



## Teaching Guide

Identifying Data					2017/18
Subject (*)	Iniciación en deportes IV (Natación) (optativa)			Code	620G01313
Study programme	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte				
Descriptors					
Cycle	Period	Year	Type	Credits	
Graduate	Yearly	Third	Optativa	6	
Language	SpanishGalician				
Teaching method	Face-to-face				
Prerequisites					
Department	Educación Física e Deportiva				
Coordinador	Camiaña Fernandez, Francisco	E-mail	frco.camina@udc.es		
Lecturers	Camiaña Fernandez, Francisco	E-mail	frco.camina@udc.es		
Web					
General description	<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 descritor 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>				

## Study programme competences / results

Code	Study programme competences / results
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.
A6	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.
A8	Deseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensino ? aprendizaxe, relativos á actividade física e o deporte, con atención e titorización segundo as características individuais e contextuais das persoas (xénero, idade, discapacidade, culturas, etc.).
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.
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.



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.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.
B5	Comportarse con ética e responsabilidade social como cidadán.
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.
B14	Comprender e aplicar a lexislación vixente relativa ao marco das actividades físicas e deportivas nos distintos ámbitos: educación, deporte, xestión, lecer e saúde.
B19	Exercer a profesión con responsabilidade, respecto e compromiso.
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.

Learning outcomes			
Learning outcomes	Study programme competences / results		
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
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----

Contents	
Topic	Sub-topic
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: INICIACIÓN Á METODOLOXÍA ESPECÍFICA DA ENSINANZA/APRENDIZAXE DOS PROCEDEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DA NATACIÓN. Tema 3: Metodoloxía específica en Natación	2.1. Fundamentos da preparación técnica. Principios comuns os catro estilos. 2.2. Técnica do estilo crol. 2.3. Técnica do estilo espalda. 2.4. Técnica do estilo braza. 2.5. Técnica do estilo bolboreta. 2.6. Técnica básica das salidas. 2.7. Técnica dos viraxes.
BLOQUE TEMÁTICO III: INTRODUCCIÓN AO ADESTRAMENTO DE NATACIÓN. Tema 4: Introducción o adestramento para o rendemento na Natación	3.1. Consideracións básicas no proceso de preparación técnica da natación na etapa inicial deportiva 3.2. Consideracións básicas para o desenrolo das calidades motrices na etapa inicial deportiva para o rendemento na natación. 3.3. Bases para a programación e planificación do adestramento do natación na etapa inicial deportiva 3.4. Consideracións básicas para o desenrolo de programas de detección e selección de talentos deportivos

Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student?s personal work hours	Total hours
Mixed objective/subjective test	A5 A8 A33 B1 B2 B9	3	0	3
Collaborative learning	A5 A8 A25 A26	18	36	54
Guest lecture / keynote speech	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
Supervised projects	A5 A8 A25 A26 B1 B9	4	16	20
Physical exercise	A5 A8 A25 A33 B1 B2 B4	15	30	45
Personalized attention		4	0	4

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

Methodologies
---------------



Methodologies	Description
Mixed objective/subjective test	Proba con cuestións de resposta breve, realizada ao remate da materia, na data de exame
Collaborative learning	Traballo en grupo no presencial relacionado cos contidos practicos da materia e co desenvolvemento do traballo teórico-práctico.
Guest lecture / keynote speech	Impartición de contidos teóricos por parte dos profesores
Supervised projects	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.
Physical exercise	Realización por parte dos alumnos das tarefas motrices de aprendizaxe propostas nos contidos.

### Personalized attention

Methodologies	Description
Collaborative learning	Asistencia a tutorías individualizadas.
Supervised projects	Asistencia a tutorías colectivas.
Physical exercise	Reunión cos profesores da materia para aclarar dúbidas sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os contidos teórico-prácticos e as actividades adecuadas para a súa aprendizaxe.</li> <li>- Fontes bibliográficas a consultar.</li> <li>- A realización do traballo teórico-práctico colectivo ou individual.</li> <li>- Os alumnos con matrícula parcial serán atendidos en el horario de tutorías oficiales do profesor previa cita.</li> </ul>

### Assessment

Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Mixed objective/subjective test	A5 A8 A33 B1 B2 B9	Exame escrito consistente: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Preguntas (10 - 30) de resposta breve:</li> <li>2.- Elaboración de una clase en progresión para la enseñanza de gestos técnicos.</li> <li>3.- Elaboración de una clase para la corrección dos defectos técnicos mediante a progresión adecuada en función das circunstancias establecidas.</li> </ol>	30
Supervised projects	A5 A8 A25 A26 B1 B9	Elaboración e entrega, por parte do alumno, dun traballo teórico-práctico, consistente en: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluación da técnica</li> <li>2. Detectar os defectos principais</li> <li>3. Realización dun programa para a corrección dos defectos</li> <li>4. Aplicación práctica de dicho programa</li> </ol>	35
Physical exercise	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

### Assessment comments



Para aprobar a asignatura hay que aprobar todas e cada una de las metodoloxías expostas.

Non se pode aprobar a asignatura con una das metodoloxías suspensas. Os criterios de avaliación son os mesmos para a 1ª e a 2ª oportunidade da mesma convocatoria. Os alumnos que cursen esta asignatura por primeira vez teñen a obriga de cumprir o 70% da asistencia para poder superar a mesma (tanto das clases teóricas como das prácticas). Aquellos alumnos que no cumpran este requisito obtendrán o apto na asignatura cuando alcancen una calificación de 7,5 puntos ou superior. Un alumno se considerará non presentado cando no cumpla os mínimos de asistencia exigidos ou non se presenta a o examen final de ninguna das dúas oportunidades. As datas de entrega dos traballos será como plazo máximo o día do examen a o inicio do mesmo, tanto na primeira como na segunda oportunidade. O examen se presentará a o alumno redactado no idioma da impartición da materia (esto e español). Si algún alumno desexa una copia en outro idioma oficial da UDC, deberá solicitálo a o profesor coordinador una semana antes da data da realización.

## Sources of information

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

## Recommendations

Subjects that it is recommended to have taken before



Teaching Physical Activity and Sport/620G01001

Anatomy and Kinetics of Human Movement/620G01002

Bases of Physical Education and Sport/620G01004

Learning and Motor Control/620G01012

Physiology of Exercise I/620G01013

Biomechanics of Human Movement/620G01014

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

Physiology of Exercise II/620G01025

Physical Activity and Sports Research/620G01021

Teaching/Learning Processes in Physical Activity and Sport/620G01022

Sports Structure and Organisation/620G01026

**Subjects that continue the syllabus**

Physical Activity and Sports Research/620G01021

Sport Performance Methodology/620G01024

Technology in Physical Activity and Sport/620G01034

Theory and Practice of Sports Training/620G01037

Sports Administration and Management/620G01038

**Other comments**

(\*)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.