

COMITÉ TÉCNICO CMAS



CMAS

MANUAL PARA INSTRUCTORES CMAS

MANUAL PARA INSTRUCTOR CMAS

EDITOR:

COMITÉ TÉCNICO DE LA CONFÉDÉRATION MONDIALE DES ACTIVITÉS

SUBAQUATIQUES CMAS

WWW.CMAS.ORG EMAIL: cmas@cmas.org tec@cmas.org

**AVISO DE DERECHOS:
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

Queda prohibida la reproducción o concesión total o parcial de este manual por cualquier medio (ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.) sin la autorización previa por escrito del editor. Para obtener información sobre la autorización de reimpresiones y extractos, póngase en contacto con la sede central de CMAS.



AUTORES:

Emad Khalil

Rezik Abdelaziz

Marina Guirgis



VALIDACION TECNICA

Directores C.T

V1.0/ 2022



FOTOGRAFIA

Mohamed Khedr

Mohamed Salama

Ziad Morsi

Rezik Abdelaziz

CMAS e-learning



DISEÑO GRAFICO

Rezik Abdelaziz



CMAS

CAPITULO SISTEMA ADMINISTRATIVO CMAS

PALABRAS DEL PRESIDENTE

Cuando usted decidió convertirse en Instructor de Buceo CMAS, asumió una gran responsabilidad, la de formar buzos para la actividad de buceo. Enseñar buceo es una actividad profesional gratificante, pero siempre debe tener en mente que no lo está haciendo sólo por su propio placer, sino porque se convertirá en Instructor Certificado CMAS.

Un instructor CMAS está altamente capacitado en todas las áreas de enseñanza, ya sean teóricas o prácticas, teniendo siempre una actualización constante de los procedimientos científicos y de seguridad. Con estas competencias la misión de un Instructor CMAS se centra en enseñar a los buzos confianza y seguridad durante toda su formación.

Las actividades y productos relacionados con la formación de buzos continúan aumentando año tras año en todo el mundo. La demanda comercial de productos desarrollados para satisfacer el aumento de la demanda ha obligado a la industria del buceo a crear nuevos programas de formación/certificaciones y también a desarrollar nuevos equipos.

Con esta tendencia del mercado mundial, el sistema de capacitación de CMAS presenta más de 100 programas de formación para buzos e instructores en los campos del buceo recreativo, buceo técnico, buceo científico y también en apnea.

La filosofía de CMAS es desarrollar un sistema de formación de nivel mundial altamente diferenciado y enfocado en la capacidad de sus instructores. Ser instructor de CMAS es motivo de orgullo porque será parte de uno de los sistemas de capacitación más antiguos y respetados del mundo.

Como instructor CMAS será reconocido con admiración, no sólo por la calidad de la formación que impartirá, sino también por la satisfacción de sus alumnos. Son los altos estándares de conocimiento y habilidades del instructor CMAS que sumados a los valores éticos y el respeto, los que le harán ganar lealtad personal, tanto de la escuela de buceo CMAS como de sus alumnos.

El objetivo del curso para instructores es sistematizar en un programa de formación todas las destrezas técnicas que ya posee como buzo experimentado, añadiendo un profundo desarrollo de sus habilidades de enseñanza asociadas a los programas de formación CMAS lo que lo habilitará a formar y certificar a sus alumnos.

El sistema internacional de formación CMAS, promueve la creación de comunidades de buceo enfocadas en sus instructores, basando su filosofía de enseñanza de valores personales y éticos con el objetivo de formar buzos profesionales altamente capacitados para desarrollar actividades subacuáticas.

El Comité Técnico de CMAS lo felicita por su decisión de convertirse en instructor CMAS en su federación nacional.

FLEMMING HOLMS
PRESIDENTE DEL COMITÉ TÉCNICO DE CMAS

ESTRUCTURA DEL CURSO

Es importante que antes de comenzar el curso el instructor comprenda los objetivos, las metodologías y la estructura de los contenidos de la formación, las competencias que se abordarán, así como el proceso de evaluación del programa de formación al que asistirá. Los objetivos fundamentales de este programa de formación de instructores son los siguientes:

- Hacer que los candidatos a instructor CMAS comprendan la importancia de formar buzos seguros y altamente competentes tanto la seguridad como así también en las técnicas asociadas a la práctica del buceo y no concentrarse únicamente en la certificación.
- Proporcionar a los candidatos a instructor un sentimiento de valores éticos y de respeto asociados al sistema de capacitación CMAS, conocer sus principios y cómo transmitirlos.
- Enseñar a los candidatos a instructor los fundamentos de la misión de una escuela y centro de buceo, métodos de publicidad y desarrollo de la marca CMAS asociada al negocio de prestación de servicios de buceo.
- Preparar a los candidatos a instructor para enseñar los diversos programas CMAS asociados con las certificaciones de instructor que posean.
- Enseñar a los candidatos a instructor todos los procesos administrativos asociados a los programas de formación y certificación CMAS en todo el mundo y en su federación nacional.
- Informar a los candidatos a instructor sobre las cuestiones legales asociadas a las actividades subacuáticas en el mundo y en su federación nacional.

PROCEDIMIENTO DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

El procedimiento de formación de instructores se basa en un enfoque de 5 pasos. Está diseñado para ayudar a los candidatos a instructor a alcanzar la excelencia en la formación desde su inicio hasta la obtención final de la certificación como instructor.

PASO 1: ESTUDIO INDEPENDIENTE DEL MANUAL

El paso 1 define que el candidato a instructor CMAS debe estudiar de forma independiente de acuerdo con las indicaciones de este manual, con el fin de iniciar el programa de formación de instructores con una base de conocimientos que le ayudará a completar el programa de formación con mayores niveles de aprendizaje y éxito.

PASO 2: PROGRAMA DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

En este paso el candidato a instructor CMAS asistirá al programa de formación que consiste de una formación teórica y de una práctica en aguas confinadas y en aguas abiertas. Los candidatos deberán realizar:

1. **UNA EVALUACIÓN PRELIMINAR**
2. **CLASES TEORICAS**
3. **CLASES PRÁCTICAS EN AGUAS CONFINADAS Y ABIERTAS**
4. **TALLERES (OPCIONALES, PERO RECOMENDABLES)**
5. **EVALUACIONES**

El programa de formación de candidatos a instructor CMAS se centra en impartir competencias de instructor para los siguientes cursos:

1. BUCEO CON SNORKEL CMAS
2. EXPERIENCIA INTRODUCTORIA DE BUCEO CMAS
3. BUZO UNA ESTRELLA CMAS
4. BUZO DOS ESTRELLAS CMAS
5. BUZO TRES ESTRELLAS CMAS
6. NAVEGACION MARITIMA CMAS
7. BUZO DE RESCATE CMAS

Una vez completado con resultados positivos, los candidatos pueden continuar con el paso 3: evaluación del desempeño.

En este paso el candidato a instructor pasará por un proceso de revisión y evaluación de los distintos programas de formación, donde deberá cumplir cabalmente con los siguientes requisitos:

PASO 3: EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO

En este paso, el candidato a instructor se someterá a un proceso de revisión y evaluación de los distintos programas de formación, en el que deberá cumplir completamente lo siguiente:

- ASISTENCIA Y FINALIZACION EXITOSA DEL PROGRAMA DE FORMACION TEORICA.
- ASISTENCIA Y CUMPLIMIENTO EXITOSO DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PRACTICA EN AGUAS CONFINADAS Y ABIERTAS.
- ASISTENCIA Y CUMPLIMIENTO EXITOSO DEL PROGRAMA DE CAPACITACION EN PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD Y EMERGENCIA.

Si el candidato aprueba, se puede considerar la evaluación final. Pero si en esta etapa, el Candidato a Instructor no aprueba uno o más de los pasos de la formación, el Candidato a Instructor podrá ser remitido a CMAS para desarrollar las habilidades requeridas.

PASO 4: EVALUACIÓN FINAL DEL CANDIDATO A INSTRUCTOR

En este paso el candidato a instructor CMAS es evaluado de manera formal. El candidato es evaluado en los mismos programas de formación en los que ha sido formado y ha realizado una revisión de su rendimiento. La evaluación final consiste en:

- REALIZACION DE UN EXAMEN ESCRITO U ORAL QUE DEMUESTRE LOS CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES ADQUIRIDOS DURANTE EL PROGRAMA DE FORMACION.
- PRESENTACION DE AL MENOS DOS (2) CLASES EN AGUAS CONFINADAS PERTENECIENTES AL PROGRAMA DE FORMACIÓN DE BUZO UNA ESTRELLA CMAS.
- PRESENTACION DE AL MENOS DOS (2) CONFERENCIAS EN CUALQUIER MÓDULO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN DE BUZO UNA ESTRELLA CMAS.
- PRESENTACIÓN DE AL MENOS DOS (2) CLASES DE ENSEÑANZA EN AGUAS ABIERTAS PERTENECIENTES AL PROGRAMA DE FORMACION DE BUZO UNA ESTRELLA CMAS.
- DEMOSTRAR LOS CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES DE RESCATE DE UN BUZO DURANTE UN SIMULACRO DE RESCATE MEDIANTE LA EVALUACION DE AL MENOS UNO DE LOS ESCENARIOS POSIBLES.

PASO 5: EVALUACIÓN FINAL DE DESEMPEÑO

La evaluación final de desempeño es el paso final de corrección y análisis de la evaluación del instructor que definirá si el candidato a instructor obtiene su certificación de instructor CMAS o si debe permanecer como instructor en formación. La evaluación se realiza siempre bajo la supervisión del Instructor Tres Estrellas CMAS según los estándares CMAS, designado por el Comité Técnico de la federación nacional.

TERMINOS Y DEFINICIONES

Este tema presenta los términos asociados a la prestación de servicios de formación asociados al buceo y la correcta interpretación de los términos asociados a la documentación y al vocabulario técnico explicados en los estándares de formación de CMAS.

BUZO

Un buzo es una persona en formación o un individuo que recibe o aprovecha el servicio de buceo prestado por un profesional de buceo.

INSTRUCTOR

Un Instructor CMAS es un profesional de buceo que puede tener responsabilidades en la gestión, coordinación y/o asesoramiento de formación y/o servicios asociados con actividades de buceo recreativo, científico y submarinismo.

GUÍA DE BUCEO (BUZO LIDER)

Un guía de buceo es un profesional del buceo certificado por CMAS como Buzo Tres Estrellas que puede co-asistir a instructores en la formación, gestionar centros de buceo y proporcionar servicios de guía de buceo a individuos o a grupos de buzos recreativos.

ESCUELA DE BUCEO

Una escuela de buceo CMAS se define como una entidad colectiva en forma de asociación o empresa que imparte formación CMAS y que puede otorgar certificaciones internacionales.

ESTACIÓN DE LLENADO PARA MEZCLAS DE GASES

La Estación de Llenado de Mezclas de Gases es la prestación de servicios relacionada con el llenado de mezclas gaseosas en cilindros de buceo.

SOBRE CMAS

El acrónimo "CMAS" se deriva del nombre francés "Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques", que se traduce al inglés como "World Underwater Federation".

CMAS se estableció en 1959 debido a la necesidad de un organismo de control internacional para el deporte subacuático. El capitán Jacques Yves Cousteau, el explorador marítimo de renombre mundial, fue elegido como el primer Presidente de CMAS en la reunión de constitución de la empresa.

CMAS ahora comprende más de 130 federaciones de los 5 continentes. Además de organizar eventos deportivos subacuáticos internacionales, está a la vanguardia de la investigación y del desarrollo técnico y científico. Se puede asociar con la elaboración de uno de los sistemas de entrenamiento de buceo más grande y más antiguo.

Una de las funciones de la CMAS es unificar normas y reglamentos. Por tanto los instructores que hayan realizado su aprendizaje siguiendo los programas de formación tendrán conocimientos análogos a cualquier instructor que haya realizado su curso CMAS en cualquier lugar del mundo, lo que les permite formar buzos, también reconocidos en todo el mundo.

Su filosofía es diferente a la de cualquier otra organización mundial relacionada con el buceo.

CMAS ES UNA ORGANIZACIÓN DE MIEMBROS SIN FINES DE LUCRO

CMAS se constituye como una organización no gubernamental registrada ante la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura).

CMAS también es miembro de la UICN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza), WWF (Fondo Mundial para la Naturaleza) y ICRI (Iniciativa Internacional de Arrecifes de Coral) para promover la ciencia marina y la conservación.

Para legitimar, organizar y facilitar el deporte subacuático competitivo internacional, la CMAS también es miembro del COI (Comité Olímpico Internacional), la GAIFS (Asociación General de Federaciones Deportivas Internacionales), así como la IWGA (Asociación Internacional de Juegos Mundiales) y la AMA (Agencia Mundial Antidopaje).

Las actividades de CMAS son supervisadas por una Junta Directiva elegida, mientras que la gestión diaria de la organización está a cargo de un Comité Directivo designado por la Junta Directiva.



EL SISTEMA INTERNACIONAL CMAS

El sistema de Certificación Internacional de Buceo CMAS existe para permitir que los buzos que están capacitados según los estándares internacionales de capacitación de CMAS obtengan sus certificaciones reconocidas en todo el mundo.

CMAS es una organización sin fines de lucro que en cada país está representada por una federación.

Cada federación nacional está representada por una estructura técnica denominada "CMAS Nombre de la federación nacional" y está organizada con miembros de tres Comités Técnicos:

- **COMITÉ TÉCNICO**
- **COMITÉ CIENTÍFICO**
- **COMITÉ DEPORTIVO**

COMITÉ TÉCNICO

El enfoque del CT CMAS es proporcionar a la federación CMAS pautas para el buceo seguro, estándares de educación, control de calidad, material didáctico y ayuda para comenzar con la capacitación CMAS.

Esto se logra mediante la promoción de estándares de clase mundial para todos los aspectos del buceo y asegurando su cumplimiento por parte de las federaciones miembros y de los proveedores de buceo.

COMITÉ CIENTÍFICO

El Comité Científico coordina las actividades de investigación científica en los campos de la Conservación, Biología Marina, Biología de Agua Dulce, Geología y Arqueología Subacuática. Este Comité es también el enlace entre las actividades científicas profesionales y amateurs en todo el mundo.

EL COMITÉ DEPORTIVO

El Comité Deportivo establece las normas y reglamentos internacionales de los diversos deportes subacuáticos para las áreas de educación de los participantes deportivos (entrenadores, árbitros/jueces, atletas y delegados) y eventos deportivos (Campeonatos Mundiales, Campeonatos Continentales). Existen 10 disciplinas deportivas subacuáticas: (1) Acuatlón, natación con aletas, snorkelling, hockey subacuático, rugby subacuático, orientación submarina, pesca submarina, buceo deportivo, tiro subacuático y fotografía.

SISTEMA INTERNACIONAL DE FORMACIÓN CMAS

El sistema de entrenamiento CMAS tiene como objetivo que en cualquier lugar del mundo un buzo que reciba instrucción y entrenamiento de acuerdo a los estándares internacionales de entrenamiento CMAS y que pueda visitar otros lugares y ser aceptado como buzo con la competencia y experiencia indicada en su certificación CMAS. La Certificación Internacional de Buceo CMAS acredita que su titular ha recibido el nivel de formación correspondiente a su certificación.

Este principio se aplica a todos los niveles de formación y certificación, desde el Buzo Una Estrella (Buzo Una Estrella CMAS) hasta Instructor Tres Estrellas (Instructor Tres Estrellas CMAS)

Los documentos de orientación técnica se denominan "Normas". Para cada curso de formación existen documentos denominados "NORMA" y programa que se pueden consultar

en la página web de CMAS Internacional (www.cmas.org).



Learn To Dive

Get to know the benefits of CMAS's diver training system. It offers an international framework for diver and instructor qualifications in scuba diving. As a non-profit organization our aim is to deliver quality education for divers at all levels.

If you have any further question, please contact to your local federation.

[Federations »](#)



The 10 Golden Rules of CMAS

Dive like your shadow, do not leave any trace and be a sensible part of the underwater world, not an alien.

1. Never enter the water through reed, living corals or water plants.
2. Control your buoyancy.
3. Keep distance from corals and other animals and do not stir up sediment.
4. Take care where you drop your anchor during boat dives.
5. Do not chase, touch or feed wild animals.
6. Do not spearfish for fun and do not buy or collect any souvenirs such as corals and shells.
7. Be very careful when diving in caves. Bubbles or any simple contact may destroy delicate life.
8. Keep diving places clean.
9. Learn about the underwater life and avoid any destruction.
10. Urge your buddies to follow these rules too.

How to start?

1. Get to know the CMAS International Diver Training Certification System by reading the General Requirements.
2. Consider and Choose a Dive training programme by using the dive training map or the finder box.
3. Download and read the related documents.
4. Contact to your local federation to get to know more informations about the Dive Training Programme you choosed.

General Requirements

The CMAS has developed a CMAS International Diver Training Certification System that consists of Diver, Speciality Diver, Technical Diver and Leadership Diver Training Standards and which allows divers, that have been trained in accordance with the prescribed CMAS International Diver Training Standards, to have their certifications recognised throughout the world in countries that are members of the CMAS family of divers.

[General Requirements »](#)

Search for programme

in the CMAS International Diver Training Standards and Procedures Manual

Dive training map

The CMAS has developed a CMAS International Diver Training Certification System that consists of Diver, Speciality Diver, Technical Diver and Leadership Diver Training Standards and which allows divers, that have been trained in accordance with the prescribed CMAS International Diver Training Standards, to have their certifications recognised throughout the world in countries that are members of the CMAS family of divers.

[Learn more »](#)



DEFINICION: El aprendizaje se puede definir como un cambio relativamente permanente en el comportamiento que ocurre como resultado de una experiencia. Por lo tanto, se dice que una persona ha aprendido algo cuando exhibe constantemente un nuevo comportamiento a lo largo del tiempo. Por lo tanto, un buen instructor debe ser plenamente consciente de cómo aprenden las personas.

1. COMPRENDER CÓMO APRENDE LA GENTE

La mayoría de los buzos recordaran a un buen instructor de buceo.

- Entonces, ¿por qué eran buenos?
- ¿Es porque su estilo de enseñanza fue efectivo?
- ¿Eran hábiles y flexibles?
- ¿Sus alumnos disfrutaron alcanzando nuevos niveles de rendimiento?
- ¿O los alumnos se sentían seguros y cómodos en el agua?

Para un instructor, el desafío de enseñar no es lo que enseña, sino que son los alumnos mismos. El éxito de instruir a menudo proviene de la satisfacción de lograr que los alumnos que necesitan más ayuda que otros logren su objetivo. Por lo tanto, conocer a sus alumnos es la clave para poder ayudarlos y motivarlos. Para convertirse en buenos instructores, es necesario conocer diferentes teorías de aprendizaje. Las teorías que se expondrán en este manual son:



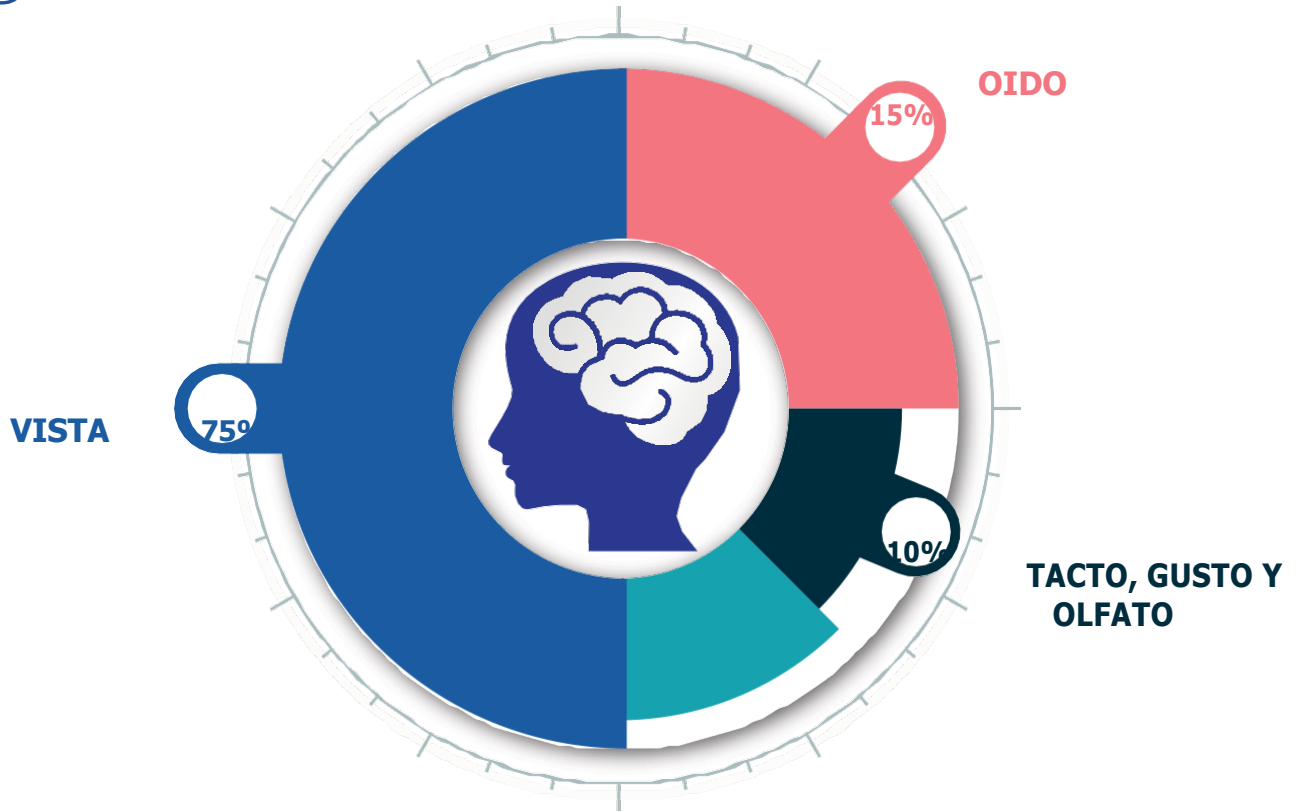
- RECIBIR INFORMACION
- RETENER INFORMACION,
- MOTIVACION,
- CAPACIDAD DE ATENCION Y FORMACION CONTINUA.

2. RECIBIR INFORMACION

El aprendizaje se adquiere a través de los cinco sentidos, es decir, la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Alrededor del 75% de la información que recibe el cerebro es a través de la vista, el 15% a través del oído y el 10% a través de otras sensaciones.

En consecuencia, la mayor parte del aprendizaje se deriva de la vista y el oído; sin embargo, el tacto es muy importante en el aprendizaje de habilidades prácticas como las habilidades de buceo.

Si la destreza es relativamente segura, se puede aprender de manera efectiva mediante prueba y error, ya que el aprendizaje mediante prueba y error depende de que las personas cometan errores al adquirir habilidades y dominarlas. Sin embargo, eso requiere un entorno seguro para practicar. Esa es la misma situación con el entrenamiento de buceo ya que el entrenamiento inicial se realiza en un entorno seguro. Incluso los buzos experimentados deben aprender y practicar nuevas habilidades en la seguridad de aguas protegidas.



Las destrezas físicas se aprenden mediante el uso de los sentidos en el siguiente orden:

- PRACTICA 65 %
- VISION 25 %
- ESCUCHA 10 %

Esto destaca la importancia de las sesiones prácticas, como la capacitación y el entrenamiento en el agua.

Recuerde la siguiente frase del filósofo chino Confucio, que describe acertadamente cómo aprende la gente: ESCUCHO Y OLVIDO. VEO Y RECUERDO. HAGO Y ENTIENDO.

NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.1 RETENCION DE INFORMACION

Otra parte importante del proceso de aprendizaje es la memoria, que es el proceso utilizado para adquirir, almacenar, retener y recuperar información:

MEMORIA A LARGO PLAZO: se produce cuando una serie de células cerebrales se conectan entre sí mediante enlaces químicos, y esta memoria permanece intacta si nada ataca esos enlaces. Entonces, cuando le pedimos a nuestro cerebro que recupere parte de la información, comienza una larga búsqueda en esta memoria, donde se almacenan cantidades masivas de información pero de una manera no tan eficiente.

MEMORIA A CORTO PLAZO: son nuestros archivos del día a día de cosas que necesitamos todo el tiempo y cosas que acaban de suceder. En esta memoria almacenamos la información importante, como por ejemplo, cómo llegar al trabajo, cómo conducir y cómo usar ciertos equipos. El truco para forzar las cosas en este archivo diario es la repetición, por lo que aprendemos con la práctica y la repetición.

La repetición de las acciones las convierte en un hábito y las involucra en la memoria cotidiana. Así, si queremos que nuestros alumnos recuerden cosas, **necesitamos añadir la repetición al proceso de aprendizaje** (la tarea o información debe repetirse varias veces para que se convierta en un hábito), **y a las evaluaciones, exámenes o pruebas** (para comprobar qué tan bien información ha sido retenida por nuestros alumnos).

Como instructores, tendemos a repetir comportamientos que tienen consecuencias agradables y evitamos comportamientos que tienen consecuencias desagradables.

2.2 MOTIVACION

Para aprender algo bien, tenemos que querer aprenderlo. Cuando aprendemos algo que nos gusta, nos inclinamos a querer aprender más. Sin embargo, si es demasiado difícil de aprender, no nos gustaría tanto y tendríamos poca motivación para aprenderlo.

Sin embargo, ¿puede recordar algún tema que realmente no le atrajo al principio, pero gracias a un maestro realmente bueno, descubrió que comenzó a entenderlo y disfrutarlo? Eso es porque este maestro encontró una manera de motivarlo para que aprenda más. **Para ser un buen instructor, debe descubrir la motivación del alumno para que quiera aprender.**

A veces, la motivación proviene de comprender por qué necesitaba aprender una materia en lugar de simplemente que le dijeran "porque está en el plan de estudios".

Debido a que las personas aprenden mejor cuando se les explica claramente la "necesidad de saber", y si no creen que la información va a ser importante para ellos, solo retendrán fragmentos o nada de nada.

Al enseñar la teoría de buceo, como instructor, la "necesidad de saber" debe tener una aplicación práctica en la inmersión. La mayoría de las personas que quieren aprender a bucear lo hacen porque pueden imaginarse flotando ingravidas en un entorno nuevo y espectacular.

2.3 CAPACIDAD DE ATENCION

Las personas pueden concentrarse en un solo tema solamente durante cierto tiempo. Nuestra atención, cuando aprendemos una nueva habilidad o información, tiene que estar muy focalizada. Por eso, la enseñanza de un tema debe planificarse cuidadosamente para que haya algo nuevo que aprender en cada clase, no sólo para mantener la concentración, sino también para motivar a los alumnos.

Por ejemplo: "En el aula, si hay distractores fuera, hay que tapar las ventanas, para que la

atención de los alumnos se centre en el profesor".

2.4 FORMACION CONTINUA

La formación continua consiste en enseñar una destreza compleja o un tema teórico dividiéndolo en pequeños pasos (micro enseñanza) y enseñando cada pequeña parte cada vez hasta que se aprende toda la habilidad o el tema. El aprendizaje debe proceder en esta secuencia lógica paso a paso y, cuando sea posible, debe reforzarse con la práctica después de cada paso o fase. Este método funciona muy bien para enseñar a bucear.

Las personas aprenden a bucear principalmente viendo y practicando las destrezas, aprendiendo alguna teoría subyacente y estando motivados y disfrutando de la experiencia.

- La mayoría de las destrezas deberán dividirse en pasos fáciles de repetir.
- Cada paso, que el instructor demuestra y los alumnos imitan, incluye una repetición del paso anterior, de modo que cada paso se hace un poco más completo hasta llegar al resultado u objetivo final, que es la habilidad general (enseñanza por objetivo).
- De ser necesario, se pueden hacer correcciones antes de avanzar al siguiente paso, para que el alumno logre la habilidad con éxito.
- Ya sea que se trate de una destreza práctica simple o compleja de buceo, la imitación, la corrección si fuese necesario y la repetición es la forma en que los alumnos aprenden a coordinar pensamientos y movimientos para lograr el resultado final.
- Cuanto más practique una destreza, más automática se vuelve. Podrá llevar a cabo destrezas sin tener que pensar demasiado en ello y se convertirán en un hábito.

La formación continua en la enseñanza de buceo también significa que la formación del buzo se puede dividir en una serie de pasos, de modo que como instructores, llevaremos a nuestros alumnos de:

- ▶ DE LO CONOCIDO A LO DESCONOCIDO
- ▶ DE AGUAS PROTEGIDAS A LAS AGUAS ABIERTAS MAS AVENTURERAS
- ▶ DE DESTREZAS O CONOCIMIENTOS SIMPLES A MAS COMPLEJOS
- ▶ DE BUCEO CON AIRE A BUCEO CON GASES MIXTOS.

Todos estos hábitos que aprendemos como buzos son importantes para nuestra seguridad, el instructor tiene la responsabilidad de garantizar siempre una instrucción buena y segura.

3. COMPRENDER LO QUE IMPIDE APRENDER

El instructor debe ser consciente de lo que puede detener el aprendizaje de los alumnos. Poniéndose en su lugar, a menudo podemos resolver la mayoría de los problemas que pueden aparecer.

3.1 DESCONFIANZA

La preocupación está causada por la falta de confianza o por no saber qué esperar. Si uno está preocupado o asustado, no puede concentrarse en mucho más que en sí mismo. Esto puede impedir que el alumno aprenda. Por lo tanto, la formación continua es muy importante porque ayudará a reducir la sensación de desconfianza y a aumentar la confianza en cada paso.

Pregunte a cualquier buzo si se sintió desconfiado en algún momento de su formación y la mayoría responderá que sí. Puede haber sido miedo a sentirse claustrofóbico bajo el agua, a que lo apresuren para realizar una destreza, a utilizar un equipo del que no estaba seguro o a entrar en condiciones diferentes o más difíciles de lo que ya conocía.

3.2 PRESION DE LOS COMPAÑEROS

EL BUCEO ES UN DEPORTE NO COMPETITIVO.

Los amigos o compañeros que aprenden a bucear al mismo tiempo suelen empezar a desafiarse o criticarse mutuamente. Esto puede afectar negativamente al alumno menos confiado o empujar al alumno más confiado a volverse indiferente. El grupo de alumnos debe comprender que aprender a bucear no es una competencia y que cada uno aprende a un ritmo diferente, y que a veces los alumnos lentos y cuidadosos suelen convertirse en los mejores buzos.

3.3 ESTRES

El estrés puede manifestarse de diferentes formas, como la falta de concentración, la ansiedad o intentar superarse eso puede afectar el aprendizaje de buceo o la práctica del buceo. Como instructor, debe ayudar a sus alumnos a relajarse, tomarse las cosas con calma y, sobre todo, disfrutar del proceso de aprendizaje. Por lo general, cuando las personas aprenden a bucear, descubren que puede aliviar el estrés.

3.4 FRIO

Enfriarse en el agua reduce significativamente el proceso de concentración. Por lo tanto, durante las lecciones prácticas, en aguas confinadas o abiertas, debe monitorear a los alumnos cuidadosamente para asegurarse de que no se enfríen. Esto podría ser reduciendo el tiempo de la práctica. Como instructor, debe saber que los alumnos perciben frío de distinta manera.

3.5 APTITUD FISICA

Como instructor, debe comprender la capacidad física de sus alumnos. Debe monitorearlos de cerca y enseñarles los mejores métodos para hacer frente a las diferentes condiciones de buceo. Un alumno agotado, que no puede concentrarse, se preocupa, se pone ansioso y comienza a entrar en pánico, y esto es lo último que desea antes o durante una clase de entrenamiento.

Debe recordar que su nivel de estado físico como instructor y su capacidad para hacer frente a diferentes condiciones es algo que se da por sentado. Conozca la mejor manera de llevar el equipo, o nadar en superficie antes de descender.

3.6 EQUIPO DEFECTUOSO O MAL ARMADO

Como instructor, es su responsabilidad asegurarse de que todo el equipo correcto esté presente y funcione perfectamente, y que el equipo de cada alumno esté correctamente conectado.



¡NUNCA USE UN EQUIPO DEFECTUOSO!

Si ocurriese una falla, esto se convertirá en una gran distracción y puede causar ansiedad y aumentar el estrés y hará que los alumnos solo se concentren en eso y no en la clase.

3.7 EJEMPLO

Un chaleco demasiado grande y mal ajustado causará problemas al querer enseñar a flotar, y un cilindro demasiado bajo puede causar problemas de posición en el agua. Ambos ejemplos podrían conducir a una respiración más agitada, poca flotabilidad y estrés. Por lo tanto, el alumno no puede concentrarse en aprender.

Otro problema es tener un lastre incorrecto, que es la razón más común por la que los alumnos tienen problemas de flotabilidad. Eso significa que se concentrarán en el problema en lugar de en las destrezas que está tratando de enseñarles. Por lo tanto, debe asegurarse de que los lastres de buceo se calculan individualmente para cada alumno.

NOTAS:

Lined area for notes with horizontal dotted lines.

4. CUALIDADES DE UN INSTRUCTOR

Para poder bucear, debemos adquirir una serie de destrezas y conocimientos que no forman parte de nuestra experiencia normal. Esto lo proporciona adecuadamente un instructor de buceo profesional competente. Aunque el término "profesional" suele asociarse a quienes se ganan la vida enseñando buceo, es importante comprender que también hay aficionados profesionales que enseñan sin otra recompensa que la satisfacción de enseñar a otros un deporte que les gusta. Por lo tanto, la instrucción de BUCEO requiere el mismo grado de experiencia profesional ya sea remunerada o no remunerada.

La mejor manera de aprender algo es enseñarlo, y un instructor es alguien que enseña, informa y dirige. Por lo tanto, un instructor debe ser capaz de transmitir conocimientos y enseñar habilidades a grupos variados de alumnos. Aplicando esta definición a la situación de buceo, podemos empezar a entender qué hace que un instructor sea bueno.

Cabe destacar que los malos hábitos aprendidos durante la formación inicial son muy difíciles de modificar. Además, la principal causa de los accidentes de buceo es la mala formación. Una mala formación está causada por un mal instructor. Un mal instructor se distingue por:



- MALA ACTITUD
- FALTA DE CONOCIMIENTO
- POCAS HABILIDADES
- FALTA DE INTERES POR SUS ALUMNOS

Por lo tanto, si quiere ser un instructor de éxito, debe tener las siguientes cualidades:

- **Buena presencia;** un instructor debe ser un ejemplo para la clase, alguien que puede ser imitado (aspecto profesional).
- **Excelentes y amplios conocimientos de la materia** que va a enseñar. Sus conocimientos de la teoría de buceo deben ser más profundos y amplios que los de sus alumnos, para poder transmitirles la información con éxito. Debe ser capaz de satisfacer todas las consultas razonables de sus alumnos. En algunos casos, usted será el primer instructor que les enseñe, y debe ser capaz de responder a sus preguntas. Por lo tanto, el instructor debe ser una fuente de conocimientos y saber dónde encontrar información adicional cuando sea necesario.
- Los instructores deben asegurarse de que sus conocimientos y enseñanzas **estén actualizados**.
- Tener ganas de **seguir aprendiendo** y buscar siempre nuevos conocimientos sobre buceo.
- **Poseer buenas capacidades prácticas**, y destrezas personales de buceo de alta

calidad. Como instructor de buceo, debe tener un dominio personal completo de todas las habilidades prácticas básicas relacionadas con el mismo. Los estándares que aplique a su propia actuación en actividades tanto como en el armado y la colocación del equipo, el leteo, el control de la flotabilidad, etc. deben ser del más alto nivel.

