



Guía Docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)	Código	620G01313	
Titulación				
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	Anual	Terceiro	Optativa	6
Idioma	GalegoInglés			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Camiaña Fernandez, Francisco	Correo electrónico	frco.camina@udc.es	
Profesorado			Correo electrónico	
Web				
Descrición xeral	<p>A Natación forma parte dos deportes incluídos xa nos primeiros plans de estudos dos INEFs e Facultades de CC. da Actividade Física. O antecedente á asignatura que desenrolamos neste programa encóntrase na asignatura troncal HABILIDADES ACUÁTICAS (1er curso) que surge da diversificación da materia troncal: FUNDAMENTOS DOS DEPORTES. A asignatura distribúese nun cuadrimestre. A continuidade curricular está garantida pola presenza no Plan de Estudos po la asignaturas optativas de 4º curso: Actividades acuáticas saludables y socorrismo</p> <p>A asignatura incide no estudo das modalidades deportivas da natación como conductas psicomotrices e os seus contidos na etapa inicial deportiva. Os contidos esenciais da asignatura estrutúranse entorno ás bases regulamentarias, técnicas e didácticas das modalidades da natación, tanto de competición, como para grupos especiais.</p> <p>O descriptor desta asignatura indícanos a dirección para o desenvolvemento do proceso de introducción a natación, así como a iniciación e adestramento das técnicas, estratexias e capacidades específicas que determinan o rendemento en Natación. A asignatura incide no estudo do deporte da Natación como conductas psicomotrices e os seus contidos na etapa inicial deportiva. Os contidos esenciais da asignatura estrutúranse entorno ás bases regulamentarias, técnicas e didácticas que nas últimas décadas adquiriron un desenvolvemento en todo o mundo en canto ó número de practicantes, os eventos deportivos organizados e a implicación das institucións e organismos que rixen a competición deportiva. A importancia da Natación, non sólo ven determinada po la dimensión deportiva, sino tamen po la importancia como ocio e actividade deportiva recreativa.</p>			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Promover e avaliar a formación de hábitos de actividade física e deporte ao longo do ciclo vital, especialmente a idade infantil, considerando que a idade, o xénero ou a discapacidade son variables que necesitan da intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades.	A5		
	A25		
	A26		
Deseñar e ordenar estratexias e espazos de aprendizaxe que respondan á diversidade social (sexo, xénero, idade, discapacidade, culturas?) e ao respecto dos dereitos que conforman os valores que aporta a educación física e deportiva á formación integral dos cidadáns desde a perspectiva dos deportes.	A5		
	A6		
Deseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensino ? aprendizaxe, relativos a ás modalidades natatorias, con atención e titorización segundo as características individuais e contextuais das persoas (xénero, idade, discapacidade, culturas, etc.).	A8		



Identificar e comprender os requisitos psicomotores e sociomotores das habilidades deportivas, executando basicamente as habilidades motrices específicas dun conxunto de deportes, considerando as diferenzas por xénero.	A5 A25 A26		
Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo no contexto educativo, deportivo, recreativo e da actividade física e saúde.	A33		
Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe no ámbito natatorio		B1	
Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito da Natación		B2	
Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.		B4	
Comportarse con ética e responsabilidade social como cidadán		B5	
Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.		B8	
Comprender a literatura científica do ámbito da natación en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.		B9	
Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.		B10	
Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.		B11	
Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles.		B12	
Comprender e aplicar a lexislación vixente relativa ao marco das actividades físicas e deportivas nos distintos ámbitos: educación, deporte, xestión, lecer e saúde.		B14	
Exercer a profesión con responsabilidade, respecto e compromiso.		B19	
Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.			C3
Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común.			C4

Contidos	
Temas	Subtemas
Presentación da materia	0.1. Datos descritivos 0.2. Profesorado 0.3. Programa xeral da materia 0.4. Recursos 0.5. Avaliación
BLOQUE TEMÁTICO I: INTRODUCCIÓN O ESTUDO DO DAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS. Tema 1: Evolución histórica, regulamentaria e contextualización da Natación.	1.1. Evolución e historia da natación. 1.2. Os obxectivos das actividades acuáticas 1.3. Factores que inciden sobor dos obxectivos.
BLOQUE TEMÁTICO II: ASPECTOS METODOLÓGICOS E DIDÁCTICOS DO ENSINO DA NATACIÓN. Tema 2: Metodoloxía específica en Natación	2.1. Metodoloxía do encino. 2.2. A adaptación o medio acuático 1: A familiarización, a respiración e a flotación. 2.3. A adaptación o medio acuático 2: Os desplazamentos, as zambullidas e os viraxes.
BLOQUE TEMÁTICO III: INICIACIÓN Á METODOLOXÍA ESPECÍFICA DA ENSINANZA/APRENDIZAXE DOS PROCEDIMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DA NATACIÓN. Tema 3: Metodoloxía específica en Natación	3.1. Fundamentos da preparación técnica. Principios comuns os catro estilos. 3.2. Técnica básica do estilo crol. 3.3. Técnica básica do estilo espalda. 3.4. Técnica básica do estilo braza. 3.5. Técnica básica do estilo bolboreta. 3.6. Técnica básica das salidas e viraxes.



