

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar habilidades y destrezas básicas relacionadas con las especialidades de natación con eficacia y seguridad

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP1648_2
Estado	BOE
Publicación	Orden EFD/1434/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Ejecutar las acciones de respiración, flotación, y propulsión en las especialidades de waterpolo, natación sincronizada y saltos en condiciones de seguridad, para garantizar la permanencia en el agua.

IC1.1 Las acciones respiratorias se realizan, dominando todas las posibilidades y alternativas, para evitar posibles imprevistos.

IC1.2 La utilización de las vías respiratorias se realiza de forma profunda para diferenciar el gesto inspiratorio del espiratorio y la vía con la que se ejecuta.

IC1.3 Los dos tipos de respiración continua y explosiva se ejecutan de forma estática y en coordinación con movimientos básicos, trabajando el ritmo respiratorio en distintas condiciones de trabajo, para mejorar su destreza de nado.

IC1.4 Las posiciones de flotación en el medio acuático se utilizan, alternándolas de forma fluida, para observar la capacidad de flotación y orientación en el entorno.

IC1.5 El inicio de la propulsión global asociada a los desplazamientos se realiza a partir del trabajo de brazos y piernas como factores propulsores, en las posiciones ventral, dorsal, lateral y vertical, coordinando los segmentos de forma alternativa y simultánea, incidiendo en la propulsión global y parcial, así como la coordinación con la respiración, para conseguir los objetivos de la actividad.

EC2 Manejar las habilidades acuáticas de giros y saltos con seguridad y solvencia para afianzar los patrones básicos de las especialidades de saltos, waterpolo y sincronizada.

IC2.1 El grupo de habilidades relacionado con los giros sobre los tres ejes se realizan con seguridad y solvencia como paso previo para realizar los gestos técnicos de las especialidades de natación.

IC2.2 Las técnicas de salto se realizan utilizando como criterios de variedad el tipo de superficie de la batida, la superficie de contacto del cuerpo con el agua y el control del cuerpo en el aire, para verificar la adaptación futura a la modalidad de saltos.

IC2.3 La ejecución de los giros se asocia con las posiciones del cuerpo en el agua, coordinando los giros con los desplazamientos de forma fluida en toda la secuencia, para conseguir los objetivos de la actividad.

IC2.4 La ejecución de los de saltos se asocia a la posición inicial del cuerpo para adaptarla a los tipos de salida en la especialidad de saltos.

EC3 Manejar las habilidades de dominio espacial acuático, lanzamientos y recepciones con fluidez para afianzar los patrones básicos de la especialidad de waterpolo.

IC3.1 Los lanzamientos y las recepciones de móviles se realizan especificando la distancia, la altura y el nivel de precisión requerido, para adaptar la técnica de ejecución a cada situación.

IC3.2 Las combinaciones de desplazamientos con ocupación del espacio acuático se realizan en función de las condiciones de velocidad, posición del cuerpo en el agua, coordinación y respiración, tipo de espacio a ocupar y número de compañeros, así como los cambios de dirección y sentido para asegurar la correcta ejecución de la actividad.

IC3.3 Las combinaciones de desplazamientos y lanzamiento y/o recepción se realizan en función de los factores cuantitativos y cualitativos del espacio, tipo de desplazamiento y móvil utilizado, utilizando un brazo y los dos brazos para asegurar la coordinación de habilidades en situaciones de juego en waterpolo.

EC4 Reproducir pequeñas secuencias de movimientos dentro y fuera del agua de forma práctica para su aplicación posterior en la natación sincronizada.

IC4.1 Las posiciones básicas en el agua se adoptan con un control preciso del cuerpo para su aplicación posterior en la natación sincronizada.

IC4.2 Las secuencias se interpretan, asimilando la lógica del encadenamiento de los movimientos que las componen para realizar el ejercicio según el modelo técnico de ejecución.

IC4.3 Las secuencias prediseñadas se reproducen adaptando la ejecución al ritmo y a los gestos establecidos para garantizar la precisión del ejercicio.

IC4.4 La memoria cinestésica reproduce las sucesiones o encadenamientos que conforman una secuencia de movimientos para conseguir la reproducción del modelo técnico de ejecución.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Instalación acuática. Materiales personales: bañador, gorro, trajes de neopreno, gafas, pinzas de nariz y otros. Materiales de propulsión: aletas, palas y otros. Materiales para el aprendizaje y el entrenamiento de las especialidades de natación: tablas, pulsómetro, cronómetro, cinturones lastrados, balones, porterías y otros. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción.

Información utilizada o generada

Manuales de entrenamiento. Manuales de natación y especialidades. Visionado de modelos técnicos. Revistas y libros especializados. Información sobre tendencias musicales. Reglamentos de las diferentes especialidades de natación.