



Guía docente				
Datos Identificativos				2016/17
Asignatura (*)	Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)	Código	620G01313	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	Anual	Tercero	Optativa	6
Idioma	GallegoInglés			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	Camia Fernandez, Francisco	Correo electrónico	frco.camina@udc.es	
Profesorado		Correo electrónico		
Web				
Descripción general	<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 cuatrimestre. 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 del título	
Código	Competencias / Resultados del título
A5	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
A6	Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas?) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.
A8	Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza ? aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).
A25	Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.
A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.



A33	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
B5	Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B9	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
B14	Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.
B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
C3	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias / Resultados del 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 tutorización 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

Contenidos	
Tema	Subtema
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 ensino. 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 PROCEDEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DA NATACIÓN. Tema 3: Metodoloxía específica en Natación	3.1. Fundamentos da preparación técnica. Principios comúns 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.
BLOQUE TEMÁTICO IV: INTRODUCCIÓN AO ADESTRAMENTO DE NATACIÓN. Tema 4: Introducción o adestramento para o rendemento na Natación	4.1. Consideracións básicas no proceso de preparación técnica da natación na etapa inicial deportiva 4.2. Consideracións básicas para o desenrolo das calidades motrices na etapa inicial deportiva para o rendemento na natación. 4.3. Bases para a programación e planificación do adestramento do natación na etapa inicial deportiva 4.4. Consideracións básicas para o desenrolo de programas de detección e selección de talentos deportivos

Planificación				
Metodoloxías / pruebas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciales y virtuales)	Horas traballo autónomo	Horas totales
Prueba mixta	A5 A8 A33 B1 B2 B9	3	0	3
Aprendizaxe colaborativo	A5 A8 A25 A26	18	36	54



Sesión magistral	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
Trabajos tutelados	A5 A8 A25 A26 B1 B9	4	16	20
Práctica de actividad física	A5 A8 A25 A33 B1 B2 B4	15	30	45
Atención personalizada		4	0	4

(\*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Prueba mixta	Proba con cuestións de resposta breve, realizada ao remate da materia, na data de exame
Aprendizaje colaborativo	Traballo en grupo no presencial relacionado cos contidos practicos da materia e co desenvolvemento do traballo teórico-práctico.
Sesión magistral	Impartición de contidos teóricos por parte dos profesores
Trabajos 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 corrixir os defectos e aplicalo a os alumnos.
Práctica de actividad física	Realización por parte dos alumnos das tarefas motrices de aprendizaxe propostas nos contidos.

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

Evaluación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Calificación
Prueba 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



Trabajos 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 actividad física	A5 A8 A25 A33 B1 B2 B4	Asistencia e participación activa polo menos no 80% das sesións lectivas	35

### Observaciones evaluación

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. A los alumnos que cursen esta asignatura por primera vez se le recuerda la obligación de cumplir el 70% de asistencia para poder superar la misma (tanto de las clases teóricas como de las prácticas). Aquellos alumnos que no cumplan este requisito obtendrán el apto en la asignatura cuando alcancen una calificación de 6,5 puntos o superior. Un alumno se considerará no presentado cuando no cumpla los mínimos de asistencia exigidos. La fechas de entrega de los trabajos será como plazo máximo el día del examen al inicio del mismo, tanto en la primera como en la segunda oportunidad. El examen se presentará al alumno redactado en el idioma de impartición de la materia (esto es español). Si algún alumno desea una copia en otro idioma oficial de la UDC, deberá solicitarlo al profesor coordinador una semana antes de la fecha de realización.

### Fuentes de información

<b>Básica</b>	<p>- Bird, J. (1972). Natación. Metodología para su enseñanza. Ministerio de Cultura e Educación: Buenos Aires.-</p> <p>- Bucher, W. (1995). 1000 Ejercicios e juegos de natación e actividades acuáticas. Ed. Hispano Europea. Barcelona.</p> <p>- Camiña, F. Cancela, C. Rodríguez, X. (1999). O gran libro da natación. Lea. Santiago.</p> <p>- PRIVATE - Camiña, F. (1997). Adestramento en Seco Dos Nadadores de Competición. Lea. Santiago.</p> <p>- Camiña, F. (1997). Xogos Acuáticos. Aprende a nadar xogando. Lea. Santiago.</p> <p>- Camiña, F. (1997). Iniciación a natación na escola. Lea. Santiago.</p> <p>- Camiña, F. (1997). Ximnasia acuática para todos. Lea. Santiago.</p> <p>- 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.</p> <p>- Camiña, F. (1996). Natación. Técnica. Lea. Santiago.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Camiña, F. (1993). Natación 1: Generalidades. Instituto Nacional de Educación Física de Galicia. A Coruña.</p> <p>- Franco, P. e Navarro, F. (1980). Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades. Hispano Europea. Madrid.</p> <p>- Guerrero, R. (1991). Guía de las actividades acuáticas. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>- Gonsalvez, M. e Joven, P. (1997). Natación e sus especialidades. CSD. Madrid.</p> <p>- Jardí, C. (1996). Movernos en el agua. Paidotribo: Barcelona.</p> <p>- Johnson, P.k. (1972). El Programa Acuático y su Administración. Paidos. B. Aires.</p> <p>- Lanuza, F. e Torres, B. (1995). 1060 Ejercicios e juegos de natación. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>- Le Camus. (1984). Las prácticas acuáticas del Bebé. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>- Martín, O. (1993). Juegos e recreación deportiva en el agua. Gymnos. Madrid.</p> <p>- Navarro, F. (1978). Pedagogía de la natación. Miñon: Valladolid.</p> <p>- Varios. (1996). Educación en la primera infancia a través del medio acuático. RFEN. Madrid.</p> <p><a href="http://www.i-natacion.com">http://www.i-natacion.com</a>/<a href="http://www.todonatacion.com">http://www.todonatacion.com</a>/<a href="http://www.masnatacion.com">http://www.masnatacion.com</a>/<a href="http://www.natación.com">http://www.natación.com</a>. <a href="http://galeon.hispavista.com/natacion">http://galeon.hispavista.com/natacion</a>/<a href="http://www.swimmingcoach.org">http://www.swimmingcoach.org</a>/<a href="http://www.csa.org">http://www.csa.org</a>/<a href="http://www.fina.org">http://www.fina.org</a>/<a href="http://www.rfen.es/">http://www.rfen.es/</a></p>
---------------	---



<b>Complementaría</b>	<p>- 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.</p>
-----------------------	--

## Recomendaciones

### Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

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

### Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Biomecánica del movimiento humano/620G01014

Teoría y práctica del ejercicio/620G01016

Fisiología del ejercicio II/620G01025

### Asignaturas que continúan el temario

Bases de la educación física y deportiva/620G01004

Habilidades acuáticas y su didáctica/620G01007

Fisiología del ejercicio I/620G01013

Proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte/620G01022

### Otros comentarios

(\*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías