

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar habilidades motrices básicas en el medio acuático

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	3
Código	ECP1663_3
Estado	BOE
Publicación	RD 149/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con los desplazamientos y los saltos en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.

IC1.1 Las técnicas de desplazamiento en posición vertical en el medio acuático se realizan, coordinando los movimientos del tren superior e inferior para conseguir un traslado del cuerpo equilibrado y rápido.

IC1.2 Las técnicas de desplazamiento en posición horizontal en el medio acuático se realizan, utilizando los brazos y las piernas tanto para la propulsión como para mantener el cuerpo en equilibrio.

IC1.3 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, como patrón básico para habilidades complejas.

IC1.4 La ejecución de los de saltos dentro del agua se asocia a la posición inicial del cuerpo, al desplazamiento y a la caída, para adaptarla a todo tipo de realizaciones más complejas.

IC1.5 Las técnicas de entradas y zambullidas en el agua se realizan de forma eficaz, manteniendo la orientación en el medio acuático.

IC1.6 El inicio de la propulsión global 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.

IC1.7 Las combinaciones de desplazamientos con ocupación del espacio acuático y cambios de dirección se realizan para asegurar la correcta ejecución, en función de:

IC1.7 - Las condiciones de velocidad.

IC1.7 - La posición del cuerpo en el agua.

IC1.7 - El tipo de espacio a ocupar y profundidad del mismo.

IC1.7 - Los cambios de dirección y sentido.

IC1.7 - Estructuras rítmicas y tempos.

EC2 Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con la flotación, la respiración y la inmersión en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.

IC2.1 Las posiciones de flotación en el medio acuático con o sin compañero se utilizan, alternándolas de forma fluida, para observar la capacidad de equilibrio y orientación en el entorno.

IC2.2 Las posiciones de flotación en el medio acuático con o sin material auxiliar se utilizan, alternándolas de forma fluida, para observar la capacidad de equilibrio y orientación en el entorno.

IC2.3 Las vías respiratorias se utilizan de forma profunda para diferenciar el gesto inspiratorio del espiratorio y la vía con la que se realiza.

IC2.4 Las acciones respiratorias se realizan, dominando todas las posibilidades y alternativas, para evitar posibles imprevistos.

IC2.5 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 el dominio del medio.

IC2.6 La inmersión cuando se requiere, se realiza con la profundidad que permite acceder al suelo de la instalación acuática.

IC2.7 Las combinaciones de desplazamientos y su coordinación con la respiración se realizan en función de las condiciones de:

IC2.7 - Las condiciones de velocidad, tanto gestual como de desplazamiento.

IC2.7 - La posición del cuerpo en el agua.

IC2.7 - El tipo de espacio a ocupar.

IC2.7 - El ritmo musical.

EC3 Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con los giros sobre los tres ejes en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.

IC3.1 Los giros en los tres ejes en flotación dentro del medio acuático se realizan, manteniendo la posición, la orientación y permitiendo la observación del entorno.

IC3.2 Los giros en los tres ejes en desplazamiento dentro del medio acuático se realizan, manteniendo la orientación y permitiendo la observación del entorno.

IC3.3 El grupo de habilidades relacionado con los giros sobre los tres ejes se realizan con seguridad y solvencia como paso previo para realizar habilidades más complejas y dominar el medio acuático.

IC3.4 La ejecución de los giros se asocia con las posiciones del cuerpo en el agua, coordinándolos con los desplazamientos de forma fluida en toda la secuencia, para conseguir los objetivos de la actividad.

IC3.5 Las combinaciones de desplazamientos y giros y su coordinación con la respiración se realizan en función de:

IC3.5 - Las condiciones de velocidad

IC3.5 - La posición del cuerpo en el agua y tipo de espacio a ocupar

IC3.5 - Distintas estructuras rítmicas y tempos.

EC4 Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con la manipulación, recepción y lanzamiento de objetos en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.

IC4.1 Las manipulaciones de objetos en el agua se realizan en función de la profundidad de vaso, la posición del cuerpo y del tipo de objeto, manteniendo el equilibrio la orientación y la observación del entorno.

IC4.2 Los lanzamientos de objetos móviles se realizan en función de la profundidad del vaso, la distancia, la altura y el nivel de precisión requerido, para adaptar la técnica de ejecución a cada situación.

IC4.3 Las recepciones de objetos móviles se realizan en función de la profundidad del vaso, la distancia, la altura y el nivel de precisión requerido, para adaptar la técnica de ejecución a cada situación.

IC4.4 Las combinaciones de desplazamientos y lanzamiento y/o recepción se realizan en función de:

IC4.4 - Los factores cuantitativos y cualitativos del espacio.

IC4.4 - El tipo de desplazamiento y móvil utilizado.

IC4.4 - El tipo de estructura rítmica marcada.

IC4.4 - utilizando uno o los dos brazos para asegurar la coordinación de habilidades en situaciones más complejas.

IC4.5 Las combinaciones de desplazamientos, giros, lanzamientos y/o recepciones se realizan en función de:

IC4.5 - Los factores cuantitativos y cualitativos del espacio.

IC4.5 - El tipo de desplazamiento, de giro y móvil utilizado.

IC4.5 - Distintas estructuras rítmicas y tempos utilizando un brazo y los dos brazos para asegurar la coordinación de habilidades en situaciones más complejas

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Espacio acuático. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Equipos audio-visuales. Equipos informáticos con software específico. Distintos sistemas de reproducción de video y audio. Micrófono inalámbrico. Pulsómetro. Material auxiliar: steps, bicis acuáticas, bandas elásticas, mancuernas, manoplas, pelotas, conectores tubulares, cinturones de flotación, tablas de aquaboardfit, entre otros. Materiales de propulsión: aletas, palas, entre otros.

Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Información sobre aplicaciones y tendencias de la música en el acondicionamiento físico en distintos soportes. Información específica sobre el desarrollo motor y las habilidades motrices básicas en el medio acuático. Disposiciones de seguridad y prevención en lugares de trabajo.