<p><b>BLOQUE TEMÁTICO IV: INTRODUCCIÓN AO ADESTRAMENTO DE NATACIÓN.</b></p> <p>Tema 4: Introducción o adestramento para o rendemento na Natación</p>	<p>4.1. Consideracións básicas no proceso de preparación técnica da natación na etapa inicial deportiva</p> <p>4.2. Consideracións básicas para o desenrolo das calidades motrices na etapa inicial deportiva para o rendemento na natación.</p> <p>4.3. Bases para a programación e planificación do adestramento do natación na etapa inicial deportiva</p> <p>4.4. Consideracións básicas para o desenrolo de programas de detección e selección de talentos deportivos</p>
--	--

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Proba mixta	A5 A8 A33 B1 B2 B9	3	0	3
Aprendizaxe colaborativa	A5 A8 A25 A26	18	36	54
Sesión maxistral	A6 A7 A8 A19 A25 A26 A27 A33 A36 B1 B2 B4 B5 B8 B9 B10 B11 B12 B14 B19 C3 C4 C7	6	18	24
Traballos tutelados	A5 A8 A25 A26 B1 B9	4	16	20
Práctica de actividade física	A5 A8 A25 A33 B1 B2 B4	15	30	45
Atención personalizada		4	0	4

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Proba mixta	Proba con cuestións de resposta breve, realizada ao remate da materia, na data de exame
Aprendizaxe colaborativa	Traballo en grupo no presencial relacionado cos contidos practicos da materia e co desenvolvemento do traballo teórico-práctico.
Sesión maxistral	Impartición de contidos teóricos por parte dos profesores
Traballos tutelados	Elaboración e entrega, por parte do alumno, dun traballo teórico-práctico consistente en avaliar, detectar os defectos no estilo, y elaborar un programa de progresión para corregir os defectos e aplicalo a os alumnos.
Práctica de actividade física	Realización por parte dos alumnos das tarefas motrices de aprendizaxe propostas nos contidos.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Aprendizaxe colaborativa	Asistencia a titorias individualizadas. Asistencia a titorias colectivas.
Traballos tutelados	Reunión cos profesores da materia para aclarar dúbidas sobre:
Práctica de actividade física	- Os contidos teórico-prácticos e as actividades adecuadas para a súa aprendizaxe. - Fontes bibliográficas a consultar. - A realización do traballo teórico-práctico colectivo.



Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba mixta	A5 A8 A33 B1 B2 B9	Exame escrito consistente: 1.- Preguntas (10 - 30) de resposta breve: 2.- Elaboración de una clase en progresión para la enseñanza de gestos técnicos. 3.- Elaboración de una clase para la iniciación del deporte mediante la progresión adecuada en función de las circunstancias establecidas.	30
Traballos tutelados	A5 A8 A25 A26 B1 B9	Elaboración e entrega, por parte do alumno, dun traballo teórico-práctico, consistente en: 1. Evaluación de la técnica 2. Detectar os defectos principais 3. Realización dun programa para a corrección dos defectos 4. Aplicación práctica de dicho programa	35
Práctica de actividade física	A5 A8 A25 A33 B1 B2 B4	Asistencia e participación activa polo menos no 70% das sesións lectivas. O incumplimento de esta norma imposibilita o aprobado.	35

### Observacións avaliación

Para aprobar la asignatura hay que aprobar cada una de las metodologías planteadas.

El suspender una de las metodologías supone el suspenso de la asignatura.

