



Teaching Guide				
Identifying Data				2016/17
Subject (*)	Iniciación en deportes VI (Natación sincronizada)	Code	620G01414	
Study programme	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptors				
Cycle	Period	Year	Type	Credits
Graduate	1st four-month period	Fourth	Optativa	6
Language	SpanishGalicianEnglish			
Teaching method	Face-to-face			
Prerequisites				
Department	Educación Física e Deportiva			
Coordinador	Castillo Obeso, Maria del	E-mail	maria.castillo@udc.es	
Lecturers	Castillo Obeso, Maria del	E-mail	maria.castillo@udc.es	
Web				
General description	<p>The subject of Synchronised Swimming offers for the first time inside the optional offer of the Degree in Sport Sciences and Physical Education, after several years to having been a Seminar and with the experience to having formed part of the Offer Xeral of Free Election of the UDC during 4 courses. The experience of these last has allowed to check his interest and feasibility with the students of the Faculty of CC of the Sport and the Physical Education.</p> <p>The presence in the different plans of studies of the degree and of the degree in CC of the Physical Activity and the Sport of the UDC of matters related with the half aquatic is a characteristic that differentiates our faculty from does years. The asignatura of Swimming Synchronised comes to complete said offer with an aquatic sportive modality very different to the already existent.</p> <p>The Swimming Synchronised is a feminine sport, that forms part of the program of the J.J.Or.Or. And whose final aim is to wake up the emotion of the public and the judges by means of the realisation of an aquatic choreography in different modalities (only, duet, team or combined). For this requires of the absolute command of the body in the water, so that the expresividad of the movements of the nadadoras can create beauty. In this matter the student goes to discover another use of the half aquatic like educational resource, that develops contained in all the fields of the behaviour and that offers an alternative of sportive practice especially oriented to the woman. In this sense, in spite of being a matter that can cursar all the students, think that is important to improve the offer of sportive specialitys for the woman, as his participation in the world of the sport follows being very move# away of the men.</p>			

Study programme competences	
Code	Study programme competences
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.

Learning outcomes			
Learning outcomes	Study programme competences		
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
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 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

Contents	
Topic	Sub-topic
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 convencionáis 2.2.4 Estilos propios: kick-pull, kick-over
Tema 3: Elementos que compoñen a Natación Sincronizada	3.1 Posicións básicas: horizontáis, verticáis 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 opcionáis).
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, plumada, etc.) 10.3 Traballo "en seco": pasar a rutina e preparación física

Planning				
Methodologies / tests	Competencies	Ordinary class hours	Student?s personal work hours	Total hours
Collaborative learning	A5 A7 A15 A16 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B1 B2 B4 B6 B8 B10 B11 C1 C2 C3	10	30	40
Case study	A12 A13 A15 A25 A26 A27 A33 A36 B7 B10 B12 B15 B16 B19 C6 C7	0	20	20
Short answer questions	A10 B14	0	5	5
Long answer / essay questions	A16 A21 A25 A27 A33 B2 B3 B11 B17 B20 C5 C8	6	12	18



Clinical practice placement	A5 A7 A12 A16 A19 A21 A25 A26 A27 B3 B4 B6 B10 B11 B16 B20 C1 C3 C4	5	0	5
Physical exercise	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
Supervised projects	A12 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B2 B10 B11 B13 C1 C3 C6 C8	3	9	12
Document analysis	A2 A10 B9 C2	0	12	12
Personalized attention		2	0	2

(\*The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

Methodologies	
Methodologies	Description
Collaborative learning	Cooperar nos procesos de aprendizaxe cos compañeiros para facilitar as progresións de aprendizaxe e a elaboración dos traballos (prácticos e teóricos)
Case study	Análise de documentos audiovisuais e/ou escritos sobre rutinas, metodoloxía de ensino e adestramento.
Short answer questions	Proba escrita utilizada para a avaliación da comprensión do regulamento.
Long answer / essay questions	Elaboración en grupo dunha rutina de equipo ou combinada, deseñando a coreografía.
Clinical practice placement	Análise do nivel de execución dos diferentes elementos técnicos para comprender a corrección e a metodoloxía de ensino.
Physical exercise	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.
Supervised projects	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.
Document analysis	Procura, consulta e comprensión de fontes documentais diversas de carácter técnico e /ou científico.

Personalized attention	
Methodologies	Description
Long answer / essay questions	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.
Supervised projects	
Collaborative learning	Tamén se utilizará o correo electrónico como vía eficaz de comunicación entre profesor e alumnos.

Assessment			
Methodologies	Competencies	Description	Qualification
Short answer questions	A10 B14	Proba escrita utilizada para a avaliación da lectura e comprensión do regulamento.	10
Long answer / essay questions	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



Clinical practice placement	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
Supervised projects	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

### Assessment comments

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.

### Sources of information



<p><b>Basic</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. Braun Trueba, J. (2015): "Asómame 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 &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/FINAsrules_20151702_color.pdf">http://www.fina.org/H2O/docs/rules/2015/disciplines/FINAsrules_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>Complementary</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>

**Recommendations**

Subjects that it is recommended to have taken before





Habilidades acuáticas e a súa didáctica/620G01007

Habilidades ximnásticas e a súa didáctica/620G01009

Expresión corporal e danza/620G01028

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

**Subjects that are recommended to be taken simultaneously**

**Subjects that continue the syllabus**

**Other comments**

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.

(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.