- **Tener motivación y entusiasmo.** Para poder enseñar a sus alumnos un deporte que disfrute y desee compartir con ellos, transmita su propio disfrute e interés por el contenido a la clase. Dentro de un deporte exótico como el buceo, el entusiasmo es relativamente fácil de transmitir, ayudará a los alumnos a superar los miedos al aprender nuevas habilidades y dominar conceptos teóricos difíciles. Por lo tanto, un buen instructor hará todo lo posible para cultivar este entusiasmo natural que resulta del potencial para explorar un mundo desconocido.
- **La paciencia** es un atributo clave que debe tener un instructor de buceo. Enseñar las mismas habilidades básicas de buceo día tras día, resolver el mismo tipo de problemas y tratar con alumnos con diferentes actitudes, todo esto requiere paciencia y estímulo persuasivo. Aunque las personas son diferentes, algunas instrucciones a menudo suceden casi idénticamente cada vez. Por ejemplo, enseñar a quitarse la máscara necesita prácticamente la misma clase informativa y demostración, además de suficiente tiempo para que los alumnos lo repitan varias veces. Además, algunos alumnos podrían aterrorizarse al realizar ciertas maniobras. Debe abordar estas situaciones con un alto grado de paciencia, calma y empatía. Son estos alumnos nerviosos, que inicialmente no cumplen con algunos requisitos de rendimiento, los que le brindarán sus momentos más gratificantes como instructor, ya que los verá desarrollarse y superar sus miedos.



UN BUEN INSTRUCTOR ES UNA PERSONA QUE AYUDA A LOS ALUMNOS A APRENDER LA TECNICA Y A RESPETAR LAS NORMAS, ESPECIALMENTE EN MATERIA DE SEGURIDAD. POR ESO ES ESENCIAL QUE MANTENGA UNA PRACTICA DE ALTA CALIDAD, PORQUE EN LA MAYORIA DE LAS SITUACIONES SERA IMITADA POR SUS ALUMNOS.

- Un buen instructor debe **mantener los estándares** especialmente cuando se trata de seguridad. Es su deber como instructor dar ejemplo a sus alumnos; por lo tanto, es fundamental que mantenga un alto nivel en su práctica, que en la mayoría de los casos será imitada por sus alumnos.
- **Comprender** las diferentes actitudes de los alumnos y ser servicial, adaptable y flexible.
- **Igualdad.** Un instructor debe tratar a todos sus alumnos con equidad y no mostrar favoritismo ni demostrar un comportamiento intimidatorio hacia nadie.
- En el aula, **use palabras sencillas,** simplifique los términos técnicos en otros más claros.
- Hable **claro, despacio y en voz alta,** así todos tendrán la oportunidad de entender sus palabras. Mantenga **contacto visual** con todos los alumnos. Hable directamente a la clase y no hacia los apuntes, la pizarra, la pantalla o a una parte concreta de la clase.
- Intente aportar algo de humor a la lección. Sin embargo, si no tiene la capacidad de ser gracioso, no lo intente.

- **Demuéstreles a sus alumnos que son valorados** y que se preocupa por sus logros. Eso es para dar seguimiento a cualquier punto planteado en clase, y asegurarse de darles la información de la siguiente clase si fuese necesario. Además, comunique su disponibilidad y disposición para ayudar, ya sea a la clase o a las personas, en cualquier momento durante el curso.
- Debe ser extremadamente **puntual** al momento de comenzar y debe terminar a tiempo.
- Debe estar al tanto de cualquier alumno con una **dificultad de aprendizaje**, como dislexia, y tomar las medidas adecuadas para la participación de esta persona.
- Debe ser capaz de **adaptar la instrucción a cada alumno en especial**.
- **Las diferencias culturales deben aceptarse y respetarse**, y si surgen dificultades con el idioma o la comunicación, deben manejarse con comprensión y sensibilidad para garantizar una capacitación segura y eficaz.
- Debe proporcionar a sus alumnos un **entorno de aprendizaje seguro** para garantizar que las tareas que se les exigen estén dentro de sus capacidades y que puedan llevar a cabo su formación de forma segura.

► **CUANDO HAGA CRÍTICAS (CRITIQUE LAS ACCIONES, NO A LAS PERSONAS):**

- Dé su opinión con palabras, no con gestos o mímica.
- Sea claro en lo que dice, no intente ocultar los hechos.
- Sea objetivo y describa lo que debería hacerse para resolver el problema.
- No condene ni acuse a sus alumnos.
- No hable de los defectos de alguien con los demás.
- Evite que estén presentes personas ajenas al problema mientras se hable sobre él.
- Evite que la persona se sienta enfadada, triste, amenazada o asustada.
- Lo que refute debe poder cambiarse, de lo contrario la crítica es innecesaria.
- Puede decirle a alguien que tome más notas, pero no que recuerde más.
- Evite comparar a una persona con otras; esto sólo hará que se sienta peor.
- No critique negativamente, sino que dé sobre todo ánimos positivos.
- Explique por qué critica: ¿es su opinión personal o es algo factual?

Por último, un instructor debe llevar un registro de todas las instrucciones dadas. El registro del instructor es una prueba de que los alumnos han recibido la información. Ahora es un requisito para CMAS que cada alumno firme para decir que la instrucción ha sido impartida y que entienden completamente el contenido.

La lista anterior puede parecer desalentadora y difícil, pero como quiere convertirse en instructor o ya está certificado como tal, probablemente ya posea la mayoría de estas cualidades.

HAY DOS FUNCIONES ADICIONALES DE UN INSTRUCTOR QUE TAMBIEN SON MUY IMPORTANTES:

- ▶ **EVALUAR A LOS ALUMNOS:** Una parte integral del proceso de formación continua es la capacidad de los instructores para evaluar el desempeño de sus alumnos. (Veremos eso en detalle en el capítulo 5).
- ▶ **SER UN MODELO A SEGUIR:** Un Instructor es tanto un maestro como un modelo a seguir en todas las prácticas de buceo y enseñanza, los alumnos normalmente imitarán a sus instructores, así que:
 - Todo instructor debe asegurarse de que su actitud sea la correcta.
 - Tener confianza en su capacidad para enseñar.
 - Mantener un buen estado de salud y un certificado médico válido.
 - Practicar regularmente todas las habilidades que debe enseñar.
 - Todas las habilidades enseñadas deben realizarse con facilidad y toda la enseñanza debe llevarse a cabo con confianza. Los alumnos a menudo imitarán a su instructor, especialmente si el instructor es visto con mucho respeto.
 - Si no puede realizar una habilidad usted mismo, no podrá enseñarla.
 - Si no tiene práctica y tiene dificultades para demostrar una habilidad, sus alumnos naturalmente asumirán que será más difícil para ellos lograrla, y cualquier mala práctica será imitada.

En consecuencia, podemos establecer los estándares y requisitos que CMAS necesita en sus instructores:

▶ **INSTRUCTOR UNA ESTRELLA CMAS (M1) (CF. NORMAS)**

Este programa de formación tiene como objetivo introducir a los Líderes de Buceo CMAS experimentados en los conceptos básicos, principios y técnicas de instrucción para la educación y formación de buzos, lo que les permitirá presentar ciertos Programas establecidos de Formación de Buzos CMAS de una manera segura y competente.

▶ **INSTRUCTOR DOS ESTRELLAS CMAS (CF. NORMAS)**

Este programa de formación tiene como objetivo refrescar los conocimientos de los instructores experimentados de Una Estrella CMAS en lo que respecta a los conceptos básicos, principios y técnicas de instrucción, educación y formación de buzos, introduciéndolos en las técnicas de instrucción implicadas en la enseñanza de programas de formación de buzos avanzados, especialidades, rescate y liderazgo, lo que les permitirá presentar estos programas de formación de buzos CMAS de una manera segura y competente.

▶ **INSTRUCTOR TRES ESTRELLAS CMAS (CF. NORMAS)**

Este programa de formación tiene como objetivo familiarizar a los Instructores de Dos Estrellas CMAS experimentados con los conceptos básicos, principios y técnicas de instrucción utilizados en la formación de Instructores de Buzos Deportivos CMAS, lo que les permitirá presentar los Programas de Formación de Instructores de Una y Dos Estrellas CMAS de forma segura y competente.

Todo esto debe basarse en una amplia experiencia adquirida en muchas actividades, condiciones y situaciones de buceo diferentes a lo largo de un periodo de tiempo adecuado.

Todo ello le proporcionará la confianza necesaria para ganarse el respeto de sus alumnos, lo cual es esencial para un buen aprendizaje.



SI CREE QUE ES EL INSTRUCTOR PERFECTO, ENTONCES ES MOMENTO DE RENUNCIAR.

UN BUEN INSTRUCTOR NUNCA DEJA DE QUERER MEJORAR, APRENDER Y LOGRAR MÁS.

PUNTOS CLAVE

⇒ COMPRENDER COMO APRENDEN LAS PERSONAS.

- ✓ RECIBIR INFORMACION,
- ✓ RETENER LA INFORMACION,
- ✓ MOTIVACION,
- ✓ CAPACIDAD DE ATENCION E INSTRUCCION PROGRESIVA

⇒ COMPRENDER LO QUE IMPIDE QUE LA GENTE APRENDA

- ✓ DESCONFIANZA
- ✓ PRESION DE PARES
- ✓ ESTRES
- ✓ FRIO
- ✓ FALTA DE ESTADO FISICO
- ✓ EQUIPO DEFECTUOSO O MAL ENSAMBLADO

⇒ CARACTERISTICAS DE UN MAL INSTRUCTOR

- ✓ MALA ACTITUD
- ✓ FALTA DE CONOCIMIENTOS
- ✓ POCAS HABILIDADES
- ✓ FALTA DE INTERES POR SUS ALUMNOS

⇒ NORMA CMAS M1/M2/M3



NOTAS:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



CAPITULO 2

ENSEÑAR LA TEORÍA DE BUCEO

1. PROGRAMA DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES (P.F.I)

La metodología de los Cursos de Formación de Instructores es una combinación de clases tradicionales, en las que el instructor imparte a los futuros instructores nuevos conocimientos de aprendizaje práctico. Las lecciones tradicionales deben llevarse a cabo de una manera abierta y agradable, abiertas a las preguntas de los alumnos, y dispuesta a abrir discusiones sobre cualquier tema o asunto relacionado con el buceo.

Este programa de formación se divide en:

- ▶ **CLASES TEÓRICAS**
- ▶ **CLASES PRÁCTICAS**

En el (P.F.I) hay tres tipos diferentes de actividad:

- ▶ **CLASES PRESENCIALES.**
- ▶ **CLASES DE FORMACIÓN.**
- ▶ **EXAMENES ESCRITOS EN CLASE.**

En este capítulo se tratarán diferentes aspectos de la enseñanza en el aula y de la preparación exitosa de una clase teórica.

2. PRINCIPIOS EN LA FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

La teoría de buceo es una parte integral de todas las actividades de buceo. En muchos casos, la teoría está vinculada a las habilidades prácticas. Por ejemplo, comprender los principios de la presión y los gases permite a los buzos apreciar lo que afecta a sus cuerpos bajo el agua, lo que aumenta su conciencia al planificar y ejecutar una inmersión y su capacidad para evitar y resolver problemas bajo el agua. Por lo tanto, como instructor, ser capaz de enseñar la teoría de buceo de manera efectiva es esencial y es imprescindible que se asegure de que todos los buzos asistan a las clases teóricas.

En PFI, las clases de formación pueden tener lugar en un aula, piscina o aguas abiertas, donde los alumnos intercambien roles, enseñándose unos a otros conocimientos y habilidades de buceo. En este capítulo veremos los requisitos para las clases de entrenamiento en el aula, mientras que en el siguiente capítulo veremos las clases de entrenamiento en la piscina y en aguas abiertas.

3. CLASES DE CAPACITACION EN AULA

La en el aula puede ser una lección completa (45-60 minutos) o una parte de una lección de al menos 15 minutos. En estas clases de entrenamiento, cada alumno puede enseñar un tema específico (o parte de él) relacionado con un conocimiento de buceo. Cada alumno tiene 20 minutos para enseñar su tema.

Después de cada clase de capacitación, el formador de instructores se coloca al lado del alumno que está desempeñando el papel de profesor frente al grupo. En primer lugar, el formador de instructores pregunta al alumno si ha tenido algún problema al impartir la lección. Luego, les pide a los demás alumnos que den sus comentarios sobre la instrucción. No se permite ser sarcásticos o groseros. Sólo se permiten críticas constructivas superadoras. Por otro lado, el alumno que está haciendo el papel de profesor no puede comentar, sino solo escuchar los comentarios de sus compañeros. Cualquier intento de defenderse o responder a sus colegas debe ser detenido inmediatamente.

4. CRITERIOS ESENCIALES PARA UNA EFECTIVA CLASE TEÓRICA

Para enseñar una hay cuatro criterios esenciales que deben cumplirse. Se pueden abreviar como **PEVE**:

- **PROGRESIVA**: la información debe presentarse de forma lógica y progresiva.
- **EXACTA**: la información presentada debe ser precisa y actualizada.
- **VISUAL**: la enseñanza debe estar respaldada por ayudas visuales apropiadas.
- **EFECTIVA**: Debe contener toda la información "que debe saber" y sea relevante para el tema y el nivel del alumno.

También hay cuatro fases distintas e importantes que conducen a una efectiva clase teórica.



4.1 PLANIFICAR LA CLASE

A la hora de planificar una lección teórica, debemos hacernos una serie de preguntas:

▶ ¿PARA QUIÉN ESTAMOS PREPARANDO LA CLASE? (QUIÉN ES SU PÚBLICO)

- ¿Cuál es la edad de su grupo?
- ¿Son una muestra representativa de la población?
- ¿Cuál es su nivel educativo?
- ¿Son buzos principiantes o experimentados?
- ¿Alguno de ellos tiene necesidades especiales?
- ¿Cuántos alumnos hay en la clase?

▶ ¿QUÉ VA A ENSEÑAR? (TEMA)

- ¿Cuál es la información "imprescindible" sobre el tema?
- ¿Es la primera vez que los alumnos se enfrentan al tema de la clase?
- ¿Qué saben ya los alumnos y necesitan aplicar a su inmersión?
- ¿Qué necesitan saber los alumnos antes de la siguiente clase?

▶ ¿POR QUÉ ESTÁ ENSEÑANDO ESTA CLASE? (OBJETIVO)

Si no tiene claro por qué debe enseñar esta clase, ¡no podrá decirles a sus alumnos por qué deben aprenderla!

Saber claramente el "por qué" será parte de su introducción a la clase. Por ejemplo, los buzos necesitan una máscara que les ayude a ver bajo el agua y abrir los ojos. Sin embargo, lo que también puede enseñar a sus alumnos es la importancia de una especificación de máscara de buceo adecuada para que puedan comprar una y saber qué buscar y qué evitar.



RESPONDER LAS PREGUNTAS (QUIEN) Y (QUE) LE DARAN UN PUNTO DE PARTIDA PARA EL TEMA Y DEFINIRA EL ALCANCE DE SU LECCION.

RESPONDER A LAS PREGUNTAS (QUIEN) (QUE) Y (POR QUE) LE AYUDARA A DECIDIR LOS OBJETIVOS DE LA LECCION.

► **¿A QUE HORA ES SU CLASE? (HORARIO)**

- ¿A qué hora del día impartirá la clase?

RESPONDER A LA PREGUNTA (CUÁNDO) LE DA ALGÚN INDICADOR SOBRE LAS POSIBLES RESPUESTAS DE SUS ALUMNOS:

- SI LA CLASE ES LA PRIMERA ACTIVIDAD POR LA MAÑANA, LOS ALUMNOS PUEDEN ESTAR TRANQUILOS Y MENOS RESPONSABLES, POR LO QUE ES POSIBLE QUE NECESITE TRABAJAR DURO PARA INVOLUCRARLOS Y MOTIVARLOS.

SI LA CLASE ES DIRECTAMENTE DESPUÉS DE UNA COMIDA, ALGUNOS PUEDEN TENER UNA TENDENCIA A DORMIRSE, POR LO QUE SERÁ NECESARIO ASEGURAR UNA BUENA VENTILACIÓN Y MUCHA PARTICIPACIÓN PARA MANTENERLOS DESPIERTOS.

LAS CLASES NOCTURNAS GENERALMENTE TIENEN LUGAR DESPUÉS DE QUE LAS PERSONAS YA HAN COMPLETADO EL TRABAJO DEL DÍA, PERO A VECES ESTÁN CANSADOS Y ESTRESADOS, POR LO QUE LA CLASE DEBE SER ANIMADA PARA QUE LOS ALUMNOS PUEDAN RELAJARSE, DIVERTIRSE Y AL MISMO TIEMPO, APRENDER ALGO NUEVO.

► **¿DÓNDE VA A IMPARTIR LA CLASE?**

- ¿Cuánto tiempo demorara en llegar y preparar la clase?
- Asegúrese de disponer de tiempo suficiente para preparar su presentación antes de que lleguen los alumnos.
- ¿Qué mobiliario hay ya allí?
- ¿Qué ayuda visuales hay disponibles? o ¿Qué más necesita para su clase?

LAS RESPUESTAS A LA PREGUNTA (DONDE) LE AYUDARAN A PLANIFICAR CUANTO TIEMPO NECESITA LLEGAR ANTES DE LA CLASE PARA PREPARAR EL AULA.

► **¿CÓMO VA A IMPARTIR LA LECCIÓN? (MÉTODO)**

- ¿Qué estilo de presentación usará?
- ¿Qué ayuda visual usará?
- ¿Qué disposición de la clase usará?

LAS RESPUESTAS A LA PREGUNTA (COMO) DEPENDERAN DE RESPONDER A LAS PREGUNTAS (QUIEN), (QUE) Y (DONDE).

4.2 PREPARACIÓN Y ESTRUCTURA DE LA CLASE

Cualquiera sea el tiempo que haya dedicado a la clase, la parte principal de la presentación debe ocupar alrededor del 80 % del tiempo, dejando un 20 % para la introducción y el cierre.

- Introducción 10%
- Cuerpo principal 80%
- Cierre 10%

⇒ INTRODUCCIÓN Y TEMAS:

- Informe a los alumnos sobre lo que se va a hablar durante la clase y por qué.
- Contenidos, objetivos y motivación.
- Conocimientos adquiridos y resultados esperados después de la clase.

⇒ CUERPO PRINCIPAL (80%):

- Estos son básicamente los detalles debajo de cada uno de los temas mencionados en la introducción.
- Esto debe incluir las actividades de los alumnos, si correspondiese.

⇒ CIERRE (10%):

- Recuerde a sus alumnos los puntos principales tratados durante la clase.
- Recapitule los temas y repita las partes importantes.
- El cierre también es una oportunidad para decirles a sus alumnos cuál es el próximo paso.
- Recuérdeles cuándo será la próxima clase.

4.3 EJEMPLO DE ESTRUCTURA DE UNA CLASE SOBRE SEÑALES DE BUCEO

⇒ INTRODUCCIÓN (10%):

Su introducción 'prepara el escenario' para sus alumnos.

Preséntese y explique por qué está enseñando este tema.

Informe a los alumnos sobre lo que están a punto de aprender y por qué necesitan aprenderlo.

No podemos hablar bajo el agua, por lo que todos los buzos necesitan un sistema de señales para comunicarse entre sí. Por lo tanto, todos los buzos del grupo deben estar familiarizados con el código CMAS de señales de buceo. Los buzos de todo el mundo utilizan estas señales, por lo que es un lenguaje universal. Todas las señales deben ser claras, incuestionables y requieren una respuesta.

⇒ CUERPO PRINCIPAL (80%):

Tenga en cuenta los objetivos cuando desarrolle el contenido de la clase. Informe a los alumnos sobre cuál es el cuerpo principal de su presentación.

La lección debe estructurarse progresivamente (debe saber cómo puede llevar a los alumnos de lo conocido a lo desconocido).

- Tema: señales de buceo
- Subtema: puntos importantes sobre las señales
- Subtema: señales bajo el agua.
- Subtema: señales en la superficie.
- Revisar\verificar: practicar juntos algunas señales.



EJEMPLO DE UNA CLASE TEORICA



- ⇒ **TEMA:** "Hoy vamos a hablar de identificación de vida marina y zonas".
- ⇒ **INTRODUCCIÓN:** (Escriba su nombre y Cert. # CMAS – xx, en la pizarra y permita que sus alumnos se presenten)
- ⇒ **TIEMPO PARA LA CLASE EN SI:** horas..... minutos
- ⇒ **COMO LOGRAR LA ATENCIÓN DE LA CLASE:** « "¿Han visto alguna vez vida marina en una revista de buceo y se han preguntado qué es eso y cómo observa la gente esa vida marina?" Hoy vamos a tratar ambos temas».
- ⇒ **OBJETIVO:** «Entonces, al final de esta clase, podrán identificar dos especies diferentes de criaturas marinas; vertebrados e invertebrados, y las zonas en que se encuentran, pelágicos y bentónicos».
- ⇒ **VALOR:** «Conociendo las dos categorías básicas de vida marina, vertebrados e invertebrados, así como las zonas en las que se encuentran, pelágicos y bentónicos, le resultará más fácil identificarlos durante una inmersión. Una vez que tenga una comprensión básica de estos, su conocimiento de la vida marina aumentará rápidamente».
- ⇒ **IMPORTANCIA:** «Al intentar localizar o identificar la vida marina es importante saber dónde se pueden encontrar y cuáles son».
- ⇒ **PRESENTACION:** «Sígueme usando el libro de identificación de la vida marina y la pizarra mientras realizo la presentación de diapositivas. Pueden interrumpirme en cualquier momento durante la presentación si tienen alguna pregunta».
- ⇒ **PUNTOS CLAVE:** Vertebrados e invertebrados, pelágicos y bentónicos



NO DEBE EXCEDER EL TIEMPO PREVISTO PARA LA CLASE Y, LO QUE ES MAS IMPORTANTE, NUNCA DEBE EXCEDERSE CON OTROS TEMAS. SEA PROFESIONAL Y AMABLE.



FORMULARIO DE PRESENTACION PARA UNA CLASE TEORICA



⇒ TEMA:

⇒ INTRODUCCION:

⇒ DURACION DE LA CLASE: HORASMINUTOS

⇒ COMO LOGRAR LA ATENCION DE LA CLASE:

⇒ OBJETIVO :

⇒ VALOR/ JUSTIFICACION :

⇒ IDEA GENERAL/ PUNTOS CLAVES :

SECCION DE DESARROLLO

Idea general	Tema	Puntos Claves
1-	Sección de desarrollo (explicación y diagrama)	1-
2-		2-
3-		3-
4-		4-
5-		5-
6-		6-
7-		7-

SECCION DE RESUMEN

⇒ REVISION DE LOS PUNTOS CLAVES :

⇒ REAFIRMAR LA IMPORTANCIA DEL TEMA:

⇒ OBJETIVO DE LA EVALUCACION:

⇒ INTERACTUAR CON LOS ALUMNOS:

⇒ ANUNCIO PARA LA PROXIMA CLASE :

SEA PROFESIONAL Y AMABLE



5. PRACTICA DE LAS CLASES DE TEORIA

Siguiendo toda la planificación que se ha hecho hasta ahora, y después de "preparar la clase, las ayudas visuales (ilustraciones) y los apuntes", debe practicar cómo dar la lección. Como instructor, debe poder impartir la lección de la mejor manera posible, por lo tanto, la práctica significa hacer el mejor uso posible de toda su preparación:

5.1 ANTES DE LA CLASE:

- Planifique la lección cuidadosamente.
- Lea el texto.
- Ubíquese en su lugar antes que los demás.
- Planifique como si todo pudiera salir mal.

5.2 DURANTE LA CLASE:

- No se pare entre la pizarra o la pantalla.
- Permita que los alumnos vean imágenes u objetos por un momento antes de comenzar a hablar.
- Mantenga la calma y hable despacio y con confianza y escuche lo que está diciendo.
- No demuestre favoritismo.
- No persiga a ninguna persona que se esfuerce por comprender un punto; la gente no aprende de la misma manera.
- Si la información nueva se puede relacionar con conocimientos anteriores, se aprende más fácilmente.
- Concéntrese en las cosas que los alumnos hacen correctamente y permítales explicar qué hicieron mal. Si los alumnos son capaces de saber lo que han hecho mal, las respuestas se encontrarán más fácilmente.
- Evite tratar de corregir todas las fallas al mismo tiempo.
- Solo dé la información correcta, no trate de engañar, si no puede responder una pregunta, ofrezca obtener la respuesta después de la clase o para la próxima vez.
- Organice descansos: No hable continuamente por más de 7 minutos, los alumnos perderán la concentración, muchos descansos cortos mantienen a los alumnos alerta. Los descansos no significan necesariamente que vayan a tomar un café, los descansos pueden ser un cambio de método de enseñanza o una tarea que los alumnos pueden discutir o resolver por sí mismos. También se pueden usar ejercicios de relajación como descansos.

5.3 DESPUES DE LA CLASE:

- Tome notas de las preguntas formuladas durante la clase.
- Escuche los comentarios de los alumnos.
- Ordene el lugar y organice sus papeles para que esté listo para la próxima vez.

5.4 PLANIFICACION DE LA CLASE:

- Es importante establecer el tiempo y la duración de la clase. Debe planificar para adaptar su lección al tiempo asignado o podría afectar otras clases o todo el horario.
- Una vez que tenga la estructura de la clase terminada, puede revisarla y pensar cuánto tiempo llevará enseñar cada uno de sus puntos.
- Recuerde dejar tiempo para la participación de los alumnos y tome nota del tiempo en cada clase.
- Es una buena idea colocar un reloj en un lugar visible como recordatorio del horario de inicio y de finalización.

- Una vez que determine la estructura de la clase y el tiempo aproximado, tendrá una idea de las ayudas visuales que puede usar.

6. PRESENTACION DE LA CLASE TEORICA

La presentación es la punta del iceberg y el resultado de todo su trabajo. Pararse delante de un grupo de personas y hacer una presentación puede dar bastante miedo, sobre todo si no está acostumbrado a hacerlo. Sin embargo, si ha planeado, preparado y practicado su clase, estará rumbo a hacer una buena presentación que motive a los oyentes. Además, hay algunas cosas que puede hacer para que su presentación vaya sobre ruedas.

6.1 PREPARE EL AULA:

- Existe una gran variedad de lugares para impartir clases teóricas de buceo, desde un aula hasta una embarcación de buceo en el extranjero, pero lo más probable es que el lugar de enseñanza que utilice para la clase teórica inicial sea una sala. Puede que la sala no sea un aula construida a tal efecto, pero debe tener similitudes con una real.
- El instructor debe saber dónde se impartirán las clases y las instalaciones disponibles. Si va a tener lugar en un lugar que no conoce, debe procurar hacer un reconocimiento previo por si pudiera haber dificultades y para asegurarse de que cuenta con todos los requisitos necesarios, es decir, tomas de electricidad, luz suficiente, asientos suficientes, etc.
- Pase siempre por el aula con suficiente anticipación a la clase. Es importante llegar al lugar con antelación para asegurarse de que tiene tiempo de preparar el aula y su presentación, y para confirmar que todas las instalaciones necesarias funcionen de la manera que ha planeado. Así, cuando empiece la clase, todo estará en su sitio y todo lo que necesite estará disponible. Aunque ocurra algo que escape totalmente a su control, podrá ocuparse de ello, así como de saludar a la clase y registrar su asistencia. Evidentemente, puede pedir a otra persona que lo ayude a preparar la clase.
- Si usa una pizarra de borrado en seco, rota folios o incluso pizarras interactivas, compruebe la disponibilidad de elementos de escritura y borrador (si aplica). La pizarra debe limpiarse para eliminar cualquier información que pueda haber dejado un presentador anterior.
- Si necesita que la sala esté a oscuras, compruebe el funcionamiento de las persianas o cortinas y familiarícese con la ubicación de los interruptores de la luz.
- Si utiliza un proyector, asegúrese de que funciona correctamente.
- Asegúrese de que haya asientos adecuados y cómodos. Debe disponer los asientos de la clase de forma que se adapten a las instalaciones que vaya a usar y asegúrese de que todo lo dispuesto sea visible desde una posición sentada, y de que no haya reflejos de luces o ventanas.
- Retire o cubra cualquier elemento de distracción, como cuadros, carteles y equipos que impidan a los alumnos concentrarse.
- La posición más obvia para usted como instructor es al frente de la clase para que la atención de los alumnos se centre en usted. Sin embargo, a algunas personas no les gusta sentarse cerca de gente que no conocen. Por lo tanto, si el número de asientos en el aula es superior al número de alumnos, puede retirar algunos de los asientos adicionales para disuadir a los alumnos de sentarse muy separados y acercarlos a usted.
- Procure no interponer una barrera física entre usted y sus alumnos, ya que

esto también puede provocar la formación de una barrera psicológica.

6.2 DISPOSICIÓN DEL AULA:

- El entorno ideal para un instructor que enseña a un grupo de alumnos será una sala bien iluminada, luminosa, bien ventilada y con un buen aislamiento acústico (para evitar que otros sonidos del exterior distraigan a los alumnos).
- Debe haber un espacio adecuado para suficientes sillas y mesas cómodas, o sillas con brazos de mesa, donde los alumnos puedan sentarse y tomar apuntes.
- Debe haber una zona, al frente de la clase, que puedan ver todos los alumnos, donde se exponga el material visual y didáctico.
- En la medida de lo posible, evite las clases al aire libre. Sin embargo, sólo las clases con un número reducido de alumnos pueden impartirse al aire libre. Recuerde que un lugar interior siempre le proporcionará un mayor control.
- Es imprescindible que la temperatura de la sala sea agradable. Demasiado frío o demasiado calor afectará a la concentración de los alumnos.
- Debe haber un sanitario de fácil acceso cerca del aula.

6.3 CONFIANZA EN SÍ MISMO

- Recuerde que usted sabe más del tema que sus alumnos, pero no olvide que una vez tuvo que aprender la lección que está impartiendo. Colóquese en el lugar de sus alumnos e interactúe con ellos para que se den cuenta de que no sólo está ahí para enseñarles y ayudarles, sino también para demostrarles lo mucho que sabe y disfruta buceando.
- Intente relajarse y ser lo más natural posible; un par de respiraciones profundas antes de empezar su presentación lo ayudarán.
- Un aula moderna y bien equipada puede mejorar la confianza de los instructores.

6.4 UN ASPECTO PRESENTABLE:

- Manténgalo simple. La ropa que lleve es importante porque puede afectar a la concentración de los alumnos. Una camiseta con un diseño grande o muchas palabras puede distraer mucho y desviar la atención de los alumnos. También la ropa desaliñada o sucia puede tener un efecto negativo. No es necesario vestir formalmente para tener un aspecto pulcro y ordenado. Sin embargo, la ropa desarreglada o sucia no sólo distrae, sino que no muestra mucho respeto por los alumnos.

6.5 MINIMIZAR LOS COMPORTAMIENTOS Y LOS MALOS HÁBITOS:

- Todos tenemos comportamientos y los trasladamos al aula cuando enseñamos. No hay ningún problema con ello, pero tenga cuidado con los malos hábitos, que podrían convertirse en una distracción para sus alumnos, ya que podrían centrarse en ellos en lugar de en la clase.

7. EL PROCESO DE COMUNICACION

► USO DE LA VOZ (PALABRA HABLADA):

Esto incluye el uso del nivel de voz, el tono y el timbre en diferentes variaciones.

Hay que diferenciar entre el Lenguaje Hablado utilizado para dar una clase y el Lenguaje Técnico utilizado para términos y expresiones específicas. Para dar una clase hay que elegir un lenguaje que entiendan todos los asistentes y que domine uno mismo. Tiene que hablar alto y claro, para que los alumnos tengan la sensación de que el mensaje que les transmite es importante.

Si suele hablar rápido, pruebe hacerlo más despacio. Practicar ayuda mucho, así que no empiece la clase hasta que esté completamente preparado. Respire hondo y empiece.

Es una buena idea hacer variaciones en su voz durante la clase, es decir, evitar ser monótono. Esto ayuda a captar la atención de los alumnos que puedan estar perdiendo interés. También le ayuda a enfatizar los detalles importantes. De este modo, merece la pena escuchar la clase.

Recuerde que nunca debe hablar a los alumnos cuando estén frente a la pizarra, normalmente no se da la espalda a alguien con quien se está hablando.

► LENGUAJE CORPORAL:

Otro lenguaje aún más importante que el hablado es el corporal.

CONTACTO VISUAL: cuando esté organizando un salón de clases, asegúrese de poder tener un buen contacto visual con todos en la clase.

- Mantenga el contacto visual con todos los alumnos.
- Hable con toda la clase.
- Deje que los alumnos sientan que les está hablando directamente a ellos.
- Demuestre confianza mirando a los alumnos a los ojos.
- Haga que los alumnos sientan que su mensaje es para todos y cada uno de ellos.
- Mantener contacto visual con sus alumnos significa que cada alumno se sienta involucrado personalmente con su presentación y esto mantiene su concentración e interés.
- Si ve que alguien parece desconcertado, deténgase y haga una pregunta o recapitule un punto en particular para asegurarse de que entienda antes de pasar al siguiente punto.
- Si los alumnos están inquietos o comienzan a quedarse dormidos, significa que ha perdido la concentración. Esto podría significar que se estaba concentrando solo en uno o dos de ellos e ignorando a los demás que rápidamente perderán interés o se sentirán ignorados.
- Mire a todos los alumnos y muévase por la clase esto hace que el lugar le pertenezca.
- No se sienta detrás del escritorio todo el tiempo; crea una distancia innecesaria entre usted y los alumnos y lo hace parecer inseguro.
- Muévase por el salón de clases; le hace parecer más en control. Asegúrese de no bloquear sus ayudas visuales. Involucre a los alumnos en su presentación, sin embargo, no obligue a nadie a participar.

► ESCRITURA:

El uso de la escritura para la comunicación puede ser de dos formas diferentes:

- Escribir en la pizarra como parte de su lección.
- Escribir los apuntes para sus alumnos.

El primer punto generalmente no representa un problema porque usted está allí para asegurarse de que los alumnos reciban su mensaje como lo desea y para explicarles cualquier punto que pueda no estar claro.

En el segundo punto, debe tener mucho cuidado porque el apunte puede ser releído mucho tiempo después de la lección, o por alguien que no estuvo presente en la clase. Por lo tanto, no recibe la retroalimentación y no sabrá si la comunicación fue exitosa. Los apuntes proporcionan el texto de la lección para que los alumnos tengan algún material para llevar a casa. Por lo tanto, es preferible que utilice los apuntes y el material ya proporcionado por su federación u organización de buceo.

8. LA TÉCNICA DE LAS PREGUNTAS

- Los instructores utilizan preguntas durante y al final de las clases teóricas para asegurarse de que la transmisión de conocimientos sea satisfactoria. Necesita saber si sus alumnos han comprendido lo que se les ha enseñado antes de que pasen al siguiente paso. Si va a hacer preguntas, debe planificarlas como parte de su presentación. Los tipos de preguntas utilizados pueden ser:

➤ **PREGUNTAS ABIERTAS**, que generan debates activos y buenas respuestas. Una pregunta abierta puede tener muchas respuestas. Suele empezar por Qué, Cuándo, Dónde, Cómo y Por qué.

- Por ejemplo, ¿qué condiciones meteorológicas son adecuadas para bucear?
- Pruebe utilizar este tipo de preguntas en sus clases, le ayudarán a captar la atención de sus alumnos y a controlar el progreso de sus alumnos durante la clase y al final de la misma. Por lo tanto, cuando formule preguntas, use una pregunta abierta dirigida a todos los alumnos para que cada uno de ellos empiece a pensar en la respuesta.
- Por otra parte, nunca ponga a un alumno en un aprieto ni elija a un individuo para que responda a una pregunta. El alumno puede tener miedo de equivocarse o no querer parecer tonto. En consecuencia, otros alumnos intentarán evitar el contacto visual con usted para no verse en la misma situación.