### Fontes de información

#### Bibliografía básica

- Bird, J. (1972). Natación. Metodología para su enseñanza. Ministerio de Cultura e Educación: Buenos Aires.-  
 Bucher, W. (1995). 1000 Ejercicios e juegos de natación e actividades acuáticas. Ed. Hispano Europea. Barcelona.  
 Camiña, F. Cancela, C. Rodríguez, X. (1999). O gran libro da natación. Lea. Santiago.PRIVATE -  
 Camiña, F. (1997). Adestramento en Seco Dos Nadadores de Competición. Lea. Santiago. - Camiña, F. (1997). Xogos Acuáticos. Aprende a nadar xogando. Lea. Santiago. - Camiña, F. (1997). Iniciación a natación na escola. Lea. Santiago.-  
 Camiña, F. (1997). Ximnasia acuática para todos. Lea. Santiago.- Camiña, F. (1996). Actividad física en el medio acuático, dirigida a la tercera edad. En J.M. Mayán y J.C. Millán (Eds.), Tratado de Actividad física y ocio para la tercera edad (pp. 99?113). Instituto Gerontológico Gallego. Santiago.-  
 Camiña, F. (1996). Natación. Técnica. Lea. Santiago.- Camiña, F. (1996). La natación en la tercera edad. En J. Moreno, V. Tella y S. Camarero (Eds.), Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas (pp. 175?194). Instituto Valenciano de Educación Física. Valencia.-  
 Camiña, F. (1995). Mejora de la Calidad de Vida de los Ancianos sometidos a un programa de Actividad Física en el Medio Acuático. En apuntes del II Curso de Monitores de 3ª Edad. Santiago: Universidad de Santiago y Comité Olímpico Español.-  
 Camiña, F. (1993). Natación 1: Generalidades. Instituto Nacional de Educación Física de Galicia. A Coruña.-  
 Franco, P. e Navarro, F. (1980). Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades. Hispano Europea. Madrid.-  
 Guerrero, R. (1991). Guía de las actividades acuáticas. Paidotribo. Barcelona.-  
 Gonsalvez, M. e Joven, P. (1997). Natación e sus especialidades. CSD. Madrid.-  
 Jardí, C. (1996). Movernos en el agua. Paidotribo: Barcelona.-  
 Johnson, P.k. (1972). El Programa Acuático y su Administración. Paidos. B. Aires.-  
 Lanuza, F. e Torres, B. (1995). 1060 Ejercicios e juegos de natación. Paidotribo. Barcelona.-  
 Le Camus. (1984). Las prácticas acuáticas del Bebé. Paidotribo. Barcelona.-  
 Martín, O. (1993). Juegos e recreación deportiva en el agua. Gymnos. Madrid.-  
 Navarro, F. (1978). Pedagogía de la natación. Miñon: Valladolid.-  
 Varios. (1996). Educación en la primera infancia a través del medio acuático. RFEN. Madrid.  
<http://www.i-natacion.com>/<http://www.todonatacion.com>/<http://www.masnatacion.com>/<http://www.natación.com>/<http://galeon.hispavista.com/natacion>/<http://www.swimmingcoach.org>/<http://www.cscs.org>/<http://www.fina.org>/<http://www.rfen.es/>



<b>Bibliografía complementaria</b>	- Costill, D.L., Maglisco, E.W. Richardson, A.B. (1994). Natación. Hispano Europea. Barcelona.- Counsilman, J. (1990). La natación, ciencia e técnica para la preparación de campeones. Hispano Europea. Barcelona.- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la Resistencia: Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.- Franco, P. Y Navarro, F. (1980). Natación habilidades acuáticas para todas las edades. Barcelona. Hispano Europea. Barcelona.- Firby, H. (1982). ESSO Swim Canada, Instructor Manual. Canadian Amateur Swimming Association. Ottawa. Canada.- Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, E. (1988). Principios del Entrenamiento Deportivo: Teorías y práctica en todas las especialidades deportivas. Martínez Roca. Barcelona.- Hahn, E. (1989). Entrenamiento con niños. Martínez Roca. Barcelona.- Lewin, G. (1983). Natación. Augusto Pila. Madrid.- Wilke, K. y Madsen, O. (1990). El Entrenamiento del Nadador Juvenil. Stadium. Buenos Aires.
------------------------------------	---

## Recomendacións

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)/620G01313

### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Biomecánica do movemento humano/620G01014

Teoría e práctica do exercicio/620G01016

Fisioloxía do exercicio II/620G01025

### Materias que continúan o temario

Bases da educación física e deportiva/620G01004

Habilidades acuáticas e a súa didáctica/620G01007

Fisioloxía do exercicio I/620G01013

Proceso de ensino/aprendizaxe da actividade física e do deporte/620G01022

## Observacións

(\*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías