

**Contenidos básicos:**

Caracterización de las actividades físico-deportivas individuales:

- Deportes individuales en la animación deportiva. Clasificaciones. Aspectos físicos, técnicos y tácticos. Nomenclatura específica.
- Habilidades y destrezas básicas y específicas con aplicación en los deportes individuales. Transferencias e interferencias en los aprendizajes.
- Actividades acuáticas:
  - o Reestructuración del esquema corporal e interpretación de las sensaciones y la propiocepción en el medio acuático.
  - o Flotación, respiración y propulsión como variables propias del desenvolvimiento en el medio acuático.
  - o Los estilos crol, espalda, braza y mariposa. Elementos de ejecución técnica. Beneficios y contraindicaciones de cada uno. Implicación de las capacidades condicionales.
  - o Materiales específicos y no específicos de las actividades acuáticas. Uso didáctico y recreativo.
  - o Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades físico-deportivas en el medio acuático. Salvamento y socorrismo acuático.
- Atletismo y actividades físico-deportivas basadas en el atletismo:
  - o Carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. Modificación de las pruebas en función de la edad.
  - o Materiales específicos y no específicos. Uso didáctico y recreativo en atletismo.
  - o Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades de atletismo.
- Criterios para la manipulación de variables en los deportes individuales desde una perspectiva recreativa.

Organización de los recursos implicados en los programas de actividades físico-deportivas individuales y en socorrismo acuático:

- Instalaciones para la práctica de actividades físico-deportivas individuales y el socorrismo acuático:
  - o Tipos y características de las instalaciones.
  - o Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.
  - o Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas.
  - o Sistemas de seguridad y supervisión de los aparatos y máquinas de una instalación acuática.
- Material auxiliar para el desarrollo de las actividades físico-deportivas individuales.
- El puesto de salvamento. Materiales de comunicación, de alcance, de contacto, de apoyo, de extracción y de evacuación. Mantenimiento.
- Criterios de uso de las instalaciones deportivas en condiciones de máxima seguridad.
- Supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades físico-deportivas individuales y en socorrismo acuático. Inventario y condiciones de almacenamiento.
- Criterios básicos de seguridad aplicables en las actividades físico-deportivas individuales. Indumentaria y accesorios en las actividades físico-deportivas individuales y en el socorrismo acuático.

- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas y de deportes individuales:
  - Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas.
  - Medidas generales de prevención de riesgos y normativa aplicable.
  - Protocolos de seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones de los deportes individuales. Factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas. Procedimientos operativos más comunes.
  - Responsabilidades del técnico animador y del socorrista: aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.

#### Rescate en instalaciones acuáticas:

- Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático:
  - Prácticas de riesgo: conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos y juegos descontrolados, entre otras.
- Protocolos de supervisión de la instalación acuática: elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y jerarquización de los riesgos.
- Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático:
  - Lesiones específicas en el medio acuático: lesiones producidas por calor y por frío, traumatismos en el medio acuático, heridas y otras lesiones producidas por el agua en piel, ojos, oídos, nariz y boca.
- El socorrismo acuático:
  - Objetivos, posibilidades y límites de actuación.
  - El socorrista: perfil, actitudes, aptitudes y funciones. Responsabilidad civil y penal. Coordinación con otros profesionales. Normativas de referencia. Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos.
  - Protocolos de actuación y planes de emergencia: de vigilancia, de comunicación, de traslado y de evacuación.
  - La vigilancia. Puestos, normas y técnicas de vigilancia.
- Organización del socorrismo: percepción del problema, análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención prehospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares.
- Técnicas específicas de rescate acuático.
- Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático.
- Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate.

#### Metodología de iniciación a las actividades físico-deportivas individuales.

- Modelos de sesión de iniciación para diferentes perfiles de edad.
- Criterios específicos de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales. Integración de la enseñanza de habilidades específicas en tareas globales.
- Natación:
  - Objetivos de la sesión de natación en función del binomio nivel/edad.
  - Progresión en la enseñanza de la natación y las actividades acuáticas.
  - Las actividades acuáticas y la intensidad del esfuerzo. Ejercicios de activación en el agua, ejercicios de relajación, tareas de resistencia, de velocidad y de fuerza.
  - La seguridad. Ventajas e inconvenientes de la situación del técnico dentro o fuera del agua. Relación del orden de las tareas con la seguridad. Materiales específicos de apoyo.