

IES PINTOR ANTONIO LÓPEZ

TRES CANTOS – MADRID

CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



TÉCNICAS DE HIDROCINESIA

Índice

1. Introducción.....	3
2. Contribución a la consecución de los objetivos generales del ciclo.....	5
3. Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo	6
4. Contenidos, resultados de aprendizaje y criterios de evaluación.....	7
5. Temporalización	14
6. Evaluación	15
6.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación	15
6.2. Criterios de calificación	15
6.3. Pérdida del derecho a la evaluación continua	15
7. Metodología.....	16
8. Recursos humanos, espaciales y materiales	16
9. Atención a la diversidad	16
10. Actividades complementarias y extraescolares	16
11. Referencias bibliográficas.....	17

1. Introducción

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para desempeñar las funciones de programación, dirección, supervisión y evaluación de actividades de hidrocinésia.

La concreción de la función de programación incluye aspectos como:

- El análisis de los perfiles de las personas participantes.
- La adecuación a las mismas de las diferentes actividades.
- La previsión de recursos.
- La prescripción de los ejercicios para cada caso.

La concreción de la función de dirección y supervisión incluye aspectos como:

- La transmisión de información.
- La aplicación de metodologías específicas.
- La adaptación de lo programado.
- El control del uso de los espacios y de los materiales.
- La corrección de la ejecución.
- La adaptación de medidas de seguridad.

La concreción de la función de evaluación incluye aspectos como:

- La preparación de los instrumentos necesarios para la toma de datos.
- El registro y el tratamiento de los mismos.
- La formulación de propuestas de mejora para los programas de actividades de hidrocinésia.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo versarán sobre:

- La simulación de condiciones de práctica.
- Las visitas y colaboraciones con distintas instituciones.
- Intervenciones prácticas en contextos reales.
- La creatividad y el aporte innovador, incentivando los procesos de búsqueda y las técnicas de indagación e investigación.
- La participación del alumnado y su autonomía, así como su capacidad para el trabajo cooperativo en grupo, la autoevaluación y la coevaluación.
- Un clima de confianza grupal que permita la implicación desinhibida y constructiva.
- El uso de una comunicación empática de calidad con las personas y los grupos.

Las actividades de aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo están relacionadas con:

- Análisis de las características específicas de las personas usuarias a las que se va a dirigir el programa, del contexto donde se va a aplicar y de las instituciones implicadas.
- Estudio práctico, en las actividades y ejercicios, de los diferentes métodos de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, relacionándolos con las características de las personas participantes, sus necesidades y expectativas.
- Elaboración de programas, proyectos y actividades de hidrocinésia que organicen y secuencien los procedimientos de intervención, teniendo en cuenta las necesidades, los intereses y las motivaciones de las personas usuarias, las características de las instituciones donde se desarrolla la intervención y los recursos y las instalaciones, siendo congruentes y adaptadas, en su caso, a las posibles prescripciones médicas o posibles discapacidades.
- Puesta en práctica de las metodologías específicas de los distintos métodos de hidrocinésia.

2. Contribución a la consecución de los objetivos generales del ciclo

b) Proponer actuaciones en el ámbito del acondicionamiento físico vinculados con la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, caracterizando los colectivos destinatarios e incorporando los avances del sector para elaborar planes de acondicionamiento físico.

e) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico.

h) Establecer los elementos de la programación, los recursos y la metodología específica, relacionándolos con las características de las personas potencialmente participantes, para programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.

l) Valorar la participación de los distintos mecanismos implicados en la práctica de actividades físicas, diferenciando los grados de intensidad y de dificultad para diseñar y secuenciar ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia.

ñ) Aplicar la metodología más adecuada corrigiendo movimientos o posturas erróneas y teniendo como referente el modelo biomecánico para dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinesia.

