar a utilizar en las sesiones de entrenamiento y competición.
- Controlar la seguridad en la práctica de tecnificación supervisando las instalaciones y medios utilizados.
- Atender a los deportistas, recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
- Dirigir a los nadadores en su participación en actividades, competiciones y otros eventos de tecnificación en natación.
- Dirigir las sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico de natación.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Organizar actividades y competiciones de iniciación en natación.
- Acompañar a los nadadores en competiciones de tecnificación.

**Nivel III en natación - PF-312NANA01**

*Bloque específico*

1. Área: entrenamiento técnico.

Objetivos formativos:

- a. Analizar los principios hidrodinámicos aplicados a la técnica de natación de alto rendimiento.
- b. Analizar el modelo técnico del nadador de alto rendimiento.
- c. Evaluar la técnica del nadador de alto rendimiento y aplicar procesos de corrección.
- d. Analizar las características de la competición en natación de alto rendimiento.
- e. Seleccionar la información necesaria relacionada con la técnica y aplicar instrumentos y métodos de recogida de la misma.
- f. Registrar y procesar los datos referentes a la técnica del nadador de alto rendimiento.

Contenidos:

- Hidrodinámica aplicada a la natación:
  - La resistencia.
  - La propulsión.
  - Movimientos propulsivos básicos.
- Procedimientos para la medición propulsiva:
  - Medición directa.
  - Medición indirecta.

- El análisis cualitativo de la técnica:
  - Análisis y evaluación del crol.
  - Análisis y evaluación de la espalda.
  - Análisis y evaluación de la braza.
  - Análisis y evaluación de la mariposa.
  - Análisis y evaluación de las salidas.
  - Análisis y evaluación de los virajes.
- El análisis cuantitativo de la técnica:
  - El análisis de la competición. Protocolos de observación; tiempo de salida, tiempo de nado, tiempo de viraje; frecuencia y longitud de brazada.
  - Instrumentos y herramientas para el registro de la técnica. Protocolos de registro y observación; registro de video; digitalización y diagnóstico.

## 2. Área: Entrenamiento de las especialidades de natación.

### Objetivos formativos:

- a. Analizar las características de las diferentes pruebas de natación.
- b. Analizar las características de los métodos de entrenamiento específicos para las diferentes pruebas de natación.

### Contenidos:

- Entrenamiento específico para nadadores de pruebas de velocidad:
  - Necesidades de entrenamiento.
  - Entrenamiento de la resistencia.
  - Entrenamiento de la fuerza.
  - Entrenamiento de la velocidad.
  - Entrenamiento de la flexibilidad.
- Entrenamiento específico para nadadores de pruebas de medio fondo y fondo:
  - Necesidades de entrenamiento.
  - Entrenamiento de la resistencia.
  - Entrenamiento de la fuerza.
  - Entrenamiento de la velocidad.
  - Entrenamiento de la flexibilidad.
- Entrenamiento específico para nadadores de pruebas de fondo y gran fondo:
  - Necesidades de entrenamiento.
  - Entrenamiento de la resistencia.
  - Entrenamiento de la fuerza.
  - Entrenamiento de la velocidad.
  - Entrenamiento de la flexibilidad.
- Entrenamiento específico para nadadores de pruebas de estilos individual:
  - Necesidades de entrenamiento.
  - Entrenamiento de la resistencia.
  - Entrenamiento de la fuerza.
  - Entrenamiento de la velocidad.
- Entrenamiento de la flexibilidad.

3. Área: Planificación del entrenamiento y su control.

Objetivos formativos:

- a. Analizar las características de las etapas de desarrollo de la vida deportiva de los nadadores, y aplicar técnicas específicas.
- b. Programar la preparación a largo plazo del nadador en las diferentes categorías.
- c. Analizar los modelos de preparación a largo plazo.
- d. Seleccionar la información necesaria y aplicar instrumentos y métodos de recogida de la misma.
- e. Registrar y valorar la carga de entrenamiento en la preparación de los nadadores de alto rendimiento.
- f. Analizar los factores que determinan la carga de entrenamiento en natación.
- g. Aplicar instrumentos de cuantificación y procesamiento de la información.
- h. Dirigir organizar y programar una concentración de nadadores.
- i. Fundamentar la estructura de este tipo de actividades, y seleccionar los medios y logística adecuados.
- j. Programar a medio y corto plazo la preparación del nadador.
- k. Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento en natación.
- l. Analizar las características de los diferentes ciclos o periodos de preparación y los criterios de combinación y evolución de los medios y métodos empleados.

