

**1. Identificación da programación**
**Centro educativo**

Código	Centro	Concello	Ano académico
36020143	de Poio	Poio	2022/2023

**Ciclo formativo**

Código da familia profesional	Familia profesional	Código do ciclo formativo	Ciclo formativo	Grao	Réxime
AFD	Actividades físicas e deportivas	CMAFD02	Guía no medio natural e de tempo libre	Ciclos formativos de grao medio	Réxime xeral-ordinario

**Módulo profesional e unidades formativas de menor duración (\*)**

Código MP/UF	Nome	Curso	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
MP1336	Técnicas de natación	2022/2023	2	53	63

(\*) No caso de que o módulo profesional estea organizado en unidades formativas de menor duración

**Profesorado responsable**

Profesorado asignado ao módulo	MARÍA ISABEL GUTIÉRREZ MATILLA
Outro profesorado	

Estado: En revisión

## 2. Concreción do currículo en relación coa súa adecuación ás características do ámbito produtivo

Este módulo profesional contén a formación necesaria para que o alumnado adquira as técnicas necesarias para dominar o medio acuático e os estilos de natación e para experimentar situacións lúdico-recreativas nesta.

O dominio das técnicas abrangue aspectos como:

Aprendizaxe, corrección e mellora dos estilos.

Desenvolvemento das capacidades físicas vinculadas a estes.

A experimentación de actividades lúdico-recreativas no medio acuático abrangue aspectos como:

Emprego de diferentes materiais.

Contextualización en distintos espazos.

As actividades profesionais asociadas a esta formación teñen que ver co socorrismo e coas actividades recreativas no medio acuático.

A formación do módulo contribúe a alcanzar os obxectivos xerais d) e l) do ciclo formativo, e as competencias c) e k).

As liñas de actuación no proceso de ensino e aprendizaxe que permiten alcanzar os obxectivos do módulo versarán sobre:

Adestramento, corrección e aplicación de exercicios de asimilación e aplicación técnica.

Análise da técnica en situacións de práctica e formulación de exercicios de corrección técnica.

Desenvolvemento de propostas lúdicas.

Faise imprescindible relacionar este módulo co de Socorrismo acuático e seguir un criterio lóxico na adquisición de habilidades específicas.

Debería situarse antes que o módulo de Socorrismo no medio natural, pola necesidade de resposta rápida e eficaz ante unha situación de rescate no medio acuático.

É fundamental tamén a coordinación con outros módulos do ciclo, sobre todo os relacionados co medio acuático e cos que levan implícitas as dinámicas de grupos.

Resulta necesario o emprego das TIC como ferramenta para o rexistro de datos, a procura de información e a elaboración de traballos, e como axuda para a avaliación.

**3. Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento do módulo profesional, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha**

U.D.	Título	Descrición	Duración (sesións)	Peso (%)
1	Introducción as actividades no Medio Acuático e preparación física	Presentaremos de forma global como chegar os nosos alumnos por medio das actividades acuáticas progresivamente. Ademais presentaremos as instalacións e materiais a utilizar e como mellorar a condición física en natación para poder pasar as probas	10	20
2	Os estilos en natación: Crol e Braza	Adestramento físico nos desprazamentos no medio acuático a través dos estilos: Crol e Braza. Tomas de tempos nas probas e adestramento técnica de braza e crol	10	15
3	Os estilos en natación: Costas e Bolboreta	Práctica, adestramento e toma de tempos nos desprazamentos no medio acuático a través dos estilos Bolboreta e Costas	11	15
4	As actividades lúdicas no Medio Acuático	Práctica e experimentación de xogos, desprazamentos, xiros,...na súa parte lúdica	10	15
5	O mergullo e o adestramento dos estilos variados no medio acuático	Traballo de mergullo estático e dinámico, adestramento dos estilos desde a saída, viraxes e os elementos técnicos dividindo o membro superior e inferior	11	20
6	As actividades lúdicas nas distintas Instalación Acuáticas	Descubriremos como se disfruta das actividades lúdicas no medio acuático tanto en instalacións creadas polo home como nas que pon a natureza a nosa disposición	11	15