3. Competencias profesionales, personales y sociales asociadas al módulo

- a) Elaborar planes de acondicionamiento físico acordes a las características de los grupos de población demandantes, incorporando las últimas tendencias de este campo profesional, así como, en su caso, las propuestas de mejora extraídas del seguimiento de otros proyectos anteriores y aprovechando las convocatorias institucionales.
- d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de acondicionamiento físico, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.
- g) Programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología más apropiada.
- j) Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de control postural, bienestar, mantenimiento funcional e hidrocinesia para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades.
- m) Dirigir y dinamizar la realización de las técnicas programadas y los ejercicios de control postural, bienestar y mantenimiento funcional e hidrocinesia, adaptándolas a la dinámica de la actividad y a la del grupo.

4. Contenidos, resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. ANÁLISIS DE LOS MOVIMIENTOS DE HIDROCINESIA
<ul style="list-style-type: none">- Programas de hidrocinésia:<ul style="list-style-type: none">• Vinculación con las aplicaciones terapéuticas, jerarquía de responsabilidades.• Condiciones de desenvolvimiento en el medio para la práctica en hidrocinésia.• Adquisición y recuperación de las capacidades condicionales y coordinativas en hidrocinésia. La respuesta sistémica en los programas de hidrocinésia.- Fundamentos de hidrocinésia:<ul style="list-style-type: none">• Campo de aplicación y contraindicaciones.• Efectos de las aplicaciones de hidrocinésia sobre las capacidades físicas y perceptivo-motrices.• Uso específico de las propiedades del medio acuático en los programas de hidrocinésia.• La temperatura del agua como fuente de sensaciones de bienestar y grado de relajación.• La presión hidrostática, la viscosidad y el estímulo hidrocinético como fuentes de mejora del retorno venoso, sensaciones de descarga muscular, estimulación, facilitación o resistencia de movimientos.- Técnica de los movimientos característicos de hidrocinésia:<ul style="list-style-type: none">• Aspectos clave: localización muscular, fases, amplitud, dirección, ritmo, intensidad.• Movimientos activos y pasivos. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos.- Fatiga en las actividades y ejercicios propios de la hidrocinésia:<ul style="list-style-type: none">• Síntomas y signos de fatiga general y localizada. La sobrecarga muscular por repetición: medidas y acciones de descarga.- Condiciones de seguridad.- Colectivos diana en las actividades de hidrocinésia:<ul style="list-style-type: none">• Mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afectaciones del raquis y post rehabilitación, entre otros.• Características y disfunciones habituales. Desarrollo, evolución e involución motriz y orgánica.- Fundamentos de psicología y de sociología en hidrocinésia:<ul style="list-style-type: none">• Necesidades de atención especiales; motivación, interacción y evolución de la actitud en actividades de hidrocinésia; agua y salud mental.- Cuidado corporal a través del agua: termalismo, medio acuático y necesidad humana de movimiento.- Técnicas y aplicaciones complementarias en los protocolos de hidrocinésia:<ul style="list-style-type: none">• Tipos de baños: según temperatura (fríos, calientes, de temperatura ascendente, bitérmicos), según la técnica empleada (simples, parciales, de vapor, de remolino, galvánicos o de Stanger, hidromasaje termal).• Tipos de duchas: babosa, de lluvia, filiforme, escocesa bitérmica y nebulizada.• Tipos de chorros: sin presión, de presión y subacuático.• Tipos de envolturas: frías, húmedas calientes, emplastos y compresas.• Abluciones, talasoterapia, técnicas SPA, técnicas de masaje de preparación y de recuperación, sauna y jacuzzi, entre otros.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Analiza los movimientos característicos de las actividades de hidrocinésia, valorando su implicación en la mejora funcional.</p> <p>a. Se han establecido criterios para determinar el nivel de autonomía en el medio acuático que posibilite el desarrollo de las actividades de hidrocinésia.</p> <p>b. Se han fundamentado los puntos críticos de los movimientos característicos en</p>

hidrocinesia, valorando su aportación en la mejora funcional específica.