Contenidos:

- Distribución de las cargas y demás aspectos del entrenamiento en los diferentes grupos de edad.
  - El control del entrenamiento en natación:
    - La cuantificación del entrenamiento.
    - Los contenidos del entrenamiento.
  - Tipos de preparación.
  - Fundamentos de la organización de las cargas de entrenamiento en natación:
    - Los efectos de las cargas de entrenamiento.
    - Aspectos básicos de la organización de la carga de entrenamiento.
    - Fundamentos para la planificación del entrenamiento.
  - Organización del entrenamiento en las unidades de planificación a corto plazo:
    - Planificación de la sesión de entrenamiento.
    - Planificación del microciclo de entrenamiento.
    - Planificación del mesociclo de entrenamiento.
  - Organización del entrenamiento en las unidades a medio plazo:
    - Planificación del macrociclo de entrenamiento.
    - Planificación del plan anual de entrenamiento.
  - Organización del entrenamiento en las unidades a largo plazo:
    - Modelo general de desarrollo a largo plazo en natación.
    - Fases del proceso de planificación a largo plazo.
  - Herramientas informáticas para el control y la planificación del entrenamiento:
    - Organización de la información.
    - Tratamiento informatizado de las diferentes fases de la planificación y el control del entrenamiento.
  - Organización de periodos de entrenamiento específicos: concentraciones y stages.
- Aspectos logísticos y recursos humanos.

#### 4. Área: Evaluación del nadador de alto rendimiento

##### Objetivos formativos:

- a. Evaluar la condición física del nadador en el entrenamiento y en la competición, en las diferentes modalidades.
- b. Analizar las demandas del alto rendimiento aplicando procedimientos específicos de valoración.
- c. Identificar las necesidades ergogénicas y ergonutricionales del deportista, en el entrenamiento y en la competición.
- d. Analizar las demandas específicas, aplicando procedimientos para la elaboración de dietas.
- e. Valorar los procedimientos y normas de control antidopaje.
- f. Dirigir la recuperación y adaptación motriz del nadador lesionado.
- g. Analizar los tipos de lesión y seleccionar y aplicando programa adaptados.
- h. Concretar y dirigir ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física del nadador de alto rendimiento.
- i. Analizar los procedimientos de individualización del trabajo.

##### Contenidos:

- Fundamentos de la evaluación dirigida al nadador del alto rendimiento.
- Evaluación de la composición corporal. Protocolos y procedimientos.
- Evaluación de la resistencia. Protocolos y procedimientos.
- Evaluación de la fuerza. Protocolos y procedimientos.
- Evaluación de la velocidad. Protocolos y procedimientos.
- Evaluación de la flexibilidad. Protocolos y procedimientos.
- Las lesiones más frecuentes en natación; mecanismo y causas de producción; recursos y vías de prevención. Tratamiento.
- Los suplementos ergogénicos en nadadores de alto rendimiento; elaboración de dietas; tipos de suplementos según los periodos de entrenamiento y competición.
- Normas antidopaje. Normativa actualizada.

#### *Periodo de Prácticas*

##### Objetivos formativos:

- a. Colaborar en la administración del centro deportivo de prácticas (escuela deportiva, club, federación, empresa,...), aplicando procedimientos de gestión económica y contable.
- b. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo, demostrando comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo, respeto por el medio ambiente, y aplicando los procedimientos establecidos por la empresa (entidad deportiva, club).
- c. Organizar y gestionar competiciones y eventos propios del nivel de la Iniciación y la tecnificación deportiva.
- d. Colaborar en los centros de alto rendimiento, participando en la gestión y diseño de la competición, aplicando criterios de sostenibilidad.
- e. Dirigir a los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel.
- f. Colaborar en la dirección de nadadores durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de natación.
- g. Planificar el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los nadadores.
- h. Interpretar la información del deportista y del entorno.
- i. Coordinar el equipo de especialistas, y aplicando los modelos, procedimientos y técnicas más adecuados.

j. Organizar y dirigir el entrenamiento (y las concentraciones de preparación) de los nadadores, coordinando equipos de técnicos especialistas, aplicando los medios y métodos específicos de entrenamiento de cada uno de los factores de rendimiento en natación y aplicando las nuevas tecnologías al registro del entrenamiento y la competición.

k. Colaborar en el establecimiento de las ayudas ergogénicas y de los planes de trabajo complementario del nadador lesionado, aplicando los medios, métodos y procedimientos establecidos.

Actividades:

- Realiza funciones administrativas, económicas y contables bajo la supervisión del responsable del centro de prácticas.
- Participa en la organización y gestión de eventos y competiciones de tecnificación deportiva.
- Colabora en la gestión y diseño de eventos y competiciones de alto rendimiento.
- Colabora en la dirección de nadadores durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de (modalidad deportiva).
- Planifica el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los nadadores.
- Participa en la coordinación el equipo de especialistas.
- Organizar y dirigir el entrenamiento de los nadadores coordinando equipos de técnicos especialistas, aplicando los medios y métodos específicos de entrenamiento.
- Utilizar las nuevas tecnologías al registro del entrenamiento y la competición.
- Colaborar en el diseño de ayudas ergogénicas y en los planes de trabajo complementario del deportista lesionado.