- **PREGUNTAS CERRADAS** sólo tienen una respuesta, por lo que limitan la respuesta a una sola palabra o SÍ/NO. Las preguntas cerradas suelen empezar por (puede, es, hará, tiene, hace, etc.). Por ejemplo, "¿puede la presión afectar a los tímpanos?", o preguntas sin sentido como "¿entiende lo que quiero decir?". Estas suelen suscitar una respuesta de asentimiento o un "sí" por parte de los alumnos, lo cual carece totalmente de sentido.

9. PLANIFICACION Y PREPARACION DE AYUDAS AUDIOVISUALES

Se cree que somos capaces de retener aproximadamente el **50%** de la información que vemos y oímos y el **70%** de lo que debatimos, mientras que retenemos el **20%** de lo que sólo oímos. Por lo tanto, si una lección incluye ayudas visuales y debates, los alumnos podrán retener la mayor parte de la información que reciban.

Por otra parte, los estudios demuestran que el nivel de información que retenemos disminuye con el tiempo. Así, al cabo de tres horas, recordamos el **70%** de la **información verbal** recibida y el **85%** audiovisual; mientras que al cabo de tres días sólo retenemos el **10%** de la información verbal, mientras que retenemos el **65%** de la información recibida por medios audiovisuales.

- Las ayudas visuales se usan para elaborar las palabras habladas, aumentar su impacto y hacer que la información sea más fácil de recordar.
- El uso de ayudas visuales en las clases de buceo es esencial para mantener el interés de los alumnos y ayudarlos a retener la información.
- Las ayudas visuales pueden ser una herramienta muy poderosa para aumentar el impacto de sus presentaciones. Las palabras habladas por sí solas rara vez consiguen el resultado deseado.
- La mejor manera de asegurarse de que su mensaje sea comprendido es utilizar palabras con un buen apoyo visual. Al usar ayudas visuales en su clase se asegura una mejor transmisión de su mensaje a sus alumnos.
- El propósito de usar ayudas visuales es transmitir el mensaje, y una buena ayuda visual mejorará significativamente la comprensión y la retención.

En la siguiente sección se analizarán los distintos tipos de ayudas visuales que pueden utilizarse en las clases de buceo en función de las instalaciones disponibles y del tipo de clase que vaya a impartir (interior/externo, práctica/teoría).

► CUÁNDO UTILIZAR AYUDAS VISUALES:

Las palabras y las imágenes pueden utilizarse a lo largo de toda tu presentación, desde la introducción hasta la conclusión. Piense en usar ayudas visuales para:

- Introducir el tema de la clase.
- Mostrar el título de la presentación.
- Definir términos técnicos concretos.
- Indicar la estructura de la presentación enumerando los puntos principales.
- Mostrar una imagen que resuma el tema.
- Desarrolle los puntos principales.
- Destaque los puntos nuevos con una imagen o frase adecuada.
- Indique la secuencia enlazando los puntos.
- Concluya su presentación.
- Resuma los puntos principales.
- Presente las conclusiones en una frase o imagen breves (por ejemplo, "*Nunca contenga la respiración*")

10. DISTRACCIONES EN EL AULA

Para poder desarrollar una buena presentación debe tratar de evitar las distracciones en el aula, ya que los alumnos pueden distraerse de muchas formas diferentes:

► DISTRACCIONES VISUALES

- Las distracciones más poderosas son las visuales. Todo lo que esté a la vista, como gráficos murales o carteles colocados detrás de usted o dentro del campo de visión de los alumnos, debe retirarse o taparse
- Cuando use sus propias ayudas visuales, manténgalas fuera de la vista hasta que sean necesarias. Los objetos voluminosos, como equipos demasiado grandes para colocarlos totalmente fuera de la vista, deben cubrirse.
- Si la clase se imparte al aire libre (por ejemplo, en la playa), asegúrese de que esté alejada de distracciones visuales y molestias (por ejemplo, gente en la playa).
- Una de las mayores distracciones visuales puede ser usted, el instructor. Asegúrese de que sus gestos o su aspecto no se conviertan en el centro de atención de los alumnos.

► RUIDO

- Los alumnos que hablan durante una presentación pueden causar distracciones e irritar a los demás. Por lo tanto, pídale educadamente que dejen de conversar hasta que la clase haya terminado.
- El ruido exterior suele ser más difícil de controlar. Sin embargo, cerrar ventanas o puertas puede ayudar a reducir el nivel de ruido.
- Si hay un ruido penetrante durante su presentación; en lugar de intentar hablar por encima del ruido, lo mejor es dejar de hablar hasta que el ruido haya cesado.

► ENTORNO DE CLASE

- Asegúrese de que el ambiente sea confortable durante toda la clase.
- La temperatura y la iluminación de la sala tienen que ser adecuadas.

11. TIPOS DE AYUDAS VISUALES

Hay muchos formatos de ayudas visuales que los instructores pueden usar. Su elección puede venir determinada por el lugar de la clase y el tema que se esté tratando.



EN LAS CLASES TEORICAS, EL NUMERO DE ALUMNOS PUEDE VARIAR EN FUNCION DE LA AYUDA VISUAL ELEGIDA. SIN EMBARGO, EN LAS CLASES PRACTICAS, DEBE RESPETARSE LA PROPORCION DE ALUMNOS/INSTRUCTORES DETERMINADA POR CMAS.

▶ OBJETOS REALES:

- El uso de objetos reales (equipos de buceo, cuerdas, cámaras, etc.) vincula la teoría con la práctica, sin embargo, hay algunos puntos que debe considerar

↻ TAMAÑO DEL GRUPO:

- Es adecuado para un grupo de hasta 12 alumnos.

↻ VENTAJAS:

- Los elementos reales pueden mostrar a los alumnos cuán grande, cuán pesado y como se siente un objeto.
- Con el equipo de inmersión, sus alumnos estarán interesados en manipular el objeto.
- Puede comenzar a enseñar habilidades prácticas en el aula.

↻ DESVENTAJAS

- Puede convertirse en una causa importante de distracción.
- Existe un gran potencial para perder el control de la clase.

↻ CONSEJOS PARA EL INSTRUCTOR:

- Use objetos reales junto con un diagrama o modelo.
- Para objetos pequeños, como máscaras y aletas, puede permitir que los alumnos los manipulen y se los pasen.
- En el caso de objetos un poco más grandes que sean demasiado difíciles de pasar, puede mostrar y discutir sus diferentes características.
- En cualquier caso, evite pasar a la siguiente parte de su presentación hasta que todos los alumnos hayan tenido la oportunidad de manipular o palpar lo que se estaba mostrando.

▶ MODELOS:

- En algunas clases, por ejemplo al explicar la reanimación cardiopulmonar, los modelos de tamaño natural (maniqués) son la mejor forma de demostración y práctica segura de los métodos y técnicas.
- En otra clase, por ejemplo al explicar la relación entre presión y volumen, se puede usar eficazmente un globo para demostrar el efecto de la presión en los pulmones.

Sin embargo, hay que tener en cuenta algunos puntos a la hora de usar modelos:

↻ TAMAÑO DEL GRUPO:

- Debe considerar el número de alumnos al seleccionar el modelo que se utilizará para que todos puedan verlo y/o practicar.

↻ VENTAJAS:

- Un modelo sencillo puede utilizarse eficazmente para relacionar información relacionada con el buceo con actividades cotidianas. Por ejemplo, abrir la botella de un líquido efervescente transparente puede servir para demostrar cómo se desprende el gas de un líquido cuando se reduce la presión. Por lo tanto, puede utilizarse para explicar la teoría que subyace a la Enfermedad por Descompresión (ED).

- Un modelo puede proporcionar a los alumnos una perspectiva que normalmente no experimentarían. Por ejemplo, un cilindro de buceo cortado en dos puede mostrar el grosor de la pared o evidencia de corrosión, que normalmente es algo que los alumnos no verían.
- Los modelos pueden requerir ingenio y gastos para producirlos, pero una vez hechos, deberían durar mucho tiempo.
- Los objetos reales y los buenos modelos, que muestran los principios básicos, son ayudas didácticas valiosas que ayudan a mantener el interés de los alumnos.

⇒ DESVENTAJAS:

- Algunos modelos pueden tomar mucho tiempo para prepararse o pueden ser complicados de hacer.
- Algunos modelos pueden ser demasiado emocionantes para que se conviertan en una distracción para la clase, por ejemplo, el uso de gafas RV.

⇒ CONSEJOS PARA EL INSTRUCTOR:

- Manténgalo simple, esto es muy importante.
- Asegúrese de que el modelo funcione correctamente y que haya practicado su uso.
- Comprobar que el modelo funciona correctamente justo antes de la presentación.
- Para evitar que sea una distracción, oculte o cubra el modelo antes de que lo necesite durante la lección y escóndalo o cúbralo nuevamente después de usarlo.

⇒ PIZARRAS BLANCAS:

- El uso de pizarras en la enseñanza es probablemente el método más común. Las pizarras son particularmente útiles para construir una secuencia lógica de la información, para dibujos esquemáticos y como un medio inmediato para la participación de los alumnos (escribir las contribuciones de sus alumnos).
- Sin embargo, para usarlo de manera efectiva, deberá practicar con regularidad, ya que requiere un grado bastante alto de habilidad para usarlo.
- Cuando use una pizarra, debe organizar su texto de manera clara, para que los alumnos que lleguen tarde a la clase tengan la oportunidad de entender lo que está pasando.

⇒ TAMAÑO DEL GRUPO:

- Apto para un grupo de hasta 30 alumnos, sentados a una distancia máxima de 5 metros de la pizarra.

⇒ VENTAJAS:

- La mayoría de las aulas de las escuelas o universidades tendrán una.
- Ideal para enumerar viñetas y corregir errores.
- Ideal para la elaboración de esquemas sencillos.
- Económico de usar; todo lo que necesita es una pizarra, marcadores y un borrador.
- Algunas pizarras se pueden mover, por lo que su uso es flexible y se pueden mover de un lugar a otro.

⇨ DESVENTAJAS:

- La escritura debe ser clara y legible.
- Las faltas de ortografía pueden ser una gran distracción para algunos alumnos.
- Una pizarra blanca no se limpia tan fácilmente a medida que envejece. Por lo tanto, las marcas de residuos restarán valor a la eficacia de esta ayuda visual.
- Escribir información en la pizarra suele llevar mucho tiempo. Por lo tanto, debe tener cuidado con la planificación de su lección, de lo contrario su presentación será menos profesional.

⇨ CONSEJOS PARA EL INSTRUCTOR:

- Asegúrese de que su letra sea claramente legible.
- Preste atención a los errores de ortografía.
- Divida la pizarra en 3 partes (título, desarrollo y conclusión).
- No use demasiados colores.
- No hable de cara a la pizarra, mire a los alumnos mientras hable.
- No borre lo que ha escrito en la pizarra hasta que esté seguro de que los alumnos han terminado de copiar.

▶ ROTAFOLIOS

Se puede preparar un rotafolio por adelantado con la información requerida y también se puede reutilizar.

⇨ TAMAÑO DEL GRUPO:

- Apto para grupos de hasta 20 alumnos, sentados a no más de 5 metros de distancia.
- Los rotafolios y láminas se pueden preparar con anticipación, son portátiles e ideales para uso al aire libre.
- Utilice papeles de tamaño A1 para una presentación clara; sin embargo, los tamaños más pequeños A2 y A3 se pueden usar en pantallas portátiles para clases más pequeñas de 4-5 alumnos.
- La escritura y los diagramas deben estar en negrita, claros, ordenados y fáciles de leer.

⇨ VENTAJAS:

- Los rotafolios son portátiles, relativamente económicos y fáciles de encontrar en librerías.
- Se puede usar más de un rotafolio en la misma clase para mostrar información diferente simultáneamente.
- Además de los escritos, los rotafolios pueden acomodar diagramas generados por computadora o dibujos en hojas de papel más pequeñas que se pueden adjuntar al rotafolio.

⇨ DESVENTAJAS:

- A medida que envejecen, los rotafolios tienden a desgastarse más rápido que la mayoría de las otras formas de ayuda visual y es muy fácil que las páginas se rasguen o se rompan.
- Según la calidad del papel y la intensidad de los colores utilizados, a veces es posible ver a través del papel hasta la hoja siguiente, lo que puede resultar confuso.
- Puede haber una tendencia a mirar hacia el rotafolio cuando se habla en lugar de mirar a los alumnos.
- Alternativamente, puede ser utilizado por el instructor para escribir durante la clase.

⇒ FICHAS

Las fichas son trozos de papel o cartulina que se preparan antes de la clase. Llevan palabras clave, diagramas o ilustraciones que luego se fijan a la pared o a un tablero. Los gráficos generados por ordenador pueden imprimirse directamente en las tarjetas o en un trozo de papel que luego se pega a la tarjeta. Las tarjetas se preparan y ordenan según la secuencia de la presentación. A continuación, se exponen ordenadamente en un tablero para evitar confusiones. Pueden sujetarse con tachuelas, imanes o masilla adhesiva.

Las fichas son ayudas visuales muy eficaces, pero hay que tener mucho cuidado en su preparación, uso y exposición.

⇒ TAMAÑO DEL GRUPO:

- Adecuado para grupos de hasta 15 personas, sentadas a no más de 5 metros de distancia.
- El número de tarjetas utilizadas varía en función de los temas tratados.

⇒ VENTAJAS:

- Las fichas tienen como principal ventaja que pueden utilizarse sobre cualquier superficie limpia, como una pared, el lateral de un mueble o incluso una puerta.
- Ideales para construir una presentación y para diagramas sencillos.
- Su uso es relativamente barato.

⇒ DESVENTAJAS:

- Las fichas deben guardarse con cuidado, ya que el uso frecuente las desgasta.
- Es difícil poner mucha información o un diagrama grande en una tarjeta.

⇒ CONSEJOS PARA EL INSTRUCTOR:

- Utilice tarjetas o texto de color para indicar temas y subtemas, viñetas y subviñetas.
- Recuerde que las letras de colores claros funcionan mejor sobre un fondo oscuro y las de colores oscuros sobre un fondo blanco.
- Durante la preparación, utilice un lápiz para elaborar la ficha completa antes de añadir marcas más permanentes, lo que permitirá comprobar la ortografía y evaluar la disposición de la ficha y modificarla en caso necesario.
- Las fichas se colocan en el orden en que se van a utilizar.
- Haga el texto lo suficientemente grande para que lo puedan ver los alumnos del fondo de la clase. Para una clase de tamaño medio de hasta 15 alumnos, el tamaño de las letras debe ser de al menos 7,5 cm (3 pulgadas).
- Para evitar que los alumnos intenten ver lo que viene a continuación, colóquelas boca abajo, pero escriba en el reverso de cada ficha lo que aparece en el anverso. Escriba en letra pequeña y ordenada y que sólo sea visible para usted.
- Recuerde mirar a la clase para mantener el contacto cuando haya terminado de colocar las fichas.
- Si usa masilla adhesiva, retírela antes de guardar las tarjetas para evitar que se peguen entre sí; una alternativa es guardarlas con trozos de plástico entre cada ficha.

► COMPUTADORAS Y PROYECTORES

Las computadoras personales son excelentes medios para producir ayudas visuales. Para ello existen unas series de programas informáticos especializados que ofrecen una excelente calidad de presentación y una razonable facilidad de uso (por ejemplo, Microsoft PowerPoint y Flash).

⇒ TAMAÑO DEL GRUPO:

- Adecuado para grupos de cualquier tamaño.

⇒ VENTAJAS:

- Gran movilidad; tanto los portátiles como los proyectores son relativamente pequeños y compactos.
- Permiten enseñar a un gran grupo de alumnos al mismo tiempo.
- Relativamente fácil de producir una presentación de aspecto muy profesional.
- El uso de un mouse inalámbrico le da la libertad de controlar la presentación sin acercarse a la computadora, lo que minimiza las distracciones.
- Las presentaciones se pueden guardar y transferir fácilmente entre computadoras.
- Las presentaciones pueden modificarse, mejorarse y actualizarse según sea necesario.
- Las presentaciones pueden ser muy impactantes e incluir sonido y vídeos.
- Los vídeos pueden detenerse o reproducirse para facilitar el debate.
- Los vídeos pueden editarse para conservar las partes relevantes y descartar las no deseadas.

⇒ DESVENTAJAS:

- La principal desventaja de este método es el coste.
- Sólo se puede utilizar en interiores.
- No es conveniente utilizar una sala oscura para tomar notas.
- Difícil de combinar con otras ayudas visuales.
- Lleva mucho tiempo preparar, filmar y editar.

⇒ USO DE VÍDEOS:

- Nunca deje que un vídeo sustituya a su clase. Úselo como apoyo a su enseñanza e instrucciones.
- Asegúrese de que la presentación del vídeo refleje sus objetivos de formación.
- Debe comprobar el vídeo antes de la clase para asegurarse de que funcione correctamente.
- Es importante saber cómo reproducir el vídeo para adaptarlo a su propio estilo de enseñanza (congelar fotogramas y volver a ejecutar, según el plan de la clase).
- No abandone el aula mientras sus alumnos estén viendo un vídeo, quédese con ellos para poder seguir sus reacciones y responder a cualquier pregunta.
- Puede usar una computadora portátil solo con grupos pequeños, pero con grupos más grandes necesitará un monitor o una pantalla blanca y un proyector.

⇒ PRESENTACIONES DE COMPUTADORA:

- Planifique un fondo de color simple a lo largo de su presentación y manténgalo igual para cada diapositiva (mantenga la consistencia del color y el estilo de su presentación).
- Evite animaciones y efectos de sonido innecesarios.
- Guarde una copia del archivo de la presentación original en su disco duro, para que pueda editar fácilmente cualquier diapositiva para cualquier evento futuro.
- Al proyectar su presentación, asegúrese de no bloquear la pantalla de ninguno de sus alumnos, por lo que debe tenerlo en cuenta al organizar su salón de clases.

⇒ USO DEL MATERIAL DIDÁCTICO PROPORCIONADO CON EL MANUAL DEL INSTRUCTOR:

- El material de enseñanza/ayudas visuales que se proporcionan con los manuales del instructor normalmente abordan la planificación de la lección e incluyen las presentaciones principales. Sin embargo, aún debe pensar detenidamente sobre la planificación y la elección de las presentaciones.
- Cuando el material está fácilmente disponible, hay una tendencia a pensar que todo el trabajo está listo, pero tan pronto como comienza la presentación se vuelve obvio, para el instructor y los alumnos, que esto no es suficiente.
- Entonces, para presentar la lección con éxito, debe revisar el material didáctico, practicar las presentaciones y hacer las modificaciones necesarias.

⇒ PREPARANDO SU PRESENTACIÓN:

Hay muchas características comunes que son aplicables a todas las presentaciones. Por lo tanto, cuando esté preparando su propia presentación, debe:

⇒ SIMPLICIDAD:

- Manténgalo lo más simple posible. Demasiada información puede volverse confusa y, por lo tanto, distraer a los alumnos.
- Use una técnica de acumulación, para que los alumnos puedan concentrarse en un punto a la vez.
- Evite el uso de animaciones y efectos de sonido innecesarios en las presentaciones. También use transiciones de diapositivas simples y hágalas consistentes a lo largo de la presentación.

⇒ FUENTES:

- La elección correcta de la fuente hará que sus presentaciones sean más claras, más fáciles de leer y, por lo tanto, ayudará a transmitir su mensaje de manera más efectiva.
- Las fuentes Sans-serif como **Helvética, Arial o Times New Roman** son las más adecuadas para usar en presentaciones, ya que son más fáciles de leer cuando se ven desde la distancia.
- Para los apuntes es mejor usar **Times New Roman**.
- Deben evitarse las fuentes decorativas, ya que pueden ser difíciles de leer.
- El tamaño de letra utilizado no debe ser menor de 30 puntos, para que sea fácil de leer.
- Como principio, puede usar la regla 6X6 para preparar sus diapositivas (6 líneas en un lado, 6 palabras en una línea).

- Procure no utilizar más de dos tipos de letra diferentes en su presentación; si necesita más énfasis, puede utilizar, por ejemplo, **negrita**, *cursiva* o subrayado.
- Para los títulos, use únicamente letras **MAYÚSCULAS**.
- Tenga cuidado al usar letras **MAYÚSCULAS**, si el texto es largo resultará cansador de leer y se perderá el impacto.
- Antes de empezar, decida los tipos de letra, el estilo y el tamaño que desea utilizar para los títulos, subtítulos, viñetas, etc., y úselos de forma **CONSTANTE** a lo largo de toda la presentación.

↪ TAMAÑO DEL TEXTO:

- Las palabras deben ser legibles para todos los alumnos, por lo que el tamaño de la clase determinará obviamente el tamaño de la ayuda visual y el tamaño de la letra.
- El tamaño del texto debe ser de **36** o más para los títulos, **28** para las viñetas principales y **24** para el texto normal. Un tamaño inferior a 20 dificultaría la lectura.

↪ COLOR:

- Los colores añaden impacto y claridad a la presentación. Pueden utilizarse para enfatizar texto o imágenes.
- Puede usarlo para resaltar o enfatizar puntos concretos.
- Mantenga el sistema de colores lo más sencillo posible; usar demasiados colores puede resultar confuso.
- Puede usar **rojo** para resaltar las cosas que debe evitar, y el **verde** para resaltar las cosas que puede hacer. Es un código de colores que vemos en la vida cotidiana.
- Al combinar colores, asegúrese de que se complementen y de que las letras sean fáciles de leer. Por ejemplo, un fondo azul oscuro con texto claro "**blanco o amarillo**" o un fondo de color y claro con texto negro u oscuro funcionan muy bien.
- Evite algunas combinaciones de colores, como fondo azul con texto rojo, que es difícil de leer. También combinar **rojo** y **verde** puede ser un problema para muchas **personas daltónicas**.
- Planifique un código de colores para toda la presentación. Por ejemplo, un color para los títulos y otro para las viñetas, etc.
- Si usa una fotografía como fondo de la presentación, compruebe que no distraiga y que el color del texto no se fusione con partes de la fotografía dificultando su lectura.

► FORMATO DE LA CLASE:

Su clase puede adoptar diferentes formas como:

► PRESENTACIONES FORMALES

- Una presentación formal puede realizarse ante cualquier número de alumnos.
- En caso de un gran número de alumnos, la interacción y la participación de la clase podrían ser limitadas y más difíciles de controlar.
- Debe haber una pantalla colocada delante de los alumnos.
- Los alumnos deben estar cómodamente sentados en filas para poder ver al instructor y las ayudas visuales.
- Un grupo más grande significa que algunos alumnos podrían estar sentados lejos del instructor y de las ayudas visuales. En ese caso, tendrá que usar un tono de voz más elevado para que se oiga su voz. También debe asegurarse de que el texto y las imágenes de su presentación sean claramente visibles para todos.
- Lo ideal sería disponer de pupitres o sillas con reposabrazos para que los alumnos puedan tomar notas.
- Si se trata de aspectos prácticos, será imposible impartir una enseñanza eficaz a un grupo numeroso. Por consiguiente, los alumnos deben dividirse en grupos más pequeños para impartir la formación práctica. Cada grupo debe estar supervisado por un instructor.

► GRUPO DE TRABAJO:

- Un grupo de trabajo es útil para enseñar temas prácticos.
- Es adecuado para un máximo de 6 alumnos.
- Bueno para la enseñanza interactiva de temas como: el armado del equipo de buceo, habilidades de rescate, RCP, lectura de cartas de navegación, etc.
- Requiere un control cuidadoso de la clase. Cuando el tema es apasionante, los alumnos tienden a querer discutir todos al mismo tiempo.
- Puede resultar difícil trabajar con todo el grupo al mismo tiempo.
- Requiere un entorno cómodo y un espacio de trabajo adecuado.

▶ SESIONES DE DEBATE:

- Adecuadas para un grupo mediano de entre 5 y 25 alumnos.
- Existe un buen potencial para obtener las contribuciones y los comentarios de todos.
- Los debates en grupo constituyen un interesante descanso entre los periodos de instrucción más formal.
- Los debates pueden durar más de lo previsto, por lo que hay que controlar el tiempo.
- Requiere un entorno cómodo y un buen ambiente.
- Requiere una distribución adecuada de la sala para fomentar las opiniones de todos los participantes.
- Asegúrese de ver y oír a todos los alumnos.
- Los debates requieren una cuidadosa preparación y coordinación de su parte.
- Esta técnica es más eficaz cuando el tema elegido es controvertido o tiene aspectos sobre los que pueden expresarse opiniones diferentes.
- Discutir información objetiva tiene poco valor; sin embargo, la expresión de la opinión podría hacer surgir hechos más útiles.
- Implicar a los alumnos en los debates es una forma eficaz de enseñar.
- Un ambiente informal es esencial para animar a los alumnos a hacer preguntas y expresar opiniones.
- Los alumnos suelen dudar a la hora de expresar sus opiniones delante de los demás, sobre todo en un grupo grande. Por ese motivo hay que dividir la clase en pequeños grupos de debate.
- Cuando sólo hay 3 ó 4 alumnos en un grupo, expresar opiniones es mucho más fácil y además permite que cada miembro contribuya y aumente su confianza.
- Cada grupo debe tener un líder elegido que pueda iniciar el debate mediante un breve repaso del tema y una indicación de algunos aspectos merecedores de consideración.
- A continuación, el líder del grupo puede formular una pregunta a los miembros del grupo. Debe ser una pregunta que requiera una declaración de opinión y no una respuesta directa de "sí" o "no", de lo contrario el debate terminará allí mismo.
- La tarea del líder del grupo es mantener los comentarios dentro del tema principal, hacer que las ideas fluyan y añadir información si es necesario.
- El líder debe controlar sabiamente las contribuciones y asegurarse de que uno o dos individuos no dominen la discusión.
- Es esencial que los miembros dejen de intercambiar opiniones entre ellos.
- El instructor debe estar preparado para recopilar los puntos de vista de los alumnos y resumir las opiniones expresadas.
- En general, este método funciona bien con buzos más experimentados y un buen instructor.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

➤ RESUMA LOS PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO 2

A series of horizontal dotted lines for writing a summary.





CAPITULO 3

ENSEÑANZA DE HABILIDADES PRÁCTICAS

1. ENSEÑANZA DE HABILIDADES PRÁCTICAS

Para obtener la certificación de buzo CMAS, los alumnos deben adquirir una serie de conocimientos y habilidades específicas. Esto puede desarrollarse de dos maneras:

- ▶ **A TRAVÉS DE CLASES TEÓRICAS, DE LAS QUE HABLAMOS EN UN CAPÍTULO ANTERIOR.**
- ▶ **MEDIANTE LA FORMACIÓN PRÁCTICA, DE LA QUE HABLAREMOS EN ESTE CAPÍTULO.**

El buceo es principalmente una actividad práctica, sin embargo, requiere una combinación de conocimientos y habilidades, que en conjunto construyen buenas técnicas y prácticas. Obviamente, el buceo implica muchas habilidades prácticas, que no sólo se utilizan durante el buceo, sino también durante otras actividades relacionadas, tales como el manejo del barco y la fijación de la posición. Por lo tanto, para ser un buen instructor de buceo debe comprender cómo se adquieren las destrezas y cómo transmitir a los alumnos sus conocimientos al respecto.

Como buzos, planificamos con antelación cualquier inmersión. Nuestra planificación y preparación tienen que evaluar el riesgo asociado a la inmersión para reducirlo al máximo. Esto se consigue mediante una planificación adecuada de la inmersión. Por otro lado, como instructores, deben tener en cuenta el nivel y la experiencia de sus alumnos para garantizar su seguridad, bienestar y éxito.

2. EVALUACIÓN DE RIESGOS

La evaluación de riesgos es una parte integral de la formación de los alumnos. Como instructores, estamos obligados a cuidar de nuestros alumnos, por lo que debemos ponernos en su lugar y comprender la limitación de su experiencia en comparación con la nuestra. Esto nos ayudará a juzgar si los alumnos están preparados o no para progresar en su formación.


En consecuencia, la evaluación de riesgos realizada por un instructor antes de una inmersión de formación debe tener en cuenta:

- ▶ **LAS HABILIDADES QUE SE VAN A ENSEÑAR**
- ▶ **EL ENTORNO Y LAS CONDICIONES DE FORMACIÓN**
- ▶ **LA EXPERIENCIA DE LOS ALUMNOS**

Los programas de formación de buzos pretenden capacitar a los alumnos para bucear de forma preventiva, es decir, para ser capaces de predecir y adelantarse a los problemas. Por ejemplo, el riesgo de quedarse sin aire se cubre al enseñar la importancia de la planificación de la inmersión, el consumo de gas, el control del compañero y los procedimientos de emergencia.

Por otro lado, como instructores, tenemos que evaluar los posibles riesgos de enseñar habilidades prácticas de buceo.

- **Por ejemplo**, cuando enseñe "vaciado de máscara" por primera vez, la evaluación de riesgos debe considerar la posibilidad de que un alumno se ahogue, tosa o incluso entre en pánico durante el entrenamiento.
- Al enseñar "Elevación con flotabilidad controlada EFC" en la piscina, la evaluación de riesgos debe tener en cuenta que:
 - Se trata de una de las últimas habilidades que se enseñan a los buzos principiantes.
 - Los alumnos deben tener confianza en el uso de un chaleco y en sus habilidades básicas de buceo, como el vaciado de la máscara y la recuperación del regulador, antes de proceder al EFC.
 - Debe tener en cuenta la profundidad de la piscina, por lo que la destreza debe practicarse y dominarse en la parte poco profunda antes de practicarla en la parte profunda.
 - Puesto que está preparando a los alumnos para dominar esta destreza en aguas abiertas, es esencial que practiquen la destreza durante su clase de aguas abiertas después de dominarla en la piscina.
- Antes de impartir una clase práctica, pregúntese siempre:
 - ¿Está preparado y en forma para impartir la clase?
 - ¿Las condiciones del agua son adecuadas para enseñar a alumnos de este nivel?
 - ¿Están los alumnos preparados para seguir progresando en sus habilidades?



TODAS LAS HABILIDADES DE BUCEO DEBEN ENSEÑARSE AL PRINCIPIO EN AGUAS POCO PROFUNDAS, DE PIE, CON MUY POCO O NINGUN MOVIMIENTO DEL AGUA, DE MODO QUE CUALQUIER PROBLEMA PUEDA RESOLVERSE FACILMENTE SIMPLEMENTE PONIENDOSE DE PIE.

- Antes de enseñar cualquier destreza, hay que escribir una evaluación de riesgos y compartirla con los alumnos.
 - Esto proporcionará comodidad y seguridad a los alumnos.
 - Ayudará al instructor a predecir y prevenir cualquier problema que pueda surgir.
 - Si algo sale mal durante la formación, se podría pedir al instructor que explique qué, cómo, por qué y dónde estaba enseñando; de ahí que una evaluación de riesgos por escrito pueda usarse como documento de apoyo.



CUANDO SE ENSEÑA PROFESIONALMENTE, DEPENDIENDO DEL LUGAR DEL MUNDO EN EL QUE SE ENCUENTRE, LA NORMATIVA Y LOS REGLAMENTOS LOCALES TAMBIEN PUEDEN AFECTAR AL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS.

UN INSTRUCTOR DEBE ESTAR SIEMPRE PREPARADO PARA ADAPTAR EL PLAN DE INMERSION Y SABER QUE LAS CONDICIONES BAJO EL AGUA VARIAN CONSTANTEMENTE, AL IGUAL QUE EL NIVEL DE CONFIANZA DE LOS ALUMNOS.

3. CLASES PRÁCTICAS

Los principios que hemos utilizado anteriormente para planificar las lecciones teóricas se aplican igualmente a la enseñanza práctica. En consecuencia, debemos seguir el mismo proceso de PPPP.



3.1 CRITERIOS ESENCIALES PARA CLASES PRÁCTICAS EFICACES

Para planificar, preparar, practicar y presentar una lección práctica, debe tener siempre presentes los criterios esenciales para una formación práctica eficaz (STEP):

▶ SEGURA:

- La lección debe ser segura para los alumnos en su etapa de formación.

▶ TÉCNICAMENTE CORRECTA:

- La habilidad debe enseñarse utilizando demostraciones del instructor que se realicen con precisión y con destrezas actualizadas.

▶ EFFECTIVA:

- Después de una demostración, los alumnos imitan la destreza. Se analiza el rendimiento de los alumnos y se identifican y corrigen los posibles errores mediante nuevos ciclos de demostración\imitación.

▶ PROGRESIVA:

- La lección se basa lógicamente en cada paso anterior.

3.2 EL PROCESO DE LAS LECCIONES PRÁCTICAS (PLANIFICAR - PREPARAR - PRACTICAR - PRESENTAR):

▶ PLANIFICAR UNA CLASE PRÁCTICA:

- Preparar el procedimiento de la lección es muy importante, hace que la presentación de la clase sea más eficaz.
- Preparar los medios de formación. Esto significa que, mientras planifica, selecciona los materiales didácticos y, en consecuencia, tiene que prepararlos antes de la clase.
- Antes de preparar la clase práctica hay que responder a algunas preguntas. Son las mismas preguntas que para planificar la clase teórica. (Véase el capítulo 2):
 - ¿Quiénes son los alumnos?
 - ¿Cuál es su nivel?
 - ¿Por qué va a impartir esta clase?
 - ¿Cuándo se impartirá la lección?
 - ¿Dónde se impartirá?
 - ¿Cómo va a impartir la lección (el método de enseñanza)?

▶ LA PROPORCIÓN INSTRUCTOR-ALUMNO:

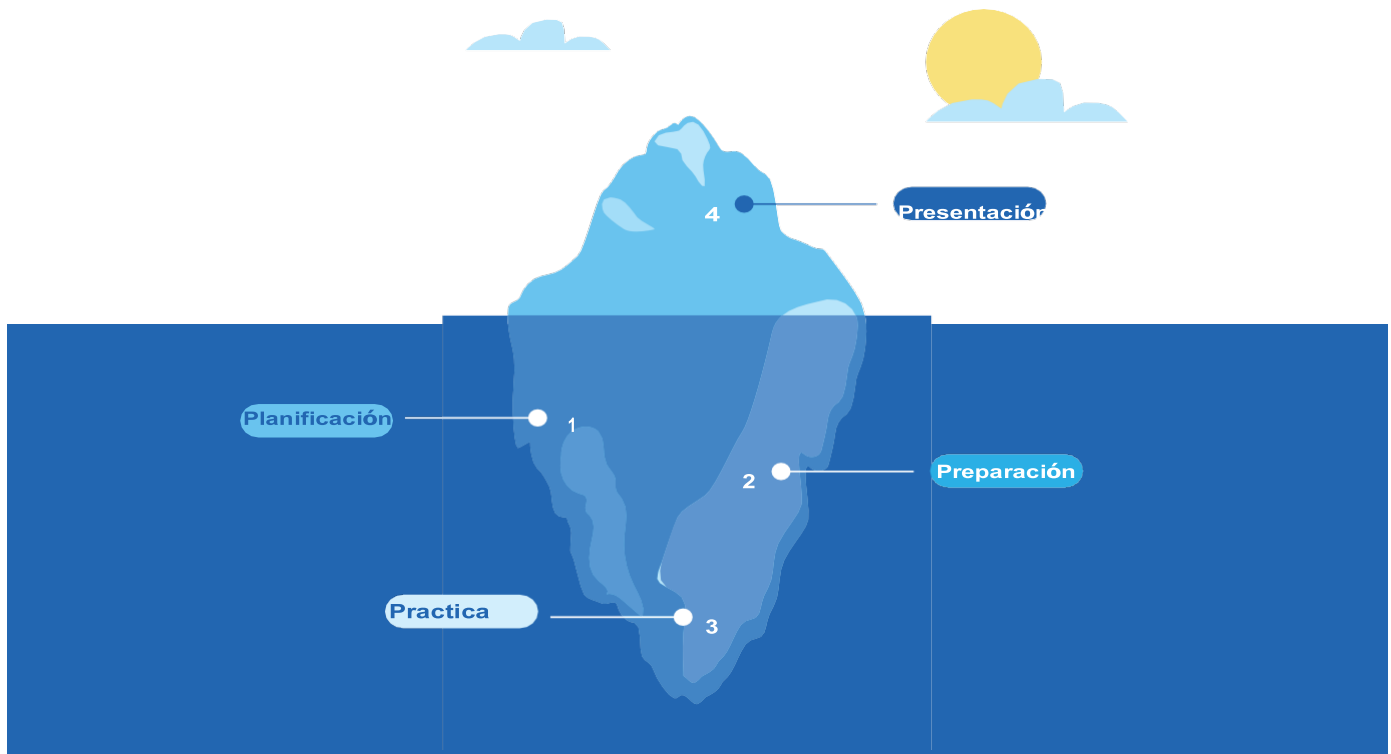
- Como parte de su planificación de las sesiones prácticas, debe tener en cuenta la proporción instructor-alumno.
- El tamaño de la clase depende de la actividad a realizar. Así, en el caso de las habilidades de superficie, como snorkeling o natación, un instructor puede enseñar eficazmente a grupos grandes de **6-8** alumnos, y tal vez un ayudante que colabore con las demostraciones y las instrucciones correctivas.
- Aunque puede enseñar a grupos grandes, hay que tener en cuenta que su progreso y calidad final pueden ser menores, porque no se puede dar a cada alumno la atención individual que puede requerir.
- Para las destrezas subacuáticas, las proporciones de 2:1 y 4:1 suelen considerarse las más efectivas, incluso en condiciones ideales.
- Aunque la instrucción 1:1 puede considerarse ideal en algunos casos, tiene algunas desventajas. Por ejemplo, una parte importante de la formación de submarinismo es desarrollar el sistema de compañeros, y esto es difícil de conseguir con un solo alumno. Además, a un solo alumno le faltaría el sentido de la competitividad.
- A medida que aumenta la profundidad, las condiciones se vuelven menos favorables para los alumnos con poca experiencia. En este caso, será necesario reducir la proporción para que la eficiencia y la seguridad del entrenamiento no se vean perjudicadas.
- Para algunas lecciones, las consideraciones de seguridad dictarán la proporción de **1:1**. Tales circunstancias podrían incluir la primera inmersión profunda o incluso una destreza sencilla enseñada con poca visibilidad.
- Incluso para las lecciones **1:1**, dependiendo de la destreza que se enseñe, puede necesitar a otra persona para hacer la demostración y para que su alumno practique con ella. Por ejemplo, en las habilidades de rescate, como las elevaciones, los remolques y las respiraciones de rescate, se requiere otra persona, ya que los alumnos no deben practicar sobre usted, no sólo es menos efectivo, sino que corre el riesgo de perder el control al participar como "víctima" en lugar de supervisar y controlar a sus alumnos.



LAS NORMAS CMAS PERMITEN A LOS INSTRUCTORES ESTRUCTURAR LOS CURSOS EN FUNCION DEL NUMERO DE PARTICIPANTES, SU NIVEL DE DESTREZA Y EL ENTORNO DE BUCEO. LOS PORCENTAJES SON UNA GARANTIA DE SEGURIDAD Y CALIDAD EN UN CURSO DE FORMACION.

3.3 PREPARACIÓN DE UNA CLASE PRÁCTICA

Nueve décimas partes de su trabajo se dedican a la preparación y no se ven. Una décima parte se convierte en la presentación.



► DEFINIR LOS OBJETIVOS DE LA CLASE:

El objetivo de la clase es la razón por la que imparte la clase. Es lo que quiere que sus alumnos hayan conseguido al final de la clase. Podría ser: introducir una habilidad completamente nueva, o practicar una habilidad ya aprendida y avanzar a la siguiente etapa. Por ejemplo, puede que quiera que sus alumnos

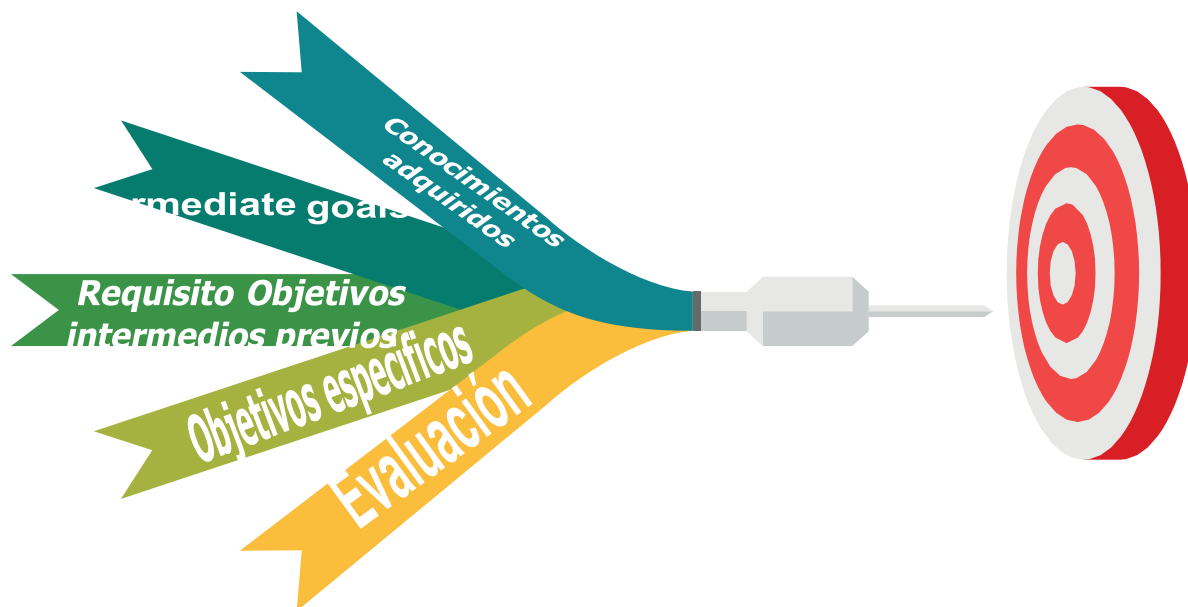
- SEAN CAPACES DE.....
- SE SIENTAN CÓMODOS.....
- HAYAN EMPEZADO A DESARROLLAR.....
- HAYAN DESARROLLADO.....
- SER COMPETENTE CON.....
- SER CAPAZ DE UTILIZAR..... CORRECTAMENTE.....



EL INSTRUCTOR DEBE EXPLICAR CLARAMENTE A SUS ALUMNOS EL OBJETIVO DE LA LECCION, LO QUE SE ESPERA DE ELLOS AL FINAL DE LA LECCION Y COMO SE REALIZARA LA CAPACITACION.

► ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE:

Como buzos experimentados, hay muchas habilidades que realizamos sin pensar, ya que hemos desarrollado actos reflejos naturales, sobre todo por repetición, a lo largo de nuestro propio entrenamiento y experiencia. Sin embargo, como instructores, tenemos que recordar que, en muchos casos, estamos enseñando a nuestros alumnos una habilidad concreta por primera vez. Por lo tanto, pensar en todos y cada uno de los pasos relativos a la habilidad que se va a enseñar ayuda al instructor a desarrollar los pasos progresivos que hay que poner en marcha para que los alumnos lo consigan. Esos pasos demuestran que hay varias acciones que deben incluirse al preparar la estructura de una clase práctica de destreza.



EN LA INTRODUCCION DEBERA CAPTAR LA ATENCION DEL ALUMNO, MOTIVARLO Y DARLE LAS PRINCIPALES LINEAS GENERALES Y LOS OBJETIVOS UTILIZANDO EL METODO DEL LOGRO. EL ALUMNO DEBE SABER EXACTAMENTE LO QUE TIENE QUE HACER Y LO QUE SE ESPERA DE EL.

► POR EJEMPLO, PARA EL VACIADO DE MÁSCARA:

Por ejemplo, para la habilidad de vaciado de máscara, la lista de pasos podría ser:

- Comprobar el sello de la máscara.
- Ponerse la máscara.
- Dejar que entre agua en la máscara.
- Inspirar por la boca.
- Espirar por la nariz.
- Sellar la máscara en la frente para facilitar el vaciado.
- Abrir los ojos.
- Dificultades de visibilidad sin máscara.
- Manejo de la tira al cambiar la máscara.
- Encontrar la cavidad nasal.
- Comprobar que se restablece el sellado.
- Evitar los pelos en la máscara.
- Incomodidad.

- Pánico.
- Llenar la máscara de agua hasta la mitad.
- Llenar la máscara completamente de agua.
- Quitarse la máscara.
- Reemplazo de la máscara.
- Contacto durante el ejercicio.
- Prolongación del ejercicio aleteando sin máscara.
- Prolongación del ejercicio cambiando de máscara.
- Prolongación del ejercicio quitarse y ponerse la máscara.
- Posición de la cabeza durante el vaciado de la máscara.

► ESTRUCTURA GENERAL DE LA LECCIÓN:

La destreza, o destrezas, que se enseñan son partes de la clase práctica general. Por consiguiente, una clase práctica podría incluir más de una destreza. Sin embargo, cada destreza requiere una asignación adecuada de tiempo y atención para ser dominada. Por lo tanto, los instructores están obligados a construir una estructura general de la clase para que cada destreza pueda enseñarse progresivamente.



LA MAYORÍA DE LAS LECCIONES PRACTICAS QUE IMPARTE UN INSTRUCTOR SE ENMARCAN DENTRO DE LAS "INMERSIONES", YA SE CENTREN EN LAS HABILIDADES O EN AMPLIAR LA EXPERIENCIA DE BUCEO. POR LO TANTO, ES MEJOR SUSTITUIR "CLASE DE HABILIDADES" POR LA PALABRA "INMERSIÓN". POR EJEMPLO, "DURANTE LA INMERSIÓN DE HOY APRENDEREMOS.....".

► ESTRUCTURA DE LA CLASE PRÁCTICA:

- Presentación: introducción a la actividad y a los conocimientos que se van a adquirir.
- Preparación del equipo.
- Control del compañero: posible funcionamiento en seco del equipo.
- Entrada al agua.
- Clase principal de destrezas, dividida en pasos graduales.
- Salida del agua.
- Desarmado del equipo.
- Repaso.

3.4 REPASO

Es la introducción a la actividad. Resuma brevemente la lección y el motivo por la que se imparte.

- Una piscina NO es un lugar para dar una clase, por lo que el repaso debe ser breve, pero completo y centrado.
 - Los alumnos sólo asimilarán un máximo de cuatro o cinco puntos de información antes de una clase práctica, ya que suelen estar preocupados por el acontecimiento que se avecina.
 - Por lo tanto, el repaso debe limitarse a lo esencial para que la clase funcione.
 - A la hora de estructurar una clase informativa, hay que plantearse las siguientes preguntas:
 - ¿Qué ejercicio voy a enseñar?
 - ¿Qué equipo se necesita para el ejercicio?
 - ¿Dónde se va a realizar el ejercicio?
 - ¿Qué precauciones de seguridad deben tomarse?
 - ¿Qué señales se van a usar?
- Use la palabra **SEEDS** como ayuda memoria (para cubrir los elementos esenciales de una sesión informativa), y procure que sus presentaciones informativas duren unos 5 minutos.

► **SEGURIDAD**

► **EJERCICIO**

► **EQUIPO**

► **DISCIPLINA**

► **SEÑALES**

No es necesario que siga este orden, pero recuerde que debe abarcar todos los elementos:

- Dígale al alumno qué destreza va a aprender y por qué.
- No hay necesidad de explicar en detalle de qué se trata, esto se enseñará durante la clase, así que una simple declaración es todo lo que se necesita.

⇒ SEGURIDAD:

- Depende del nivel de los alumnos.
- Explore el ejercicio que está enseñando y destaque las áreas en las que es necesario hacer hincapié en la seguridad.
- Para los principiantes, la seguridad incluirá un recordatorio para que recuerden que deben respirar normalmente en todo momento, y para compensar sus oídos.
- Además, si se va a enseñar una elevación flotante controlada, debe decir a sus alumnos que respiren normalmente durante el ascenso y que no contengan la respiración en ningún momento del ejercicio.
- A medida que los alumnos desarrollen las habilidades, las instrucciones de seguridad evolucionarán para adaptarse a cada lección.
- La seguridad también puede utilizarse para comprobar si los alumnos tienen algo específico que pueda afectar a parte de la clase. Por ejemplo, lentes de contacto y vaciado de la máscara.
- La seguridad también puede incluir puntos específicos sobre el lugar que se va a usar. Por ejemplo, tener cuidado con las superficies resbaladizas a la entrada y a la salida, el riesgo de visibilidad reducida y los procedimientos de separación.



LIMITE SU CLASE INFORMATIVA A LOS ASPECTOS DE SEGURIDAD RELEVANTES PARA EL EJERCICIO, Y EVITE CUBRIR TODOS LOS POSIBLES ACCIDENTES QUE PUDIERAN OCURRIRLES.

⇒ EQUIPO:

- Esto servirá para recordar a los alumnos todo el equipo necesario para la clase.
- Para los principiantes, será una verificación de que todo el equipo de buceo este presente.
- Para los buzos más experimentados, puede tratarse de equipo adicional, como boyas de superficie (SMB) o líneas de distancia.
- Compruebe que el equipo de sus alumnos este bien conectado y que funcione correctamente.
- Estimule a los alumnos a comprobar el equipo de su compañero, incluyendo el manómetro.
- Recuerde que las revisiones del equipo previas a la inmersión deben enseñar a los alumnos a identificar las zonas con posibles problemas.
- La inspección del equipo debe ser progresiva. Los alumnos se vuelven (durante la formación inicial) progresivamente más competentes en el montaje y la localización de averías de su propio equipo y del equipo de su compañero.

⇒ DISCIPLINA:

- Es necesario controlar la lección desde el principio. Por lo tanto, este punto abarca el comportamiento para que la lección planificada fluya de forma segura y eficaz.
- Tiene que pedir a los alumnos que observen sus demostraciones y que realicen la destreza cuando se lo pida.
- En este punto también se trata de pedir a los alumnos que presten atención a sus instrucciones, que permanezcan juntos y que actúen adecuadamente ante las indicaciones que se les den.

⇒ SEÑALES:

- Las señales de buceo se dividen en dos categorías: señales generales de buceo y señales de instrucción.
- Para los principiantes, las señales de buceo normales deben repetirse con frecuencia. Para los alumnos más experimentados puede no ser necesario.
- Las señales de instrucción son comunes a la mayoría de los escenarios de enseñanza. Por ejemplo, "mírame" o "hacia ti".
- También puede ser necesario introducir otras señales como "inhala", "exhala" o "ven aquí".
- Habrá señales adicionales necesarias cuando enseñe una habilidad concreta. Por ejemplo, en una lección que implique la respiración en pareja, habrá que planificar señales para identificar cual alumno es el donante y cual alumno es el receptor.
- Limite su presentación informativa a los aspectos de seguridad relevantes para el ejercicio, y evite cubrir todos los posibles accidentes que puedan ocurrirles.
- Este tipo de señales sobre habilidades concretas puede variar ligeramente de un instructor a otro.
- Por lo tanto, es realmente importante cubrirlas en el repaso para asegurar que sus alumnos sepan exactamente lo que quiere que hagan cuando estén bajo el agua.

3.5 SEÑALES DE INSTRUCCIÓN:



3.6 PREPARACION DEL EQUIPO:

- A la hora de equiparse, siempre es una buena idea que usted se prepare primero.
- De este modo, estará preparado y podrá observar o atender a los alumnos mientras se preparan sin tener que apresurarse.
- Para los buzos principiantes, el hecho de que usted se equipe primero es también una buena oportunidad para demostrarles la ayuda de los compañeros durante la preparación, para que comprendan la importancia de ayudarse mutuamente.

3.7 CONTROL DEL COMPAÑERO:

- Inmediatamente antes de entrar en el agua, se lleva a cabo el control del compañero, esto demuestra una práctica segura de buceo.
- Se trata de un elemento esencial de todas las clases de buceo.
- Es fundamental que los alumnos aprendan que se trata de una parte esencial de todas las inmersiones.
- También reafirma la importancia de este control para los alumnos más experimentados y más capaces.
- Es muy importante formar a los alumnos para que el control del compañero forme parte de sus hábitos de buceo.
- Al demostrar el control del compañero, se puede detectar cualquier omisión en la preparación del equipo.
- Por ejemplo, si un alumno ha olvidado abrir su cilindro de buceo, descubrirlo durante el control de seguridad refuerza el valor y la importancia de por qué los buzos deben hacerlo **siempre** antes de entrar en el agua.
- Los alumnos aprenderán el valor del control de seguridad y que los errores son aceptables siempre que exista un mecanismo para rectificarlos.
- Comprobar el equipo de otro buzo es siempre una buena idea tanto para los instructores como para los alumnos.
- Si se enseña una habilidad como el FAA (Fuente Alternativa de Aire), una práctica sobre cómo se suelta y se utiliza el pulpo ayuda considerablemente antes de entrar en el agua. Es mejor hacer esto en tierra firme para evitar tanteos bajo el agua y detener el desarrollo de la clase.

3.8 ENTRADA EN EL AGUA:

- Conocer el lugar desde el que se va a impartir la clase ayudará a elegir el tipo de entrada que se va a utilizar (junto a la piscina, en la playa, en una barca inflable, en una barca de buceo, etc.).
- La transición de una superficie seca al agua requiere destreza.
- Para los buzos principiantes, el peso adicional del equipo y el uso de aletas puede resultar incómodo, por lo que la transición debe realizarse de la forma más segura posible.
- Puede enseñar a los alumnos diversas formas de realizar una entrada.
- También es posible que los alumnos más experimentados sólo hayan utilizado uno o dos tipos de entrada y necesiten que se les enseñe una nueva.



EL INSTRUCTOR SIEMPRE DEBE ENTRAR PRIMERO EN EL AGUA Y SALIR EL ULTIMO.

3.9 CLASE GENERAL DE CONOCIMIENTOS DIVIDIDA EN PASOS PROGRESIVOS:

- El objetivo de la instrucción es desarrollar el nivel de conocimientos o destrezas de los alumnos.
- Las destrezas se aprenden esencialmente mediante la realización de tareas.
- Normalmente, la vista es el sentido más importante por el que se obtiene la información. Sin embargo, en el aprendizaje de destrezas, el uso real de los músculos es tres veces más importante que ver cómo se realiza la destreza.
- Escuchar un relato detallado de cómo deben realizarse las acciones tiene mucho menos valor que ver una demostración.
- Siempre que sea posible, la demostración de una destreza debe ir acompañada de una descripción verbal de sus puntos más delicados que explique los detalles para ayudar a la comprensión.
- Si se dan demasiadas instrucciones a la vez, los alumnos tendrán dificultades para comprenderlas o asimilarlas debido a la sobrecarga de información.
- Para evitarlo, y para que la formación se lleve a cabo de la manera más eficaz, hay que realizar una instrucción progresiva.

4. ¿QUÉ ES UNA FORMACION CONTINUA?

- La naturaleza secuencial de algunas actividades de buceo permite **dividir las** en una serie de acciones puntuales.
- La formación continua comienza estableciendo **un punto** con el que el alumno pueda relacionarse.
- Cada alumno tendrá algún conocimiento o destreza con el que esté familiarizado y que pueda usar como **base** con la cual podrá construir el nuevo conocimiento o destreza.
- A continuación, la nueva información o destreza se divide en **pequeños pasos**.
- El **primer paso** se construye directamente sobre el punto de partida, y cada paso posterior se construye directamente sobre su **paso precedente**.
- Sólo cuando se ha **asimilado completamente** cada paso, se pasa al siguiente.
- Cada paso debe **repetirse y basarse en el anterior**. Si es necesario corregir algo, puede hacerse antes de pasar a la etapa siguiente.
- Este método garantiza que los alumnos **repitan los pasos** con éxito para completar la destreza en su totalidad.
- Una vez lograda la destreza total, el siguiente paso progresivo puede consistir en realizar todo el ejercicio y repetirlo como una **práctica integral**.

- De este modo, los nuevos conocimientos o destrezas se van adquiriendo **progresivamente**.
- Se puede alcanzar un buen nivel de rendimiento enseñando los elementos de la actividad como **ejercicios repetitivos**.
- Un apego demasiado rígido a los ejercicios en cualquier programa de formación puede producir hábitos que carecen del contenido de conocimientos necesario que subyace a un comportamiento verdaderamente idóneo.
- Los ejercicios producirán **patrones de comportamiento** en una **situación determinada**, pero éstos tienden a obstaculizar la capacidad de los alumnos para adaptarse a condiciones variables.
- Por tanto, la comprensión de la verdadera naturaleza de una destreza pasa por la **explicación**.




TANTO SI SE CENTRA EN UNA DESTREZA COMO EN UNA SERIE DE DESTREZAS, LA ENSEÑANZA PRACTICA DEBE SER PROGRESIVA, PARA QUE CONSTRUYA LA COMPETENCIA Y LA CONFIANZA DEL ALUMNO PARA REALIZACION DE LA DESTREZA. LAS DESTREZAS COMPLEJAS PUEDEN DIVIDIRSE EN SUS ELEMENTOS QUE LAS COMPONENTEN. CUANTO MAYOR SEA LA COMPLEJIDAD, MAYOR SERA EL NUMERO DE ETAPAS DE LA PROGRESION.

El progreso de un alumno en la adquisición de una destreza depende de varios factores:

- **Capacidad física:** esta capacidad variará de un individuo a otro y hay que estar preparado para el alumno menos capaz físicamente.
- **El grado de comprensión del alumno.** Esto también varía de un alumno a otro y hay que asegurarse de que todos han alcanzado el mismo nivel antes de pasar al siguiente paso.
- La naturaleza y la **complejidad** de la actividad que se les pide que realicen.
- **El nivel de rendimiento** que se les da como ejemplo a imitar.
- **La instrucción progresiva** de una lección puede ilustrarse con ejemplos de enseñanza de una habilidad sencilla y de una habilidad compleja.

➤ UNA DESTREZA SENCILLA (VACIAR LA MÁSCARA):

- La capacidad de vaciar el agua de una máscara de buceo es una destreza muy básica que debe dominarse en una fase muy temprana del programa de formación de buzos.
- Sin embargo, es un ejercicio bastante estresante para alguien que no está acostumbrado a estar bajo el agua y respirar a través de una boquilla.
- Si quiere enseñar al alumno la nueva destreza de vaciado de máscara con éxito, es necesario tener en cuenta todos los diferentes aspectos que serán de interés para el alumno y tratar cada aspecto paso a paso.
- Para ello, lo mejor es introducir primero un poco de agua para inundar parcialmente la máscara.
- Una vez dominada la técnica de vaciado, el ejercicio puede ampliarse con una mayor cantidad de agua hasta llenarla por completo.
- El paso final será retirar completamente la máscara para simular una situación real en la que una máscara se desplaza bajo el agua.



DESAFORTUNADAMENTE, MUCHOS INSTRUCTORES INTRODUCEN EL EJERCICIO DE RESPIRACION SIN MASCARA SOLO DESPUES DE QUE SUS ALUMNOS HAN COMENZADO EL EJERCICIO DE VACIADO DE MASCARA. ESTE ENFOQUE, PONE A LOS ALUMNOS QUE TIENEN MAS DIFICULTADES PARA VACIAR SUS MASCARAS EN LA INCOMODA Y ESTRESANTE SITUACION DE EXPONER SUS NARICES AL AGUA AL MISMO TIEMPO QUE INTENTAN DOMINAR LA TECNICA DE VACIADO DE MASCARAS.

Para aplicarlo al vaciado de la máscara, los pasos pueden ser los siguientes:

- Quitarse la máscara bajo el agua es un gran paso para alguien que no lo ha hecho antes.
- Respirar bajo el agua sin máscara puede practicarse primero con los alumnos en aguas muy poco profundas agarrados a un soporte seguro.
- Sin máscara, el alumno comienza a respirar con el regulador y, una vez establecido un ritmo regular, se agacha lentamente en el agua hasta que el nivel del agua le cubre la boca y la nariz.
- Si alguno de los alumnos tiene alguna dificultad, sólo tiene que levantar un poco la cabeza para poder respirar normalmente por la nariz.

- A medida que adquieren confianza, los alumnos pueden sumergir toda la cara bajo el agua y respirar a través del regulador durante más tiempo.
- La necesidad de salir a la superficie si el ejercicio sale mal es tanto una consideración psicológica para el alumno como una consideración de seguridad para el instructor.
- Si el ejercicio se realiza en agua lo suficientemente profunda como para cubrir la cabeza del alumno cuando está arrodillado, el alumno tendrá la confianza de saber que todo lo que necesita para volver a la superficie es ponerse de pie, y el instructor también tendrá la confianza de saber que en un ascenso tan corto el riesgo de daño pulmonar, en caso de que el alumno contenga la respiración, es mínimo.
- Alejándose de la superficie, una vez dominada la técnica, se lleva a los alumnos a aguas algo más profundas, donde ya no pueden ponerse de pie inmediatamente para volver a la superficie
- Esto les asegura que la técnica funciona igual de bien independientemente de la profundidad.

4.1 EJEMPLO DE LECCIÓN DE VACIADO DE MÁSCARA:

▶ EN SUPERFICIE ANTES DE ENTRAR EN EL AGUA

⇒ PASO 1: EL INSTRUCTOR HACE UNA DEMOSTRACIÓN DE COLOCACIÓN DE LA MÁSCARA:



Foto 1: La tira debe estar alejada de la máscara, pero en una posición que permita pasarla por encima de la cabeza sin retorcerla.



Foto 2: Sujetando la máscara con una mano, compruebe con la otra que la cara está libre de cabellos.



Foto 3: Coloque la máscara en posición, pase la tira por encima de la cabeza, compruebe que el cierre es seguro y que la tira no está retorcida.

Los alumnos imitan el paso 1 (el instructor puede comprobar que la máscara del alumno se ajusta correctamente y no está ni demasiado apretada ni demasiado suelta).

➔ PASO 2: EL INSTRUCTOR DEMUESTRA EL CICLO RESPIRATORIO USADO DURANTE EL EJERCICIO:



Foto 1: Con la cabeza ligeramente hacia abajo, inhale por la boca.

Foto 2: Exhale por la nariz antes de empezar a inclinar la cabeza hacia atrás.



Foto 3: Los alumnos deben percibir que la máscara se afloja al espirar.



Los alumnos repiten el paso 2 (el instructor puede comprobar que el alumno exhala por la nariz y no por la boca).

EL CONTROL DE LAS VIAS RESPIRATORIAS ES UN EJERCICIO MUY IMPORTANTE EN BUCEO, LA DEMOSTRACION EN SECO DEBE SER EXPLICITA Y SENCILLA. LA ADAPTACION DE LA VIA AEREA DEL CANDIDATO AL AGUA SALADA ES UN REQUISITO PREVIO PARA EL RESTO DE LAS HABILIDADES QUE APRENDERAN.

EMPIECE HACIENDOLA EN SECO, LUEGO EN SUPERFICIE CON TUBO, EN SUPERFICIE CON REGULADOR Y, POR ULTIMO, EN EL FONDO.

COMPRUEBE QUE LOS ALUMNOS SEPAN INSPIRAR POR LA BOCA Y EXPIRAR POR LA NARIZ PARA QUE PUEDA PASAR A PROXIMA HABILIDAD. EN CASO DE DIFICULTADES: APRIETE LA NARIZ, O UNA FOSA NASAL.



► EN EL AGUA- HACIENDO PIE:

➤ PASO3: EL INSTRUCTOR HACE UNA DEMOSTRACIÓN DE RESPIRACIÓN CON REGULADOR SIN MÁSCARA:



Foto 1: Sin la máscara puesta, pero con el regulador en la boca, inclínese hacia delante con un buen apoyo.

Foto 2: Coloque la cara con los ojos abiertos en el agua y respire por el regulador durante 5-10 respiraciones. Si el agua está fría puede cerrar los ojos.



Objetivo: adquirir confianza respirando con un regulador con agua alrededor de la nariz antes de sumergirse.

➤ STEP 4: EL INSTRUCTOR MUESTRA CÓMO SE COLOCA LA MÁSCARA EN LA CARA



Foto 1: Con la máscara en la mano, el instructor explica cómo sacudir la máscara y quitársela de la cara.

Foto 2: Exhale por la nariz, incline la cabeza hacia atrás y "balancee" suavemente la parte inferior de la máscara para aflojar el sello y permitir que salga el aire exhalado.



Los alumnos imitan el paso 4 y lo repiten un par de veces para establecer un ritmo de:

- la cabeza hacia abajo, inhale primero por la boca y luego por el regulador.
- Exhale por la nariz, incline la cabeza hacia atrás y mueva suavemente la parte inferior de la máscara.

inferior de la máscara.

Nota: las máscaras pueden empañarse y requieren enjuague antes del siguiente paso.

▶ BAJO EL AGUA- ARRODILLADO EN UN LUGAR DONDE HACE PIE:

⇒ PASO 5: EL INSTRUCTOR HACE UNA DEMOSTRACIÓN DEL CICLO RESPIRATORIO BAJO EL AGUA:



Foto 1: Cara hacia abajo ligeramente, sosteniendo la máscara inhale a través del regulador.

Foto 2: Exhale por la nariz, incline la cabeza hacia atrás y "balancee" suavemente la parte inferior de la máscara para facilitar el sellado. Muestre cómo salen las burbujas.



REPITA EL EJERCICIO DE LADO PARA MOSTRAR A LOS ALUMNOS QUE LA CABEZA SE INCLINA HACIA ATRAS.

➤ PASO 6: EL INSTRUCTOR HACE UNA DEMOSTRACIÓN PARA ELIMINAR UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE AGUA DE LA MÁSCARA:



Foto 1: Afloje ligeramente el borde de la máscara para que entre una pequeña cantidad de agua.

Foto 2: Incline la cabeza ligeramente hacia abajo, sosteniendo la máscara, respire a través del regulador.

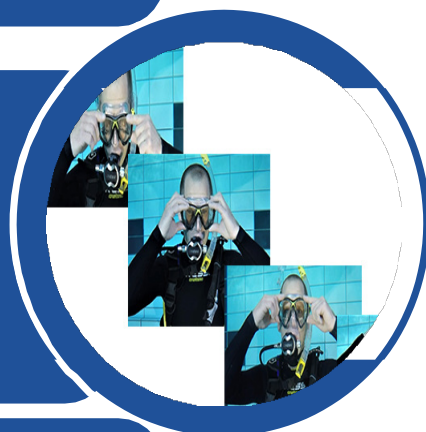


Foto 3: Exhale por la nariz, incline la cabeza hacia atrás y mueva suavemente la parte inferior de la máscara para facilitar el ajuste.



Foto 4: Muestre que la máscara está limpia, Los alumnos practican el paso 6.



Explique a sus alumnos la apertura del faldón de la máscara al vaciar la máscara, si la apertura es grande con una mala sincronización, el alumno siempre tendrá agua en su máscara.

El objetivo del ejercicio no es solo vaciar la máscara, sino también saber sincronizar la exhalación y la apertura del faldón y el cierre a su debido tiempo.

➔ PASO 7: EL INSTRUCTOR HACE UNA DEMOSTRACIÓN DE CÓMO VACIAR MÁS AGUA



Foto 1: Afloje ligeramente la máscara para que se llene hasta la mitad.

Foto 2: Vacíe la máscara como en el paso 6. Los alumnos imitan el paso 7.



➔ PASO 8: EL INSTRUCTOR DEMUESTRA EL VACIADO COMPLETO



Foto 1: Aliviar la máscara para permitir que se llene completamente.

Foto 2: Vacíe la máscara como en el paso 6. Los alumnos imitan el paso 8.



➔ PASO 9: EL INSTRUCTOR MUESTRA CÓMO SE QUITA Y SE VUELVE A PONER LA MÁSCARA:



Foto 1: Quítese la máscara, sienta la parte sobre la nariz y asegúrese de que este correctamente colocada, y despeje la tira hasta una posición que permita pasarla por encima de la cabeza sin que quede retorcida.



Foto 2: Quítese el pelo de la cara y póngase de nuevo la máscara. Mientras sujeta la máscara con una mano, utilice la otra para pasar la tira por encima de la cabeza.



Foto 3: Vacíe la máscara como en el paso 6.



Foto 4: Revise y limpie de nuevo, si fuese necesario. Muestre que la máscara se ha limpiado y que la correa no está enrollada. Los alumnos practican el paso 9.

4.2 UNA DESTREZA COMPLEJA (LEVANTAR UN OBJETO SUMERGIDO):

- Hay que considerar hasta qué punto una habilidad compleja puede descomponerse útilmente en partes menores.
- Tenga cuidado al seleccionar las unidades para asegurarse de que cada una de las diversas destrezas menores implicadas encaja de forma natural en su secuencia de desarrollo cuando la destreza compleja se practique como un sistema integrado.
- El desarrollo de una habilidad compleja mediante la enseñanza de sus partes puede hacerse de dos maneras:
 - ▶ Secuencialmente, cuando se practica primero la primera parte, luego se añade la segunda y se practican las dos partes juntas, luego se añade la tercera a las dos primeras partes y así sucesivamente.
 - ▶ O practicando cada parte independientemente de las demás y, finalmente, combinándolas a todas en la destreza completa.

▶ EJEMPLO DE UNA CLASE DE RESCATE DE UN OBJETO SUMERGIDO:

Una secuencia típica para enseñar la destreza incluiría lo siguiente:

⇒ CONOCIMIENTOS TEÓRICOS:

- Son necesarias clases presenciales para garantizar que el alumno comprende plenamente la flotabilidad y el efecto del cambio de presión en el volumen de aire usado.
- Cualquier equipo que los alumnos no hayan visto antes, como los sacos elevadores o los grilletes, deberán explicarse detalladamente.

⇒ PRÁCTICA EN SECO:

- Los alumnos necesitan una oportunidad para familiarizarse con el manejo del equipo antes de llevarlo al agua.
- Los nudos necesarios para fijar los grilletes a los sacos elevadores o al objeto que se va a recuperar, deberán ser demostrados y practicados por los alumnos.
- Un simulacro de montaje completo del equipo y su posterior desmontaje para el transporte permitirá ensayar el ejercicio que se va a realizar bajo el agua.

⇒ PRÁCTICA EN AGUAS CONFINADAS:

- Usando un objeto relativamente pequeño, el instructor puede demostrar la técnica para inflar la bolsa de flotabilidad y cómo calcular la cantidad de aire necesario para hacerlo.
- A continuación, los alumnos practican hasta que se familiarizan con la técnica.

⇒ PRÁCTICA EN AGUAS ABIERTAS:

- Usando el mismo equipo, los alumnos deben practicar las habilidades en aguas más profundas, de ahí que se les presenten los efectos de la mayor presión que reduce la velocidad de inflado de la bolsa y los efectos de la expansión del aire en el saco durante el ascenso.
- Inicialmente, los ejercicios deben realizarse en aguas claras y en condiciones favorables.
- Una vez dominadas las técnicas básicas, pueden repetirse en condiciones menos favorables con visibilidad reducida o con mayor movimiento del agua.
- Los objetos relativamente pequeños usados para las prácticas iniciales pueden sustituirse por objetos mucho más pesados que requerirán sacos elevadores más grandes y disposiciones más complejas.



PARA GARANTIZAR QUE EL ALUMNO PUEDA REALIZAR LA DESTREZA DE FORMA SEGURA, ES NECESARIO PRACTICARLA EN VARIAS OCASIONES.

LA REPETICION DEL EJERCICIO DURANTE VARIAS CLASES DE ENTRENAMIENTO DIFERENTES PARA CONSOLIDAR LA HABILIDAD TAMBIEN FORMA PARTE DEL PROGRESO.