- c. Se han definido los márgenes de amplitud e intensidad que no deben ser superados en los movimientos y en los ejercicios para prevenir lesiones.
- d. Se han descrito los signos y síntomas de fatiga y sobrecarga más frecuentes en este tipo de actividades.
- e. Se han valorado técnicas y acciones complementarias a las realizadas en las actividades de hidrocinesia para optimizar el resultado de los protocolos específicos.
- f. Se han interpretado símbolos y esquemas gráficos utilizados para representar movimientos y ejercicios relacionados con la hidrocinesia.
- g. Se han relacionado las condiciones del medio acuático con los detalles técnicos y posturales de las actividades de hidrocinesia.
- h. Se han descrito las características y condiciones de seguridad de los diferentes aspectos de las actividades de hidrocinesia.

2. SUPERVISIÓN Y PREPARACIÓN DE INSTALACIONES Y RECURSOS EN HIDROCINESIA

- Espacio acuático para las actividades de hidrocinesia.
 - Accesibilidad y funcionalidad.
 - Requisitos de seguridad.
 - Adaptación de espacios acuáticos convencionales.
 - Temperatura ambiente y del agua, tipo de suelo y tipo de vaso, entre otros.
- Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos.
- Recursos y materiales específicos y de apoyo complementario:
 - Accesorios que aumentan la flotabilidad: burbujas de corcho, manguitos, boyas, tablas de natación, flotadores cervicales, churros, barras-boya y flotamanos, entre otros.
 - Accesorios que generan resistencia por su flotabilidad: las aletas, los guantes de natación, las paletas de mano, tablas de pies, las campanas, pesas y otros.
 - Combinación de accesorios de flotación y aparatos estabilizadores.
 - Ayudas técnicas.
- Conservación y mantenimiento:
 - Procedimientos de supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades de hidrocinesia.
 - Condiciones de almacenamiento.
 - Anomalías más frecuentes de los aparatos y material fijo. Proceso para su detección y corrección.
- Responsabilidades del técnico:
 - Aspectos de seguridad de su competencia relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas:
 - Legislación básica sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones acuáticas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

2. Supervisa y prepara el espacio de intervención y los medio materiales, asegurando su buen estado y correcto funcionamiento dentro de los parámetros de uso seguro y eficiente en las actividades de hidrocinesia.
- a. Se ha valorado el estado del espacio acuático y de los equipamientos necesarios para el desarrollo de actividades de hidrocinesia.
 - b. Se han establecido procedimientos para la manipulación, el tratamiento, el almacenaje y el inventario de los recursos materiales existentes para la hidrocinesia.
 - c. Se han establecido procedimientos para detectar y corregir anomalías en los elementos específicos, los materiales y los equipos utilizados en actividades de hidrocinesia.
 - d. Se han garantizado las condiciones de accesibilidad a la instalación y al espacio de práctica, valorando los elementos que pueden suponer barreras arquitectónicas y estableciendo las ayudas técnicas.
 - e. Se ha comprobado el estado de los medios y los recursos propios de los protocolos de seguridad y de prevención de riesgos en su área de responsabilidad.

3. ELABORACIÓN DE PROTOCOLOS DE HIDROCINESIA

- Diseño de protocolos de hidrocinesia.
 - Protocolos generales (prescripciones preventivas).
 - Protocolo de perfil (niveles, movimientos y técnicas específicas).
 - Protocolo de necesidad.
- Determinación de objetivos. Planificación de actividades acuáticas y de técnicas complementarias. Determinación del seguimiento y evaluación del protocolo. Registro documental. Proceso de instrucción, evolución y mejora.
- Adecuación de protocolos según perfil (mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años, personas obesas, estrés, afectaciones del raquis y post rehabilitación, entre otros).
- Valoración funcional. Pruebas específicas e interpretación de informes.
- Ejercicios en el medio acuático para la mejora de la propiocepción, la tonificación muscular, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular.
- Desarrollo, aplicaciones, posibles contraindicaciones y adaptaciones en las actividades de hidrocinesia. Gimnasia de la actitud postural en el medio acuático, contraindicaciones de aplicación de las actividades acuáticas en la recuperación/estabilización funcional.
- Distribución de los ejercicios. Duración e intensidad del esfuerzo en el trabajo de la hidrocinesia; recuperación y capacidad de concentración.
- Ayudas técnicas para déficits de funcionalidad.
- Técnicas manipulativas. Posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones.
- Estrategias de motivación hacia la ejecución. Refuerzo de la percepción de logro.
- Técnicas de comunicación. Lenguaje gestual.
- Nomenclatura específica. Técnicas específicas de representación gráfica y escrita.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