### **Nivel II en natación sincronizada - PF-212NASI01**

#### *Bloque específico*

#### 1. Área: Enseñanza de la técnica.

Objetivos formativos:

- a. Analizar los estándares técnicos y las situaciones tácticas.
- b. Dirigir sesiones de entrenamiento de la nadadora, demostrando las técnicas propias de este nivel.
- c. Valorar el rendimiento de la natación sincronizada en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de tecnificación deportiva.

Contenidos:

- Desplazamientos básicos de la especialidad; remadas. Diferentes combinaciones y coordinaciones de estilos. Nados específicos. Propulsiones específicas de piernas.
- Remadas específicas en posiciones básicas.
- Giros específicos sobre los tres ejes.
- Saltos y empujes; boost, empujes individual, por parejas y en grupo.
- Enseñanza de las posiciones básicas necesarias para la realización de las figuras de grupos de edad.
- Enseñanza de los movimientos básicos necesarios para la realización de las figuras de categoría de grupo de edad.
- Enseñanza de las figuras de grupo de edad. (estas se ajustaran al reglamento de la FINA, se establecen cada cuatro años).
- Metodología enseñanza, aprendizaje y perfeccionamiento técnico.
- Fichas y pruebas de valoración técnica. Detección e identificación de errores, métodos y ejercicios para su corrección.
- Aplicación técnica en el entrenamiento en seco.
- Extensión. Posición corporal.

– Características que permiten clasificar el deporte dentro de los deportes técnicos de composición.

– Pruebas de control y valoración.

2. Área: Preparación física en natación sincronizada.

Objetivos formativos:

a. Valorar la condición física de las nadadoras de natación sincronizada en el entrenamiento y la competición durante la etapa de tecnificación deportiva.

b. Aplicar pruebas y test de campo, y analizar sus resultados.

c. Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física.

d. Analizar la programación de referencia, la metodología, los medios específicos de preparación.

e. Dirigir sesiones de desarrollo de la condición física de la natación sincronizada.

f. Prevenir lesiones y patologías propias de la natación sincronizada.

Contenidos:

– Características evolutivas del entrenamiento de las capacidades más relevantes de la especialidad en la etapa de especialización.

– Manifestaciones y metodología para el trabajo de las capacidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) en la especialidad.

– Manifestaciones y metodología para el trabajo de las capacidades psicomotrices (Coordinación dinámica general, equilibrio, percepción y expresión) en la especialidad.

– Optimización del proceso de preparación física.

– Metodología y repertorio de ejercicios de acondicionamiento físico en seco y en el agua.

– Acondicionamiento físico específico; figuras, rutinas.

– Pruebas de control y valoración.

– Patologías y lesiones más frecuentes en natación sincronizada.

– Metodología y ejercicios para la prevención de lesiones.

3. Área: Coreografía.

Objetivos formativos:

a. Valorar la ejecución de las rutinas de natación sincronizada en el entrenamiento y la competición durante la etapa de tecnificación deportiva.

b. Dirigir sesiones de entrenamiento de la nadadora, demostrando las técnicas propias de este nivel.

Contenidos:

– El ritmo. Tempo o velocidad de la música. Estilos musicales.

– Creatividad y expresividad.

– Rutinas; tipos, elementos y estructura de una rutina.

– Metodología para la creación, aprendizaje y entrenamiento de una rutina.

– Pasar en seco una rutina.

– Elaboración de rutinas.

– Análisis y valoración de rutinas.

4. Área: Reglamentación, normativas y organización.

Objetivos formativos:

a. Analizar el reglamento de la prueba, las características de los recorridos/trazados o reprises, y aplicando procedimientos establecidos.

b. Concretar la temporalización de los eventos de la modalidad.



- c. Analizar las características de las asociaciones deportivas y clubes de la modalidad.
- d. Gestionar y organizar eventos de la modalidad de promoción e iniciación deportiva, de un club.
- e. Analizar las características y requisitos materiales y humanos de los eventos.
- f. Colaborar en la gestión, organización y desarrollo de eventos de tecnificación de la modalidad.
- g. Recoger la información sobre el desarrollo del evento deportivo de promoción e iniciación a la modalidad.
- h. Analizar los sistemas de recogida de datos, la documentación utilizable.
- i. Dirigir a la nadadora en competiciones de tecnificación.