4.3 AL SALIR DEL AGUA:

- Al final de enseñar las destrezas principales, debe prepararse para demostrar un método para salir del agua.
- El instructor debe ser la última persona en salir del agua, ya que si algún alumno se cae, usted debe estar preparado para ayudarlo inmediatamente.

4.4 DESARMADO:

- A continuación puede aprovechar la oportunidad para demostrar cómo quitarse el equipo de forma segura con la ayuda de un compañero.
- Esto incluiría quitarse el equipo en el orden correcto, lavarlo con agua dulce, secarlo y guardarlo.
- Puede haber puntos de enseñanza adicionales como mantener los reguladores encima del equipo si está tendido en el suelo para evitar el contacto con la arena.
- Pueden existir otros puntos de enseñanza adicionales como:
 - ✓ Mantener los reguladores encima del kit si se cae para evitar el contacto con la arena.
 - ✓ Mantener todo el equipo personal junto en un solo lugar para evitar una 'extensión' del equipo de buceo en un área restringida.
 - ✓ Cerrar la tapa protectora de polvo de la 1ª etapa antes de lavar el regulador.
 - ✓ No presionar el botón de purga de la 2da etapa mientras se limpia.

4.5 CIERRE:

- Esta parte de la clase debe estar preparada, sin embargo, su contenido dependerá de cómo se haya desarrollado la clase y de lo que hayan logrado sus alumnos.
- El instructor debe destacar los problemas que experimentaron los alumnos y cómo resolverlos.
- El instructor recibe cualquier pregunta de los alumnos, los motiva y elogia el buen rendimiento.
- Dar feedback a los alumnos es muy importante, ya que completa la lección y debe dejarlos con la sensación de estar preparados y ansiosos para la siguiente clase.
- Al final de la lección hay que mantener la atención de los alumnos.

▶ PREPARAR UN REPASO:

- La nemotecnia RMEP se utiliza para cubrir los elementos esenciales de un resumen:
 - REVISAR
 - MOTIVAR
 - EVALUAR
 - PROGRESAR

↻ REVISAR:

- Repase los objetivos.
- Repase lo que ha hecho durante la lección.
- Concéntrese en los puntos principales tratados durante la lección y subraye la información clave.
- Relacione la clase con la aplicación práctica.

↻ MOTIVAR:

- Para mantener la motivación de los alumnos, hay que valorar positivamente sus logros.
- Conocer las capacidades de sus alumnos lo ayudará a apreciar lo que les ha costado aprender y practicar.
- También es importante conocer los retos e incertidumbres que han superado.
- Cuando elogie a sus alumnos, asegúrese de no menospreciar a los que no han rendido bien.

↻ EVALUAR:

- Debe evaluar los logros conseguidos durante la clase.
- Comience mencionando los aspectos positivos.
- Luego, si algo no ha ido demasiado bien, debe mencionarlo.
- Sin embargo, es importante que analice la situación y las causas de los problemas.
- Si se da cuenta de que los problemas se debieron a sus instrucciones, sea comprensivo y dígalos que quizá no fue lo suficientemente claro en lo que quería que hicieran.
- Si ha sido porque el alumno tenía problemas, puede tranquilizarlo diciéndole que habrá otras oportunidades de practicar y que no hay límite de tiempo para hacer algo bien.
- No debe corregir durante el cierre. El momento de hacer correcciones es durante la práctica.

↻ PROGRESAR:

- Sobre la base de su evaluación, podrá indicar a los alumnos cuál, cuándo y dónde será el siguiente paso en su formación.

5. EJERCITAR LA LECCIÓN PRÁCTICA:

- Una vez planificada y preparada la lección, hay que practicarla antes de impartirla en una clase real.
- Puede usar a otros buzos como público, pero es mejor practicar con otros instructores. Ellos Le darán su opinión y, desde su propia experiencia, le ofrecerán soluciones a los problemas que pueda encontrar.
- Lo más importante antes de enseñar cualquier destreza práctica es ser sincero con uno mismo. ¿Domina y practica las técnicas que va a enseñar?
- No hay nada peor que un instructor sin práctica. Estará decepcionando a sus alumnos y esto puede afectar a su rendimiento y, en última instancia, a su seguridad.
- Incluso los instructores más experimentados se toman un tiempo libre de la enseñanza y el buceo y deben asegurarse de que no les falte práctica antes de volver a enseñar.



PREPARAR LAS APUNTES DE LA LECCIÓN ES MUY IMPORTANTE, ASÍ EL INSTRUCTOR NO SE PERDERA EN MEDIO DE SU CHARLA, Y SIEMPRE LE RECORDARÁ DÓNDE ESTÁ Y QUÉ VIENE A CONTINUACIÓN.

LA PRACTICA Y MAS PRACTICA PULIRA SUS HABILIDADES DOCENTES Y AUMENTARÁ SU FLEXIBILIDAD Y CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN, LO QUE LE AYUDARA A AFRONTAR CUALQUIER PROBLEMA.

5.1 PRESENTACIÓN DE LA CLASE PRÁCTICA:

A la hora de presentar hay algunas cosas clave que debe recordar:

- Durante la lección, es importante situarse adecuadamente en relación con los alumnos para garantizar el control y su seguridad.
- Evite tantas distracciones como sea posible para que los alumnos puedan centrarse en usted y ver claramente sus demostraciones "usted es la ayuda visual".

A veces, puede ser difícil evitar todas las distracciones cuando se enseñan habilidades prácticas, pero recuerde, nosotros (como buzos) tenemos que adaptarnos a la superficie o bajo el agua una lección práctica, condiciones para bucear con seguridad.



ANTES DE LA CLASE PRÁCTICA DEBE TENERSE EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- ✓ ELEGIR UN LUGAR PARA LA CLASE INFORMATIVA ALEJADO DE DISTRACCIONES.
- ✓ PUNTOS DE ENTRADA Y SALIDA DEL AGUA Y METODOS DE ENTRADA Y SALIDA.
- ✓ PROFUNDIDAD Y ZONA EN LA QUE SE VA A REALIZAR EL EJERCICIO (SUPERFICIE\ BAJO EL AGUA).
- ✓ EQUIPO NECESARIO TAMBIÉN DEBE TENERSE EN CUENTA.
- ✓ EL NIVEL DE DESTREZA REAL DEL ALUMNO.
- ✓ EL EJERCICIO.

5.2 ÁREAS DE ENTRENAMIENTO:

Las destrezas prácticas y muchos aspectos técnicos de la formación de buzos se enseñan en diferentes entornos, como un aula, una piscina y lugares de aguas confinadas y abiertas. Las piscinas y las aguas confinadas son las más adecuadas para que los alumnos aprendan sus destrezas básicas.

► ENTRENAMIENTO EN PISCINA:

Una piscina es la primera opción para la formación básica de buzos:

- Las paredes y el suelo de la piscina confinan la zona y la profundidad suele ser bastante escasa.
- El agua suele estar limpia y caliente gracias a los sistemas de filtración y calefacción y hay poco movimiento de agua.
- La mayoría de las piscinas disponen de vestuarios y duchas y suelen ser lugares cómodos para la enseñanza.

Las piscinas no están necesariamente diseñadas para la enseñanza del buceo.

Por lo tanto, hay una serie de puntos que deben tenerse en cuenta a la hora de usar una piscina para las prácticas de buceo:

- El agua debe ser lo suficientemente profunda como para permitir que se realicen las habilidades de buceo mientras el alumno está totalmente sumergido.
- Para que los alumnos aprecien los efectos de la presión en relación con el cambio de profundidad, es conveniente que la piscina tenga una sección profunda de 2-3 metros.
- La mayoría de los programas de formación requieren una buena cantidad de actividad en superficie, como prácticas de salvamento y snorkeling. Por lo tanto, las piscinas deben tener una longitud razonable.
- El fondo de la piscina debe tener una pendiente gradual y no empinada, para que los alumnos puedan arrodillarse cómodamente. Es preferible una disposición escalonada del fondo de la piscina.
- Es deseable que haya escaleras o escalones en el fondo para facilitar el acceso y la salida.
- El tamaño y la ubicación de los escalones o escaleras pueden variar de una piscina a otra.
- Las piscinas climatizadas pueden variar de temperatura y algunas pueden estar muy frías aunque se las llame "climatizadas".
- Dependiendo del sistema de filtración y calefacción utilizado, puede haber zonas de la piscina, sobre todo cerca de las rejillas de ventilación, en las que se perciba cierto movimiento del agua.
- La luz y el calor alrededor de la piscina y los vestuarios suelen ser buenos, pero una sala de piscina mal climatizada, o en una piscina al aire libre que obviamente estará a merced de los elementos, podría afectar fácilmente al tiempo que se pasa en la superficie o al lado de la piscina.
- Las superficies alrededor de una piscina pueden variar de anchas a muy estrechas y de resbaladizas a no resbaladizas.
- Puede haber otras actividades al mismo tiempo que la clase, lo que restringirá el espacio disponible.
- La acústica de una piscina cubierta puede dificultar la comunicación.
- Debe comprobar las medidas de seguridad de la piscina, como los procedimientos de alarma de incendios, la accesibilidad del botiquín de primeros auxilios y los procedimientos de notificación de accidentes.

- Si va a enseñar en una piscina con la que no está familiarizado, tómese su tiempo para examinarla y hacer los ajustes necesarios en su planificación de clase.
- Conocer la piscina le ayudará en el proceso de planificación y preparación. Sabrá cuál es el mejor lugar para empezar la clase, por dónde puede avanzar para adquirir destrezas en aguas más profundas y los puntos de entrada y salida.
- Hay que tener especial cuidado asegurándose de que el plomo este plastificado y de que el cilindro lleve un cobertor. Sustituir los azulejos rotos es un proceso costoso, y no le ganará la simpatía de los propietarios de la piscina.

► ENTRENAMIENTO EN AGUAS ABIERTAS:

- El uso de una zona de entrenamiento en aguas abiertas es claramente menos costoso que el uso de una piscina y permite una mayor flexibilidad en términos de disponibilidad.
- Las aguas abiertas proporcionan un entorno más realista para que el alumno aprenda a bucear.

Sin embargo, la enseñanza en aguas abiertas también tiene sus desventajas:

- Si la temperatura del agua y la visibilidad no son ideales, estos factores pueden acortar o dificultar el control de la clase.
- Las condiciones meteorológicas de la superficie pueden ser inadecuadas.
- La visibilidad puede ser variable.
- La temperatura del agua puede requerir ropa protectora.

Al elegir una zona de entrenamiento en aguas abiertas, debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- El lugar elegido debe estar libre de los efectos de las corrientes, las mareas fuertes y la acción excesiva de las olas.
- La naturaleza estática de algunos aspectos del entrenamiento puede resultar escalofriante aunque el agua esté relativamente caliente.
- Se recomienda algún tipo de ropa protectora para la protección térmica y contra las abrasiones.
- Puede haber demasiadas distracciones naturales.
- La zona de entrenamiento debe tener una profundidad similar a la de una piscina normal.
- Tener puntos de acceso y salida fáciles.
- Recuerde que si uno de sus alumnos tiene dificultades es probable que necesite acceder rápidamente a la orilla.
- A diferencia de una piscina, donde la orilla está al alcance de la mano, los incidentes en aguas abiertas pueden ser más difíciles de resolver si la zona elegida está demasiado lejos de un punto de salida seguro.
- Utilizar una boya de superficie para identificar su posición bajo el agua y una embarcación de buceo como cobertura de superficie son precauciones prudentes si el entrenamiento se va a realizar en zonas abiertas del mar.
- Elija con cuidado la zona de entrenamiento en aguas abiertas.
- Aguas frías. El ejercicio se hace más difícil con visibilidad reducida y el inconveniente añadido de llevar guantes.

6. CLASE PRACTICA EN PISCINA O AGUAS CONFINADAS:

- Esta sección tiene como objetivo introducir las habilidades básicas y práctica de buceo.
- En función del número de alumnos del curso, asegúrese de dividirlos en grupos de un máximo de 4 alumnos cada uno, al menos un día antes de la clase.
- Los equipos de alumnos pueden entrenarse simultáneamente siempre que cada uno tenga un instructor dedicado.
- Si sólo hay un instructor disponible y más de cuatro alumnos, el instructor tendrá que ocuparse de un grupo por vez.
- La duración de la sesión varía en función del número de alumnos y de las competencias enseñadas, pero no debe superar los 45 minutos bajo el agua.

⇒ EJEMPLO DE CLASE PRÁCTICA (E-LEARNING SECCIÓN 2):

- **Nivel:** Buzo Una Estrella CMAS
- **Lección:** N°1/P1
- **Título de la lección:** Introducción al equipo.
- **Duración:** 60 minutos
- **Contenidos:**
 - En esta primera lección, los alumnos aprenderán a usar la máscara, las aletas y el tubo, y sentirán los efectos de la compresión de la máscara y la compensación de los oídos en aguas poco profundas.
 - Emplearán el sistema de compañeros desde la primera oportunidad.
 - Colocación de la máscara, ajuste, desempañado y compensación de oídos.
 - Colocación del tubo, respiración en superficie, vaciado por insuflación y desplazamiento.
 - Colocación de las aletas, ajuste, movimiento correcto de las aletas y período de práctica.
 - Natación en superficie, inmersión en pique y técnica de salida a la superficie con máscara, aletas y tubo.
 - Caminar en el agua, aleteo vertical, brazada de apoyo en superficie.
 - Breve introducción al buceo, compensación, respiración y natación.
 - Ajuste de la flotabilidad.
- **Nivel:** Buzo Una Estrella CMAS
- **Lección:** N°2/P1
- **Título de la lección:** Destrezas de buceo 1.
- **Duración:** 60 minutos
- **Contenidos:**
 - Montaje del equipo de buceo.
 - Colocación y prueba del regulador, suministro de aire, ajuste del chaleco, cinturón de lastre.
 - Entrada en el agua, respiración por la segunda etapa del regulador en diferentes actitudes, verificación y ajuste de la flotabilidad.
 - Aletear y desplazarse con el equipo.
 - Quitarse, ponerse y vaciar la boquilla.

- Quitarse, ponerse y vaciar la máscara.
 - Recuperar el regulador.
 - Respiración estática con compañero.
 - Respiración estática.
 - Salir a la superficie y salir del agua.
-
- **Nivel:** Buzo Una Estrella CMAS
 - **Lección:** N°3/P1
 - **Título de la lección:** Destrezas de buceo 2.
 - **Duración:** 60 minutos
 - **Contenidos:**
- Destrezas con el snorkel, entrar en el agua, salir del agua.
 - Descenso con los pies adelante.
 - Inmersiones en superficie nadando.
 - Inmersiones más largas con respiración contenida.
 - Retirada y recuperación del equipo básico.
 - Uso y colocación de un cinturón de lastre.
 - Repetición del vaciado de máscara y tubo.
 - Destrezas de buceo, entrar y salir del agua.
 - Mejorar la técnica de vaciado de la boquilla y de la máscara.
 - Mejorar la técnica de aleteo.
 - Demostrar el control de flotabilidad.
 - Respiración con compañero después de la simulación "sin aire".
 - Quitarse el equipo en la superficie.
-
- **Nivel:** Buzo Una Estrella CMAS
 - **Lección:** N°4/P1
 - **Título de la lección:** Destrezas de buceo 3.
 - **Duración:** 60 minutos
 - **Contenidos:**
- Ahondar en las técnicas de entrada.
 - Perfeccionamiento de las técnicas básicas, vaciado de máscara, aleteo.
 - Ejercicios de movilidad, control de flotabilidad.
 - Quitarse y ponerse el cinturón de lastre bajo el agua.
 - Quitarse y ponerse el equipo bajo el agua.
 - Salir a la superficie, colocarse el tubo y nadar en la superficie con el tubo puesto, cambiar la boquilla y descender.
 - Salir del agua por escalera desde aguas profundas.

⇨ DEMOSTRACIÓN DE EJERCICIOS ESTÁNDAR EN PISCINA:

Primera parte con aletas, máscara y tubo:

1. Técnicas de entrada en el agua: paso de gigante y de espalda.
2. Técnicas de inmersión: Jack Knife y Pies por delante.
3. Técnicas de aleteo.
4. Vaciado de la máscara.
5. Vaciado del tubo.
6. Recuperación de buzos inconscientes del fondo.

Segunda parte con equipo de buceo completo:

1. Técnicas de inmersión: Jack Knife y Pies por delante.
2. Quitarse y ponerse el equipo de buceo completo bajo el agua.
3. Rescate de buzos inconscientes del fondo.
4. Respiración artificial mientras va nadando.
5. Rescate de buzos inconscientes fuera del agua.

7. PLANIFICACIÓN DE CLASES EN LA PISCINA:

- Las técnicas básicas de enseñanza siguen siendo las mismas, pero ahora, como instructor, tiene la oportunidad de enfatizar el aprendizaje a través de la "práctica".
- En la piscina puede haber un número de grupos dirigidos por otros instructores, junto con el ruido y la actividad en una zona de la piscina todo esto provoca distracciones para un instructor.
- Es esencial que el instructor se desenvuelva en este entorno.
- El instructor es responsable del bienestar de los alumnos y de la enseñanza.
- El instructor será la primera persona a la que se consulte en una situación de emergencia.
- La seguridad es un aspecto importante de cualquier clase de piscina.
- Debe asegurarse que haya un rescatista de guardia.
- Debe haber un socorrista de guardia para ayudar con la logística del entrenamiento.
- La ubicación de los primeros auxilios, el plan de emergencia y el oxígeno deben estar claramente señalizados y ser conocidos por todos.
- Sepa quién puede y quién no puede suministrar y recibir oxígeno.
- Durante la clase, manténgase siempre alejado del borde de la piscina.
- Use las esquinas y manténgase a los alumnos pegados a los bordes de la piscina y colocándose usted en el centro.
- En primer lugar, seleccione una zona para colocar todo el equipo antes de la charla informativa, la colocación del equipo y el control de compañeros.
- Evite las zonas de acceso y salida de la piscina, ya que tropezar con el equipo de su grupo podría suponer un peligro para otros usuarios de la piscina.

- Disponer de un punto de reunión para el equipo le permite mantenerlo junto y evitar que moleste a los demás.
- También se puede comprobar más fácilmente antes de empezar la clase para asegurarse de que todos los alumnos tienen su equipo.
- Antes de salir de la piscina, asegúrese de que sus alumnos hayan guardado todo su equipo y de que no se hayan olvidado nada.



LO IDEAL ES UTILIZAR UN LUGAR APARTADO DE CUALQUIER PERTURBACIÓN. ALTERNATIVAMENTE, UNA ZONA EN EL LATERAL DE LA PISCINA DONDE HAYA MENOS TRÁFICO.

7.1 CUANDO DE INSTRUCCIONES:

- Asegúrese de que sus alumnos se concentren en usted y en sus instrucciones, reúnalos en una zona tranquila de la orilla de la piscina, o en una zona protegida, lejos de la actividad, si están en el exterior. (Aléjelos de la piscina y de sus distracciones).
- Colóquese en una esquina, o contra una pared, y reúna a sus alumnos cerca para que puedan oírlo (los recintos de las piscinas suelen ser ruidosos y producir eco debido a su diseño).
- Asegúrese de que los alumnos no estén mirando a nada que pueda distraerlos (compruebe si hay señales o carteles justo detrás de usted que puedan distraer a sus alumnos de lo que está diciendo).
- Muestre los ejercicios que se van a realizar, explique claramente la finalidad de cada ejercicio y su relevancia para el buceo.
- Recorra a las experiencias de los alumnos a partir de las habilidades previas ya aprendidas.
- Dé instrucciones paso a paso sobre cómo realizar cada destreza incorporando señales específicas y cuestiones de seguridad para el ejercicio.
- Tenga un ayudante o un alumno para que lo asista.
- Haga énfasis en el uso de las señales manuales, el comportamiento en la piscina y el cuidado del equipo (tanto el que se utiliza como el que se deja en la piscina).
- Si se desplaza por la piscina, mantenga a los alumnos cerca de usted y lo más lejos posible del borde de la piscina.
- Para evitar que los alumnos se acerquen demasiado al borde de la piscina, colóquese entre ellos y la piscina.



EL INSTRUCTOR DEBE EQUIPARSE PRIMERO, MIENTRAS LOS ALUMNOS OBSERVAN. ESTO LES AYUDARÁ A FAMILIARIZARSE CON EL EQUIPO. A CONTINUACIÓN, EL INSTRUCTOR DEBE AYUDAR A CADA ALUMNO POR TURNOS, COMPROBANDO EL EQUIPO UNA VEZ PUESTO Y ABRIENDO EL AIRE.

7.2 PREPARARSE PARA ENTRAR:

- El instructor debe entrar primero en el agua.
- Entre en el agua por la parte poco profunda, después los alumnos.
- Debe usar y demostrar los métodos de entrada y salida más sencillos.
- Los alumnos todavía se estarán acostumbrando a su equilibrio cuando lleven el equipo completo y cualquier falta de confianza puede dificultar bastante las entradas.
- El objetivo es facilitarles la inmersión, no cansarlos.
- Pida a sus alumnos que se desplacen y se reúnan en un lugar adecuado (una zona) del agua para realizar el ejercicio.
- A continuación, demuéstreles el ejercicio en la zona poco profunda, usando las señales requeridas.
- Debe demostrar el ejercicio completo, y después pedir a sus alumnos que realicen el ejercicio o la maniobra.
- Su posicionamiento al enseñar una entrada es importante. Recuerde que todos los alumnos deben ver lo que usted hace.
- Use una esquina de la piscina. Esta es la posición ideal en "L", ya que los alumnos pueden verlo claramente mientras usted demuestra el método de entrada. Así podrán imitar la entrada de uno en uno.
- Si no dispone de una esquina, utilice el lateral de la piscina, pero coloque a los alumnos en fila ligeramente inclinados hacia el punto de entrada. Cuando entre, colóquese ligeramente en ángulo hacia sus alumnos para optimizar la visión lateral de su demostración.

EL EQUIPO DE BUCEO DEBE SER ARMADO CON LOS ALUMNOS Y REVISADO POR EL INSTRUCTOR.

EL EQUIPO DEBE DEJARSE PREPARADO EN EL BORDE DE LA PISCINA, JUNTO CON LOS LASTRES SI FUESEN NECESARIOS.



Posición en esquina piscina



Posición junto a la piscina

7.3 TÉCNICAS DE ENTRADA:

► ENSEÑANZA DE LOS MÉTODOS DE ENTRADA EN LA PISCINA:



Foto 1: Siéntese al lado de la piscina y coloque los brazos cruzados sobre el cuerpo.



Foto 2: Gire el cuerpo, apoyándose en sus brazos.



Foto 3: Sumérgase en el agua.



Foto 4: Haga la señal de "ok" después de la entrada. Llame a cada alumno individualmente para que lo practique individualmente.

⇒ ENSEÑAR EL MÉTODO DE ENTRADA DE LA ESCALERA DE LA PISCINA:



Foto 1: Coloque las aletas al lado de la escalera, infle parcialmente el chaleco, póngase el regulador y la máscara, y suba a la escalera.

Foto 2: Para garantizar una buena sujeción, mantenga tres puntos de contacto durante el descenso de la escalera.

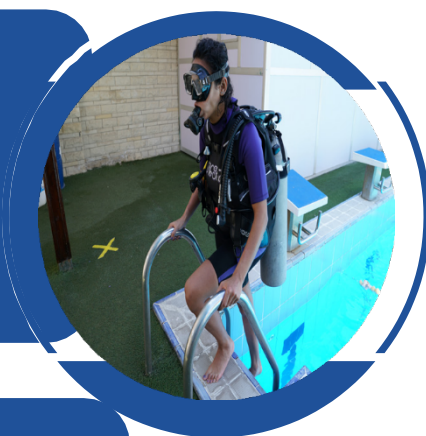
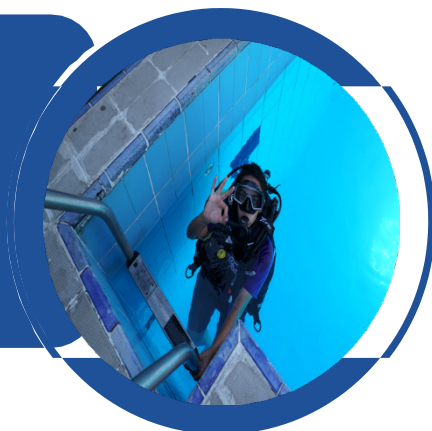


Foto 3: Recuerde despejar la base de la escalera para el primer alumno.



Foto 4: Haga la señal de "ok". Llame a cada alumno individualmente para que lo practique.



➔ ENTRADA DE PASO DE GIGANTE EN AGUAS PROFUNDAS:



Foto 1: Con el chaleco parcialmente inflado, verifique la profundidad del agua y compruebe que está despejada para entrar. Colóquese con las puntas de las aletas alejadas del borde de la piscina.

Foto 2: Sujete la máscara y el regulador con una mano y con la otra cruce el cuerpo sujetando cualquier accesorio suelto.



Foto 3: Dé una gran zancada hacia delante con la pierna estirada mirando hacia delante.



Foto 4: Haga la señal de "ok" después de la entrada. Pida a cada alumno que lo practique individualmente.



➔ ENTRADA MAROMA ATRÁS EN AGUAS PROFUNDAS, DESDE UNA BARCA O DE UNA PEQUEÑA EMBARCACIÓN:



Foto 1: Con el chaleco parcialmente inflado, compruebe la profundidad del agua y que no haya obstáculos para entrar.




Foto 2: Colóquese de espaldas al agua, con los talones justo por encima del borde de la piscina. Sujete la máscara y los accesorios. Póngase en cuclillas.



Foto 3: Inclínese hacia atrás, dejando que la gravedad haga el resto.

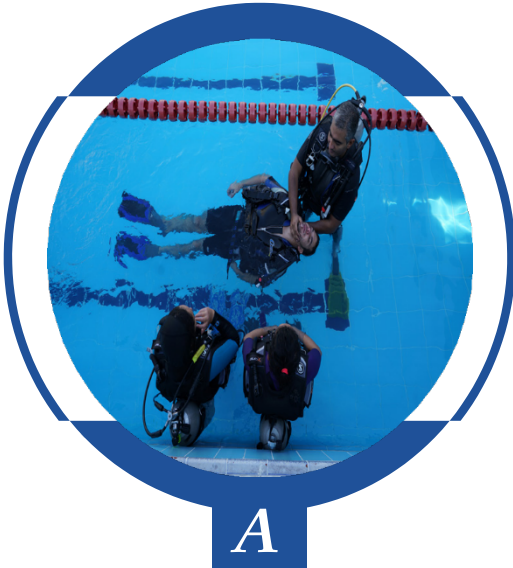


Foto 4: Haga la señal de "ok". Llame a cada alumno individualmente para que lo practique.

- 
- ASEGURESE DE QUE SUS ALUMNOS TENGAN EL CHALECO PARCIALMENTE INFLADO ANTES DE ENTRAR EN EL AGUA.
 - ASEGURESE DE QUE NO HAYA NADIE DEBAJO DEL PUNTO DE ENTRADA
 - COMPRUEBE SIEMPRE QUE HAY SUFICIENTE PROFUNDIDAD PARA LA ENTRADA, EN PARTICULAR CUANDO REALICE UNA ENTRADA A ZANCADAS: UTILICE UNA PROFUNDIDAD ADECUADA PARA EL ALUMNO MAS ALTO.
 - CUANDO CADA ALUMNO HAYA COMPLETADO LA ENTRADA, DIRIJALO HACIA LA PARED, LEJOS DE LA ZONA DE ENTRADA, Y QUE SE SUJETE AL LATERAL MIENTRAS USTED VIGILA AL SIGUIENTE ALUMNO
 - COMPRUEBE QUE ESTA BIEN DESPUES DE SU ENTRADA Y LLEVELO A UNA POSICION SEGURA PARA DESPEJAR EL CAMINO AL SIGUIENTE ALUMNO QUE ENTRE EN EL AGUA.

► CLASES EN SUPERFICIE:

- Muchas destrezas de buceo se enseñan más fácilmente sin el peso del equipo de buceo, al menos en las primeras etapas.
- Por ejemplo, el aleteo, el uso del snorkel, las inmersiones en superficie y las técnicas de salvamento son destrezas que pueden enseñarse en superficie usando un equipo básico.
- Un instructor puede enseñar a un gran número de alumnos junto a la piscina, mientras que un ayudante puede estar en el agua para demostrar las distintas técnicas y ayudar a corregir los errores.
- Trabajar cerca de una pared de la piscina puede ayudar a mantener unido al grupo (ver A).
- Para las clases de snorkel, a menudo es mejor tener a los alumnos en la pared y hacer la demostración delante de ellos.
- Cuando un alumno imita una demostración, puede quedarse fuera de la pared con el alumno que realiza la demostración trabajando entre usted y sus compañeros contra la pared (ver B).
- Esto es importante cuando se enseña a bucear con snorkel en aguas más profundas, ya que proporciona a los alumnos que observan un apoyo seguro.
- Las habilidades aprendidas en esta fase temprana se convierten en la piedra angular de la formación futura.
- Habilidades como el aleteo, el vaciado de la máscara y el snorkel y las inmersiones en superficie requieren una gran destreza por parte del instructor.



A



B



- CADA TÉCNICA DEBE DIVIDIRSE EN ETAPAS FÁCILES PARA QUE EL ALUMNO GANE CONFIANZA Y HABILIDAD.

► ENSEÑANZA DE DESTREZAS BÁSICAS:

- Al analizar cualquier destreza, es importante comprender la relación entre una destreza básica enseñada al principio del entrenamiento, y una destreza más compleja requerida posteriormente.
- Por ejemplo, el acto de respirar desde un snorkel hace que el alumno inhale y exhale predominantemente por la boca. Perfeccionar esta técnica hará que respirar desde un regulador sea una rutina familiar.
- Algunas habilidades se demuestran mejor desde dos posiciones diferentes. Una se hace de cara a los alumnos y la otra de lado.
- Por ejemplo, si se demuestra el vaciado de la máscara, puede hacerlo de frente y de lado. Esto permitirá a los alumnos ver diferentes ángulos y comprender mejor la técnica.
- Otras habilidades como la flotabilidad y los giros hacia delante y hacia atrás también pueden demostrarse tanto de cara a los alumnos como de lado, lo que ayuda a mostrar la posición del cuerpo.



- NO INCLUYA DEMASIADAS ACCIONES EN UN SOLO PASO.
- SI LOS ALUMNOS PARECEN CONFUSOS, DETENGASE DIVIDA LA ACCIÓN EN DOS O MAS PASOS.
- A VECES RESULTA ÚTIL SEÑALAR LAS ACCIONES INDICANDO LA ACCIÓN 1 CON UN DEDO, LA ACCIÓN 2 CON DOS DEDOS, ETC.
- EL DESARROLLO DE UN VINCULO ENTRE UNA DESTREZA CONOCIDA Y UNA DESCONOCIDA SE CONSIGUE CON LA EXPERIENCIA Y LA COMPRENSION, PERO ESTE DESARROLLO SIEMPRE DEBE SEGUIR SIENDO RELEVANTE PARA LAS DESTREZAS REALES DE BUCEO.

- Cuando pida ayuda a uno de los alumnos para hacer una demostración para el resto del grupo, recuerde siempre repetir la demostración con otro alumno para que el primero pueda ver su demostración con claridad.
- La experiencia ha demostrado que hay muchas técnicas de instrucción que se pueden emplear cuando se enseñan habilidades de buceo. Por lo tanto, cualquier organización de buceo siempre ha animado a los instructores a desarrollar su propio estilo individual de enseñanza, y a evitar un enfoque de enseñanza rígido.
- Existen diferentes formas de enseñar las destrezas. Esto sólo está limitado por el ingenio y la imaginación del instructor.
- Por lo tanto, los siguientes ejemplos relacionados con el equipo y **las habilidades básicas deben usarse como orientación y no como la única manera en que deben hacerse las cosas.**

⇨ INMERSIONES DE SUPERFICIE:

- Este ejercicio se puede reducir a varias partes, por lo tanto, permite que cada una se enseñe y practique por separado. Poco a poco combinarlas todas dará el resultado final.
- Este método generalmente produce un resultado más rápido y consistentemente mejor que simplemente mostrar toda la habilidad.
- Por ejemplo: una inmersión en la superficie comenzaría (1) recostándose en la superficie boca abajo y luego (2) doblando el cuerpo a 90° desde la cintura, apuntando ambos brazos extendidos hacia el fondo de la piscina. (3) El siguiente paso es levantar ambas piernas verticalmente para añadir peso e ímpetu al descenso. (4) La parte final será darse impulso con una brazada.
- Estos cuatro movimientos se combinan gradualmente a un ritmo más rápido para producir una inmersión en superficie fluida y competente.



► VACIADO DE LA MÁSCARA (VER CAPÍTULO 4.1, EJEMPLO DE LECCIÓN DE VACIADO DE LA MÁSCARA):

- Debe informar a los alumnos sobre la función de la máscara de buceo.
- Es necesario explicar que el ojo está diseñado para trabajar en el aire y no en el agua, en consecuencia, tener un espacio de aire delante de los ojos permitirá al alumno ver con claridad bajo el agua.
- Antes de colocarse la máscara, tiene que explicar que el pelo bajo la junta permitirá la entrada de agua, y que si la tira de la máscara está demasiado ajustada causará molestias y distorsionará el sello.
- Explique a sus alumnos la colocación de la máscara lentamente para que puedan identificar cada uno de las partes. Esto le permitirá corregir a sus alumnos antes de que cometan un error.
- También que se debe aplicar un agente desempañador o saliva a la placa frontal y enjuagar antes de usar para reducir el empañamiento de la misma.
- Una vez colocada correctamente la máscara, permita que los alumnos sumerjan brevemente la cabeza.
- En caso de que les entre agua en la máscara, enséñeles a retirar el faldón inferior y dejar que el agua se escurra.
- También deben evitar la tentación de quitarse totalmente la máscara cada vez que entre una pequeña cantidad de agua.
- Vaciar la máscara bajo el agua implica una técnica más avanzada, aunque se trata simplemente de desplazar el agua con el aire exhalado a través de la nariz hacia la máscara.

► USO DEL SNORKEL:

- Muestre el ajuste correcto del snorkel colocándolo debajo de la correa de la máscara o fijándolo mediante un sujetador de snorkel.
- Preste especial atención al hecho de que el snorkel debe estar casi perpendicular a la superficie del agua cuando se use.
- Enseñe a los alumnos a mirar hacia abajo y hacia delante desde la posición de nado frontal.
- Asegúrese de que no sujeten la boquilla con demasiada fuerza y de que la junta de la boquilla esté colocada delante de los dientes y detrás de los labios.
- Al principio, deje que los alumnos respiren a través del snorkel sin meter la cabeza en el agua, haciendo hincapié en la necesidad de concentrarse tanto en la exhalación como en la inhalación.
- Cuando esté seguro de que se sienten cómodos y respiran con facilidad, indíqueles que metan la cabeza en el agua boca abajo mientras respiran por el snorkel.
- A continuación, deben inhalar y exhalar un número predeterminado de veces y luego salir a la superficie. Así controlará el tiempo que estén sumergidos.