#### 4. Por cada unidade didáctica

##### 4.1.a) Identificación da unidade didáctica

N.º	Título da UD	Duración
1	Introducción as actividades no Médio Acuático e preparación física	10

##### 4.1.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Domina o estilo de natación crol e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e equilibradoras, e a respiración	SI
RA4 - Domina o estilo de natación braza e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e a respiración	NO
RA5 - Realiza a coordinación básica do estilo de natación bolboreta, incorporando as accións segmentarias no movemento ondulatorio	NO
RA6 - Domina os estilos de natación baixo criterios de eficiencia e velocidade	SI

##### 4.1.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado

Criterios de avaliación
CA2.1 Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo crol
CA2.2 Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo crol á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica
CA2.3 Adaptouse a dinámica da respiración á intensidade da natación
CA2.4 Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua a crol
CA2.5 Seguíronse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de crol
CA4.4 Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua á braza
CA5.6 Completouse un traxecto de 25 m de natación coordinando as accións de brazada e patada do estilo bolboreta
CA6.1 Realizáronse 200 m de natación en estilo de crol sen paradas en menos de catro minutos e quince segundos
CA6.2 Realizáronse 200 m de natación en estilo costa sen paradas en menos de cinco minutos
CA6.3 Realizáronse 200 m de natación en estilo braza sen paradas en menos de cinco minutos
CA6.4 Realizáronse 50 m de natación en estilo crol sen paradas en menos de cincuenta segundos
CA6.5 Realizáronse 50 m de natación en estilo costa sen paradas en menos dun minuto
CA6.6 Realizáronse 50 m de natación en estilo braza sen paradas en menos dun minuto
CA6.7 Realizáronse 15 m de natación subacuático en apnea

##### 4.1.e) Contidos

Contidos
Habilidades e destrezas básicas.

**Contidos**

0Xiros na auga. Eixes de xiro. Asociación dos xiros aos desprazamentos e aos niveis de profundidade.

Equilibrios: dorsal-ventral-vertical; en superficie e en inmersión.

Instalacións e materiais para a práctica segura de actividades lúdicas na auga.

Familiarización e adaptación ao medio acuático.

Respiración; apneas. Coordinación da respiración no medio acuático. Adaptación da respiración ao medio acuático e aos movementos dentro da auga.

Flotación: factores determinantes. Flotacións parciais e globais, con elementos auxiliares e con axuda. Flotación e respiración: volume inspiratorio e expiratorio e apnea. Flotación: posicións segmentarias e situación respecto á horizontalidade.

Principios de hidrodinámica.

Propulsión. Propulsións parciais e globais, con e sen material auxiliar, e con combinacións de superficies propulsoras.

Desprazamentos con cambios de sentido e de dirección.

Entradas á auga: de pé, de cabeza e de xeonllos; con e sen salto, con e sen material. Combinacións con outras habilidades básicas.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da velocidade no estilo crol.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da velocidade no estilo costas.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da velocidade no estilo braza.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da resistencia no estilo crol.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da resistencia no estilo costas.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da resistencia no estilo braza.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da capacidade de natación subacuática en apnea.

Influencia da motivación para a mellora da técnica, a resistencia e a velocidade de natación.

**4.2.a) Identificación da unidade didáctica**

N.º	Título da UD	Duración
2	Os estilos en natación: Crol e Braza	10

**4.2.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan**

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Domina o estilo de natación crol e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e equilibradoras, e a respiración	SI
RA4 - Domina o estilo de natación braza e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e a respiración	SI
RA6 - Domina os estilos de natación baixo criterios de eficiencia e velocidade	NO