#### Contenidos:

- Niveles de realización RFEN.
- Reglamento de natación sincronizada:
  - La competición; modalidades, inscripciones.
  - Competición de figuras; paneles, enjuiciamiento, penalización, calculo de resultados.
  - Competición de rutinas; paneles, enjuiciamiento, penalización, calculo de resultados.
  - Cargos oficiales y obligaciones. El juez arbitro.
  - Categorías grupos de edad; Figuras y limite de tiempos de rutinas de grupo de edad.
  - Seguridad; prevención de lesiones, y situaciones de riesgo. Actuación en situaciones de emergencia.
  - El entrenador; actuación, funciones y habilidades de comunicación.
  - El club; órganos y funciones. Dirección técnica y técnicos.
  - Dinámicas de grupo.
  - Dirigir a la nadadora en competiciones de tecnificación.
  - Material auxiliar; equipo de música, subacuatico, video, tobilleras, gomas, garrafas.
  - Actuación de las nadadoras durante la competición.

#### 5. Área: Planificación.

#### Objetivos formativos:

- a. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- b. Concretar los contenidos y las adaptaciones en los grupos de edades.
- c. Elaborar programas de iniciación a la modalidad.
- d. Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos de los deportistas de la modalidad.
- e. Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección.
- f. Coordinar la actividad de otros técnicos deportivos en la iniciación a la modalidad.
- g. Analizar las funciones de los técnicos en los cursos y eventos de iniciación.

#### Contenidos:

- Importancia y justificación de un plan a largo plazo.
- Grupos de entrenamiento en función de la edad.
- La escuela; fases, objetivos, contenidos y evaluación.
- Objetivos específicos de las diferentes etapas. Aspectos más importantes del Entrenamiento en las etapas de especialización en la planificación.
  - Características evolutivas y de entrenamiento de las capacidades más relevantes de la especialidad.
  - Características cuantitativas del entrenamiento en esta etapa.
  - La sesión de entrenamiento; tipos, estructura, organización, distribución de los contenidos y dirección.

6. Área: Natación adaptada.

Objetivos formativos:

- a. Organizar sesiones de iniciación a la natación adaptada.
- b. Organización con criterio psicomotriz.
- c. Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.
- d. Analizar las características de la tarea, y de los materiales.
- e. Identificar las limitaciones para la práctica de la natación originadas por el contexto.
- f. Organizar a los deportistas con discapacidad.
- g. Interpretar las principales clasificaciones funcionales de la natación y las características de las diferentes disciplinas.

Contenidos:

- Organización y control de las actividades acuáticas para poblaciones especiales:
  - Información (necesidades).
  - Tipos de actividad.
  - Aspectos organizativos.
  - Planificación de las actividades.
- Principales adaptaciones al medio acuático en función del tipo de discapacidad:
  - Adaptaciones según la edad de incorporación.
  - Aspectos hidrodinámicos.
  - Aspectos propios de la técnica.
- Las instalaciones acuáticas:
  - Accesibilidad. Principales adaptaciones.
  - Utilización del material auxiliar.
- Planificación y organización de las actividades acuáticas adaptadas:
  - La integración.
  - Las escuelas de natación adaptada.
  - Los clubes de natación adaptada.
  - Las federaciones.
- La clasificación funcional en natación:
  - Objetivos.
  - Procedimiento: test de camilla, test de agua y competición.
  - Principales perfiles de las diferentes clases.
  - Adaptaciones de la técnica de estilos.
  - Adaptaciones de salidas y virajes.
- Reglamento IPC.

#### *Periodo de Prácticas*

Objetivos formativos:

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzadas en el centro educativo.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.

- c. Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados en el centro educativo.
- d. Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.
- e. Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la tecnificación deportiva en natación sincronizada.
- f. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva en natación sincronizada.
- g. Dirigir a las nadadoras en competiciones de tecnificación.
- h. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades:

- Dirigir a los deportistas durante el entrenamiento.
- Realizar las tareas necesarias previas y durante la competición.
- Dirigir a los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos de tecnificación.
- Dirigir las sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico
- Dirigir sesiones de acondicionamiento físico en seco.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Organizar actividades y competiciones de iniciación en natación sincronizada.
- Acompañar a los deportistas en competiciones de tecnificación.
- Montaje y entrenamiento de rutinas.

**Nivel II en saltos - PF-212NASA01**

*Requisitos de carácter específico*

Estructura de la prueba:

- Prueba 1: Desde parado saltar desde el trampolín en las tres posiciones (A; B; C) adelante y atrás.
- Prueba 2: Salidas adelante y atrás completas desde el trampolín y la plataforma de 3 m.

Criterios de evaluación:

- Prueba 1: Las posiciones se han marcado correctamente.
  - A. Con el cuerpo estirado.
  - B. Con el cuerpo carpado.
  - C. Con el cuerpo encogido.
- Prueba 2: Se han realizado de manera correcta y coordinada los movimientos básicos de la salida.
  - Equilibrado en el momento del despegue del trampolín en las salidas adelante y atrás.
  - En los círculos de brazos estos deben estar estirados.

Espacios y equipamientos:

- Foso de saltos, o en su defecto en una piscina que disponga de un trampolín de 1 metro.
- Trampolín de 1 metro.
- Bordillo y/o plataforma de 3 metros.

*Bloque específico*

## 1. Área: Enseñanza de los saltos.

## Objetivos formativos:

- a. Analizar los estándares técnicos y las situaciones tácticas.
- b. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- c. Dirigir sesiones de entrenamiento del saltador demostrando las técnicas propias de este nivel.
- d. Elaborar programas de iniciación a los saltos.

## Contenidos:

- Enseñanza de los saltos. Proceso de aprendizaje y etapas de enseñanza.
- 1.ª Etapa: ejercicios acrobáticos básicos, ejercicios básicos en la cama elástica, saltos básicos desde el trampolín en las tres posiciones.
- 2.ª Etapa: Salidas completas desde el trampolín y desde la plataforma adelante y atrás.
- 3.ª Etapa: análisis técnico de todos los grupos de saltos:
  - Adelante.
  - Atrás.
  - Inverso.
  - Adentro.
  - Tirabuzones.
  - Equilibrios.
- El Material de trabajo: trampolines, plataformas, cama elástica, trócola.

## 2. Área: Iniciación a la competición.

## Objetivos formativos:

- a. Concretar los contenidos y las adaptaciones en los grupos de edades.
- b. Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos de los deportistas de la modalidad de saltos.
- c. Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección.
- d. Valorar el rendimiento del saltador en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de tecnificación deportiva.
- e. Dirigir al saltador en competiciones de tecnificación.

## Contenidos:

- Características y saltos en cada grupo de edad.
- Saltos con límite de dificultad y sin límite de dificultad en las categorías:
  - D. Hasta 11 años.
  - C. 12 y 13 años.
  - B. 14, y 15 años.
  - A. 16,17 y 18 años.
- El entrenamiento técnico de los saltos en cada una de las categorías de los grupos de edad, en el grupo adelante:
  - Categoría D: Desde de pie adelante hasta el doble mortal adelante encogido.
  - Categoría C: Consolidación de lo anterior y llegar hasta el doble mortal y medio adelante encogido.
  - Categoría B: Consolidación de lo anterior y llegar hasta el doble mortal y medio adelante en carpa.

– Categoría A: Consolidación de lo anterior y llegar hasta el triple mortal y medio adelante encogido.

– La Comunicación saltador-entrenador:

- Comunicación gestual en el entrenamiento.
- Comunicación oral en el entrenamiento.
- Comunicación entre el saltador y el entrenador cuando el saltador está realizando un salto (en el vuelo).

– La Evaluación del saltador. Metodología y sistemas de detección de talentos en la modalidad de saltos y plataforma.

– Test de campo para la detección de talentos.

### 3. Área: Organización, normativa y reglamentación.

Objetivos formativos:

- a. Analizar el reglamento de la prueba en las competiciones de saltos de grupos de edad.
- b. Concretar la temporalización de los eventos de la modalidad.
- c. Analizar las características de las asociaciones deportivas y clubes de la modalidad.
- d. Gestionar y organizar eventos de la modalidad de promoción e iniciación deportiva, de un club.
- e. Analizar las características y requisitos materiales y humanos de los eventos.
- f. Colaborar en la gestión, organización y desarrollo de eventos de tecnificación de la modalidad.
- g. Recoger la información sobre el desarrollo del evento deportivo de promoción e iniciación a la modalidad.
- h. Analizar los sistemas de recogida de datos, la documentación utilizable.

Contenidos:

- Protocolo de actuación en la organización de las competiciones:
- Cronograma de la competición.
- Timing de la competición.
- Reunión técnica previa a la competición.
- Sorteo de los participantes.
  
- Reglamento de las competiciones en las diferentes categorías de grupos de edad y absolutas. Formato de las competiciones; hojas de saltos; procedimientos de competición; funciones del juez arbitro y de los asistentes del juez arbitro; funciones de la secretaría; criterios de puntuación; criterios de puntuación para saltos sincronizados; resumen de las penalizaciones; figuras de saltos; coeficientes de dificultad (CD). Fórmula y componentes; Tabla FINA de coeficientes de dificultad (CD); reglamentación de grupos de edades.
- Normativa para la creación de un club de saltos.
- Relación de un club con actividad de saltos con las diferentes federaciones (regional y nacional).
- Material básico para la puesta en marcha de una escuela de saltos.
- Modelos de documentos necesarios para el desarrollo de una competición:
  
- Hojas modelo de inscripción para la entidad organizadora.
- Hojas modelo de saltos para la competición.
- Hojas modelo para los posibles cambios de saltos.
  