3. Elabora protocolos de hidrocinesia para el cuidado corporal, adecuándose a las necesidades y expectativas de distintas tipologías de personas usuarias.
- a. Se han relacionado las actividades específicas de hidrocinesia con las características y los déficits de funcionalidad de los perfiles de personas usuarias concretas.
 - b. Se han formulado objetivos intermedios y finales de los protocolos de hidrocinesia, valorando los registros de nivel funcional, motivacional y de condición física y biológica de las personas usuarias.
 - c. Se han seleccionado actividades, ejercicios y técnicas específicas de hidrocinesia, en función de sus efectos y del momento de aplicación.
 - d. Se ha determinado la distribución temporal de cargas y ejercicios en función de la evolución estimada.
 - e. Se han determinado los medios y las ayudas técnicas necesarias en las actividades de hidrocinesia y las adaptaciones que permiten la participación en las mismas a las personas con discapacidad.
 - f. Se han establecido las técnicas manipulativas de fijación, corrección y movilidad pasiva que deben emplearse en los ejercicios de hidrocinesia.
 - g. Se han establecido pautas para optimizar las relaciones interpersonales entre quienes participan en las actividades de hidrocinesia, promoviendo su integración.
 - h. Se han utilizado técnicas de documentación, redacción, registro y presentación de los protocolos de hidrocinesia.

4. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE HIDROCINESIA

Técnicas de comunicación en la dirección y dinamización de actividades de hidrocinesia:

- Aplicación de sistemas y estilos.
- Códigos verbales y gestuales. Cantidad y tipo de información en función del tipo de actividad.

Espacios y materiales:

- Descripción, demostración y supervisión del uso del material.
- Adaptación de materiales.
- Mantenimiento operativo.
- Diseño de entornos de trabajo.

Técnicas de dirección de actividades:

- Ubicación y desplazamiento del técnico y del grupo.
- Control de participación de las personas usuarias.
- Interacción técnico/participante, previsión de incidencias y control de las contingencias.
- Diversificación de actividades y adaptación por niveles dentro del grupo.
- Estrategias de motivación.

Localización de errores posturales y de ejecución:

- Información sobre conocimiento de la ejecución y de los resultados.
- Detección de la fatiga general y localizada. Consignas que ayudan a reinterpretar sensaciones.

Adaptación de los factores de la prescripción en hidrocinesia a partir del protocolo de referencia. Intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento y recuperación.

Ejercicios, variantes y técnicas manipulativas en las actividades de hidrocinesia:

- Ejecución, demostración y descripción de movimientos característicos.
- Ayudas: manuales, mecánicas, visual y medios audiovisuales.

Adaptación de las técnicas específicas de hidrocinesiterapia:

- Método de Bad Ragaz. Fijación del participante, dirección y control de los parámetros de los ejercicios.
- Ai Chi: realización de las técnicas de taichí adaptadas al medio acuático.
- FNF acuático. Técnicas de dirección de ejercicios activos, asistidos o resistidos.
- Feldenkrais acuático. Integración funcional en el agua.
- Método Halliwich. Aplicación de desestabilizaciones y movimientos de rotación al participante.
- Movimientos Watsu. Movilizaciones pasivas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4. Dirige sesiones de hidrocinesia, instruyendo y aplicando técnicas específicas de apoyo conforme a la estructura y metodología expresadas en el protocolo de referencia.