**4.2.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado**

Criterios de avaliación
CA2.1 Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo crol
CA2.2 Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo crol á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica
CA2.3 Adaptouse a dinámica da respiración á intensidade da natación
CA2.4 Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua a crol
CA2.5 Seguíronse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de crol
CA4.1 Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo braza
CA4.2 Adaptáronse as fases respiratorias ás fases da patada e da brazada
CA4.3 Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo braza á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica
CA4.4 Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua á braza
CA4.5 Adoptouse a posición hidrodinámica de desprazamento específica no estilo braza
CA4.6 Adaptouse o estilo braza a situacións de apnea en desprazamentos subacuáticos
CA4.7 Seguíronse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de braza
CA6.1 Realizáronse 200 m de natación en estilo de crol sen paradas en menos de catro minutos e quince segundos
CA6.3 Realizáronse 200 m de natación en estilo braza sen paradas en menos de cinco minutos
CA6.4 Realizáronse 50 m de natación en estilo crol sen paradas en menos de cincuenta segundos
CA6.6 Realizáronse 50 m de natación en estilo braza sen paradas en menos dun minuto

**4.2.e) Contidos**

Contidos
Equilibrios: dorsal-ventral-vertical; en superficie e en inmersión.

**Contidos**

Propulsión. Propulsións parciais e globais, con e sen material auxiliar, e con combinacións de superficies propulsoras.

Desprazamentos con cambios de sentido e de dirección.

Principios xerais de avance na auga aplicados á técnica de execución do estilo crol. Posición hidrodinámica.

Técnica do estilo crol: posición do corpo, acción dos brazos (fase acuática e aérea), acción das pernas (patada de crol), respiración e coordinación. Exercicios de asimilación e execución práctica.

Viraxe de crol. Eixes de xiro.

Fases na execución da viraxe, exercicios de aplicación e execución técnica.

Saídas de crol.

Avaliación da técnica individual: observación, identificación e corrección dos erros máis comúns.

Influencia da motivación para a mellora técnica de natación no estilo crol.

Adaptación da posición hidrodinámica específica para o estilo braza.

Técnica do estilo braza: posición do corpo, acción dos brazos (agarrada, tirón e recuperación), acción das pernas (positiva e negativa), respiración e coordinación. Exercicios de asimilación e execución práctica.

Viraxe de braza. Eixes de xiro. Brazada subacuática. Coordinación da viraxe coa natación continua.

Fases na execución da viraxe, exercicios de aplicación e execución práctica.

Saída de braza. Natación subacuática.

Avaliación da técnica individual: observación, identificación e corrección de erros máis comúns.

Influencia da motivación para a mellora técnica de natación no estilo braza.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da velocidade no estilo crol.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da velocidade no estilo costas.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da resistencia no estilo crol.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da resistencia no estilo costas.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da resistencia no estilo braza.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da capacidade de natación subacuática en apnea.

Influencia da motivación para a mellora da técnica, a resistencia e a velocidade de natación.

**4.3.a) Identificación da unidade didáctica**

N.º	Título da UD	Duración
3	Os estilos en natación: Costas e Bolboreta	11

**4.3.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan**

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA3 - Domina o estilo de natación costas e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e equilibradoras, e a respiración	SI
RA5 - Realiza a coordinación básica do estilo de natación bolboreta, incorporando as accións segmentarias no movemento ondulatorio	SI
RA6 - Domina os estilos de natación baixo criterios de eficiencia e velocidade	NO

**4.3.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado**

Criterios de avaliación
CA3.1 Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo costas
CA3.2 Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo costas á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica
CA3.3 Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua de costas
CA3.4 Adoptouse a posición hidrodinámica específica para o estilo costas
CA3.5 Seguíronse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de costas
CA5.1 Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo bolboreta
CA5.2 Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo bolboreta á súa execución práctica de xeito elemental
CA5.3 Adoptouse un movemento global do corpo que describe unha traxectoria ondulatoria
CA5.4 Executáronse as fases nas accións de brazos e pernas contribuíndo á propulsión, á preparación e á recuperación
CA5.5 Realizouse a coordinación brazos-respiración, brazos-pernas e pernas-respiración
CA5.6 Completouse un traxecto de 25 m de natación coordinando as accións de brazada e patada do estilo bolboreta
CA6.2 Realizáronse 200 m de natación en estilo costa sen paradas en menos de cinco minutos
CA6.5 Realizáronse 50 m de natación en estilo costa sen paradas en menos dun minuto