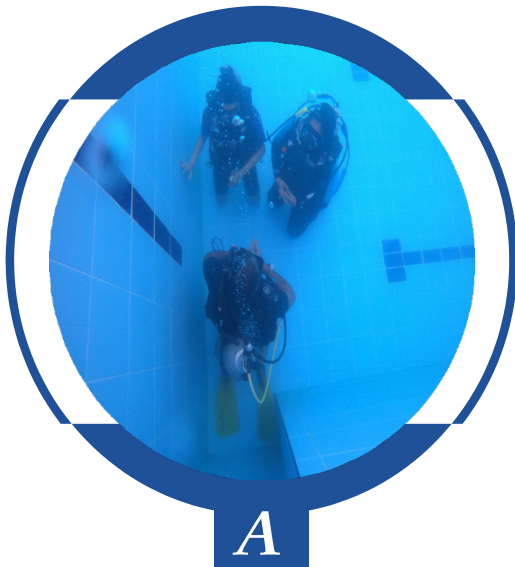
► **USO DE ALETAS:**

- Las aletas son como una extensión de los pies para desplazar una gran superficie de agua.
- Su propósito es proporcionar más potencia para mover a un buzo completamente equipado a través del agua.
- Mientras se sujeta del lateral de la piscina o de la barandilla, muestre el movimiento correcto de las piernas manteniendo las piernas rectas con una flexión mínima de las rodillas.
- Haga que sus alumnos practiquen con un método similar.
- Recuérdeles que las aletas deben mantenerse bajo el agua para lograr la máxima eficacia.
- Comprenderá que algunas personas flotan más que otras, lo que tiende a hacer que sus aletas salgan a la superficie.
- Añadir un cinturón de lastre o mantener normalmente las manos detrás de la espalda los mantendrá en la posición correcta mientras aletean.



8. LECCIONES BAJO EL AGUA:

- La única forma eficaz de enseñar habilidades prácticas es mediante la demostración.
- Sus demostraciones de las destrezas deben ser progresivas y mostrar los detalles de forma clara y eficaz. En consecuencia, sus alumnos copiarán su actuación.
- Enseñar al alumno a realizar con éxito una destreza compleja es fácil cuando se hace por etapas.
- Esto significa que tenemos que entender perfectamente las partes que forman el ejercicio completo por ejemplo: quitarse y volver a ponerse la máscara bajo el agua.
- Si no hay nadie más trabajando en la piscina cerca, podría colocar a sus alumnos de espaldas a la pared.
- Alternativamente también podría ponerlos de cara a la pared mientras usted se coloca de espaldas a ellos (A). También podría ponerlos de cara a la esquina de la piscina (B). Esto minimizaría las distracciones.



- BAJO EL AGUA, ES IMPORTANTE QUE PUEDA VER A TODOS LOS ALUMNOS SIN TENER QUE GIRAR DEMASIADO LA CABEZA DE UN LADO A OTRO.
- EL RITMO DE LA LECCIÓN ES IMPORTANTE PARA QUE LOS ALUMNOS NO SE ABURRAN.
- UNA VEZ QUE HAYA COMPROBADO QUE UNA DESTREZA SE HA REALIZADO CORRECTAMENTE, PASE AL SIGUIENTE NIVEL DE LA DESTREZA O A UNA DESTREZA COMPLETAMENTE NUEVA.
- NO OBSTANTE, PROCURE DAR A LOS ALUMNOS TIEMPO SUFICIENTE PARA APRENDER LA NUEVA HABILIDAD.

- Poder ver a todos sus alumnos en todo momento y, en caso de que surja algún problema, ser capaz de llegar a ellos y resolverlo rápidamente.
- La distancia entre usted y sus alumnos debe ser la máxima posible (al alcance de la mano), pero dejando espacio para realizar las habilidades.
- Para las clases estáticas, como el vaciado de máscaras, puede colocar a los alumnos arrodillados en fila o en semicírculo delante de usted.
- La ventaja del semicírculo es que los alumnos también pueden verse, observarse y aprender unos de otros.
- Para lecciones que incluyan más movimientos y requieran más espacio, como cuando los alumnos practican la respiración en pareja o se turnan para ser donantes o recibir, puede usar la posición del diamante(C). En esta posición, dos alumnos realizan la habilidad entre usted y los alumnos que observan.
- Esta posición garantiza que pueda ver y llegar a todos sus alumnos.
- Si surge algún problema con los alumnos que realizan el ejercicio, puede resolverse fácilmente.
- Bajo el agua, es importante que pueda ver a todos los alumnos sin tener que girar demasiado la cabeza de un lado a otro.
- El ritmo de la clase es importante para que los alumnos no se aburran.
- Una vez que haya comprobado a su satisfacción que una habilidad se ha realizado correctamente, pase al siguiente nivel de la habilidad o a una habilidad completamente nueva.
- No obstante, procure dar a los alumnos tiempo suficiente para aprender la nueva destreza.
- Si los alumnos que observan tienen algún problema, puede pasar a través de la pareja de trabajo y solucionar el problema.



► **ALUMNOS EN MOVIMIENTO (CONTROL DE SU CLASE):**

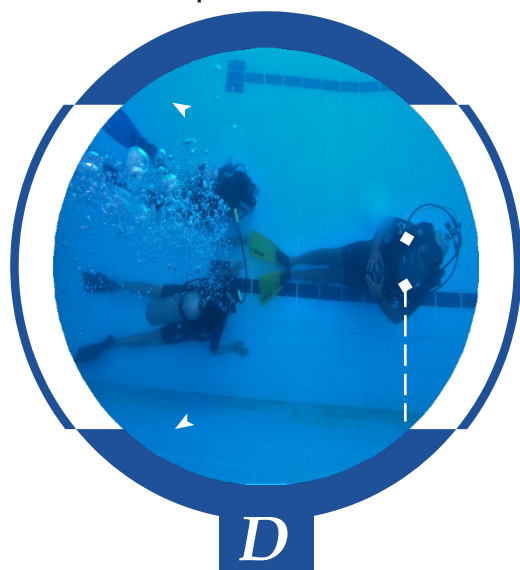
- El aumento de las destrezas durante una clase podría implicar el desplazamiento de los alumnos, ya sea en la superficie o bajo el agua, de aguas poco profundas a aguas más profundas.

► **DESPLAZAR A LOS ALUMNOS EN LA SUPERFICIE:**

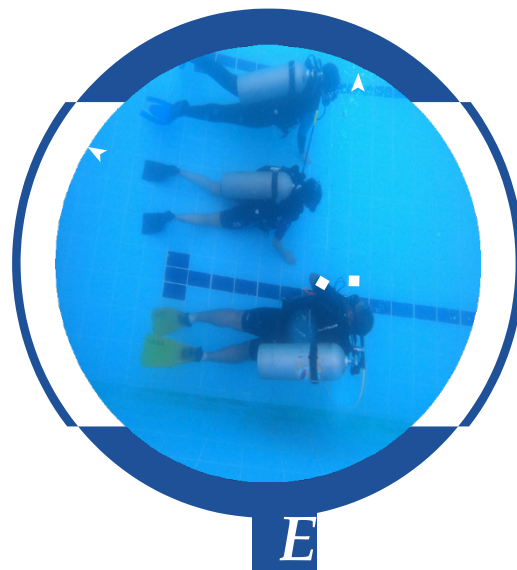
- Usted debe controlar a sus alumnos cuando se desplacen en la superficie hacia y desde el punto de descenso\ascenso.
- Es importante asegurarse de que no se cansen antes de bucear.
- Usted está en mejor forma física para bucear que sus alumnos, por lo que es posible que tenga que aletear a un ritmo más lento de lo habitual para mantenerse cerca de sus alumnos.

► **EL SEGUIMIENTO DEL GRUPO DE ALUMNOS ' EN MOVIMIENTO' PUEDE HACERSE DE VARIAS MANERAS:**

- Puede aletear de espaldas (D) mirando de vez en cuando hacia atrás para evitar chocar con algo y controlar el ritmo y la unión de los alumnos mientras aletean de frente.
- Esto funciona bien en la superficie, ya que los alumnos no tienen que estar levantando la cabeza para poder ver y seguir tus aletas justo debajo de la superficie.
- Puede aletear de frente (E), colocado a un lado y ligeramente por delante de los alumnos para mantenerlos a todos a la vista.



D



E

- Cualquiera de los dos métodos significa que puede controlar a sus alumnos todo el tiempo en lugar de limitarse a aletear delante del grupo y esperar que sus alumnos lo sigan; no sólo se le pondrá el cuello tieso intentando ver si su grupo lo sigue sino que, lo que es más grave, habrá perdido el control cuando no haya girado para mirarlos. No se ponga demasiado adelante de los alumnos cuando aleteen juntos.

► **CONTROL Y POSICIONAMIENTO BAJO EL AGUA:**

- La clase debe ubicarse de forma que pueda ver claramente al instructor.
- Dependiendo de la destreza que se vaya a enseñar, la clase deberá situarse más cerca de usted para las destrezas que impliquen detalles, es decir, el vaciado de la máscara, y más lejos para los ejercicios que requieran más espacio, como los ascensos asistidos o las elevaciones flotantes controladas.
- La seguridad también desempeñará un papel clave en la distancia elegida, en el sentido de que deberá ser capaz de alcanzar y prestar la asistencia física adecuada para cada ejercicio concreto.




ARRODILLARSE DURANTE MUCHO TIEMPO PUEDE RESULTAR INCÓMODO Y MOLESTO POR LO QUE CONVIENE VARIAR LA LECCIÓN PARA INCLUIR ALGÚN EJERCICIO QUE REQUIERA MOVIMIENTO.

- **DEBIDO A UNA RESPIRACIÓN EN EXCESO LOS PRINCIPIANTES SUELEN CARECER DE UN CONTROL FINO DE LA FLOTABILIDAD, LO QUE SIGNIFICA QUE PODRÍAN DESVIARSE DE SUS POSICIONES ORIGINALES. POR LO TANTO, SERÁ NECESARIO QUE LOS REAGRUE DE VEZ EN CUANDO.**

► **PRÁCTICA DE LOS ALUMNOS:**

- Sus alumnos se sentirán motivados para practicar la destreza por sí mismos, por lo que debe seguir un periodo de práctica lo antes posible tras la demostración de una destreza, y durante esta práctica debe observar al alumno para analizar los errores y planificar medidas correctivas en caso de ser necesario.
- Las destrezas necesitan tiempo para asimilarse y es conveniente que haya intervalos entre los periodos de práctica para evitar el estancamiento y la fatiga.
- Un cambio de actividad suele ser suficiente para servir de descanso entre periodos largos de práctica y ejercicios especialmente difíciles. Si una clase tiene problemas con una destreza en particular, procure un descanso volviendo a una destreza con la que hayan tenido éxito y desarróllela, así evitará que se desanimen demasiado por su falta de progreso con la nueva destreza.
- Una pausa de este tipo seguida de una vuelta al problema suele ser suficiente para que logren el éxito y avancen.



LA REPETICION DE UNA DESTREZA ES UNA PARTE IMPORTANTE DEL APRENDIZAJE, PERO REPETIR UN EJERCICIO UNA Y OTRA VEZ A ALGUIEN QUE CLARAMENTE ESTA TENIENDO PROBLEMAS PARA DOMINAR LA HABILIDAD PUEDE DAÑAR SERIAMENTE SU CONFIANZA Y PODRIA IMPEDIR QUE SIGUIERA AVANZANDO.

1. CLASES PRACTICAS EN AGUAS ABIERTAS

- Esta sección tiene por objeto introducir la enseñanza de habilidades avanzadas en aguas abiertas.
- En función del número de alumnos, es posible que algunos ejercicios deban realizarse más de una vez.
- Por ejemplo, si se realiza el ejercicio (destrezas de rescate), deberá realizarse más de una vez en cada grupo para que cada alumno pueda turnarse.
- Durante las clases de formación, los instructores introducirán algunos "incidentes" para ver cómo reaccionan los alumnos (se les dice a los alumnos que esto va a ocurrir).
- Puede ser: Brazo herido por hélice, envenenamiento por vida marina, ED, pérdida de buzos, dolor de cabeza después de bucear, ahogamiento en superficie, pérdida de consciencia en el fondo o similar.

► EJEMPLO DE CLASE PRÁCTICA:

1. NIVEL: BUZO DOS ESTRELLAS CMAS

- Clase No.: 2P1
- Nombre de la clase: Procedimientos de buceo en aguas abiertas.
- Duración: 120 minutos
- Contenido:
 - Practicar habilidades con snorkel en aguas abiertas, nadar distancias medias con inmersiones en superficie.
 - Colocación del equipo apropiado para la inmersión, control del equipo y del compañero.
 - Ingreso en el agua, control de la flotabilidad.
 - Dejar la superficie.
 - Inmersión con compañero, conducta durante la inmersión.
 - Intercambio de señales.
 - Procedimiento de ascenso y salida a la superficie.
 - Salida del agua.
 - Resumen y cuidados posteriores del equipo.

2. NIVEL: BUZO DOS ESTRELLAS CMAS

- Clase No.: 2P2
- Nombre de la clase: Técnicas de rescate.
- Duración: 90 minutos
- Contenido:
 - Las maniobras descritas deben practicarse en aguas abiertas.
 - Remolcar a una víctima a la superficie, varios métodos.
 - Técnicas de respiración de rescate en el agua para buzos que no respiran.
 - Retirar el equipo.
 - Remolcar y desembarcar, a una playa, a una pequeña embarcación.
 - Práctica de RCP con administración de oxígeno.
 - Ejercicio completo de emergencia (primeros auxilios).

3. NIVEL: BUZO DOS ESTRELLAS CMAS

- Clase No.: 2P3
- Nombre de la clase: Destrezas de buceo - Repaso en aguas abiertas.
- Duración: 90 minutos
- Contenido:
- Mejorar la confianza de los buzos repitiendo las habilidades adquiridas en el curso Una Estrella en situación de aguas abiertas.
- Diferentes formas de entrada en el agua.
- Procedimientos de regulación de la flotabilidad, uso del cinturón de lastre y del chaleco.
- Repasar las señales de superficie y subacuáticas.
- Quitarse y ponerse la máscara a media profundidad.
- Retirar y volver a colocar la boquilla a media profundidad.
- Practicar la respiración con compañero y el uso del suministro de aire secundario o del pulpo.
- Salir del agua en una playa o en una embarcación.

4. NIVEL: BUZO TRES ESTRELLAS CMAS

- Clase No.: 3P2
- Nombre de la clase: Navegación subacuática.
- Duración: 60 minutos
- Contenido:
- Usar una brújula en tierra.
- Usar una brújula en la superficie.
- Usar una brújula bajo el agua.
- Nadar en línea recta, nadar rumbos opuestos.
- Orientación y planificación de rumbos.
- Medición y cálculo de distancias.

5. NIVEL: BUZO TRES ESTRELLAS CMAS

- Clase No.: 3P3
- Nombre de la clase: Procedimientos de buceo en aguas abiertas.
- Duración: 2-3 horas
- Contenido:
- Identificar la zona que se va a explorar.
- Seleccionar la técnica a emplear.
- Preparar el equipo, informar al personal.
- Ejecutar el plan de búsqueda, localizar el objeto.
- Evaluar el objeto y seleccionar el equipo de elevación.
- Asegurar el equipo de elevación y llevar el objeto a la superficie.
- Llevar el objeto a tierra o a una nueva ubicación.

2. INSTRUCCION EN AGUAS ABIERTAS PROTEGIDAS (AGUAS CONFINADAS):

- El término aguas poco profundas es un término relativo y puede interpretarse en este contexto como la profundidad mínima en la que puede realizarse la destreza que se enseña. Por lo tanto, la profundidad real variará de una destreza a otra.
- No hay ninguna razón para que la formación inicial de buzos no tenga lugar en un lugar adecuado de aguas abiertas. Y también es el lugar perfecto para el inicio de cursos de buceo más avanzados y también donde los buzos experimentados pueden practicar habilidades y probar nuevos equipos o configuraciones.
- Para los alumnos cuya formación comenzó en una piscina, el paso a las aguas abiertas es un momento emocionante porque ahora están a punto de pasar a la fase final de su formación y realizar inmersiones "de verdad".
- Sin embargo, la emoción puede ir asociada a la ansiedad y hay que tener en cuenta este gran paso en su progreso. La transferencia de las habilidades de la piscina a las aguas abiertas no es sencilla, pero puede hacer que sea más fácil y verá cómo sus alumnos lo hacen mejor.
- Hay evidencias que sugieren que el entrenamiento en aguas abiertas ayuda a los alumnos a adaptarse más fácilmente al entorno del buceo.



¿POR QUE AGUAS CONFINADAS?

1. PARA REDUCIR EL RIESGO, YA QUE EL USO DE CONDICIONES CONTROLADAS AUMENTA EL NIVEL DE SEGURIDAD.

2. PARA AYUDAR AL INSTRUCTOR A CONTROLAR LA CLASE CON MAYOR FACILIDAD Y EFICACIA.

► PLANIFICACIÓN:

- Las condiciones para el entrenamiento básico en aguas abiertas son muy diferentes a las de una piscina. Por lo tanto, la planificación de la lección deberá tener en cuenta una serie de factores que probablemente diferirán de los que intervinieron durante la planificación de una lección en una piscina.
- Los puntos de entrada y salida no son tan fáciles como los de una piscina.
- Los principales problemas asociados a la enseñanza en aguas abiertas suelen ser el agua fría, la escasa visibilidad, el movimiento del agua y la disponibilidad de lugares que puedan utilizarse durante todo el año.
- Trasladar a los alumnos desde y hacia una piscina es relativamente sencillo, pero trasladarlos desde y hacia un punto de inmersión en aguas abiertas puede implicar una cantidad considerable de planificación en sí misma.
- El lugar debería tener, en la medida de lo posible, las ventajas de una piscina. Por lo tanto, lo ideal sería que el lugar:
- Estar protegido de las inclemencias meteorológicas.
- Tener muy poco o ningún movimiento de agua, (debe estar libre de cualquier flujo de marea fuerte e, idealmente, libre de la acción de las olas).
- Estar delimitado por una barrera natural, como rocas o un embarcadero.



AL PLANIFICAR UNA CLASE EN AGUAS ABIERTAS CONFINADAS, DEBE TENER EN CUENTA LOS SIGUIENTES FACTORES:

- ACCESO HACIA Y DESDE EL LUGAR DE INMERSION.
- TIPOS DE ENTRADA Y SALIDA DE LA COSTA.
- VISIBILIDAD BAJO EL AGUA.
- EQUIPO ADICIONAL NECESARIO.
- CONTROL Y SEGURIDAD DEL GRUPO.
- CONDICIONES DEL MAR.
- TRAFICO ACUATICO.
- OTROS USUARIOS DEL AGUA.

- Tener un fondo plano o ligeramente inclinado.
- Tener una visibilidad razonablemente buena.
- Tener fácil acceso a los puntos de entrada y salida (el acceso al agua y la salida del agua deben ser sencillos en todos los estados de la marea).
- Lo ideal es que disponga de vestuarios y duchas.
- Deberá cerciorarse de cualquier elemento de seguridad pertinente para el lugar, como los procedimientos de rescate de emergencia y los procedimientos de notificación de accidentes (es posible que necesite acceder rápidamente a la orilla en caso de emergencia).



- **ESTA TRANSICION DE LA PISCINA A LA PRACTICA REAL ES IMPORTANTE Y DEBE SER CUIDADOSAMENTE PLANIFICADA POR EL INSTRUCTOR PARA QUE SEA UNA EXPERIENCIA AGRADABLE Y MEMORABLE PARA EL ALUMNO. SU CAPACIDAD PARA PLANIFICAR Y ANTICIPAR ESTAS DIFERENCIAS PODRIA DETERMINAR SI SU ALUMNO DISFRUTA DE SU PRIMERA EXPERIENCIA O ABANDONA EL DEPORTE.**

Son muchas las variables que hay que tener en cuenta, y es evidente que hay que hacer ajustes para adaptarse a las diferencias de condiciones, equipos y experiencias a las que se expondrá el alumno al presentar su clase, como:

- La elección del lugar dependerá del tipo de ejercicio.
- Si la visibilidad se deteriora durante el ejercicio, deberá estar preparado para trasladar a sus alumnos a una distancia corta a un lugar más despejado.
- Un lugar ideal en la costa sería una playa de arena con una pendiente suave, que ofrezca una profundidad variable y, en general, una buena visibilidad.

Como ya se ha mencionado, las aguas abiertas suelen ser más frías que la piscina. Si obliga a los alumnos a permanecer en el agua hasta el punto de que sufran una incomodidad extrema, su motivación y atención se deteriorarán rápidamente. Por lo tanto, hay una serie de cosas que se pueden hacer para minimizar las molestias del frío:

- Los alumnos llevarán algún tipo de ropa protectora, desde un fino traje de neopreno hasta un traje seco, lo que repercutirá en el peso y la flotabilidad.
- Una protección térmica adecuada contra los elementos antes y después de que los buzos entren en el agua ayudará a prevenir la hipotermia.

- Los alumnos deben entrar en el agua rápidamente y comenzar el entrenamiento sin demora.
- La práctica debe planificarse de modo que los periodos de ejercicios estáticos se intercalen con ejercicios móviles como el aleteo, y éstos deben incrementarse hacia el final de la clase.
- Una inmersión prolongada puede enfriar el cuerpo.
- Evite la deshidratación bebiendo abundante líquido.
- Asegúrese de que el grupo salga del agua antes de que nadie se enfríe demasiado.
- Esta transición de la piscina a la superficie es importante y debe ser planificada por el instructor para que sea una experiencia agradable y memorable para el alumno. Su capacidad para planificar y anticipar estas diferencias podría determinar si el alumno disfruta de su primera experiencia o abandona el deporte.



- A MENUDO LOS BUZOS ENTRENAN LLEVANDO DEMASIADO LASTRE. ESTO NO SOLO INDICA QUE EL INSTRUCTOR ES PEREZOSO, SINO QUE TAMBIÉN PUEDE ACARREAR PROBLEMAS MAS GRAVES MAS ADELANTE, SOBRE TODO SI SE PRODUCE UNA SITUACIÓN DE RESCATE.
- SI LOS ALUMNOS LLEVAN EL LASTRE CORRECTO, EL CONTROL DE LA FLOTABILIDAD SERA MUCHO MAS FACIL DE ENSEÑAR Y LOS ALUMNOS SE SENTIRAN CÓMODOS MAS RAPIDAMENTE PARA PODER PROGRESAR EN SUS HABILIDADES.

10 MÉTODOS PARA ORGANIZAR Y CONTROLAR LA INSTRUCCIÓN EN AGUAS CONFINADAS:

1. Proporcione con anticipación una lista de revisiones indicando: ubicación del lugar, equipo a llevar y normas generales.
2. Use las instalaciones para controlar a los alumnos, por ejemplo: en la piscina, puede usar los carriles de la piscina o las zonas poco profundas y profundas, etc.
3. Use ayudantes competentes, especialmente con un gran número de alumnos.
4. La comunicación y las señales manuales claras son muy importantes. Si no puede comunicarse, no puede enseñar.
5. Mantenga alejadas las distracciones para sacar el máximo rendimiento del alumno.
6. Entrene al alumno para que bucee con un compañero, facilitará el control de ambos buzos.
7. De descansos periódicos, el alumno puede tener frío, estar cansado o incómodo: necesita tener un descanso.
8. Esté preparado para los problemas, tenga más de una forma de enseñar la maniobra, lleve equipo extra y no deje que nada lo sorprenda.
9. Desarrolle las habilidades paso a paso y controle el progreso de la destreza.
10. Haga una planificación adecuada, teniendo en cuenta todas las circunstancias, como el tamaño de la piscina, el número de alumnos, el número de ayudantes, el tiempo de desplazamiento y de vestuario, y todo lo que pueda afectar a la lección.

10.1 PRACTICAS EN TIERRA Y SIMULACROS:

- Este método de ejercicio significa que usted y sus alumnos simulan exactamente lo que ocurrirá bajo el agua. Como resultado, la clase bajo el agua posterior será mucho más fluida.
- Permite al instructor debatir con los alumnos a lo largo de la clase, por lo que la técnica de demostración habitual puede complementarse con técnicas de entrenamiento.
- Las inmersiones en seco pueden utilizarse eficazmente como complemento de las clases teóricas. Por ejemplo, bucear en aguas abiertas por primera vez, puede requerir que el alumno lleve una serie de piezas de equipo con las que no está familiarizado y que probablemente no se utilizaron durante el entrenamiento inicial. Por ejemplo: ropa térmica y de protección (traje seco, traje húmedo, guantes, chaleco, etc.). También podría implicar el uso de equipos como un cuchillo de buceo, un reloj, un manómetro o una brújula.
- La función y el uso de algunos artículos pueden explicarse de forma rápida y sencilla, mientras que otros requerirán una explicación más larga y detallada. Por ejemplo, enseñar el uso de una brújula de buceo requeriría una clase teórica, una salida en seco y una clase en aguas abiertas, mientras que enseñar el uso de un cuchillo de buceo sólo llevaría unos minutos.
- Unos instantes de explicación o demostración pueden y mejoran la comprensión del alumno y le dan la oportunidad de enseñarle a usarlo correctamente y con seguridad.

► EJEMPLO DE UNA PRÁCTICA EN SECO PARA UNA PRIMERA CLASE DE MANEJO DE BRÚJULA:

Un simulacro es un comienzo útil para enseñar a manejar una brújula por primera vez en aguas abiertas.

- Al planificar esta clase, use el mismo rumbo en tierra firme que en el agua, de modo que pueda usarse para salir y volver al punto de partida.
- Puede emplear un elemento natural que pueda verse por encima y por debajo del agua, o utilizar dos líneas de referencia SMB para marcar el punto de salida y el punto de giro.
- Cualquier señal especial que usted o los alumnos necesiten usar, como "usar la brújula", puede introducirse durante la practica en seco.
- Presentar el equipo a los alumnos y permitirles que lo manejen antes de sumergirse es un paso importante en el plan de la clase.

► PASO1: EL INSTRUCTOR HACE UNA DEMOSTRACIÓN SOBRE EL USO DE UNA BRÚJULA:

- Tome y lea la orientación de un objeto situado a unos 20 metros de distancia. Mantener corta la distancia a recorrer relativamente significa menos probabilidad de error y aumenta la confianza de los alumnos en 'creer' en la brújula.
- Marque en el suelo el punto de partida desde el que ha tomado el rumbo.
- Avance utilizando la brújula para mantener el rumbo y cuente en voz alta sus pasos hasta llegar al objeto.
- Es necesario establecer el método de conteo que se utilizará bajo el agua cuando se den brazadas con las aletas. En general, es más fácil contar cada "bajada" del pie derecho como un golpe de aleta: 1, 2, 3...
- Regrese y muestre cómo encontrar el rumbo inverso.
- Cuando lo muestre, camine hacia delante utilizando la brújula para mantenerse en el rumbo, contando en voz alta el número de pasos que dio en el tramo de ida,

volverá al punto de partida.

- La brújula nivelada y en la línea central del cuerpo.
- Los alumnos practican.
- Esta práctica establece (o recapitula si han usado una brújula como parte de una clase teórica) cómo usar una brújula para un viaje sencillo de ida y vuelta.

► **PASO 2: FORMAR PAREJAS DE ALUMNOS PARA REALIZAR UN SIMULACRO SILENCIOSO:**

- Repita el paso 1 pero, a medida que los va guiando, haga que los alumnos trabajen en silencio utilizando únicamente señales: se trata de una preparación para transferir la destreza bajo el agua.
- El alumno que maneja la brújula asume el papel de "líder" y el otro el de "contador".
- El instructor debe asegurarse de que los alumnos entiendan que, al trabajar juntos, el líder es el que tiene la brújula y da la señal de "adelante" cuando tiene el rumbo correcto.
- El compañero cuenta los pasos para el trayecto de ida y detiene al líder cuando alcanza el objeto. Ambos giran y el líder establece el rumbo inverso antes de dar la señal de "adelante" para el viaje de regreso, el compañero cuenta el número de pasos dados en el trayecto de ida para dar la señal de parada en el trayecto de regreso, ambos alumnos comprueban que han terminado donde empezaron.
- Repita lo anterior con los dos alumnos intercambiando los papeles.
- Este paso se basa en el paso 1 pero implica a los dos buzos como pareja de compañeros en el ejercicio y la importancia de trabajar juntos. Trabaja con los alumnos para ayudarlos a establecer quién hace qué en sus respectivos papeles y comprobar el uso correcto de la brújula. Realice este paso "en silencio" para que los alumnos practiquen las señales especiales que utilizarán bajo el agua.

► **PASO 3: (EN EL AGUA) LOS ALUMNOS AVANZAN HASTA USAR EL MISMO RUMBO:**

- Si las condiciones de la superficie son relativamente tranquilas, el instructor debe volver a demostrar el ajuste de los rumbos y la posición correcta del cuerpo al sostener la brújula.
- El paso 2 puede repetirse en la superficie utilizando un elemento natural o para fijar los puntos de referencia y SMB en posición.
- Si se utilizan puntos de referencia, debe realizar una demostración parcial del despliegue para que cada alumno pueda intentarlo y completarlo.
- Puede acompañar a los alumnos mientras realizan el ejercicio comprobando la orientación, la posición de la brújula y el trabajo de los compañeros y corregirlo si fuese necesario.
- Si las condiciones de la superficie son demasiado incómodas, avance al paso 4 pero usando los puntos de referencia como boyas normales con un pequeño peso en el carrete para anclar los puntos de inicio y de giro en el fondo de la superficie.

► **PASO 4: LOS ALUMNOS REALIZAN UN EJERCICIO BAJO EL AGUA CON BRÚJULA:**

- Después de las revisiones de descenso y buceo normal y de una demostración de la posición correcta del cuerpo al sujetar la brújula, se indica quién es el "líder" y permita que los alumnos comiencen el ejercicio y lo repitan, invirtiendo los papeles.
- El instructor debe supervisar a los alumnos durante todo el ejercicio y, si se pasan un poco, corrija haciendo una demostración.

► ENTRADA AL AGUA:

- La entrada y salida del agua puede suponer un reto para aquellos que lo experimentan por primera vez, por lo que debemos considerar la forma más segura y fácil de entrar en el agua.
- El fondo de la mar rara vez es plano y liso, por lo que tendremos que considerar dónde equiparnos, sobre todo a la hora de colocar las aletas.
- Recuerde siempre que, por lo general, es más fácil entrar que salir, así que elija el lugar con cuidado, prestando especial atención a las condiciones meteorológicas y a los cambios de marea (por ejemplo, lo que puede ser una entrada fácil con marea alta puede resultar una salida extremadamente difícil con marea baja).
- Para una entrada desde una orilla inclinada, puede ser mejor que los alumnos entren en el agua, se apoyen mutuamente mientras se colocan las aletas y luego caminen de espaldas hacia el agua más profunda. Recuerde que esto es mucho más seguro si todos los alumnos llevan puestas sus máscaras, usen sus tubos o reguladores y tienen aire en sus chalecos.
- Lo ideal es que la primera inmersión se realice desde la orilla con un fondo suavemente inclinado que permita a los alumnos aumentar gradualmente la profundidad y mantenerse dentro de sus posibilidades, ya que no es muy diferente de la profundidad que han experimentado en la piscina.
- La entrada desde una embarcación o desde un embarcadero podría ser fácilmente una de las técnicas que se enseñan durante el entrenamiento en piscina: entrada silenciosa, entrada con paso, balanceo hacia delante o hacia atrás. Del mismo modo, la salida del agua y la entrada en la embarcación ya se habrán practicado antes.
- Siempre es buena idea enseñar a los miembros de la clase una entrada y una salida apropiadas en lugar de dejar que se las arreglen solos y esperar que salga bien.
- Recuerde que usted, como instructor, es siempre el primero en entrar en el agua y el último en salir, para asegurarse de dar a sus alumnos una cobertura de seguridad adecuada.

► ENSEÑANZA DE TÉCNICAS BÁSICAS EN AGUAS ABIERTAS CONFINADAS:

- Algunas técnicas básicas sólo requieren que el alumno esté totalmente sumergido. Las consideraciones de seguridad exigen que algunos ejercicios iniciales se realicen en aguas ligeramente más profundas.
- La primera vez que le enseñe a un alumno a quitarse la máscara y la boquilla requiere aguas tan poco profundas como la profundidad del pecho, arrodillando al alumno para que quede "totalmente sumergido" pero con fácil acceso a la superficie (eso es así tanto por confianza como por consideraciones de seguridad).
- Otras habilidades más móviles también requieren sólo una profundidad de agua. Volviendo al ejemplo de la navegación con brújula, una vez que el alumno está sumergido, incluso a 1,5 m de profundidad, no podrá ver su objetivo hasta que esté muy cerca de él, igual que si estuviera en aguas mucho más profundas (por tanto, el objetivo se ha alcanzado).
- Enseñar en aguas abiertas significa pensar en los pasos de la destreza enseñada en la piscina y adaptarlos para construir su plan de lección de aguas abiertas, por ejemplo: una lección de limpieza de la máscara.

10.2 EJEMPLO DE PRIMERA LECCION DE VACIADO DE MASCARA EN AGUAS ABIERTAS (PARTE DE HABILIDADES PRINCIPALES):

▶ EN SUPERFICIE - ANTES DE ENTRAR EN EL AGUA

- El instructor comprueba que las tiras de la máscara de los alumnos se han ajustado para llevar capucha.
- **PASO 1:** el instructor hace una demostración con la capucha y los guantes puestos:
 - Enjuague la máscara.
 - Ajuste la máscara - separe la tira de la máscara pero en una posición en la que pueda pasar por encima de la cabeza sin torcerse y sujete la máscara con una mano, con la otra compruebe primero que no hay pelo en la cara y luego con el pulgar dentro de la tira de la máscara coloque la máscara en la cara asegurándose de que no hay capucha, pase la tira por encima de la cabeza.
 - Comprueba el ajuste y si la correa está retorcida.
 - Los alumnos imitan.

▶ EN EL AGUA- PROFUNDIDAD ESTANDO DE PIE

- **PASO 2:** el instructor demuestra una repetición de las acciones de vaciado:
 - Cabeza ligeramente hacia abajo, sujetando la máscara, inhale por el regulador. Exhale por la nariz, inclinar la cabeza hacia atrás y " balancee" suavemente la parte inferior de la máscara para aflojar el sello y permita la exhalación directa.
 - Repita un par de veces para establecer el ritmo de cabeza abajo, inhale por el regulador, exhale por la nariz, incline la cabeza hacia atrás y balancee la parte inferior de la máscara.
 - Los alumnos imitan.
- **OBJETIVO:** crear un ritmo y sentir que la respiración sale por la parte inferior de la máscara.
 - Nota: es posible que las máscaras se empañen y haya que volver a enjuagarlas.

▶ EN EL AGUA- PROFUNDIDAD ESTANDO DE PIE

- **PASO 3:** el instructor demuestra la respiración sin máscara:
 - Sin máscara pero con el regulador puesto, inclínese hacia delante, con el apoyo adecuado y coloque la cara, con los ojos cerrados, en el agua y respire con el regulador durante 5-8 minutos.
 - Dígame a los alumnos que la respiración inicial puede acelerarse como reacción al agua fría, luego debería calmarse (la frecuencia respiratoria puede aumentar, por lo que el suministro de aire de buceo debe comprobarse cuidadosamente a lo largo de la clase).
 - Los alumnos imitan.
- **OBJETIVO:** aumentar la confianza en la respiración con regulador sin máscara en aguas frías.

▶ BAJO EL AGUA - DE RODILLAS EN PROFUNDIDAD DE PIE.

- **PASO 4:** el instructor demuestra las acciones para vaciar la máscara.

- Cabeza ligeramente inclinada hacia abajo, sujetando la máscara, inhala por el regulador, exhala por la nariz, inclina la cabeza hacia atrás y " balancea" suavemente la parte inferior de la máscara para aflojar el sello -muestra cómo se escapan las burbujas.
- Repita un par de veces para establecer un ritmo.
- Los alumnos imitan.

