

- Las intervenciones prácticas de carácter global y en contextos reales: dinamización de jornadas físico-deportivas, actividades recreativas con diferentes segmentos de población y otras.

Este módulo profesional interacciona especialmente con los aprendizajes adquiridos en los siguientes módulos profesionales: «1137. Planificación de la animación socio-deportiva», «1123. Actividades de ocio y tiempo libre», «1124. Dinamización grupal», «1143. Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas» y «1136. Valoración de la condición física e intervención en accidentes». Por lo tanto, se hace imprescindible la coordinación con el profesorado que imparte las enseñanzas de dichos módulos profesionales.

**Módulo profesional: Actividades fisicodeportivas individuales.**

**Equivalencia en créditos ECTS: 10.**

**Código: 1139.**

*Duración: 210 horas.*

*Contenidos:*

1. Caracterización de las actividades fisicodeportivas individuales:

- Deportes individuales en la animación deportiva. Clasificaciones. Aspectos físicos, técnicos y tácticos. Componente cuantitativo y cualitativo de los gestos técnicos, efectividad, componente plástico y estético; implicaciones didáctico-recreativas. Nomenclatura específica.
- Habilidades y destrezas básicas y específicas con aplicación en los deportes individuales. Transferencias e interferencias en los aprendizajes.
- Actividades acuáticas:
  - Reestructuración del esquema corporal e interpretación de las sensaciones y la propiocepción en el medio acuático.
  - Flotación, respiración y propulsión como variables propias del desenvolvimiento en el medio acuático.
  - Los estilos crol, espalda, braza y mariposa. Elementos de ejecución técnica. Beneficios y contraindicaciones de cada uno. Implicación de las capacidades condicionales. Incidencia de la práctica de los estilos en la higiene de la columna vertebral.
  - Natación sincronizada, waterpolo y actividades recreativas en instalaciones acuáticas.
  - Materiales específicos y no específicos de las actividades acuáticas. Uso didáctico y recreativo.
  - Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades fisicodeportivas en el medio acuático. Salvamento y socorrismo acuático.

- Atletismo y actividades físicodeportivas basadas en el atletismo:
    - Carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. Modificación de las pruebas en función de la edad.
    - Materiales específicos y no específicos. Uso didáctico y recreativo en atletismo.
    - Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades de atletismo.
  - Actividades acrobáticas:
    - Habilidades acrobáticas básicas.
    - Elementos gimnásticos en actividades de calle (parkour) y actividades circenses entre otras.
    - Materiales convencionales y no convencionales como variables del proceso de enseñanza y recreación en actividades acrobáticas.
    - Medidas específicas de prevención y seguridad en la realización de actividades acrobáticas. Criterios aplicables a las ayudas.
  - Criterios para la manipulación de variables en los deportes individuales desde una perspectiva recreativa.
2. Organización de los recursos implicados en los programas de actividades físicodeportivas individuales y en socorrismo acuático:
- Instalaciones para la práctica de actividades físicodeportivas individuales y en socorrismo acuático:
    - Tipos y características de las instalaciones.
    - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.
    - Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones para deportes individuales
    - Normativa sobre construcción y mantenimiento de las instalaciones acuáticas.
    - Sistemas de seguridad y supervisión de los aparatos y máquinas de una instalación acuática.
    - Sistemas de seguridad y supervisión de los aparatos y materiales de una instalación para deportes individuales.
  - Material auxiliar para el desarrollo de las actividades físicodeportivas individuales.
  - Adaptaciones para uso didáctico y recreativo en actividades acuáticas, en atletismo y actividades acrobáticas, entre otros.
  - 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. Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos.
  - Fuentes de información para la selección y análisis de los recursos de apoyo y consulta en la enseñanza de actividades físico-deportivas individuales: recursos informáticos, fuentes bibliográficas, material audiovisual y publicaciones de diferentes organismos e instituciones, entre otros.
  - Criterios básicos de seguridad aplicables en las actividades físicodeportivas individuales. Indumentaria y accesorios en las actividades físicodeportivas 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 y deportivas de atletismo y actividades acrobáticas. Requisitos de seguridad básicos que deben cumplir los espacios para la realización de actividades físico-deportivas individuales.
    - 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.
3. 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, rescates sin conocimientos ni recursos suficientes, incumplimiento de normas e indicaciones del servicio de socorrismo, ausencia de protección y vigilancia, 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.

- Improvisación de flotadores con ropa.
- Técnicas para quitarse la ropa y el calzado en el medio acuático.
- Ropa y calzado específicos y adecuados para el trabajo en el medio acuático.
- 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 pre hospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares.
- Técnicas específicas de rescate acuático:
  - De localización, puntos de referencia y composición de lugar.
  - De entrada en el agua.
  - De flotación estática, dinámica y pasiva.
  - De aproximación a la víctima.
  - De toma de contacto, control y valoración de la víctima.
  - De traslado en el medio acuático.
  - De manejo de la víctima traumática en el agua.
  - De reanimación en el agua.
  - De extracción de la víctima.
  - De evacuación. Coordinación con otros recursos.
  - Manejo del material de rescate acuático.
- Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático.
- Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate. Conducta de la persona que cree ahogarse. Actitudes y respuesta del socorrista. Manejo de la situación.

4. Metodología de iniciación a las actividades físicodeportivas individuales.
- Modelos de sesión de iniciación para diferentes perfiles de edad. Estructura de la sesión y criterios para promover adherencia a la práctica de actividades físicodeportivas individuales.
  - Criterios específicos de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza/aprendizaje de las actividades físicodeportivas individuales. Integración de la enseñanza de habilidades específicas en tareas globales.
  - Natación:
    - Contenidos de los programas de natación incluidos en cada nivel de aprendizaje.
    - Objetivos de la sesión de natación en función del binomio nivel/edad y de la orientación del programa de referencia.
    - Progresión en la enseñanza de la natación y las actividades acuáticas. Influencia del medio acuático en el establecimiento de las fases del proceso.
      - Familiarización con el medio acuático: respiración, zambullidas e inmersiones, apneas, flotación y equilibrios, desplazamientos, giros, manipulaciones, combinaciones de habilidades.
      - Dominio del medio acuático: virajes, estilos de natación, natación sincronizada y waterpolo y otras actividades acuáticas. Adaptaciones a diferentes niveles y perfiles de usuarios.
    - 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.
    - Escuelas de natación y cursos intensivos. Programación y contenidos.
    - Ejercicios y tareas para las sesiones de actividades acuáticas con diferentes grupos de población: gestantes, matronatación, bebés, edad escolar, adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales y discapacitados.
  - Atletismo:
    - Contenidos de los programas de atletismo incluidos en cada nivel de aprendizaje.
    - Habilidades y elementos de ejecución técnica de las disciplinas del atletismo. Beneficios y contraindicaciones. Las disciplinas del atletismo en las actividades recreativas. Implicación de las capacidades condicionales.