- a. Se ha proporcionado información sobre la estructura y finalidad de la sesión, sobre los aspectos generales de prevención y los que facilitan la realización de los ejercicios.
- b. Se ha explicado la ejecución, los objetivos y la utilización de los materiales en los ejercicios, resaltando las sensaciones que deben percibirse, los límites que no se deben sobrepasar, las pautas para la recuperación y los posibles errores de ejecución.
- c. Se ha demostrado el uso y manejo de los aparatos y del material y la ejecución de los diferentes ejercicios, así como la aplicación de las ayudas manuales en los casos en los que resulten necesarias.
- d. Se han adaptado los parámetros de las actividades de hidrocinesia, ajustando el nivel de ejecución de los ejercicios a los límites de seguridad que requiere cada perfil de

participante.

- e. Se han utilizado las técnicas específicas para la corrección de errores de ejecución.
- f. Se han detectado signos y síntomas de fatiga, sobrecarga y dolor durante la ejecución de los ejercicios.
- g. Se ha supervisado el cumplimiento de las recomendaciones de uso de los materiales por parte de las personas participantes.
- h. Se ha utilizado una metodología en la práctica que favorece la participación y la desinhibición.

5. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN HIDROCINESIA

- Procedimientos y pautas de aplicación de instrumentos de evaluación en hidrocinesia:
 - Confección de plantillas de registro.
 - Protocolos de aplicación.
 - Periodicidad de los controles.
- Parámetros e indicadores en la evaluación de la programación de la sesión. Idoneidad de las actividades en relación con los objetivos, adecuación de los espacios, medios previstos, entre otros.
- Parámetros e indicadores de la ejecución. Eficacia de estrategias de instrucción, motivación y refuerzo, certeza en la detección y corrección de errores y feedback suplementario del técnico, rentabilidad de las ayudas y apoyos utilizados y coherencia de las adaptaciones realizadas, entre otros.
- Parámetros e indicadores del nivel de seguridad.
- Valoración del resultado y del proceso: evolución y mejora de las adaptaciones funcionales y control de la calidad del servicio.
- Registro, tratamiento estadístico e interpretación de datos; soportes informáticos aplicados a la evaluación de los programas.
- Memorias de evaluación. Confección de memorias y elaboración de propuestas de mejora.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

5. Evalúa el proceso y los resultados obtenidos en el desarrollo de protocolos de hidrocinesia, verificando la calidad del servicio, el grado de consecución de los objetivos y la satisfacción de quienes han participado.
 - a. Se han definido los parámetros para evaluar el desarrollo de la sesión de actividades de hidrocinesia, atendiendo a los objetivos previstos en la programación.
 - b. Se han seleccionado instrumentos de evaluación del progreso, de la evolución, de los resultados, del grado de satisfacción y de la motivación en actividades de hidrocinesia.
 - c. Se han determinado los instrumentos, las técnicas y la secuencia temporal de evaluación del proceso y del resultado, en función de las características de cada protocolo de hidrocinesia y de las previsiones de evolución.
 - d. Se han registrado e interpretado los datos obtenidos, utilizando técnicas estadísticas elementales.
 - e. Se han planteado propuestas de mejora de los programas de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional, a partir de la interpretación de los datos.
 - f. Se han elaborado memorias del procedimiento de evaluación desarrollado, según un modelo establecido y en soportes informáticos.
 - g. Se ha establecido el procedimiento de evaluación de la calidad del funcionamiento del espacio acuático.

5. Temporalización

Calendario:

- Fecha de inicio: 9 de septiembre.
- Fecha de la 1ª evaluación: 19-20 de diciembre.
- Fecha de la 2ª evaluación: 9 de marzo.
- Fecha de la evaluación ordinaria: 9 de junio.

Horario:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª					
2ª					
3ª					
4ª					
5ª					
6ª					

Distribución de las sesiones: 64

1ª evaluación		2ª evaluación		3ª evaluación	
09/09	13/09	21/12	22/12		
14/09	16/10	11/01	12/01		
28/09	29/09	13/01	18/01		
30/09	05/10	19/01	20/01		
06/10	07/10	25/01	26/01		
13/10	14/10	27/01	01/02		
19/10	20/10	02/02	03/02		
21/10	26/10	08/02	09/02		
27/10	28/10	10/02	15/02		
02/11	03/11	16/02	17/02		
04/11	09/11	22/02	23/02		
10/11	11/11	01/03	02/03		
16/11	17/11	03/03	08/03		
18/11	23/11	09/03			
24/11	25/11				
30/11	01/12				
02/12	09/12				
14/12	15/12				
16/12		27 sesiones			
37 sesiones					