► **PASO 5: EL INSTRUCTOR HACE UNA DEMOSTRACIÓN PARA VACIAR UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE AGUA:**

- Afloje ligeramente el borde de la máscara para permitir que entre una pequeña cantidad de agua.
- El agua fría puede aumentar la frecuencia respiratoria, así que deje que la respiración se estabilice antes de la siguiente acción.
- **Vacíe la máscara:** la cabeza ligeramente hacia abajo, sujetando la máscara, inhalar por el regulador y exhalar por la nariz, inclinar la cabeza hacia atrás y balancear suavemente la parte inferior de la máscara para facilitar el sellado.
- Los alumnos imitan.

► **PASO 6: EL INSTRUCTOR HACE UNA DEMOSTRACIÓN DE LIMPIEZA DE UNA MÁSCARA COMPLETA:**

- Afloje ligeramente el borde de la máscara para que entre agua hasta que llene la máscara.
- Deje que la respiración se estabilice antes de la siguiente acción.
- Limpie la máscara como en el paso 5.
- Los alumnos imitan.

► **PASO 7: EL INSTRUCTOR DEMUESTRA CÓMO SE LIMPIA UNA MÁSCARA MEDIO LLENA:**

- Afloje ligeramente el borde de la máscara para permitir que el agua llene la mitad la máscara.
- Permita que la respiración se estabilice antes de la siguiente acción.
- Vaciar la máscara como en el paso 5.
- Los alumnos imitan.

► **PASO 8: EL INSTRUCTOR DEMUESTRA COMO PONERSE LA MASCARA NUEVAMENTE BAJO EL AGUA:**

- Quítese completamente la máscara.
- Deje que la respiración a través del regulador se estabilice antes de la siguiente acción.
- Palpe la parte de la nariz (para asegurarse de que la máscara está correctamente colocada en la cara).
- Quítese la tira de la máscara, pero en una posición en la que pueda bajarse por la cabeza sin doblarse
- Quítese el pelo de la cara y colóquese la máscara en la cara con una mano.
- Compruebe que la capucha no está atrapada bajo la máscara.
- Vacíe la máscara como en el paso 5.
- Siga sujetando la máscara con una mano y con la otra introduzca el pulgar en la tira de la máscara y tire de ella hacia arriba.
- Vuelva a quitarse la máscara si fuese necesario y compruebe si la tira está retorcida.
- Los alumnos imitan.

Otro ejemplo de cómo hay que reestructurar una clase de piscina cuando se enseña en aguas abiertas es la enseñanza de destrezas de flotabilidad, ya que hay diferencias entre enseñar una clase de piscina sobre flotabilidad utilizando sólo un chaleco y utilizar un chaleco y un traje seco en aguas abiertas.

Otra cosa crucial que hay que recordar es que cuando se transfiere una destreza conocida (una que los alumnos han conseguido en la piscina) por primera vez a aguas abiertas, hay que demostrar a los

alumnos todos los pasos de esa destreza, con cualquier adaptación o paso adicional; sin duda se darán cuenta de las similitudes con sus clases de piscina, pero todo lo que rodea a la destreza será totalmente nuevo y se sentirá muy diferente, el nerviosismo o la falta de confianza pueden hacer que olviden algo muy básico.

10.3 MOVIMIENTO Y VISIBILIDAD BAJO EL AGUA:

- La visibilidad será normalmente inferior a la que los alumnos han experimentado en una piscina. Tampoco habrá puntos de referencia como las paredes de la piscina.
- Algunos lugares de aguas abiertas disponen de plataformas de entrenamiento marcadas con boyas en las que se pueden impartir las clases.
- Si no hay buenos puntos de referencia, se puede utilizar una boya de superficie, una línea de referencia o puntos focales, como una pared rocosa, un muro de embarcadero o los soportes de un muelle, que proporcionarán un buen punto de referencia bajo el agua.

► PUEDA MODIFICAR SU SMB HABITUAL DE BUCEO DE LA SIGUIENTE MANERA:

- Se fija un lastre al mosquetón o conector del cabo donde se suele conectar la boya SMB.
- La boya se sujeta firmemente al propio carrete.
- El instructor puede llevar la SMB en la superficie hasta el lugar de entrenamiento previsto y, soltando el carrete, dejar caer el peso hasta el fondo.
- Asegurándose de que hay una tensión razonable en el sedal para evitar que el cabo suelto obstaculice a sus alumnos, puede bloquear el carrete y soltarlo.
- La boya soporta el carrete y el sedal y se convierte en un mini cabo de tiro que usted y sus alumnos pueden utilizar para descender y ascender.
- En el fondo y trabajando junto al punto de referencia, la línea se convierte en el punto focal, el factor de comodidad que los alumnos saben que va a la superficie.
- De vuelta en la superficie después de la clase bajo el agua, simplemente enrolla el lastre, los alumnos pueden participar ayudando a levantar la línea para ayudar a enrollar el lastre.
- La SMB puede utilizarse para mantener juntos a los alumnos en los descensos y ascensos. Cuando se desplaza a los alumnos en la superficie, a veces puede resultar difícil mantenerlos juntos. Como último recurso, si hay una cuerda en el carrete, pídale a un alumno que sujete el carrete y a los demás que se sujeten a la cuerda; entonces podrá moverlos en grupos; probablemente sólo tendrá que utilizar esta técnica una vez para que los alumnos se den cuenta de la importancia de permanecer juntos.



- *Trabajar cerca de un punto de referencia, ya sea una característica física submarina o una línea de referencia SMB durante la clase, ayuda a aumentar la confianza de los alumnos. Esto puede ser importante si la visibilidad es reducida, ya que puede asustar bastante a los alumnos.*

► **EN CONDICIONES DE ESCASA VISIBILIDAD:**

- La visibilidad puede reducirse debido al plancton, la materia en suspensión o simplemente debido a los bajos niveles de luz en profundidad, cualquier sedimento del fondo removido por la práctica reducirá aún más la visibilidad.
- Si los alumnos no pueden ver bien al instructor, no podrán copiar la demostración. Esto puede compensarse parcialmente enseñando a un grupo más pequeño, de modo que los alumnos y el instructor puedan estar más cerca.
- Asegúrese siempre de que la clase esté colocada de forma que todos estén lo más cómodos posible, puedan ver su demostración y usted pueda llevar a cabo inmediatamente las acciones correctivas necesarias.

10.4 CLASES EN AGUAS MÁS PROFUNDAS

- Las destrezas básicas pueden dominarse en aguas muy poco profundas, pero inevitablemente requerirán una progresión a aguas más profundas. Estas clases están destinadas a los buzos que ya han obtenido el certificado de aptitud y a otros buzos que vayan mejorando en los niveles de buceo.
- Las destrezas sencillas, como el vaciado de la máscara y el regulador, sólo pueden repetirse en aguas más profundas cuando la experiencia general del alumno lo permita. Las técnicas aplicadas, como la navegación, etc., que aprenden los buzos más experimentados pueden progresar a aguas más profundas mucho más rápidamente.
- La progresión a aguas más profundas introduce al alumno en nuevos aspectos de las destrezas en cuestión. En el caso de las destrezas básicas, es necesario aumentar la confianza en sí mismo, así como repetir ciertas destrezas periódicamente para asegurarse de que el alumno sigue practicando.
- Las profundidades a las que se enseñan las distintas destrezas de buceo suelen seguir una progresión, con destrezas que se enseñan inicialmente en aguas poco profundas y seguras, una vez que se han dominado los fundamentos de la destreza, ésta se desarrolla a continuación en condiciones menos benignas y en aguas más profundas. La profundidad es, por tanto, un aspecto de la progresión de la formación, pero que puede tener consecuencias para la seguridad.



- **LA ESTRUCTURA BASICA DE LAS CLASES EN PISCINA O EN AGUAS PROTEGIDAS SIGUE SIENDO ADECUADA PARA LAS CLASES MAS AVANZADAS, AUNQUE LAS CONSIDERACIONES QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA PARA CADA ELEMENTO AUMENTAN UN POCO.**

► **CONSIDERACIONES SOBRE LA DESCOMPRESIÓN:**

- Las consideraciones de descompresión se consideran generalmente como un factor que sólo se encuentra en inmersiones más profundas.
- La instrucción de algunas destrezas, como los ascensos asistidos o los ascensos con flotabilidad controlada, puede implicar consideraciones de descompresión en aguas muy poco profundas debido a consideraciones de ascensos múltiples o de velocidad de ascenso.
- Los ascensos y descensos repetidos deben evitarse siempre que sea posible. El entrenamiento debe planificarse de forma que se minimice el número de repeticiones.

- El instructor debe estar en la mejor posición para intervenir cuando lo exija la seguridad, especialmente en las prácticas que impliquen ascensos, donde es esencial que se anticipen y eviten los ascensos sin control.

▶ ATRACCIONES SUBMARINAS (ENSEÑAR A LOS BUZOS A DISFRUTAR):

- Una de las principales atracciones de la enseñanza de buceo puede ser la vida marina, pero como ésta es la razón por la que todos aprendemos a bucear, se agrega a la clase.
- Muchos buzos se pierden muchos objetos interesantes bajo el agua, como restos de barcos hundidos o vida marina, simplemente porque no se les ha enseñado a buscarlos. No sólo está enseñando técnicas de buceo, sino que también está presentando a los alumnos el mundo submarino que está en constante movimiento, y tomarse "un rato" de la clase para observar el entorno forma parte de todo el proceso de aprender a bucear.
- También es una excelente oportunidad para demostrar cómo apreciar la vida bajo el agua, por ejemplo, cómo moverse despacio para no asustar a los peces, controlar el fondo marino antes de arrodillarse en él (sobre todo en climas cálidos, donde las espinas de los erizos pueden ser un riesgo) y la importancia de no tocar los arrecifes ni los corales.
- Además, muchos buzos causan sin querer muchos destrozos bajo el agua porque no se les ha enseñado a no causar daños con las aletas o al agarrarse a rocas cubiertas de vida incrustada.
- La protección del entorno subacuático para que podamos seguir disfrutando de él en el futuro es un aspecto importante de la formación de buzos que se lleva a cabo de forma más eficaz bajo el agua. Aunque no es una "destreza" formal como tal, es un aspecto que puede abordarse utilizando la misma estructura de clases, aunque de manera mucho más informal.

10.5 CONTROL DE LA CLASE EN CLASE DE AGUAS ABIERTAS:

- Aguas abiertas, por su propia definición, significa que usted está llevando a los alumnos a un área de agua que no tiene los límites estrechamente definidos y por lo tanto, el control de la clase es de suma importancia, especialmente con algunos ejercicios, la clase podría estar en movimiento (es decir, usando una brújula para la navegación) y usted debe prestar especial atención al control del grupo en movimiento.
- El control de la clase bajo el agua representa el mismo problema que en la piscina, teniendo en cuenta los posibles problemas causados por la visibilidad variable bajo el agua y la calidad del fondo. Los alumnos deben saber qué hacer en el improbable caso de separación bajo el agua "uno arriba, todos arriba".
- En todo momento debe ser capaz de ver y vigilar a todo su grupo, esto lo puede lograr mediante: usted delante del grupo nadando de espaldas (con los instructores también nadando de espaldas) o colocándose justo a un lado del grupo o justo delante del grupo, pero con visibilidad reducida a veces puede ser difícil mantener el contacto con el alumno que está más lejos.
- También puede vigilar a los alumnos desde arriba, pero de este modo los alumnos no pueden verlo a usted.
- Sea cual sea la posición que elija, debe establecerla en el simulacro junto con las señales que empleará.

▶ ENSEÑAR A SALIR DE LA PISCINA Y DE AGUAS ABIERTAS:

- Al final de la clase, usted traslada al grupo a un punto de salida seguro, se quita el equipo y ayuda a los alumnos a salir de la piscina.

- El ascenso y el traslado hasta el punto de salida requerirán un control estricto del grupo para garantizar que toda la clase salga a la superficie cerca de cualquier boya marcadora de superficie utilizada, y también para garantizar que la clase permanezca unida hasta que todos hayan salido del agua.
- El procedimiento de salida también requerirá que retire cualquier equipo adicional utilizado como parte de la lección.

► PUNTOS IMPORTANTES QUE SE DEBEN ENSEÑAR A LA HORA DE SALIR DEL AGUA:

- Mantenga el regulador en la boca en todo momento durante la salida. Recuerde que usted está preparando a sus alumnos para el buceo en aguas abiertas, y si lo ven sacando su regulador en la superficie asumirán que ellos también pueden, y si esto se transfiere a aguas abiertas el hábito podría causar problemas especialmente con una superficie agitada o con una flotabilidad mal controlada.
- Usar señales buenas y claras debería significar que no necesita quitarse el regulador.
- Cuando use escaleras, mantenga la parte inferior despejada por si alguien se cae. La mayoría de las escaleras de piscina o barco requieren quitarse las aletas para salir. Si lo hace en una demostración, debe volver a colocárselas al entrar de nuevo en el agua, ya que si alguien se cayera, no podría ofrecerle mucha ayuda sin las aletas puestas.
- También debe recordar que usted es un modelo a seguir y que los alumnos imitan todo lo que usted hace, y si usted no vuelve a ponerse sus aletas está indicando que está bien estar en aguas profundas sin tenerlas puestas, si este hábito luego se transfiere a aguas abiertas, los alumnos podrían tener verdaderos problemas, al estar en el agua con el equipo de buceo completo pero sin aletas.
- Puede indicarles que se alejen de la parte superior de la escalera para dejar espacio libre a los siguientes alumnos.
- Use la salida más fácil posible en las primeras etapas de las aguas abiertas.
- Como instructor, debería ser la última persona del grupo en salir del agua para poder actuar inmediatamente si algún alumno tuviese un problema en el agua.
- Debe reunir a los alumnos para hacer un repaso.



- **AUNQUE UN REGULADOR SE PUEDE QUITAR CUANDO SE TRATA DE UNA SUPERFICIE EN CALMA, SIN EMBARGO, LAS CONDICIONES PODRIAN CAMBIAR. POR LO TANTO, MANTENER LOS REGULADORES PUESTOS AL HACER ENTRADAS Y SALIDAS Y CUANDO ESTA EN LA SUPERFICIE SE HACE POR SEGURIDAD. MANTENGA SU REGULADOR PUESTO, RECUERDE QUE EL EJEMPLO ES USTED.**
- **DEBE SER CAPAZ DE SEÑALAR LO QUE QUIERE QUE HAGAN SUS ALUMNOS CUANDO ESTEN EN LA SUPERFICIE.**

► CORRECCIÓN DE ERRORES Y ANÁLISIS:

- Después de su demostración, el alumno intentará imitar su actuación, durante este periodo usted puede evaluar su capacidad para realizar la destreza para ver si ha alcanzado el nivel requerido. Su control "en el agua" utilizando señales buenas y claras debería significar que no necesita quitarse el regulador.
- Si la destreza no se realiza correctamente, debe interrumpir la clase práctica y repetir la demostración, concentrándose en las partes de la misma que no se haya realizado correctamente y en las medidas que deben tomar para realizarla correctamente.
- Si siguen realizando la destreza incorrectamente, analice su propia demostración para ver si ha sido clara y sin ambigüedades, o si otra demostración desde un ángulo diferente ayudaría a los alumnos a comprender la maniobra en cuestión.
- A continuación, puede repetir la sesión práctica y seguir analizando el desempeño de sus alumnos.
- Es esencial que todas las destrezas se aprendan correctamente hasta que se conviertan en un hábito.
- El conocimiento del rendimiento personal inmediatamente después del periodo de prácticas es

esencial para progresar, ya que ayudará a mantener la motivación.

- Si la información facilitada a los alumnos es más específica, tendrá más valor para ellos. Esto subraya la necesidad de clases informativas claras y concisas que se puedan practicar inmediatamente.



- EL SOBREAprendizaje CONSOLIDA LA DESTREZA EN LA MEMORIA Y GARANTIZA QUE ESTARA AHI EN EL NIVEL ADECUADO CUANDO SE NECESITE, INCLUSO EN UNA SITUACION DE EMERGENCIA.

► REPASO:

- Reúna a los alumnos en un lugar para hacer un repaso.
- En general, esto será más eficaz si se hace inmediatamente, mientras la práctica está fresca en las mentes de los alumnos, pero, si esto significa estar de pie en condiciones climáticas extremas, ya sea calor o frío, es mejor posponerlo hasta que se puedan reunir en un ambiente más protegido, en estas circunstancias un repaso posterior será más eficaz.
- Aliente a cada alumno a trabajar en sus puntos débiles.
- Si se ha producido algún incidente, resuma brevemente lo ocurrido y muestre de qué manera podría haberse evitado.
- Aliente a los alumnos a hacer preguntas o comentarios, respóndalos si fuera posible y asegúrese de responderlos a la clase siguiente si no puede hacerlo en ese momento.
- Al final de la clase, motive a los alumnos a volver.
- Informe de todos los incidentes al responsable de la playa/piscina.

10.6 EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO:

Esta parte se dividirá en dos secciones:

► EVALUAR EL RENDIMIENTO DE SUS ALUMNOS:

Para avanzar en cada etapa es necesario que siga de cerca a sus alumnos y se plantee una serie de preguntas.

- Compruebe si sus alumnos han entendido su demostración y la han reproducido con éxito.
- ¿Se sienten cómodos con la práctica?
- Si parecen confundidos, probablemente se deba a que la demostración no ha sido lo suficientemente clara, ha sido demasiado apresurada o no han podido ver todas las acciones. Reducir la velocidad o cambiar de posición para asegurarse de que los alumnos puedan ver exactamente lo que está haciendo ayudará.
- Tiene que decidir cuándo es necesario avanzar en la clase para que todos los alumnos puedan progresar y evitar que alguno de ellos se sienta avergonzado. Para lograrlo:

1. Pruebe una destreza diferente y, a continuación, vuelva al problema e inténtelo de nuevo. Después de un descanso, el alumno podría dominar la destreza. Debe decidir cuándo es necesario avanzar en la lección para que toda la clase pueda progresar y evitar posibles situaciones embarazosas para alguien del grupo.
2. Otra técnica consiste en organizar una clase de "recreo" y divertirse con lo que han aprendido los alumnos. Idear juegos, como utilizar aros bajo el agua para crear una carrera de obstáculos de 'flotabilidad', puede aumentar la confianza general e incluso puede que descubra que los alumnos hacen automáticamente algo que les resultaba difícil, como quitarse la máscara, sin ni siquiera pensar en ello.
3. Si sigue habiendo dificultades, puede ser necesario dejarlo para la siguiente clase, a veces, una habilidad concreta no se puede conseguir durante una clase. Esto le dará tiempo después de la lección para discutir y tal vez entender por qué el alumno está teniendo un problema y ver si hay una mejor manera de lograr la habilidad. Además, puede pedir la opinión de otros instructores para encontrar un enfoque alternativo.

CÓMO EVALUAR LA LECCIÓN:

Repase cualquier sesión práctica que haya impartido, vuelva a reproducirla en su mente y pregúntese lo siguiente si:

1. ¿Hice un repaso conciso y pertinente?
2. ¿Estaba basado en (SEEDS) seguridad, ejercicio, equipo, disciplina y señales?
3. ¿Usé un simulacro (en caso de ser necesario)?
4. ¿Realicé el armado del equipo de forma segura en parejas de compañeros y se lo enseñé a mis alumnos?
5. ¿Realicé una revisión de compañeros?
6. ¿Enseñé a los alumnos a realizar la entrada de forma segura y controlada?
7. ¿Controlé a sus alumnos y estuvieron seguros en la natación de superficie (si correspondiese)?
8. ¿Controlé a mis alumnos y estuvieron protegidos durante el descenso y el ascenso?
9. ¿Controlé el gas de inmersión, la profundidad y el tiempo?
10. ¿Usé un lugar seguro y de profundidad adecuada para la lección?
11. ¿Las demostraciones y señales fueron claras para que los alumnos pudieran verlas y entenderlas?
12. ¿Repetí las demostraciones cuando tome a un alumno como "ejemplo"?
13. ¿Hice demostraciones y los alumnos imitaron cada paso?
14. ¿Desarrollé la clase de forma lógica y progresiva?
15. ¿Repasé las destrezas ya aprendidas antes de enseñar otras más complejas (si corresponde)?
16. ¿Evalué y corregí cuando era oportuno?
17. ¿Aproveché el tiempo de la forma eficaz?
18. ¿El ascenso y la salida fueron seguros, controlados y enseñados en su momento?
19. ¿Fue mi informe conciso, alentador, basado en (REAP) revisar, alentar, evaluar, progresar?
20. ¿Tuve debidamente en cuenta las condiciones de comodidad de los alumnos?
21. ¿Fui capaz de motivar aún más a los alumnos?
22. ¿Tuve algún problema con el equipo o la configuración del equipo?

Si sus respuestas fueron (sí), significa que en general su lección ha cumplido los criterios esenciales para impartir una clase con éxito. Sin embargo, por muy experimentado que sea un instructor, siempre existen posibilidades de perfeccionamiento y mejora.

RECUERDE:

Criterios esenciales para una clase práctica efectiva (**STEP**):

- **S** ¿Fue la clase **SEGURA** en todo momento para los participantes y en su fase concreta de capacitación?
- **T** ¿Fueron las habilidades demostradas **TÉCNICAMENTE** correctas y realizadas con un grado adecuado de habilidad?
- **E** ¿Fue mi enseñanza **EFICAZ** mediante la demostración y la reproducción por parte de los alumnos? ¿Se identificaron y corrigieron los errores mediante demostraciones posteriores?
- **P** ¿La clase ha sido **PROGRESIVA**? ¿La clase se basó lógicamente en cada paso anterior?

NOTAS:

11 PLAN DE EMERGENCIA:

Durante las clases de entrenamiento, los instructores deben introducir algunos "incidentes" para ver cómo reaccionan los alumnos (se notifica a los alumnos que esto va a ocurrir). Obviamente, esto depende del nivel de experiencia de los alumnos. Estos podrían ser:

- Brazo herido por hélice.
- Envenenamiento por vida marina.
- EFC.
- ED.
- Pérdida de buzos.
- Dolor de cabeza.
- Ahogamiento.
- Inconsciente en el fondo.
- Los incidentes se llevan a cabo incluyendo la demostración de primeros auxilios por parte de los alumnos.
- Esta lección, como todas las lecciones prácticas, debe dividirse en pasos, con la demostración del instructor/alumnos para cada paso.

► POR EJEMPLO, EL PROBLEMA DE LA ELEVACIÓN CON FLOTABILIDAD CONTROLADA (EFC) PUEDE GESTIONARSE MEDIANTE LOS SIGUIENTES PASOS:

1. Cada alumno realiza una auto-elevación usando su propia flotabilidad lo suficiente para salir del fondo de la piscina. Esta es la forma de comprobar el nivel de destreza antes de introducir la destreza principal y los alumnos también tienen la oportunidad de repasar el control de flotabilidad de los demás.
2. El rescatista logra un buen agarre del accidentado, colocando su otra mano en los controles del chaleco listos para la elevación.
3. El rescatista realiza una pequeña elevación de la víctima justo por encima del fondo de la piscina. En piscinas más profundas puede añadir un paso adicional en el que el rescatista realiza una elevación mayor del accidentado a mitad de camino hacia la superficie.
4. El rescatista realiza una elevación completa de la víctima hasta la superficie siguiendo los procedimientos de ascenso. El accidentado se pone a flote y luego el rescatista se pone a flote.
5. Mientras el instructor, que está controlando y moviéndose con la pareja de trabajo, pueda ver a los alumnos en el fondo y pueda llegar a ellos rápidamente si tienen un problema real, permanece en control del grupo.
6. En el último paso, sin embargo, las acciones de salir a la superficie tendrán que ser vistas por todos los alumnos como parte de la demostración del instructor, por lo que todos los alumnos tendrán que ascender juntos.
7. Cuando los alumnos asuman los papeles de rescatista y accidentado use la posición del diamante para mantener el control de todos. Esto también prepare a los alumnos para lo que probablemente suceda en esta lección en aguas abiertas ligeramente más profundas cuando la visibilidad pueda estar más restringida y necesiten ascender para cada elevación.



- BUENAS PRACTICAS DE SEGURIDAD, UNA PLANIFICACION ADECUADA DE LAS INMERSIONES Y EL CONOCIMIENTO DE LOS PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA DEBERIAN EVITAR LA MAYORIA DE LOS ACCIDENTES.
- SIN UN PLAN DE EMERGENCIA NO SE PUEDE GESTIONAR EL RESCATE DE UN BUZO.
- PARA GESTIONAR UN RESCATE DE UN BUZO DEBEMOS SABER CONTROLAR Y ADMINISTRAR LOS RECURSOS DE LOS QUE DISPONEMOS.

12. LA IMPORTANCIA DE UN BUEN EJEMPLO:

- Cuando un alumno aprende a bucear por primera vez, su instructor suele ser el primer buzo con el que tiene un contacto real. Por lo tanto, esto tendrá un efecto significativo en la forma en que los alumnos se comporten posteriormente como buzos. Si el instructor actúa de forma descuidada, no será sorprendente que los alumnos se acerquen al buceo de la misma manera. Esto no sólo hará que la formación lleve más tiempo del necesario, sino que además existe un peligro inherente.
- Incluso cuando no estén entrenando específicamente, los buzos menos experimentados seguirán mirando a los instructores como un ejemplo a seguir. Por ejemplo, si el equipo del instructor está mal tratado y mantenido, esto se interpretará como un nivel satisfactorio. Los malos hábitos de un instructor se transmiten, por defecto a los menos experimentados.

Los instructores deben aceptar que siempre están "desfilando", no sólo cuando imparten una clase específica, y deben asegurarse de que su ejemplo sea digno de ser seguido.

► RECOMENDACIONES:

- No imparta una habilidad más avanzada antes de estar satisfecho con la primera.
- En una clase práctica, evite las preguntas que requieran respuestas verbales, las respuestas verbales llevarán al alumno a detener el ejercicio y a quitarse el regulador, lo que provocará una pérdida de tiempo. Bajo el agua se pueden utilizar señales manuales, mensajes escritos, etc...
- Refuerce el buen rendimiento, aliente siempre a los alumnos.
- Deje que el alumno disfrute del entrenamiento haciéndole participar en juegos y concursos.
- Durante las demostraciones, debe evitar la tentación de presumir de su propia habilidad. Los alumnos deben tener la impresión de que lo que se les pide que hagan es un objetivo fácil y alcanzable, no algo que requiera años de experiencia.
- Pedir constantemente más información es señal de poca capacidad de comunicación bajo el agua o de escasa habilidad de demostración, y no indica que la enseñanza sea eficaz.
- Por lo tanto, es esencial que el equipo esté en buenas condiciones y que lo trate con el respeto que se merece.
- Es esencial que el instructor compruebe todos y cada uno de los elementos del equipo que lleva cada alumno para asegurarse de que estén correctamente instalados y en buen estado de funcionamiento.
- Una vez planificada y preparada una clase práctica, es una muy buena idea llevar unas breves notas a las que se pueda recurrir rápidamente cuando trate de recordar los puntos clave que quieren mencionar.
- Incluso los instructores muy experimentados llevan algún tipo de notas rápidas y se remiten a ellas por encima y por debajo del agua para asegurarse de que lo que planificaron es lo que están enseñando.

▶ **AL PLANIFICAR UNA CLASE PRÁCTICA, LE AYUDARÁ EL SIGUIENTE ESQUEMA DE TIEMPO:**

- El resumen debe ser corto y centrado, no más de 2 minutos.
- La preparación de los buzos y el control del compañero dependerá del nivel de los buzos, pero en el caso de los aprendices no debería durar más de 5 minutos.
- La entrada, la sección de habilidades principales de la lección y la salida deben constituir la mayor parte del tiempo de la lección.
- El cierre debe durar de dos a tres minutos.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

➔ RESUMA LOS PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO 3

Handwriting practice area with horizontal lines.



CAPITULO 4

GARANTIZAR EL ÉXITO DE TODOS SUS ALUMNOS

1. ASEGURESE DE QUE TODOS SUS ALUMNOS LO LOGREN:

Una de las tareas más difíciles siendo instructor es evaluar y valorar a los alumnos y considerar cuando son lo suficientemente buenos para ser certificados como buzos.

Durante el proceso de evaluación puede haber factores adicionales que experimentará como instructor, ya sea con un alumno individual o con un grupo de alumnos, por lo que aquí hay algunos factores que debe tener en cuenta:

► CÓMO TRABAJAR CON ALUMNOS DE APRENDIZAJE LENTO Y RÁPIDO:

Cuando trabaje con grupos de alumnos, es posible que descubra que algunos son lentos o les cuesta aprender habilidades, mientras que otros lo asimilan con facilidad y rapidez.

- **A LOS ALUMNOS LENTOS** hay que estimularlos y ayudarlos a progresar sin que se sientan avergonzados o incómodos. Tal vez haya alumnos a los que les resulte difícil comprender parte de la teoría y pueda ayudarlos con una clase de repaso.
- Es normal que a algunos alumnos les resulte fácil una destreza y les cueste más otra.
- Si se consigue una habilidad durante una clase, se puede considerar un éxito, sobre todo cuando un alumno consigue una habilidad que le cuesta mucho.
- La verdadera enseñanza no consiste en impartir una clase completa en el tiempo previsto, sino en hacerlo con eficacia y asegurarse de que los alumnos la entienden; esto les ayudará a sentirse mejor cuando intenten dominar las destrezas.
- Los alumnos lentos suelen convertirse en buenos instructores. La lógica detrás de esto es que aquellos que no lo encontraron todo fácil cuando aprendieron a bucear, o cuando ampliaron sus propias habilidades de buceo, son buenos empatizando con otros que se encuentran en la misma situación.
- **"LOS ALUMNOS RAPIDOS"**, por otra parte, están en el otro extremo de la escala. Tal vez esto le haga pensar que su tarea parece fácil aunque, en realidad, presenta problemas potenciales por derecho propio, porque:
 - Si los alumnos consideran que toda la teoría o las habilidades de la piscina en aguas protegidas son fáciles de aprender, tienden a confiar demasiado en sí mismos y esto podría hacer que no aprendieran a fondo.
 - En el aula, puede ocurrir que alguien aprenda rápidamente la teoría del buceo, pero que a menudo no la relacione con el buceo práctico.
 - Cuando se enseñan habilidades prácticas, es necesario volver a hacer énfasis en los puntos de enseñanza, teniendo en cuenta que esto puede ralentizar a los alumnos más rápidos, pero no debe desmotivarlos. Por ejemplo, si la destreza que se enseña es el vaciado de la máscara, asegúrese de que los alumnos sigan cada uno de los pasos que usted demuestra en lugar de realizar toda la destreza de una sola vez. El motivo no es frenarlos, sino asegurarse de que si las condiciones se vuelven más difíciles, como sucedería si se le saliera la máscara en una inmersión, conozcan los pasos necesarios para corregir la situación. Enseñar rápidamente a los que aprenden rápido es perfectamente aceptable, siempre que se haga con rigor.

► **BALANCEE LOS GRUPOS DE ALUMNOS:**

A menudo se le pide a los instructores, que enseñen a dos o tres alumnos a la vez. Cuando esto ocurre, a veces los alumnos rápidos ponen en aprietos a los miembros más lentos del grupo, que pueden acabar disculpándose innecesariamente por su ritmo de progreso.

Por lo tanto, para maximizar la eficiencia, hable con otros instructores y trate de equilibrar los grupos de alumnos de acuerdo a sus habilidades.

► **FACTORES A TENER EN CUENTA:**

→ **EDAD:**

Aprender se hace más difícil a medida que nos hacemos mayores. Los jóvenes tienden a aprender rápido, pero a veces son impacientes o demasiado entusiastas.

Por eso, tendrá que adaptar su enfoque de la clase:

- Los alumnos mayores probablemente no tendrán problema en hacer exactamente lo que usted quiera que hagan, siempre que sea al ritmo adecuado.
- Los alumnos más jóvenes pueden necesitar mucha más concentración durante la clase y una buena disciplina bajo el agua para conseguirlo.

→ **EXPERIENCIA:**

Las personas que ya han practicado el buceo o el snorkeling con anterioridad suelen ser ya bastante expertas. Algunos pueden entrar en la categoría de los que aprenden rápido, por lo que enfrentarse a un exceso de confianza puede ser un problema, mientras que otros pueden ser muy cautelosos por haber tenido una mala experiencia anteriormente.

La clave para encontrar el equilibrio es conocer a los alumnos, comprobar la calidad de sus habilidades y, al mismo tiempo, hacer que avancen a un ritmo adecuado.

► **CAPACIDAD DE NADO:**

Hay buzos potenciales que quieren dedicarse a este deporte y que tienen poca o ninguna habilidad para nadar. La mayoría de las organizaciones de buceo no esperan un alto nivel de conocimientos de natación, pero aprender a bucear suele aumentar la confianza en la natación.

Puede ayudar a los malos nadadores a ganar aún más confianza con clases adicionales de natación y snorkeling, además de enseñarles a bucear.

► **CONFIANZA EN EL AGUA:**

Algunos nadadores excelentes no se sienten cómodos bajo el agua, mientras que otros con menos experiencia en natación no encuentran ningún problema.

Debe evaluar el nivel de confianza de sus alumnos y desarrollarlo progresivamente.

No apresure a los alumnos que se muestren particularmente ansiosos.

Los programas de formación de buzos están diseñados para que los alumnos progresen gradualmente de aguas poco profundas a aguas más profundas con el objetivo de aumentar su confianza y aptitud.

Esto, por supuesto, se repite cuando se pasa a aguas abiertas, donde todo está en juego.

Puede que sea necesario avanzar más despacio para ayudar a los alumnos a desarrollar su confianza.

► **ENTUSIASMO:**

Entusiasmo significa alumnos interesados y comprometidos, pero un entusiasmo excesivo puede llevar al descuido o a la falta de concentración.

Hay que mantener un buen ritmo para que los alumnos no se aburran pero, al mismo tiempo, asegúrese de que no sobrepasen su capacidad en ningún momento.

► PAREJAS:

Las parejas a menudo querrán aprender a bucear al mismo tiempo para que cuando certifiquen puedan bucear juntos. Entrenar a una pareja como pareja de compañeros desde el inicio de su formación hasta la certificación podría parecer una buena idea. Sin embargo, la familiaridad entre la pareja a menudo puede causar problemas y crear una presión adicional si uno aprende o se adapta más rápido que el otro, podrían surgir críticas o fricciones.

En general, es mejor para la pareja:

- Dividirlos en grupos de alumnos diferentes.
- Pueden aprender y desarrollarse como individuos y no como pareja.
- Cuando ambos sean competentes, reunirlos permitirá que se establezca la familiaridad.

► BUZOS CON DISCAPACIDAD:

Las personas con alguna discapacidad o necesidad especial se benefician de bucear, ya que pueden ganar movilidad, tono muscular, confianza y motivación para triunfar.

Como instructor, comprender la naturaleza de la discapacidad es clave para adaptar la formación. Por ello, los instructores deben tener la flexibilidad y la capacidad de adaptar las técnicas e incorporarlas a su enseñanza. Lo más importante es tener la mente totalmente abierta y ponerse en el lugar del alumno.

Si su alumno tiene algún impedimento físico, hable con él antes de empezar a enseñarle para entender cómo lo compensa en la vida cotidiana; estas adaptaciones lo ayudarán a la hora de enseñar. Averigüe cómo demostrar las habilidades de forma que el alumno pueda imitarlas, teniendo en cuenta la discapacidad en la medida de lo posible.

Una cosa importante que hay que recordar es que tener una discapacidad física puede significar la pérdida parcial o total de sensibilidad en una extremidad o extremidades y el alumno puede no ser consciente de que se está enfriando o lesionando.

Por ejemplo, es posible que un parapléjico no pueda mover las piernas, pero unos pesos en los tobillos y unas aletas pueden servir de estabilizadores. La parte superior del cuerpo y los brazos pueden ser muy fuertes, y con una actitud cómoda en el agua se puede controlar bien la flotabilidad bajo el agua.

