



Guía Docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Iniciación en deportes VI (Natación sincronizada)	Código	620G01414	
Titulación				
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	1º cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	CastelánGalegoInglés			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Castillo Obeso, María del	Correo electrónico	maria.castillo@udc.es	
Profesorado	Castillo Obeso, María del	Correo electrónico	maria.castillo@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<p>La asignatura de Natación Sincronizada se ofrece dentro de la oferta de optativas del Grado en CC do Deporte e a Educación Física, tras varios años de haber sido un Seminario y con la experiencia de haber formado parte de la Oferta Xeral de Libre Elección de la UDC durante 4 cursos. Con la experiencia de cursos anteriores se ha comprobado el interés para los estudiantes y su viabilidad.</p> <p>La presencia en los diferentes planes de estudios de la licenciatura y del grado en CC de la Actividad Física y el Deporte de la UDC de materias relacionadas con el medio acuático es una característica que diferencia nuestra facultad desde hace años. La asignatura de Natación Sincronizada viene a completar dicha oferta con una modalidad deportiva acuática muy diferente a las ya existentes.</p> <p>La Natación Sincronizada es un deporte que forma parte del programa de los J.J.O.O. y cuyo objetivo final es despertar la emoción del público y los jueces mediante la realización de una coreografía acuática en diferentes modalidades (solo, dúo, equipo, combinada, high light o dúo mixto). Para ello requiere del dominio absoluto del cuerpo en el agua, de forma que la expresividad de los movimientos de los nadadores pueda crear belleza. En esta materia el estudiante va a descubrir otro uso del medio acuático como recurso educativo, que desarrolla contenidos en todos los ámbitos del comportamiento y que ofrece una alternativa de práctica deportiva inicialmente orientada a la mujer, pero en la que ya pueden competir los hombres.</p>			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Coñecer a modalidade de Natación Sincronizada e a súa relación con outros deportes acuáticos (dentro e fóra da Federación de Natación).	A2 A25 A26 A36	B1 B7 B9 B10 B12 B14 B15	C2 C3 C5 C6
Adquirir unhas nocións básicas sobre o regulamento.	A25 A26	B1 B7 B12 B14	C2
Identificar os elementos básicos (posicions, movementos, figuras e rutinas).	A25 A26 A33	B1 B7 B12	C3 C6



Descibir as técnicas básicas de mantemento do equilibrio e a propulsión.	A25 A26 A33	B1 B2 B3 B8 B9 B10 B13	C1 C2 C3 C6
Coñecer as estruturas federativas e o proceso de creación dunha escola o clube de Natación Sincronizada.	A10	B1 B2 B3 B6 B7 B11 B12 B14 B17	C4 C5 C6
Interpretar o regulamento, en particular o sistema de puntuación.	A12 A16 A19 A21 A27	B3 B7 B9 B14 B19	C4 C7
Executar a un nivel elemental as técnicas básicas de mantemento do equilibrio e a propulsión (posicións e movementos básicos, remadas e patadas).	A21 A26 A27 A33	B2 B3 B4 B8 B9 B10 B11 B20	C3 C6 C7 C8
Deseñar e executar unha rutina básica que inclúa elementos fundamentais de Natación Sincronizada.	A16 A19 A21 A27 A33	B2 B3 B4 B6 B8 B10 B11 B15 B16	C1 C2 C3 C5
Aprender a dirixir a un equipo de nadadores/as	A5 A13 A15 A19 A21 A33	B1 B2 B3 B4 B6 B7 B8 B11 B15 B16	C1 C2 C4 C5



Despertar o interés por outras modalidades deportivas acuáticas.	A16 A21 A25 A27	B11 B15 B17	C4 C5
Desenvolver o gusto pola expresividade, a creatividade e a estética a través do movemento do corpo na auga.	A5 A7 A16 A21	B3 B4 B8 B11 B15 B16	C1 C2 C4 C5