- Modelo de distribución de jueces.

#### 4. Área: Entrenamiento físico.

##### Objetivos formativos:

- a. Valorar la condición física del saltador.
- b. Aplicar pruebas y test de campo, y analizar sus resultados.
- c. Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física.
- d. Analizar la programación de referencia, la metodología, los medios específicos de preparación.
- e. Dirigir sesiones de desarrollo de la condición física del saltador.
- f. Prevenir lesiones y patologías propias de los saltadores.
- g. Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición técnica.
- h. Valoración de la condición técnica del saltador en función de los objetivos específicos a alcanzar en cada uno de los grupos de edad.

##### Contenidos:

- Periodización del entrenamiento en los grupos de edad.
- Distribución de niveles de excelencia en cada grupo de edad.
- Cualidades físicas específicas de los saltadores:
  - Desarrollo de la coordinación.
  - Desarrollo de la velocidad.
  - Desarrollo de la fuerza.
  - Desarrollo de la potencia.
  - Desarrollo de la flexibilidad.
- Objetivos específicos en cada grupo de edad:
  - Saltos a realizar en la categoría D.
  - Saltos a realizar en la categoría C.
  - Saltos a realizar en la categoría B.
  - Saltos a realizar en la categoría A.
- Ejercicios y trabajo específico para los saltos sincronizados.
- Aprendizaje del uso de la trócola:
  - Ayuda en la orientación de los mortales.
  - Ayuda en la orientación de los mortales con tirabuzones.
- Preparación y puesta a punto para una competición:
  - Ejercicios específicos para los saltadores en el periodo de puesta a punto de las competiciones secundarias y principales.
    - Trabajo específico de hombros, muñecas, cuello y rodillas, para la prevención de las lesiones propias en estas partes de los saltadores.
    - Test de valoración: de la flexibilidad: análisis y valoración.
    - Test de valoración de la velocidad: análisis y valoración.
    - Test de valoración: de la ejecución de los saltos de cada categoría: Análisis y valoración.

#### 5. Área: Natación adaptada.

##### Objetivos formativos:

- a. Organizar sesiones de iniciación a la natación adaptada.
- b. Organización con criterio psicomotriz.
- c. Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.
- d. Analizar las características de la tarea, y de los materiales.

- e. Identificar las limitaciones para la práctica de la natación originadas por el contexto.
- f. Organizar a los deportistas con discapacidad.
- g. Interpretar las principales clasificaciones funcionales de la natación y las características de las diferentes disciplinas.

Contenidos:

- Organización y control de las actividades acuáticas para poblaciones especiales:
- Información (necesidades).
- Tipos de actividad.
- Aspectos organizativos.
- Planificación de las actividades.
  
- Principales adaptaciones al medio acuático en función del tipo de discapacidad.
  
- Adaptaciones según la edad de incorporación.
- Aspectos hidrodinámicos.
- Aspectos propios de la técnica.
  
- Las instalaciones acuáticas:
- Accesibilidad. Principales adaptaciones.
- Utilización del material auxiliar.
  
- Planificación y organización de las actividades acuáticas adaptadas:
- La integración.
- Las escuelas de natación adaptada.
- Los clubes de natación adaptada.
- Las federaciones.
  
- La clasificación funcional en natación:
- Objetivos.
- Procedimiento: test de camilla, test de agua y competición.
- Principales perfiles de las diferentes clases.
- Adaptaciones de la técnica de estilos.
- Adaptaciones de salidas y virajes.
  
- Reglamento IPC.

*Periodo de Prácticas*

Objetivos formativos:

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzadas en el curso de formación.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c. Acompañar al deportista en competiciones de iniciación de saltos.
- d. Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la tecnificación deportiva en la modalidad de saltos.
- e. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva en la modalidad de saltos.
- f. Dirigir al saltador en competiciones.
- g. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades:

- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales que se vayan a utilizar en las actividades de tecnificación.
- Controlar la seguridad en la práctica de tecnificación supervisando las instalaciones y medios utilizados.
- Atender a los deportistas, recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
- Dirigir a los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos de tecnificación.
- Dirigir las sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico.
- Acompañar a los deportistas en competiciones de tecnificación.

## Nivel II en waterpolo - PF-212NAWA01

### *Bloque específico*

1. Área: Metodología.

