



Guía Docente				
Datos Identificativos				2016/17
Asignatura (*)	Iniciación en deportes VI (Natación sincronizada)	Código	620G01414	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
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, Maria del	Correo electrónico	maria.castillo@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<p>A materia de Natación Sincronizada ofrécese dentro da oferta de optativas do Grao en CC do Deporte e a Educación Física, tras varios anos de ser un Seminario e coa experiencia de formar parte da Oferta Xeral de Libre Elección da UDC durante 4 cursos. Coa experiencia de cursos anteriores comprobouse o interese para os estudantes e a súa viabilidade. A presenza nos diferentes plans de estudos da licenciatura e do grao en CC da Actividade Física e o Deporte da UDC de materias relacionadas co medio acuático é unha característica que diferencia a nosa facultade desde hai anos. A materia de Natación Sincronizada vén completar dita oferta cunha modalidade deportiva acuática moi diferente ás xa existentes. A Natación Sincronizada é un deporte que forma parte do programa dos J.J.Ou.Ou. e cuxo obxectivo final é espertar a emoción do público e os xuíces mediante a realización dunha coreografía acuática en diferentes modalidades (só, dúo, equipo, combinada, high lixeiro ou dúo mixto). Para iso require do dominio absoluto do corpo na auga, de forma que a expresividade dos movementos dos nadadores poida crear beleza. Nesta materia o estudante vai descubrir outro uso do medio acuático como recurso educativo, que desenvolve contidos en todos os ámbitos do comportamento e que ofrece unha alternativa de práctica deportiva inicialmente orientada á muller, pero na que xa poden competir os homes.</p>			

Competencias do título	
Código	Competencias do título
A2	Comprender os procesos históricos das actividades físico-deportivas e a súa influencia na sociedade contemporánea, estudando o caso de España e Galicia, e a presenza diferenciada dos homes e das mulleres.
A5	Fomentar a convivencia, estimulando e poñendo en valor a capacidade de constancia, esforzo e disciplina dos participantes nas actividades de educación física e deportiva.
A7	Promover e avaliar a formación de hábitos de actividade física e deporte ao longo do ciclo vital, considerando que a idade, o xénero ou a discapacidade son variables que necesitan da intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades.
A10	Coñecer os distintos niveis da lexislación educativa e aplicar os fundamentos básicos que promove en canto á Planificación e Programación Didáctica da Educación Física nas etapas educativas.
A12	Avaliar e elaborar instrumentos de recollida de datos que atendan aos aprendizaxes do alumno, ao proceso de ensino en sí e á función del docente.
A13	Identificar as principais tarefas do profesor de educación física dentro e fóra da aula, resaltando as que fan referencia á súa labor tutorial, orientadora e departamental.
A15	Coñecer, saber seleccionar e saber aplicar as técnicas de modificación de conduta que pode utilizar o profesional de Educación Física e Deportes nos diferentes ámbitos da súa competencia laboral.
A16	Deseñar, programar e desenvolver actividades esenciais da motricidade humana: o xogo, a danza e a expresión corporal, o exercicio e as actividades no medio natural, no ámbito educativo, recreativo e da actividade física e saúde, promovendo a igualdade de dereitos e oportunidades e evitando a exclusión en función do xénero e a discapacidade.
A19	Planificar, desenvolver, controlar e avaliar técnica e cientificamente o proceso de adestramento deportivo nos seus distintos niveis e nas diferentes etapas da vida deportiva, de equipos con miras á competición, tendo en conta as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero na actuación do adestrador e nos deportistas.



A21	Deseñar, planificar e realizar actividades físicas e deportivas en lugares ou espazos que implican un risco intrínseco: no medio acuático, na neve ou outros do medio natural ou con animais.
A25	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.
A26	Identificar e aplicar as peculiaridades didácticas de cada especialidade deportiva na intención pedagóxica dos diferentes ámbitos de intervención.
A27	Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.
A33	Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva no contexto educativo, deportivo, recreativo e da actividade física e saúde.
A36	Coñecer e saber aplicar as novas tecnoloxías da información e a imaxe, tanto nas ciencias da actividade física e do deporte, como no exercicio profesional.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B3	Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.
B6	Dinamizar grupos nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B7	Xestionar a información.
B8	Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B9	Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.
B10	Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
B12	Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles.
B13	Coñecer e aplicar metodoloxías de investigación que faciliten a análise, a reflexión e cambio da súa práctica profesional, posibilitando a súa formación permanente.
B14	Comprender e aplicar a lexislación vixente relativa ao marco das actividades físicas e deportivas nos distintos ámbitos: educación, deporte, xestión, lecer e saúde.
B15	Comprender e saber utilizar as importantes posibilidades que a educación física e o deporte teñen para xerar hábitos sociais e valores democráticos (coeducación de xéneros, respecto á diversidade social e cultural, cooperación, competición respectuosa, compromiso co contorno?).
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal e non verbal necesarias no contexto da actividade física e o deporte.
B17	Promover e avaliar actividades de ampliación curricular, referentes á creación de hábitos autónomos de actividade física e deporte.
B19	Exercer a profesión con responsabilidade, respecto e compromiso.
B20	Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
C2	Dominar a expresión e a comprensión de forma oral e escrita dun idioma estranxeiro.
C3	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.
C4	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.
C5	Entender a importancia da cultura emprendedora e coñecer os medios ao alcance das persoas emprendedoras.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.
C8	Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.



Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias 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
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
Describir 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 (posicions 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 interese 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: horizontáis, 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, dúo mixto, 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, plomada, etc.) 10.3 Traballo "en seco": pasar a rutina e preparación física

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias	Horas presenciais	Horas non presenciais / 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	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

A asistencia e participación é obrigatoria, sendo necesario cumprir un mínimo do 70% para optar á calificación. En caso de lesión que incapacite a realización de práctica, o alumno ha de colaborar na elaboración da rutina e dirixir os adestramentos dos seus compañeiros, demostrando que coñece os elementos técnicos aínda que non poida demostrar a súa execución.

Para os alumnos con matrícula parcial, no caso de que non podan cumprir o 70% da asistencia ofreceráse como alternativa realizar observación e análise de entrenamentos en clubs de Natación Sincronizada da súa zona de residencia.

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. Pódense realizar en castelán e/ou galego.

A proba de resposta breve farase en castelán, pero si algún alumno o desexa pode facela en galego, solicitándoo con antelación.

Tanto os traballos como a proba de resposta breve poden ser entregados impresos en papel como a través do correo electrónico en formato PDF.

Todos os apartados deben ser aprobados para que poidan terse en conta na cualificación final.

O resultado da cualificación final será a suma de cada apartado na súa porcentaxe correspondente.

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.

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.

Fontes de información



<p>Bibliografía básica</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. Braun Trueba, J. (2015): "Asómate a la sincro. Julio Braun Trueba. Santander. 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): "¿Bailor 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 & 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). http://www.fina.org/H2O/docs/rules/2015/disciplines/FINAsrules_20151702_color.pdf 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). http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp RFEN: Guías de orientación 1-4. http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp RFEN: Reglamento de Niveles de natación sincronizada. http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp 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" http://www.efdeportes.com/ 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>Bibliografía complementaria</p>	<p>- () . .</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

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións

É imprescindible a participación activa nas prácticas para poder comprender e assimilar 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.

(*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