Contidos	
Temas	Subtemas
Tema 1: Introducción	1.1 Evolución histórica 1.2 Estructura federativa 1.3 Regulamentación: 1.3.1 Internacional 1.3.2 Nacional (Control de Niveis) 1.3.3 Autonómica
Tema 2: Habilidades fundamentais para a Natación Sincronizada	2.1 Control del cuerpo en el agua 2.1.1 Extensión 2.1.2 Tensión 2.1.3 Equilibrio 2.2 Técnicas específicas de propulsión 2.2.1 Patadas 2.2.2 Remadas 2.2.3 Adaptación e combinación dos estilos convencionais 2.2.4 Estilos propios: kick-pull, kick-over
Tema 3: Elementos que compoñen a Natación Sincronizada	3.1 Posicións básicas: horizontais, verticais e arqueadas 3.2 Movementos básicos: de colocación, despliegue, rotación, xiro e delfins. 3.3 Figuras: grupos de figuras e figuras dos grupos de idade (obligatorias e opcionais).
Tema 4: O uso do tempo	4.1 Cos compañeiros: sincronización e cadencia 4.2 Coa música (como "picar")
Tema 5: O espazo: a "escena" acuática	5.1 Distribución do espazo (subacuático, superficie e aéreo) 5.2 Ocupación do espazo (formacións, estrelas e percorrido)
Tema 6: Os compañeiros	6.1 Accións por parellas 6.2 Accións en pequeno grupo 6.3 Accións en gran grupo (plataformas, saltos, etc)
Tema 7: O produto final: a rutina	7.1 Tipos de rutina: Técnica e libre 7.2 Modalidades de rutina: solo, dúo, equipo, combinada e highlight.
Tema 8: Natación Sincronizada e ensinanza	8.1 A Escola 8.2 O Clube 8.3 A Natación Sincronizada como recurso metodolóxico en programas de Actividades Acuáticas
Tema 9: Equipamento básico	9.1 Necesidades da instalación: profundidade e equipo de son 9.2 Equipamento persoal común: bañador, gorro, lentes 9.3 Específico: as pinzas e o arranxo do pelo



Tema 10: Recursos metodolóxicos para a aprendizaxe	10.1 Materiais convencionais de actividades acuáticas (táboas, manguitos, etc.) 10.2 Materiais alternativos (botellas, vasiños, espello, plumada, etc.) 10.3 Traballo "en seco": pasar a rutina e preparación física
--	--

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Aprendizaxe colaborativa	A5 A7 A15 A16 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B1 B2 B4 B6 B8 B10 B11 C1 C2 C3	10	30	40
Estudo de casos	A12 A13 A15 A25 A26 A27 A33 A36 B7 B10 B12 B15 B16 B19 C6 C7	0	20	20
Proba de resposta breve	A10 B14	0	5	5
Proba de ensaio	A16 A21 A25 A27 A33 B2 B3 B11 B17 B20 C5 C8	6	12	18
Prácticas clínicas	A5 A7 A12 A16 A19 A21 A25 A26 A27 B3 B4 B6 B10 B11 B16 B20 C1 C3 C4	5	0	5
Práctica de actividade física	A5 A7 A16 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B1 B2 B4 B7 B8 B10 B11 B13 B15 B16 B20 C1 C3 C6 C8	18	18	36
Traballos tutelados	A12 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B2 B10 B11 B13 C1 C3 C6 C8	3	9	12
Análise de fontes documentais	A2 A10 B9 C2	0	12	12
Atención personalizada		2	0	2

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Aprendizaxe colaborativa	Cooperar nos procesos de aprendizaxe cos compañeiros para facilitar as progresións de aprendizaxe e a elaboración dos traballos (prácticos e teóricos)
Estudo de casos	Análise de documentos audiovisuais e/ou escritos sobre rutinas, metodoloxía de ensino e adestramento.
Proba de resposta breve	Proba escrita utilizada para a avaliación da comprensión do regulamento.
Proba de ensaio	Elaboración en grupo dunha rutina de equipo ou combinada, deseñando a coreografía.
Prácticas clínicas	Análise do nivel de execución dos diferentes elementos técnicos para comprender a corrección e a metodoloxía de ensino.
Práctica de actividade física	Práctica de todo tipo de exercicios e técnicas específicas relacionadas cos contidos da materia para a súa vivencia e dominio, incluíndo a execución en seco e en auga da rutina deseñada.



Traballos tutelados	Elaboración individual dun documento escrito coa memoria da rutina deseñada: descrición dos elementos técnicos en relación co acompañamento musical, o percorrido pola piscina, as formacións, etc.
Análise de fontes documentais	Procura, consulta e comprensión de fontes documentais diversas de carácter técnico e /ou científico.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Proba de ensaio Traballos tutelados Aprendizaxe colaborativa	A atención personalizada prestarase tanto nas clases presenciais a pé de piscina como no horario de tutorías asignado para ese efecto nos horarios oficiais. Neste horario os alumnos, individualmente ou en pequeno grupo, poderán facer consultas ou recibir o asesoramento oportuno por parte do profesor. Tamén se utilizará o correo electrónico como vía eficaz de comunicación entre profesor e alumnos.

### Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba de resposta breve	A10 B14	Proba escrita utilizada para a avaliación da lectura e comprensión do regulamento.	10
Proba de ensaio	A16 A21 A25 A27 A33 B2 B3 B11 B17 B20 C5 C8	Elaboración en grupo dunha rutina de equipo ou combinada, deseñando a coreografía.	40
Prácticas clínicas	A5 A7 A12 A16 A19 A21 A25 A26 A27 B3 B4 B6 B10 B11 B16 B20 C1 C3 C4	Análise do nivel de execución dos diferentes elementos técnicos para comprender a corrección e a metodoloxía de ensino.	30
Traballos tutelados	A12 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B2 B10 B11 B13 C1 C3 C6 C8	Elaboración individual dun documento escrito coa memoria da rutina deseñada en grupo: conteo da música, descrición dos elementos técnicos en relación co acompañamento musical, o percorrido pola piscina, as formacións, etc.	20

### Observacións avaliación

<p>A asistencia e participación é obrigatoria, sendo necesario cumprir un mínimo do 70% para optar á calificación.</p> <p>Os traballos deben ser presentados correctamente redactados e sen faltas de ortografía para poder ser avaliados. Ademais, deben respectar os aspectos formais e de estrutura indicados nos guións entregados pola profesora.</p> <p>Todos os apartados deben ser aprobados para que poidan terse en conta na cualificación final.</p> <p>O resultado da cualificación final será a suma de cada apartado na súa porcentaxe correspondente.</p> <p>Os apartados da avaliación que fosen aprobados non será necesario repetilos na oportunidade seguinte (xullo), pero si no caso de nova matriculación en anos posteriores.</p> <p>Se recomenda, cuando sea posible, asistir a competicións o probas de nivel así como a entrenamentos de clubs que compitan a nivel galego y/o nacional.</p>
--