6. Evaluación

6.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación

- Exámenes teóricos.
- Trabajos escritos.
 - o Diseño de ejercicios o protocolos de hidrocinesia.
- Pruebas prácticas.
 - o Dirección de actividades de hidrocinesia.
- Diario del alumno o dossier de sesiones.
 - o Registro de las sesiones prácticas impartidas a lo largo del curso.
- Cuaderno del profesor.
 - o Participación activa, propuesta de ejercicios y variantes, preguntas de reflexión o ampliación de conocimientos, material de piscina, etc.

6.2. Criterios de calificación

Para superar el módulo positivamente es necesario obtener una calificación igual o superior a 5 puntos sobre 10 en la nota final. Esa calificación será la media de las dos evaluaciones del curso.

El alumno será evaluado durante todo el curso y se informará de la calificación obtenida al término de la primera evaluación.

La calificación final del alumno será consecuencia de aplicar los siguientes porcentajes:

- Parte teórica 30%.
- Parte práctica 50%.
- Trabajo diario y dossier de prácticas 20%.

6.3. Pérdida del derecho a la evaluación continua

A los criterios de calificación anteriores solo se podrá acceder si la asistencia es regular. El alumno perderá el derecho a la evaluación continua cuando falte injustificadamente al 20% de las horas del módulo, es decir, a 26 horas (13 días). El alumno será avisado cuando falte injustificadamente al 10%, es decir, a 13 horas (6 días 1 hora).

Acudir a las clases prácticas (de piscina) sin el material obligatorio (bañador y gorro) supone una falta injustificada por cada hora de práctica. De carácter general, todas las clases del curso serán prácticas salvo aviso previo del profesor, en cuyo caso se realizarán en el aula ordinaria.

Los criterios de calificación para el alumnado que pierda la evaluación continua será:

- Parte teórica 50%.
- Parte práctica 50%.

7. Metodología

Clases teóricas

Exposición del temario en el aula ordinaria, complementado con visionado de vídeos, lectura de artículos, búsquedas en la web, actividades de clase, realización del trabajo práctico, etc.

Clases prácticas

Se desarrollarán en la piscina Gabriel Parellada, simulando sesiones reales, dirigidas por el profesor y actuando los alumnos como usuarios de un programa de hidrocinesia. Más adelante serán los propios alumnos quienes dirijan las sesiones de igual modo.

8. Recursos humanos, espaciales y materiales

Recursos humanos:

- Profesor de la asignatura.

Recursos espaciales:

- Piscina Gabriel Parellada.

Recursos materiales:

- Bañador (obligatorio)
- Gorro (obligatorio)
- Gafas de bucear.
- Chanclas.
- Toalla.
- Material específico de piscina: churros, tablas, cinturones de seguridad.

Recursos audiovisuales:

- Ordenador con proyector.
- Tableta digital.
- Teléfono móvil.
- Aula virtual.

9. Atención a la diversidad

- Actividades de refuerzo y ampliación.
- Ajuste de las cargas de entrenamiento a las posibilidades individuales.
- Plazos flexibles en la programación.
- Tutorías individualizadas.
- Adaptaciones metodológicas.
- Principio de normalización.

10. Actividades complementarias y extraescolares

- Centro Deportivo Islas (jacuzzi).

11. Referencias bibliográficas

Cuadrado, F.J. (2021). *Técnicas de hidrocinésia*. Arán Ediciones.

Guerrero, R. (1998). *Guía de las actividades acuáticas*. Paidotribo.

Rivas, D. (2013). *Fundamentos teóricos sobre las actividades físicas acuáticas y la salud y diseño de un programa de corrección postural de espalda en agua* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad Politécnica de Madrid.

Soler, Á. y Jimeno, M. (1998). *Actividades acuáticas para personas mayores*. Gymnos.