**4.3.e) Contidos**

Contidos
Equilibrios: dorsal-ventral-vertical; en superficie e en inmersión.
Propulsión. Propulsións parciais e globais, con e sen material auxiliar, e con combinacións de superficies propulsoras.
Desprazamentos con cambios de sentido e de dirección.
Adaptación da posición hidrodinámica específica para o estilo costas.



**Contidos**

Técnica do estilo costas: posición do corpo, acción dos brazos (fase acuática e aérea), acción das pernas (batedura de pernas), respiración e coordinación. Exercicios de asimilación e execución práctica.

Viraxe de costa. Eixes de xiro.

Fases na execución da viraxe, exercicios de aplicación e execución práctica.

Saída de costas.

Avaliación da técnica individual: observación, identificación e corrección de erros máis comúns.

Influencia da motivación para a mellora técnica de natación no estilo costas.

Adaptación da posición hidrodinámica específica para o estilo bolboreta.

Técnica do estilo bolboreta: posición do corpo, acción dos brazos (varreduras diagonais e recuperación), acción das pernas (batedura ascendente e descendente), respiración e coordinación. Exercicios de asimilación e execución práctica.

Avaliación da técnica individual: observación, identificación e corrección dos erros máis comúns.

Influencia da motivación para a mellora técnica de natación no estilo bolboreta.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da velocidade no estilo braza.

Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da capacidade de natación subacuática en apnea.

Influencia da motivación para a mellora da técnica, a resistencia e a velocidade de natación.

**4.4.a) Identificación da unidade didáctica**

N.º	Título da UD	Duración
4	As actividades lúdicas no Medio Acuático	10

**4.4.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan**

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Prepara actividades lúdicas no medio acuático, combinando as habilidades e as destrezas básicas en condicións de seguridade	SI
RA4 - Domina o estilo de natación braza e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e a respiración	NO

**4.4.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado**

Criterios de avaliación
CA1.1 Xustificáronse as adaptacións que cómpre realizar para o desenvolvemento das habilidades e as destrezas motrices básicas no medio acuático
CA1.2 Relacionáronse as actividades lúdicas na auga coas habilidades motrices que se desenvolven nestas
CA1.3 Asináronse os materiais en función do carácter recreativo das actividades
CA1.4 Demostrouse control da orientación espacial durante a realización de mergullos, desprazamentos, xiros e manexo de obxectos, combinando as posibles variantes
CA1.5 Coordinouse a respiración no medio acuático e os momentos de apnea coa propulsión e a flotación na realización das habilidades
CA1.6 Seguíronse criterios de seguridade na selección e na realización das actividades, e no uso do espazo e dos materiais
CA4.6 Adaptouse o estilo braza a situacións de apnea en desprazamentos subacuáticos

**4.4.e) Contidos**

Contidos
Habilidades e destrezas básicas.
Lanzamentos e recepcións.
Equilibrios: dorsal-ventral-vertical; en superficie e en inmersión.
Instalacións e materiais para a práctica segura de actividades lúdicas na auga.
Familiarización e adaptación ao medio acuático.
Respiración; apneas. Coordinación da respiración no medio acuático. Adaptación da respiración ao medio acuático e aos movementos dentro da auga.
Flotación: factores determinantes. Flotacións parciais e globais, con elementos auxiliares e con axuda. Flotación e respiración: volume inspiratorio e expiratorio e apnea. Flotación: posicións segmentarias e situación respecto á horizontalidade.
Principios de hidrodinámica.
Propulsión. Propulsións parciais e globais, con e sen material auxiliar, e con combinacións de superficies propulsoras.
Xogos, tarefas e actividades lúdicas apropiadas para o desenvolvemento da fase de adaptación ao medio acuático.
Desprazamentos con cambios de sentido e de dirección.
Adaptación da posición hidrodinámica específica para o estilo braza.



**Contidos**

Viraxe de braza. Eixes de xiro. Brazada subacuática. Coordinación da viraxe coa natación continua.

Fases na execución da viraxe, exercicios de aplicación e execución práctica.

**4.5.a) Identificación da unidade didáctica**

N.º	Título da UD	Duración
5	O mergullo e o adestramento dos estilos variados no medio acuático	11

**4.5.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan**

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA2 - Domina o estilo de natación crol e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e equilibradoras, e a respiración	SI
RA3 - Domina o estilo de natación costas e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e equilibradoras, e a respiración	SI
RA4 - Domina o estilo de natación braza e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e a respiración	SI
RA5 - Realiza a coordinación básica do estilo de natación bolboreta, incorporando as accións segmentarias no movemento ondulatorio	SI
RA6 - Domina os estilos de natación baixo criterios de eficiencia e velocidade	SI

**4.5.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado**

Criterios de avaliación
CA2.1 Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo crol
CA2.2 Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo crol á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica
CA2.3 Adaptouse a dinámica da respiración á intensidade da natación
CA2.4 Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua a crol
CA2.5 Seguironse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de crol
CA3.1 Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo costas
CA3.2 Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo costas á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica
CA3.3 Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua de costas
CA3.4 Adoptouse a posición hidrodinámica específica para o estilo costas
CA3.5 Seguironse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de costas
CA4.1 Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo braza
CA4.2 Adaptáronse as fases respiratorias ás fases da patada e da brazada
CA4.3 Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo braza á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica
CA4.4 Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua á braza
CA4.5 Adoptouse a posición hidrodinámica de desprazamento específica no estilo braza
CA4.6 Adaptouse o estilo braza a situacións de apnea en desprazamentos subacuáticos
CA4.7 Seguironse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de braza

Criterios de avaliación
CA5.1 Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo bolboreta
CA5.2 Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo bolboreta á súa execución práctica de xeito elemental
CA5.3 Adoptouse un movemento global do corpo que describe unha traxectoria ondulatoria
CA5.4 Executáronse as fases nas accións de brazos e pernas contribuíndo á propulsión, á preparación e á recuperación
CA5.5 Realizouse a coordinación brazos-respiración, brazos-pernas e pernas-respiración
CA5.6 Completouse un traxecto de 25 m de natación coordinando as accións de brazada e patada do estilo bolboreta
CA6.1 Realizáronse 200 m de natación en estilo de crol sen paradas en menos de catro minutos e quince segundos
CA6.2 Realizáronse 200 m de natación en estilo costa sen paradas en menos de cinco minutos
CA6.3 Realizáronse 200 m de natación en estilo braza sen paradas en menos de cinco minutos
CA6.4 Realizáronse 50 m de natación en estilo crol sen paradas en menos de cincuenta segundos
CA6.5 Realizáronse 50 m de natación en estilo costa sen paradas en menos dun minuto
CA6.6 Realizáronse 50 m de natación en estilo braza sen paradas en menos dun minuto
CA6.7 Realizáronse 15 m de natación subacuático en apnea

#### 4.5.e) Contidos

Contidos
<p>0Xiros na auga. Eixes de xiro. Asociación dos xiros aos desprazamentos e aos niveis de profundidade.</p> <p>Equilibrios: dorsal-ventral-vertical; en superficie e en inmersión.</p> <p>Instalacións e materiais para a práctica segura de actividades lúdicas na auga.</p> <p>Respiración; apneas. Coordinación da respiración no medio acuático. Adaptación da respiración ao medio acuático e aos movementos dentro da auga.</p> <p>Flotación: factores determinantes. Flotacións parciais e globais, con elementos auxiliares e con axuda. Flotación e respiración: volume inspiratorio e expiratorio e apnea. Flotación: posicións segmentarias e situación respecto á horizontalidade.</p> <p>Principios de hidrodinámica.</p> <p>Propulsión. Propulsións parciais e globais, con e sen material auxiliar, e con combinacións de superficies propulsoras.</p> <p>Desprazamentos con cambios de sentido e de dirección.</p> <p>Entradas á auga: de pé, de cabeza e de xeonllos; con e sen salto, con e sen material. Combinacións con outras habilidades básicas.</p> <p>Principios xerais de avance na auga aplicados á técnica de execución do estilo crol. Posición hidrodinámica.</p> <p>Técnica do estilo crol: posición do corpo, acción dos brazos (fase acuática e aérea), acción das pernas (patada de crol), respiración e coordinación. Exercicios de asimilación e execución práctica.</p> <p>Viraxe de crol. Eixes de xiro.</p> <p>Fases na execución da viraxe, exercicios de aplicación e execución técnica.</p> <p>Saídas de crol.</p>

Contidos
<p>Avaliación da técnica individual: observación, identificación e corrección dos erros máis comúns.</p> <p>Influencia da motivación para a mellora técnica de natación no estilo crol.</p> <p>Adaptación da posición hidrodinámica específica para o estilo costas.</p> <p>Técnica do estilo costas: posición do corpo, acción dos brazos (fase acuática e aérea), acción das pernas (batedura de pernas), respiración e coordinación. Exercicios de asimilación e execución práctica.</p> <p>Viraxe de costa. Eixes de xiro.</p> <p>Fases na execución da viraxe, exercicios de aplicación e execución práctica.</p> <p>Saída de costas.</p> <p>Avaliación da técnica individual: observación, identificación e corrección de erros máis comúns.</p> <p>Influencia da motivación para a mellora técnica de natación no estilo costas.</p> <p>Adaptación da posición hidrodinámica específica para o estilo braza.</p> <p>Técnica do estilo braza: posición do corpo, acción dos brazos (agarrada, tirón e recuperación), acción das pernas (positiva e negativa), respiración e coordinación. Exercicios de asimilación e execución práctica.</p> <p>Viraxe de braza. Eixes de xiro. Brazada subacuática. Coordinación da viraxe coa natación continua.</p> <p>Fases na execución da viraxe, exercicios de aplicación e execución práctica.</p> <p>Saída de braza. Natación subacuática.</p> <p>Avaliación da técnica individual: observación, identificación e corrección de erros máis comúns.</p> <p>Influencia da motivación para a mellora técnica de natación no estilo braza.</p> <p>Adaptación da posición hidrodinámica específica para o estilo bolboreta.</p> <p>Técnica do estilo bolboreta: posición do corpo, acción dos brazos (varreduras diagonais e recuperación), acción das pernas (batedura ascendente e descendente), respiración e coordinación. Exercicios de asimilación e execución práctica.</p> <p>Avaliación da técnica individual: observación, identificación e corrección dos erros máis comúns.</p> <p>Influencia da motivación para a mellora técnica de natación no estilo bolboreta.</p> <p>Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da velocidade no estilo crol.</p> <p>Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da velocidade no estilo costas.</p> <p>Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da velocidade no estilo braza.</p> <p>Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da resistencia no estilo crol.</p> <p>Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da resistencia no estilo costas.</p> <p>Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da resistencia no estilo braza.</p> <p>Técnicas e exercicios para o desenvolvemento da capacidade de natación subacuática en apnea.</p> <p>Influencia da motivación para a mellora da técnica, a resistencia e a velocidade de natación.</p>

**4.6.a) Identificación da unidade didáctica**

N.º	Título da UD	Duración
6	As actividades lúdicas nas distintas Instalación Acuáticas	11

**4.6.b) Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan**

Resultado de aprendizaxe do currículo	Completo
RA1 - Prepara actividades lúdicas no medio acuático, combinando as habilidades e as destrezas básicas en condicións de seguridade	SI

**4.6.d) Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos obxectivos por parte do alumnado**

Criterios de avaliación
CA1.1 Xustificáronse as adaptacións que cómpre realizar para o desenvolvemento das habilidades e as destrezas motrices básicas no medio acuático
CA1.2 Relacionáronse as actividades lúdicas na auga coas habilidades motrices que se desenvolven nestas
CA1.3 Asignáronse os materiais en función do carácter recreativo das actividades
CA1.4 Demostrouse control da orientación espacial durante a realización de mergullos, desprazamentos, xiros e manexo de obxectos, combinando as posibles variantes
CA1.5 Coordinouse a respiración no medio acuático e os momentos de apnea coa propulsión e a flotación na realización das habilidades
CA1.6 Seguíronse criterios de seguridade na selección e na realización das actividades, e no uso do espazo e dos materiais

**4.6.e) Contidos**

Contidos
<p>0Xiros na auga. Eixes de xiro. Asociación dos xiros aos desprazamentos e aos niveis de profundidade.</p> <p>Lanzamentos e recepcións.</p> <p>Equilibrios: dorsal-ventral-vertical; en superficie e en inmersión.</p> <p>Instalacións e materiais para a práctica segura de actividades lúdicas na auga.</p> <p>Propulsión. Propulsións parciais e globais, con e sen material auxiliar, e con combinacións de superficies propulsoras.</p> <p>Xogos, tarefas e actividades lúdicas apropiadas para o desenvolvemento da fase de adaptación ao medio acuático.</p> <p>Desprazamentos con cambios de sentido e de dirección.</p> <p>Entradas á auga: de pé, de cabeza e de xeonllos; con e sen salto, con e sen material. Combinacións con outras habilidades básicas.</p>

## 5. Mínimos exigibles para alcanzar a avaliación positiva e os criterios de cualificación

RA1. Prepara actividades lúdicas no medio acuático, combinando as habilidades e as destrezas básicas en condicións de seguridade.

- ¿ CA1.1. Xustificáronse as adaptacións que cómpre realizar para o desenvolvemento das habilidades e as destrezas motrices básicas no medio acuático.
- ¿ CA1.2. Relacionáronse as actividades lúdicas na auga coas habilidades motrices que se desenvolven nestas.
- ¿ CA1.3. Assignáronse os materiais en función do carácter recreativo das actividades.
- ¿ CA1.4. Demostrouse control da orientación espacial durante a realización de mergu-llos, desprazamentos, xiros e manexo de obxectos, combinando as posibles variantes.
- ¿ CA1.5. Coordinouse a respiración no medio acuático e os momentos de apnea coa propulsión e a flotación na realización das habilidades.
- ¿ CA1.6. Seguíronse criterios de seguridade na selección e na realización das actividades, e no uso do espazo e dos materiais.

RA2. Domina o estilo de natación crol e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e equilibradoras, e a respiración.

- ¿ CA2.1. Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo crol.
- ¿ CA2.2. Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo crol á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica.
- ¿ CA2.3. Adaptouse a dinámica da respiración á intensidade da natación.
- ¿ CA2.4. Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua a crol.
- ¿ CA2.5. Seguíronse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de crol.

RA3. Domina o estilo de natación costas e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e equilibradoras, e a respiración.

- ¿ CA3.1. Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo costas.
- ¿ CA3.2. Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo costas á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica.
- ¿ CA3.3. Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua de costas.
- ¿ CA3.4. Adoptouse a posición hidrodinámica específica para o estilo costas.
- ¿ CA3.5. Seguíronse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de costas.

RA4. Domina o estilo de natación braza e coordina a posición, as accións técnicas propulsivas e a respiración.

- ¿ CA4.1. Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo braza.
- ¿ CA4.2. Adaptáronse as fases respiratorias ás fases da patada e da brazada.
- ¿ CA4.3. Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo braza á súa execución práctica desde un punto de vista de eficacia e esixencia técnica.
- ¿ CA4.4. Integrouse a viraxe específica na acción de natación continua á braza.
- ¿ CA4.5. Adoptouse a posición hidrodinámica de desprazamento específica no estilo braza.
- ¿ CA4.6. Adaptouse o estilo braza a situacións de apnea en desprazamentos subacuáticos.
- ¿ CA4.7. Seguíronse criterios de seguridade e eficiencia na realización da saída de braza.