### Fontes de información



<p><b>Bibliografía básica</b></p>	<p>Barraud, N y Solari, L. (2004): "Natation Synchronisée. Proposition de contenus d'enseignement au lycée", EPS, nº 310, noviembre-diciembre, 36-38. Bissieres-Cottureau, N. (1988): "Vers la natation synchronisée?", EPS, nº 36, enero-febrero, 11-13. Charles, M. C. y Charles, Y. (1977): Ballets nautiques et natation synchronisée. Ed. S. Malgogne. Angers. Chu, D.A. (1991): "Athletic training issues in Synchronised Swimming?", CLINICS IN SPORTS MEDICINE, vol. 18, nº 2, abril, 437-445. Clemente, J.A.J.; Zaragoza, J.; Genercio, E. y López Lorda, N. (2007): "¿Bailar en el agua? Estructura de una unidad didáctica de natación sincronizada mediante un proyecto de acción", Tándem. Didáctica de la Educación Física. Nº 23, enero, 98-112. Elkington, H. y Chamberlain, J. (1986): Synchronised Swimming. David &amp; Charles Inc. USA. del Castillo, M. (2008): "Recursos metodológicos para la enseñanza/aprendizaje de la Natación Sincronizada" en Touriño, C.F. Libro de Actas del I Seminario Waterpolo y Natación Sincronizada. Universidad de Vigo. (pag.125-136). del Castillo, M. (2010): "La Natación Sincronizada en la Universidad de A Coruña (UDC)?" Revista Española de Educación Física y Deportes. Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Nº 391 Octubre-Diciembre, 79-92. del Castillo, M. (2009): "Bailando juntos en el agua?". MÓVETE Revista profesional da Actividade Física e o Deporte, nº 3, diciembre, 16-21. del Castillo, M. (2008): "La Natación Sincronizada en la Universidad de A Coruña (UDC)?" NSW, vol. XXIX, nº 2 abril-junio, 23-28. del Castillo, M.; Asensio, D. y Méndez, E. Mª. (2002): "La Natación Sincronizada desde una perspectiva educativa?". AGUA GESTION (SEAE-INFO) 3ª época, nº 58, abril-junio, 12-18. FINA: Synchronised Swimming Manual for Judges, Coaches and Referees (2013-2017). <a href="http://www.fina.org/H2O/docs/rules/2015/disciplines/FINAsyrules_20151702_color.pdf">http://www.fina.org/H2O/docs/rules/2015/disciplines/FINAsyrules_20151702_color.pdf</a> FINA (2013): Synchronised Swimming Worldwide Seminar. St. Petesburgo. Russia. Gundling, B.O. y White, J.E. (1988): Creative Synchronised Swimming. Leisure Press. Champaign, Illinois. Jones, F. y Lindeman, J. (1975): Components of synchronised swimming. Prentice-Hall. Englewood Cliffs, N. J. López Contreras, G. (2006): "El valor artístico en gimnasia acrobática y natación sincronizada. Análisis de similitudes y diferencias." NSW, vol. XXVIII; nº 2, abril-junio, 13-18. Maeyer, J. (1989): "Natation Synchronisée en milieu scolaire?", EPS, nº 216, marzo-abril, 45-48. Mountjoy, M. (1999): "The basics of Synchronised Swimming and its injuries?", CLINICS IN SPORTS MEDICINE, vol. 18, nº 2, abril, 321-336. RFEN: Reglamento de Natación Sincronizada (2013-2017). <a href="http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp">http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp</a> RFEN: Guías de orientación 1-4. <a href="http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp">http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp</a> RFEN: Reglamento de Niveles de natación sincronizada. <a href="http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp">http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp</a> Swan Forbes, M. (1984): Coaching Synchronised Swimming Effectively. Leisure Press. Champaign, Illinois. Torres, L.; Solé, J. y Planas, A. (2005): "Estudio de la dificultad perceptivo motriz en la natación sincronizada" <a href="http://www.efdeportes.com/">http://www.efdeportes.com/</a> Revista digital. Buenos Aires. Año 10. Nº 85. Junio. Varios (1989): "Dossier technique et pédagogique. Natation Synchronisée?", EPS, nº 220, noviembre-diciembre, 41-53.</p>
<p><b>Bibliografía complementaria</b></p>	<p>- ( ) . .  Domergue, A. M. (1995): "Vers la danse aquatique?", EPS, nº 256, noviembre-diciembre, 15-18. Gosálvez, M. y Joven, A. (1997): Natación y sus especialidades deportivas. MEC, CSD y RFEN. Colección "La actividad física y deportiva extraescolar en los centros de educación". Guerrero Luque, R. (1995): Guía de las actividades acuáticas. Paidotribo. Barcelona. Lewin, G. (1983): Natación. Augusto Pila Teleña. Madrid. Michel, V. y Schaus, I. (1995): "Approche de la natation synchronisée pour une application dans le milieu scolaire?". REVUE DE L'EDUCATION PHYSIQUE, Liege, 35 (1), 3-13. Palmer, M. L. (1985): Science de l'enseignement de la natation. Ed. Vigot. Colección Sport + Enseignement. Paris. Quintana, A. (1997): Ritmo y Educación Física. Ed. Gymnos. Madrid. Touriño, C.F. (2006): "La Natación Sincronizada: análisis técnico y artístico?". Tesis Doctoral sin publicar. Dpto. de Didácticas Especiales de la Universidad de Vigo.</p>

**Recomendacións**

**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

- Habilidades acuáticas e a súa didáctica/620G01007
- Habilidades ximnásticas e a súa didáctica/620G01009
- Expresión corporal e danza/620G01028
- Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)/620G01313



<b>Materias que se recomenda cursar simultaneamente</b>
<b>Materias que continúan o temario</b>
<b>Observacións</b>
É imprescindible a participación activa nas prácticas para poder comprender e asimilar os contidos da materia. Cada estudante debe ter o seu equipamiento básico: bañador, gorro, gafas e pinzas para o nariz. Hai diferentes tipos de prácticas e non todos implican meterse dentro da auga en todas as sesións. O traballo en equipo é fundamental para poder abordar unha das partes da avaliación con maior peso (elaboración dunha rutina). Para a formación dos equipos déixase liberdade (mínimo 4 e máximo 10 compoñentes). O seguimento diario da materia facilita a súa asimilación de maneira que o exame final só é un complemento para garantir a lectura e comprensión dalgúns conceptos básicos do regulamento. O idioma das clases presenciais utilizado habitualmente pola profesora será o castelán, pero os alumnos poderán utilizar o galego cando o desexen. A lingua inglesa será utilizada nas consultas dalgunhas fontes bibliográficas.
<b>(*)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</b>