Objetivos formativos:

- a. Comprender los modelos de enseñanza deportiva.
- b. Comprender el concepto y ser capaz de aplicar distintos tipos de técnicas de enseñanza, estrategia en la práctica y estilos de enseñanza.
- c. Comprender los elementos estructurales del waterpolo y ser capaz de aplicarlos en su dinámica.
- d. Diseñar tareas motrices específicas y básicas de waterpolo.
- e. Realizar modificaciones estructurales en las actividades de enseñanza-aprendizaje, según los contenidos a desarrollar.
- f. Comprender los conceptos de estrategia, táctica y técnica específicos del waterpolo.
- g. Identificar los puestos específicos existentes en waterpolo y su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Contenidos:

- Los diferentes modelos de enseñanza deportiva. Revisión histórica, modelos clásicos y modelos contemporáneos.
- Concepto y aplicación de distintos tipos de técnicas de enseñanza, estrategia en la práctica y estilos de enseñanza aplicados al waterpolo de base.
- La estrategia motriz específica del waterpolo.
- Diseño de tareas motrices específicas para la iniciación al waterpolo.
- Modificación de los elementos estructurales en tareas motrices específicas para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- La estrategia, táctica y técnica específicas del waterpolo. Juego individual. Juego colectivo.
- Los puestos específicos existentes en waterpolo (el portero, el boya y el defensa de boya) y su proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. Área: Iniciación al waterpolo.

Objetivos formativos:

- a. Analizar los estándares técnicos y las situaciones tácticas.
- b. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- c. Dirigir sesiones de entrenamiento del waterpolista, demostrando las técnicas propias de este nivel.
- d. Elaborar programas de iniciación al waterpolo.



- e. Concretar los contenidos y las adaptaciones en los grupos de edades.
- f. Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos de los deportistas de la modalidad.
- g. Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección.
- h. Coordinar la actividad de otros técnicos deportivos en la iniciación a la modalidad.
- i. Analizar las funciones de los técnicos en los cursos y eventos de iniciación.
- j. Identificar el rol y las funciones básicas del entrenador de grupos de edades de waterpolo.

Contenidos:

- Análisis cualitativo de los fundamentos técnicos específicos del waterpolo.
  - Análisis cuantitativo de los fundamentos técnicos específicos del waterpolo.
  - Análisis cualitativo de las situaciones de juego reducidas del waterpolo.
  - Análisis cuantitativo de las situaciones de juego reducidas del waterpolo.
  - Control de las sesiones de entrenamiento.
  - Elaboración de sesiones técnicas específicas de waterpolo.
  - Elaboración de sesiones tácticas reducidas específicas de waterpolo.
  - Elaboración de programas de detección de talentos específicos para el waterpolo.
  - Control del proceso de detección de talentos específico para el waterpolo.
  - Cometidos del entrenador de waterpolo fuera y dentro de la instalación deportiva acuática.
  - Personalidad del entrenador.
3. Área: Reglamento y normativa de la competición.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar las reglas básicas del waterpolo.
- b. Concretar la temporalización de los eventos de la modalidad.
- c. Analizar las características de las asociaciones deportivas y clubes de la modalidad.
- d. Gestionar y organizar eventos de la modalidad de promoción e iniciación deportiva, de un club.
- e. Analizar las características y requisitos materiales y humanos de los eventos.
- f. Colaborar en la gestión, organización y desarrollo de eventos de tecnificación de la modalidad.
- g. Recoger la información sobre el desarrollo del evento deportivo de promoción e iniciación a la modalidad.
- h. Analizar los sistemas de recogida de datos, la documentación utilizable.

Contenidos:

- El reglamento básico de waterpolo. Normas y equipos, materiales, duración, medidas, conductas y faltas.
- Normativa de las competiciones.
- Organización de competiciones en la etapa de tecnificación.
- Recursos materiales y humanos para la organización de competiciones en el nivel de tecnificación.
- El control y procesamiento de resultados y datos en la competición de waterpolo.

4. Área: Natación adaptada.

Objetivos formativos:

- a. Organizar sesiones de iniciación a la natación adaptada.
- b. Organización con criterio psicomotriz.
- c. Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.

- d. Analizar las características de la tarea, y de los materiales.
- e. Identificar las limitaciones para la práctica de la natación originadas por el contexto.
- f. Organizar a los deportistas con discapacidad.
- g. Interpretar las principales clasificaciones funcionales de la natación y las características de las diferentes disciplinas.

Contenidos:

- Organización y control de las actividades acuáticas para poblaciones especiales:
    - Información (necesidades).
    - Tipos de actividad.
    - Aspectos organizativos.
    - Planificación de las actividades.
  - Principales adaptaciones al medio acuático en función del tipo de discapacidad:
    - Adaptaciones según la edad de incorporación.
    - Aspectos hidrodinámicos.
    - Aspectos propios de la técnica.
  - Las instalaciones acuáticas:
    - Accesibilidad. Principales adaptaciones.
    - Utilización del material auxiliar.
  - Planificación y organización de las actividades acuáticas adaptadas:
    - La integración.
    - Las escuelas de natación adaptada.
    - Los clubes de natación adaptada.
    - Las federaciones.
  - La clasificación funcional en natación:
    - Objetivos.
    - Procedimiento: test de camilla, test de agua y competición.
    - Principales perfiles de las diferentes clases.
    - Adaptaciones de la técnica de estilos.
    - Adaptaciones de salidas y virajes.
  - Reglamento IPC.
5. Área: Preparación física en waterpolo de base.
- Objetivos formativos:
- a. Valorar la condición física del waterpolista de grupos de edad.
  - b. Valorar el rendimiento del jugador de waterpolo en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de tecnificación deportiva.
  - c. Aplicar pruebas y test de campo, y analizar sus resultados.
  - d. Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física.
  - e. Analizar la programación de referencia, la metodología, los medios específicos de preparación.
  - f. Dirigir sesiones de desarrollo de la condición física del waterpolista de grupos de edad.
  - g. Prevenir lesiones y patologías propias del waterpolo.
  - h. Aplicar los fundamentos teóricos y prácticos de la preparación física de waterpolistas de grupos de edad.

## Contenidos:

- La fuerza como factor de rendimiento en waterpolistas de grupos de edad.
- La velocidad como factor de rendimiento en waterpolistas de grupos de edad.
- La resistencia como factor de rendimiento en waterpolistas en grupos de edad.
- La flexibilidad como factor de rendimiento en waterpolistas en grupos de edad.
- Diseño de sesiones de entrenamiento de las cuatro capacidades físicas básicas a partir de los resultados obtenidos en las pruebas y test de campo.
- Desarrollo de tareas de entrenamiento de las cuatro capacidades físicas básicas a partir de los resultados obtenidos en las pruebas y test de campo.
- Control y prevención de los factores de riesgo en waterpolo de grupos de edad: lesiones, sobrecargas y sobreentrenamiento. Factores a tener en cuenta.
- Protocolos de evaluación y control de las capacidades físicas básicas en el jugador de waterpolo de base. Evaluación de la fuerza; evaluación de la velocidad; evaluación de la flexibilidad; evaluación de la resistencia.

*Periodo de Prácticas*

## Objetivos formativos:

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados en el centro educativo.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c. Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados en el centro educativo.
- d. Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.
- e. Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la tecnificación deportiva en waterpolo.
- f. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva en waterpolo.
- g. Dirigir al waterpolista en competiciones de tecnificación.
- h. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.
- i. Vivenciar el día a día en un club de waterpolo.

## Actividades:

- Atender a los deportistas, recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
- Dirigir a los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos de tecnificación.
- Dirigir las sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva en el waterpolo para personas con discapacidad.
- Organizar actividades y competiciones de iniciación en waterpolo.
- Acompañar a los deportistas en competiciones de tecnificación.
- Elaborar una memoria final del periodo de prácticas.

## ANEXO II

Áreas del bloque específico del plan formativo que pueden ser cursadas a distancia o de forma semipresencial

Especialidad: Natación

	Nivel I	Nivel II	Nivel III
Áreas a distancia	No	No	No
Áreas semipresenciales	No	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La técnica de los estilos, salidas y virajes.</li> <li>• Entrenamiento físico en natación de base.</li> <li>• Reglamentación y normativa de la competición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento técnico.</li> <li>• Entrenamiento de las especialidades de natación.</li> <li>• Planificación del entrenamiento y su control.</li> <li>• Evaluación del nadador de alto rendimiento.</li> </ul>

Especialidad: Natación sincronizada

	Nivel II
Áreas a distancia	No
Áreas semipresenciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñanza de la técnica.</li> <li>• Preparación física en natación sincronizada.</li> <li>• Coreografía.</li> <li>• Reglamentación, normativas y organización.</li> <li>• Planificación.</li> </ul>

Especialidad: Saltos

	Nivel II
Áreas a distancia	No
Áreas semipresenciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñanza de los saltos.</li> <li>• Iniciación a la competición.</li> <li>• Organización, normativa y reglamentación.</li> <li>• Entrenamiento físico.</li> </ul>

Especialidad: Waterpolo

	Nivel II
Áreas a distancia	No
Áreas semipresenciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología.</li> <li>• Iniciación al waterpolo.</li> <li>• Reglamento y normativa de la competición.</li> <li>• Preparación física en waterpolo de base.</li> </ul>

- Ningún área se puede impartir a distancia en su totalidad.
- Se recomienda que en el caso de las áreas semipresenciales el % de formación a distancia no sea superior al 30% de la carga horaria, excepto en las área de reglamento que será del 50%.