RA5. Realiza a coordinación básica do estilo de natación bolboreta, incorporando as accións segmentarias no movemento ondulatorio.

- ¿ CA5.1. Xustificouse a aplicación dos principios xerais de avance na auga á técnica de execución do estilo bolboreta.
- ¿ CA5.2. Aplicáronse os fundamentos técnicos do estilo bolboreta á súa execución práctica de xeito elemental.
- ¿ CA5.3. Adoptouse un movemento global do corpo que describe unha traxectoria ondulatoria.
- ¿ CA5.4. Executáronse as fases nas accións de brazos e pernas contribuíndo á propulsión, á preparación e á recuperación.
- ¿ CA5.5. Realizouse a coordinación brazos-respiración, brazos-pernas e pernas-respiración.



- ¿ CA5.6. Completouse un traxecto de 25 m de natación coordinando as accións de brazada e patada do estilo bolboreta.
- RA6. Domina os estilos de natación baixo criterios de eficiencia e velocidade.
- ¿ CA6.1. Realizáronse 200 m de natación en estilo de crol sen paradas en menos de catro minutos e quince segundos.
- ¿ CA6.2. Realizáronse 200 m de natación en estilo costa sen paradas en menos de cin-co minutos.
- ¿ CA6.3. Realizáronse 200 m de natación en estilo braza sen paradas en menos de cin-co minutos.
- ¿ CA6.4. Realizáronse 50 m de natación en estilo crol sen paradas en menos de cin-cuenta segundos.
- ¿ CA6.5. Realizáronse 50 m de natación en estilo costa sen paradas en menos dun mi-nuto.
- ¿ CA6.6. Realizáronse 50 m de natación en estilo braza sen paradas en menos dun mi-nuto.
- ¿ CA6.7. Realizáronse 15 m de natación subacuático en apnea.

## 6. Procedemento para a recuperación das partes non superadas

### 6.a) Procedemento para definir as actividades de recuperación

Exámenes prácticos dirixidos a consecución dos criterios de avaliación. Soamente terán que pasar as probas suspensas.

### 6.b) Procedemento para definir a proba de avaliación extraordinaria para o alumnado con perda de dereito a avaliación continua

Probas físicas na piscinas

- ¿ Realizar 200 m de natación en estilo de crol sen paradas en menos de catro minutos e quince segundos.
- ¿ Realizar 200 m de natación en estilo costa sen paradas en menos de cin-co minutos.
- ¿ Realizar 200 m de natación en estilo braza sen paradas en menos de cin-co minutos.
- ¿ Realizar 50 m de natación en estilo crol sen paradas en menos de cin-cuenta segundos.
- ¿ Realizar 50 m de natación en estilo costa sen paradas en menos dun mi-nuto.
- ¿ Realizar 50 m de natación en estilo braza sen paradas en menos dun mi-nuto.
- ¿ Realizar 15 m de natación subacuático en apnea.

## 7. Procedemento sobre o seguimento da programación e a avaliación da propia práctica docente

Charlas cos compañeiros do departamento. Avaliación profesorado dende cuestionarios aula virtual.

## 8. Medidas de atención á diversidade

### 8.a) Procedemento para a realización da avaliación inicial

Se realizarán adaptacións nos materiais e os recursos didácticos disponibles.

### 8.b) Medidas de reforzo educativo para o alumnado que non responda globalmente aos obxectivos programados

Traballos de adestramento fora do horario lectivo a través da aula virtual.

## 9. Aspectos transversais

### 9.a) Programación da educación en valores

Trátanse temas sobre a cooperación, respecto, o grupo, a axuda entre os compañeiros.

### 9.b) Actividades complementarias e extraescolares

Asistencia a campionatos de natación na cidade