La relación con el alumno es muy importante:

- Escuche lo que le sugieren y adapte sus técnicas.
- Ellos le transmitirán lo que les ha resultado fácil o difícil.

A veces tendrá alumnos con discapacidades lo suficientemente graves como para necesitar siempre no uno, sino dos compañeros con los que bucear o un buzo de superficie siempre a la espera.

► ENSEÑAR A NIÑOS O ADULTOS VULNERABLES:

Al enseñar, es esencial mantener el control para garantizar la seguridad. Por lo tanto, le recomendamos que no enseñe a menores o alumnos vulnerables usted solo, sino que lo acompañe otro instructor en todo momento. Esto no sólo es para proteger la seguridad de los alumnos, sino también para que lo ayude.

Explique siempre a los menores o adultos vulnerables y a sus tutores lo que va a hacer, y obtenga el consentimiento tanto del alumno como de su tutor antes de realizar la demostración.

Si necesita asesoramiento sobre la enseñanza a menores o adultos vulnerables, póngase en contacto con su organización de buceo, que le pondrá en contacto con uno de sus instructores o con su especialista en este ámbito, que podrá asesorarle y ofrecerle los cursos que organicen.

→ EVALUAR EL RENDIMIENTO Y LAS HABILIDADES PRÁCTICAS:

Como en todos los deportes que conllevan un elemento de riesgo, la calidad y la eficacia de la preparación impartida son vitales. Por lo tanto, debe existir un proceso para medir el rendimiento a intervalos regulares a lo largo de un programa de formación para conocer a los alumnos que no están aprendiendo al nivel exigido y darles instrucciones correctivas antes de que los hábitos malos o peligrosos se asienten demasiado. Esto es fundamental no sólo para su propio bienestar y la seguridad de los alumnos, sino también para la seguridad de las personas con las que vaya a bucear.

Por lo tanto, como instructor debe ser capaz de:

- Evaluar y examinar a los alumnos y considerar cuándo son lo suficientemente buenos para ser certificados como buzos. Evaluar a los alumnos en cuanto a su competencia en las habilidades prácticas del buceo y en cuanto a su comprensión de los aspectos teóricos esenciales durante y al finalizar la capacitación.
- La evaluación de las capacidades de los alumnos es muy importante en la instrucción progresiva para poder tomar decisiones acertadas sobre si los alumnos pueden pasar a la etapa siguiente o si han alcanzado el nivel requerido para obtener un certificado de buceo.
- Los certificados CMAS son un sistema de equivalencia que establece los niveles a alcanzar, y este certificado no es un recibo por asistir a un curso de una duración determinada, sino que es un sello de calidad que indica el nivel que el buzo ha adquirido habilidades y conocimientos, y esto hace recaer mucha responsabilidad en el instructor, que es quien juzga si se ha alcanzado o no el nivel deseado.

Una instrucción deficiente proviene de instructores deficientes, por eso es esencial aplicar el análisis de las clases. Este proceso no sólo revela los puntos débiles en las capacidades de los alumnos, sino también en su actuación como instructor. El análisis de las clases debe aplicarse y deben realizarse pruebas para medir la competencia general durante y al final de la instrucción.

Sería una formación inútil e ineficiente si la teoría y la enseñanza práctica se presentaran sin ningún intento de ver si el alumno está aprendiendo realmente. Por lo tanto, el análisis de las lecciones y las pruebas deben aplicarse para evaluar el rendimiento y medir la competencia general durante y al finalizar la capacitación.

→ EVALUACIÓN DE LA CLASE:

Use la evaluación de la clase para asegurarse de que sus alumnos están aprendiendo. A continuación se sugieren métodos que puede utilizar para comprobar que su enseñanza es efectiva:

Durante y después de cada clase, hágase estas preguntas:

- ¿Están aprendiendo mis alumnos?
- ¿Comprenden?
- ¿Están realizando correctamente la destreza?

→ CÓMO EVALUAR UNA CLASE:

- Este proceso es más adecuado para la enseñanza de destrezas prácticas (el progreso en el aprendizaje de destrezas sencillas suele ser rápido).
- También puede aplicarse a destrezas complejas, siempre que se hayan desglosado en una serie lógica de pasos sencillos y pequeños (sub-destrezas) mediante el proceso de instrucción progresiva planificada.
- Las preguntas también pueden utilizarse durante las clases para comprobar si los alumnos están aprendiendo o no la "instrucción programada" (si usted hace preguntas con regularidad, es que se está aplicando el principio).

- El enfoque de la enseñanza programada debe aplicarse sistemáticamente a todas las clases prácticas. También puede utilizarse durante la formación teórica, pero es posible que tenga que esperar hasta el final de la clase para hacerlo. Esto depende de si está preparado para que sus alumnos lo interrumpen para hacerle preguntas o aclaraciones en cualquier momento de la clase.
- Otra forma de conocer el nivel de conocimientos de los alumnos es con un cuestionario o un breve examen al final de la clase teórica.
- Planifique siempre sus clases de modo que incluyan oportunidades para medir si los alumnos están aprendiendo y logrando resultados o no.

→ ¿QUÉ OCURRE SI TIENE UN ALUMNO QUE NO CONSIGUE ALCANZAR SUS OBJETIVOS?

- Afortunadamente, es extremadamente raro que no se le haya enseñado nada, lo más común son simples malentendidos de técnica, concepto o conocimiento, porque la explicación no fue lo suficientemente clara o deficiente o porque los errores no se corrigieron.
- Pero, ¿qué hará si tiene un alumno que, no importa lo que haya hecho o intentado, en su opinión, no está logrando lo que debería, por lo tanto, no es seguro?
- Busque una segunda opinión que respalde su juicio. Pida a otro instructor que trabaje con el alumno. Puede que el problema se deba a un choque de personalidades.
- Cualquiera que sea la razón, probar con un instructor alternativo puede funcionar y el alumno lo consigue. Pero si el problema persiste, al menos tendrá una segunda opinión que apoye su primer juicio, y eso le ayudará a la hora de tratarlo con el alumno.
- Debe hablar con el alumno en privado y ser sutil pero sincero.
- Preguntar al alumno por qué cree que hay un problema y espere que pueda darle la respuesta. A veces esto puede deberse a que se ha retado a sí mismo a practicar un deporte que en realidad no le gusta, pero no quiere admitir su derrota. Sin embargo, al hablar de sus preocupaciones, puede que confiesen que el buceo no es para ellos.
- Si esto no sucede, entonces deberá decirle que no va a tener éxito como buzo en esta etapa.

→ EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO:

La evaluación o verificación del nivel de conocimientos y rendimiento de los alumnos puede realizarse mediante dos métodos de evaluación: Evaluación continua o pruebas formales.

→ EVALUACIÓN CONTINUA:

- La evaluación continua es un proceso permanente que permite evaluar a los alumnos. Forma parte de la técnica de instrucción progresiva, especialmente cuando el instructor tiene que asegurarse de que los alumnos realizan las habilidades con comodidad, seguridad y confianza. Por lo tanto, el instructor tiene que decidir si el alumno ha alcanzado el nivel requerido para recibir la certificación de buceo.

→ PRINCIPIOS DE LA EVALUACIÓN CONTINUA:

- Si cumple el proceso de enseñanza programada y lo aplica a cada lección, entonces cada una incluirá algún tipo de prueba y el alumno será evaluado continuamente durante la capacitación.
- Si alcanza el objetivo o la destreza de cada lección, el alumno pasa a la siguiente.
- Los alumnos no suelen ser conscientes de que están siendo evaluados, por lo que actúan con normalidad mientras realizan las destrezas durante la clase, y eso

significa que usted puede evaluar constantemente si las destrezas son eficaces.

- Este método tiende a reflejar con mayor precisión las capacidades y la actitud.
- La evaluación continua funciona bien para evaluar las destrezas prácticas, pero no tanto para la formación teórica, a menos que realice pruebas cortas periódicas después de cada lección presencial. Así se quita la carga a los alumnos y se la pone al instructor.

→ EVALUAR A LOS ALUMNOS DURANTE LA CLASE:

Para que la enseñanza en el aula tenga resultados satisfactorios, es necesario comprobar a lo largo de la clase que se ha comprendido el contenido. Esto puede hacerse mediante:

- Hacer preguntas periódicamente.
- Invitar periódicamente a los alumnos a hacer preguntas.
- Participación de los alumnos mediante la práctica.
- Participación de los alumnos mediante el debate.

Los métodos que elija dependerán del tipo de lección y del nivel de los alumnos a los que esté enseñando. Un buen instructor buscará oportunidades adecuadas para evaluar el rendimiento de una clase.

→ EVALUACIONES FORMALES:

- Este tipo de evaluaciones son específicas, concretas y se realizan en un momento planificado.
- Esta clase de evaluaciones tiende a crear una situación poco realista aumentando el estrés en los alumnos, especialmente cuando se ponen a prueba habilidades prácticas.
- Los instructores enseñan a los alumnos lo que necesitan saber, no cómo superar las pruebas, las evaluaciones no presentan ninguna dificultad para los alumnos que están correctamente formados.
- Las pruebas formales se siguen utilizando para los conocimientos teóricos, mientras que la evaluación de las destrezas prácticas se suele llevar a cabo mediante una evaluación continua.
- Las evaluaciones mediante exámenes o pruebas comprueban hasta qué punto la información ha sido retenida por los alumnos.
- Corresponde al instructor elegir qué método utilizar. Puede utilizarse una combinación de métodos.

→ USO DE EXÁMENES TEÓRICOS:

- Al final de una serie de clases en el aula, se toma un examen teórico a los alumnos para evaluar sus conocimientos teóricos esenciales antes de otorgarles el certificado de buceo.
- En esta evaluación, es importante controlar la información clave; lo que los alumnos necesitan saber para bucear con seguridad y para cuidarse a sí mismos y a sus compañeros.
- Las evaluaciones pueden realizarse por medio de preguntas orales o exámenes escritos. Pueden consistir en preguntas de opción múltiple, hojas de respuestas de los alumnos y una hoja de calificación del instructor.

→ DURACIÓN, ESPECIFICACIONES Y CONTENIDOS DE LOS EXÁMENES TEÓRICOS:

- La redacción de las preguntas y la velocidad a la que se pueden responder desempeñan un papel muy importante a la hora de decidir la duración de un examen. La duración debe basarse en el número de preguntas que hay que responder.

- Debe prepararse para un examen prestando la misma atención a los detalles y con la misma preocupación con la que un alumno se prepara para el examen.
- Tiene que conocer a fondo los requerimientos de la prueba y estar preparado para evaluar diversas informaciones y aptitudes.
- Prepárese para los exámenes orales o escritos disponiendo de bancos de preguntas. Puede ser en forma de preguntas y respuestas adecuadas para pruebas escritas u orales, lo que puede ahorrar mucho tiempo y esfuerzo.
- Prepare sus listas de preguntas y respuestas al mismo tiempo, para asegurarse de que sus respuestas proceden de la misma fuente que las preguntas.
- Los exámenes teóricos sólo pueden plantear preguntas sobre la misma área de conocimiento.
- Las preguntas se basan en el material enseñado, y no en lo que el instructor cree que se ha enseñado.
- Pueden extraerse de los libros de texto apropiados que son lectura obligatoria para el alumno durante la formación.
- Planifique formular al menos tres preguntas dentro de cada área temática importante.
- Asegúrese de que el número de preguntas y el grado de dificultad estén equilibrados entre las distintas áreas temáticas.
- Las preguntas del examen teórico deben prepararse cuidadosamente para determinar la comprensión que tiene el alumno de la seguridad y las buenas prácticas de buceo.
- Las preguntas deben evidenciar si el alumno ha aprendido, adquirido hechos e información como resultado de la formación y si sabe aplicar la información esencial.
- Es mejor evaluar los conocimientos fácticos y prácticos y evitar preguntas cuya respuesta sea una cuestión de opinión. Puede que los alumnos no tengan conocimientos suficientes para desarrollar y expresar opiniones sobre algunos temas.
- Cuando el examen teórico es para alumnos avanzados, cabe esperar conocimientos más amplios. De ahí que un examen pueda incluir algunos conocimientos no esenciales y pueda pedir comentarios y opiniones.
- Las preguntas que buscan opiniones son las más difíciles de evaluar, pero normalmente sólo se plantean cuando se evalúan certificaciones superiores.
- En los exámenes avanzados, las preguntas ideales pueden pedir al alumno que reúna dos o tres principios y los aplique a un problema.
- El examen teórico avanzado puede ser la única forma de averiguar si el alumno aún puede recordar y aplicar los conocimientos aprendidos durante las clases básicas.
- Es importante que las preguntas y los exámenes teóricos se elaboren y realicen con cuidado, ya que así se garantizará un nivel uniforme y se reducirán las ambigüedades en las preguntas.
- La redacción de las preguntas debe ser correcta y clara para evitar ambigüedades. Cada pregunta debe tener una sola respuesta correcta.
- Se recomienda pedir a otro miembro del equipo que compruebe la lista de preguntas y respuestas para evitar ambigüedades y malentendidos.

→ EJEMPLO DE PREGUNTAS:

- ¿Cuál podría ser su intervención como jefe de buceo si un buzo ha protagonizado un ascenso de emergencia? (Se ha utilizado la palabra podría en lugar de debería).
- Dibuje el símbolo que emplearía en una carta de navegación para las siguientes características. (Es normal que los buzos entiendan las cartas, pero no que sepan dibujarlas. Hay que preguntar por los símbolos que hay que identificar, no por los que hay que dibujar, para averiguar los conocimientos sobre el tema).

→ CONFECCIONAR PRUEBAS TEÓRICAS:

- Los alumnos sólo deben realizar un examen cuando el instructor los considere preparados. Algunos alumnos pueden estar ansiosos y listos para realizar un examen tan pronto como hayan completado la formación teórica. Por lo tanto, un retraso innecesario puede disminuir su interés y motivación.
- Algunos alumnos pueden necesitar que los aliente a presentarse al examen y pueden beneficiarse de una clase práctica antes de presentarse al examen. Sin embargo, no aprobar un examen para el que el alumno no está preparado será un duro golpe para su motivación.
- Fije siempre la fecha, la hora y el lugar del examen teórico con suficiente anticipación, para que los alumnos tengan tiempo de estudiar y prepararse (reparar los apuntes, pedir aclaraciones y estudiar con suficiente tiempo).
- Elija un lugar con suficiente luz, mesas y sillas.
- Compruebe que los alumnos dispongan del material necesario para la evaluación, es decir, bolígrafos, calculadoras, tablas de descompresión, etc.
- Intente tranquilizar a los alumnos en la medida de lo posible.
- Díales que lean atentamente las preguntas y que marquen las hojas de respuestas según proceda cuando se trate de preguntas de opción múltiple.
- Indíqueles que, si no entienden una pregunta, pueden consultarlo tranquilamente.
- Reparta las hojas de examen boca abajo y, cuando estén todos listos, empiece con todos los candidatos al mismo tiempo.
- El examen tiene un límite de tiempo, por lo que conviene avisar a los alumnos cuando hayan llegado a la mitad y cuando queden unos 5 minutos.
- Si un alumno termina el examen, dígame que abandone la sala en silencio para no molestar a los demás.
- Si el español no es la lengua materna del alumno, le puede conceder más tiempo para que comprenda las preguntas si fuese necesario.

→ EXÁMENES TEÓRICOS Y ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECIALES

- Antes del examen, averigüe si algún alumno tiene alguna necesidad especial, por ejemplo, si lee despacio, es disléxico o tiene problemas de visión. Puede ser mejor darles la opción de hacer un examen oral o concederles más tiempo.
- Los alumnos que pueden tener dificultades con la lectoescritura pueden pasar desapercibidos durante las clases, porque algunos son muy tímidos a la hora de mencionar sus problemas. Esto no los hace menos buzos, pero pueden sentir que no pueden tener éxito como buzos.
- Es importante que conozca a sus alumnos durante la formación porque es la clave para poder ayudarlos y motivarlos.
- Asegúrese de que sus alumnos se sientan lo suficientemente confiados como para hablar con usted de cualquier necesidad especial, especialmente de problemas que puedan resolverse eficazmente. Un instructor puede hacer algunas concesiones, dependiendo del problema. Por ejemplo:
 - ✓ Un examen teórico puede realizarse oralmente en lugar de por escrito.
 - ✓ Puede conceder tiempo extra en la prueba escrita.
 - ✓ Puede leer las preguntas a los alumnos.

→ ESCRITO U ORAL:

Debe decidir si el examen teórico será escrito u oral, esta decisión influirá en la forma de redactar o plantear las preguntas.

Los exámenes escritos pueden usar una mayor variedad de técnicas de interrogatorio (elección múltiple, preguntas de correspondencia, correctas o falsas y redacciones).

En los exámenes orales se plantearán preguntas bastante breves y se esperan respuestas igualmente breves. Las preguntas orales pueden utilizarse como complemento de una prueba escrita o para aclarar respuestas escritas si cree que no ha entendido bien la pregunta.

→ REQUISITOS, VENTAJAS DESVENTAJAS DE CADA TIPO DE EXÁMEN:

• → REQUISITOS DE LOS EXÁMENES TEÓRICOS ESCRITOS:

- Elija un lugar con suficiente luz, espacio para mesas y sillas, y reduzca al mínimo las distracciones externas.
- Compruebe que todos dispongan del material necesario, bolígrafos, papel, calculadoras y tablas de descompresión.
- Infórmelos sobre cualquier indicación especial.
- Distribuya las hojas de examen, normalmente boca abajo, empiece con todos los alumnos al mismo tiempo y hágalos saber el tiempo límite del examen.
- Comunique a los alumnos que han llegado a la mitad del tiempo y también cuando sólo queden 5 minutos.
- Haga que todos dejen de escribir al mismo tiempo y recoge todas las hojas antes de que los alumnos se dispersen.

→ VENTAJAS:

- Un gran número de alumnos puede hacer el examen al mismo tiempo.
- Todos los alumnos responden a las mismas preguntas, por lo que el nivel es homogéneo y equitativo.

→ DESVENTAJAS:

- Los alumnos pueden sentir nervios ante el examen o tener dificultades para redactar las respuestas.
- No le permite hacer preguntas complementarias para aclarar las respuestas, por lo que la redacción de las preguntas debe ser clara y sin ambigüedades.

→ LOS REQUISITOS DE LA EVALUACIÓN ORAL:

- Esto debe hacerse de forma individual.
- Requiere la presencia de un instructor experimentado para realizar el examen.
- Elija un lugar tranquilo y cómodo, y haga que el alumno se sienta cómodo.
- Establezca las reglas básicas desde el principio, por ejemplo, que sólo aceptará su primera respuesta y que no comentará las respuestas hasta el final del examen.
- Si necesita tomar notas, procure no distraer al alumno haciéndolo.
- Asegúrese de que todos disponen del material necesario, bolígrafos, papel, calculadoras y tablas de descompresión.
- Formule las preguntas con claridad y repítalas si fuese necesario.
- Tenga cuidado al dar las opciones de respuesta (haga hincapié en cada una de ellas para no insinuar inadvertidamente la respuesta correcta).
- Para mantener un nivel uniforme, el alumno debe responder a las mismas

preguntas que en el examen escrito, pero puede reformular las preguntas si el alumno no las entiende.

→ VENTAJAS:

- Ideal para un solo alumno.
- Una prueba oral suele ser más relajada e informal, por lo que el instructor puede tranquilizar al alumno.
- Es posible dar un resultado inmediato al final de la evaluación.

→ DEVENTAJAS:

- Inadecuado para examinar a un gran número de alumnos.
- Lleva mucho tiempo, sobre todo para varios alumnos.
- Un alumno puede transmitir lo esencial de las preguntas a otro. Por lo tanto, es necesario seleccionar bien las preguntas.
- No es muy adecuado con respuestas de opinión, esto se puede hacer mejor como respuesta de ensayo escrito.

→ CONTENIDO DE LAS PRUEBAS PRÁCTICAS:

- Las pruebas prácticas deben examinar al alumno en todas las destrezas que necesita dominar para el nivel determinado de certificación de buceo.
- La forma más sencilla de realizar pruebas prácticas es pedir al alumno que realice una destreza esencial en una secuencia natural o lógica (en la secuencia acordada).
- En tierra, durante no más de diez minutos, puede hacer algunas preguntas sencillas para que el alumno se relaje.
- En el caso de los ejercicios relacionados con la aptitud para el buceo, es una buena idea realizarlos como inmersiones (en aguas confinadas o abiertas) durante las cuales se deben demostrar las habilidades y técnicas.
- Debe asegurarse de que las condiciones del examen sean seguras y no dificulten el rendimiento del candidato.
- Debe vigilar atentamente los signos de nerviosismo y comprobar regularmente el consumo de aire durante la inmersión.
- El instructor examinador debe ocupar el mejor punto para observar la prueba, el borde de la piscina para las actividades de superficie y bajo el agua con los alumnos para observar las habilidades de buceo.
- Lo mismo se aplica a las pruebas en aguas abiertas; en la superficie o bajo el agua, lo que le ofrezca el mejor punto de vista para evaluar el rendimiento.
- El examinador también debe considerar el valor de las distintas partes de una actuación, algunas destrezas son más valiosas que otras en términos de seguridad.
- Juzgue el rendimiento global, no aspectos específicos de la prueba.
- Cuando comunique a los alumnos algún punto débil, la motivación que recibirán les garantizará la superación de sus errores, algo que podrán conseguir con la práctica y la experiencia.

→ CONTROL DE LOS RESULTADOS

- Los resultados de los exámenes teóricos deben compararse con los estándares establecidos para el examen y los estándares para la certificación de buceo.
- La nota de aprobado debe acordarse de antemano. Se requiere una nota mínima de aprobado superior al 60% en los exámenes orales y escritos.
- Una vez revisadas las respuestas, compare la calificación del alumno con el nivel que se requiere.
- Al evaluar los resultados, los aprobados o no aprobados se identifican fácilmente, pero los casos dudosos o los que están cerca del aprobado pueden necesitar un análisis y una revisión más cuidadosa.
- Los alumnos dudosos pueden necesitar más tiempo o ser lectores o escritores lentos o disléxicos.
- Comprobarlo con los alumnos o hacerles un par de preguntas orales complementarias puede aclarar que sí saben la respuesta.
- El hecho de no aprobar puede desmotivar a los alumnos, pero si habla con ellos detenidamente y les ofrece alguna clase teórica adicional antes de volver a hacer el examen, demostrará que quiere ayudarlos.
- En el caso de los no aprobados, hay que determinar si la falta de conocimientos es generalizada o es en un área concreta.
- Puede haber varias razones para no aprobar un examen, como haberse perdido algunas clases, estar muy nervioso, hacer el examen demasiado pronto o, simplemente, no entender la teoría en la que se basa la pregunta.
- Un elevado número de fracasos entre los alumnos que realizan el mismo examen escrito podría ser un indicio de que las preguntas están mal elaboradas, de que la pregunta es ambigua o de que los alumnos no han entendido una clase concreta.
- Los malos resultados en los exámenes no sólo se reflejan en el alumno; también pueden indicar una mala instrucción.
- Cuando las preguntas inviten a opinar o sean de tipo ensayo, debe poner especial cuidado en calificarlas objetivamente, en lugar de permitir que su propia opinión prevalezca sobre su juicio.

→ **COMUNICAR Y ENTREGAR LOS RESULTADOS:**

- Los alumnos estarán ansiosos por saber cómo les ha ido en el examen, así que intente dar los resultados lo antes posible, ya que los retrasos prolongados sugieren malas noticias y esto puede afectar a la motivación de sus alumnos.
- Si hay reprobados en un grupo de alumnos, es mejor comunicar el resultado a cada uno por separado; si todos han aprobado, puede informarles como grupo.
- Al comunicar el resultado de una evaluación, el examinador debe ser objetivo, honesto y respetuoso con los sentimientos del alumno.
- Los alumnos que hayan fracasado deben ser informados de antemano y en privado para que puedan recibir más orientación para el estudio y ayuda.
- Debe ofrecerles la oportunidad de volver a hacer el examen y darles formación adicional para ayudarlos para que puedan aprobar la próxima vez.

→ **ACTITUD DE LOS INSTRUCTORES DURANTE EL PROCESO DE EVALUACIÓN:**

- Asegúrese de que sus conocimientos y habilidades estén constantemente actualizados.
- Evalúe a los candidatos de forma honesta y objetiva utilizando los criterios de evaluación disponibles.

- Respete el trabajo de los compañeros examinadores y el esfuerzo realizado por los candidatos en la preparación de los exámenes.
- Respete las normas y reglamentos adoptados.
- Garantice que las condiciones del examen sean seguras y no dificulten el rendimiento de los candidatos.
- Mantenga la confidencialidad y respete la integridad del proceso de examen no comentando el rendimiento de un candidato fuera del entorno del examen.
- Compórtese con integridad en todas las circunstancias, no mostrando favoritismos, aceptando sobornos o sucumbiendo a amenazas y manteniendo el autocontrol en todo momento.
- Tras la evaluación, el instructor es el único que puede tomar una decisión sobre si los alumnos han cumplido los estándares esperados y han alcanzado el nivel requerido para obtener un certificado de buceo.
- Dado que hay muchos niveles de cursos de formación de buceo, los instructores deben conocer el nivel teórico y de aptitudes requerido para cada nivel de buceo a fin de tomar una buena decisión.



CAPITULO 5

DESARROLLE SUS HABILIDADES

Después de todos los conocimientos y habilidades que ha adquirido exitosamente para convertirse en instructor, ahora puede utilizar sus habilidades de la mejor manera posible, ya sea como voluntario o trabajando como instructor de buceo profesional.

- Los instructores voluntarios dicen que "quisieron dar algo detrás a la organización que los entrenó" y esta razón es la fuerza de las organizaciones voluntarias de buceo.
- Los instructores que trabajan profesionalmente pueden ser miembros del personal de una escuela de buceo o autónomos asociados a organizaciones de buceo.

Ya sea voluntario o profesional, principiante o avanzado, sus conocimientos y habilidades como instructor de buceo garantizarán el mantenimiento de los estándares específicos de formación de buzos.

Para desarrollar sus aptitudes, tiene que trabajar continuamente en las habilidades prácticas y los conocimientos teóricos. También tiene que estar al día de todos los avances y desarrollos en los distintos aspectos del buceo deportivo.

ESTABLECER LOS NIVELES:

EL NIVEL DE DESTREZA PERSONAL DE UN INSTRUCTOR ES IMPORTANTE POR VARIAS RAZONES:

- A MENOS QUE EL INSTRUCTOR PUEDA REALIZAR UNA HABILIDAD POR SI MISMO, NO SERA CAPAZ DE ENSEÑARLA ADECUADAMENTE.
- EL NIVEL CON EL QUE EL INSTRUCTOR EJECUTA UNA DESTREZA ESTABLECERA EL OBJETIVO AL QUE ASPIRARAN LOS ALUMNOS.
- ESTABLECER EL NIVEL MAS ALTO POSIBLE GARANTIZARA QUE LOS ALUMNOS TAMBIEN LLEGUEN A ALCANZAR UN ALTO NIVEL. ES POCO PROBABLE QUE LOS ALUMNOS ASPIREN A UN NIVEL MAS ALTO QUE EL ESTABLECIDO POR SU INSTRUCTOR.
- ESTABLECER UN NIVEL BAJO SIGNIFICA QUE LOS ALUMNOS TAMBIEN ALCANZARAN UN BAJO NIVEL, LO QUE TENDRA COMO MINIMO UN EFECTO NEGATIVO EN EL PROGRESO DE SU FORMACION Y UN POSIBLE PERJUICIO PARA SU SEGURIDAD EN EL BUCEO.



► PRACTICA TUS DESTREZAS PERSONALES:

Las destrezas de buceo más básicas son las que se utilizan en cada inmersión y las que el instructor deberá enseñar con más frecuencia. Mantener el nivel de estas destrezas no suele ser un problema, a menos que por alguna razón el instructor haya dejado de bucear. Esto puede deberse a una enfermedad o simplemente a la menor frecuencia de inmersiones que suele haber durante ciertas temporadas. Si esto ocurre, entonces está en el interés del instructor hacer una cierta práctica de repaso antes de instruir a cualquier alumno. Si no lo hace, podría pasar vergüenza delante de los alumnos y perder inevitablemente su credibilidad.

Si la actuación de un instructor es tal que resulta evidente para los alumnos que el instructor tiene alguna dificultad con la habilidad, entonces supondrán naturalmente que será aún más difícil para ellos. Se habrá creado así una expectativa negativa que sólo puede ser perjudicial para el propio rendimiento de los alumnos.

A veces, algunas destrezas no se utilizan con frecuencia, como la búsqueda y recuperación, las técnicas de elevación o el uso de determinados tipos de equipos de navegación; en estos casos, es esencial que, al preparar la lección, el instructor lleve a cabo prácticas recientes de las destrezas requeridas. Intentar enseñar una destreza que el instructor no ha realizado recientemente es una de las causas más comunes de una mala actuación en la instrucción. Por lo tanto, garantizar un buen nivel de habilidades personales beneficiará al instructor tanto desde

el punto de vista del buceo como de la instrucción.



- CUALQUIER DESTREZA QUE NO SE EJERCITE CON FRECUENCIA SE DETERIORARA INEVITABLEMENTE, ESTO ES VALIDO TANTO PARA LAS DESTREZAS PERSONALES DE LOS INSTRUCTORES COMO PARA SUS CAPACIDADES DE INSTRUCCIÓN.
- SI NO HA PRACTICADO CIERTAS HABILIDADES DURANTE ALGÚN TIEMPO (NO IMPORTA LO EXPERIMENTADO QUE SEA COMO INSTRUCTOR) DEBE REALIZAR SU PROPIA CLASE PRÁCTICA PARA ASEGURARSE DE QUE SUS DEMOSTRACIONES SEAN BUENAS, CLARAS Y ESTÉN A LA ALTURA DEL NIVEL.

▶ EL FACTOR CONFIANZA:

- Mantener un alto nivel de destrezas personales permitirá al instructor abordar una clase con confianza y concentrarse en la enseñanza de la técnica en cuestión. El resultado será una instrucción de mayor calidad y un alto nivel de motivación y rendimiento de los alumnos. Los alumnos no sólo disfrutarán más de su formación, sino que esto a su vez supondrá un mayor disfrute y satisfacción para el instructor.



- CUANTO MAS SEGURO ESTE DE SI MISMO, MAS PROVECHOSA SERA SU CLASE.

→ PRACTIQUE SUS CONOCIMIENTOS DE INSTRUCCIÓN:

- Al igual que cualquier otra habilidad, las capacidades de enseñanza que posee un instructor se deterioran si no se ejercitan. Esta práctica de actualización instructiva será más eficaz si se lleva a cabo junto con otro instructor. Esto no sólo permitirá la crítica constructiva, sino que permitirá la retroalimentación sobre aspectos tales como la posición del instructor en relación con los alumnos. Ser capaz de realizar una destreza a un alto nivel no es suficiente en el contexto de la instrucción si la posición de los alumnos les impide ver los aspectos críticos.

→ ACTUALIZARSE:

- El buceo cambia constantemente debido al desarrollo de nuevos equipos, técnicas y al aumento de los conocimientos generales sobre los efectos del entorno de buceo en el cuerpo humano. Por lo tanto, como instructor, debe mantenerse al día de estos cambios y conocer y ser capaz de aplicar las nuevas técnicas. Esto implica, como mínimo, practicar las nuevas técnicas para garantizar que las pueda realizar a un alto nivel o su eficacia disminuirá constantemente en detrimento de sus alumnos.
- Dependiendo de la complejidad de las técnicas en cuestión, esto puede requerir la asistencia a un curso de perfeccionamiento de destrezas que proporcionará automáticamente la instrucción práctica necesaria.

→ CONOCIMIENTOS TEÓRICOS Y CAPACIDADES PRÁCTICAS:

- El uso de versiones viejas del material de formación de buzos y de los materiales de instrucción, significa que su teoría no está actualizada y que cualquier cambio importante se le habrá pasado por alto. Esto podría llevar a confusión a los alumnos si su información varía de lo que ellos han oído, visto o leído de sus materiales de estudio, esto podría fácilmente resultar en una pérdida de su credibilidad. Por lo tanto, es esencial utilizar el material de formación actualizado.
- Debe leer sobre los temas que enseña tanto como sea posible para ampliar su base

de conocimientos. No hay nada mejor que una amplia base de conocimientos y experiencia.

- La lectura de revistas de buceo, libros especializados y el uso de la información disponible en Internet en los sitios web de las diferentes organizaciones de buceo, pueden ser muy informativos y sin duda le ayudarán a mantenerse al día con los nuevos desarrollos para apoyar su comprensión sobre diferentes temas.
- Por ejemplo, la física del buceo y la biología humana pueden ser difíciles de entender o estar olvidadas desde la época escolar, pero durante el proceso de enseñanza, usted y sus alumnos pueden volver a lo básico consultando libros infantiles sobre un tema concreto. A veces, estos libros ofrecen explicaciones sencillas acompañadas de diagramas claros que pueden adaptarse y a la teoría del buceo. Lo importante no es conseguir el libro adecuado, sino la información correcta.
- Como resultado de las mejoras en nuestra comprensión del entorno de buceo y del desarrollo de los equipos de buceo, verá que sus habilidades y su técnica se están desarrollando continuamente.
- Las revistas y organizaciones de buceo suelen cubrir muchos avances en aspectos relacionados con el buceo, ya sea en publicaciones o en sitios web. Por lo tanto, puede actualizar sus propias habilidades con la práctica adecuada.
- También las organizaciones de buceo desarrollan cursos específicos para proporcionar un medio seguro y eficaz de difundir las competencias. Estos cursos no sólo le permiten desarrollar sus conocimientos, sino que también le ayudan en la técnica de instrucción.



• SI NO ESTA SEGURO DE LO QUE ESTA DEMOSTRANDO O ENSEÑANDO, NO PODRA OFRECER UNA FORMACION DE CALIDAD A SUS ALUMNOS, INTRODUCIRA MALOS HABITOS EN LA FORMACION Y EL BUCEO PARA EL ALUMNO INEXPERTO, Y SI ENSEÑA A ALUMNOS MAS EXPERIMENTADOS SU CREDIBILIDAD SE VERA CIERTAMENTE AFECTADA.

⇒ CÓMO EVALUAR SU ENSEÑANZA:

- A menudo, necesita evaluar sus actividades de enseñanza y obtener comentarios de los demás al respecto.
- Evaluar las lecciones que ha impartido no sólo es importante para valorar si se han cumplido los objetivos de las mismas, sino también para determinar las áreas y los temas en los que debe mejorar.
- Controlando cómo han asimilado sus alumnos los conocimientos o las destrezas, puede obtener algunas indicaciones sobre su rendimiento.
- Si todos los alumnos tienen alguna dificultad, la pregunta que hay que hacerse es si se trata de un problema de los alumnos o de uno suyo. De ahí que tenga que revisar la clase para decidir si es necesario desglosar más la información o la demostración, sobre todo en lo que se refiere a las destrezas prácticas.

- Si un instructor trabaja solo con un grupo de alumnos, puede sentirse aislado, sobre todo si no hay nadie que lo observe o le dé su opinión. Los alumnos suelen pensar que sólo hay una forma de realizar ciertas destrezas, que es la de su instructor. Sin embargo, es raro encontrar una única forma correcta de realizar una destreza, sino que normalmente hay formas alternativas.
- Aprendiendo diferentes técnicas, será capaz de adaptar su enseñanza cuando sea necesario, especialmente cuando un alumno tenga dificultades con determinadas destrezas. Debe mantener la mente abierta y ver técnicas de enseñanza alternativas para transmitir información y técnicas. Esto sucederá cuando se reúna y hable con otros instructores, los observe enseñar y haga que lo observen y le den su opinión.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

➔ RESUMA LOS PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO 5



CMAS

WWW.CMAS.ORG