



## Guía Docente

Datos Identificativos					2017/18
Asignatura (*)	Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)		Código	620G01313	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte				
Descritores					
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos	
Grao	Anual	Terceiro	Optativa	6	
Idioma	CastelánGalego				
Modalidade docente	Presencial				
Prerrequisitos					
Departamento	Educación Física e Deportiva				
Coordinación	Camiña Fernandez, Francisco	Correo electrónico	frco.camina@udc.es		
Profesorado	Camiña Fernandez, Francisco	Correo electrónico	frco.camina@udc.es		
Web					
Descrición xeral	<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>				

## Competencias / Resultados do título

Código	Competencias / Resultados do título
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.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do 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
--	--	--	----

Contidos	
Temas	Subtemas
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

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Proba mixta	A5 A8 A33 B1 B2 B9	3	0	3
Aprendizaxe colaborativa	A5 A8 A25 A26	18	36	54
Sesión maxistral	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
Traballos tutelados	A5 A8 A25 A26 B1 B9	4	16	20
Práctica de actividade física	A5 A8 A25 A33 B1 B2 B4	15	30	45
Atención personalizada		4	0	4

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



## Metodoloxías

Metodoloxías	Descrición
Proba mixta	Proba con cuestións de resposta breve, realizada ao remate da materia, na data de exame
Aprendizaxe colaborativa	Traballo en grupo no presencial relacionado cos contidos prácticos da materia e co desenvolvemento do traballo teórico-práctico.
Sesión maxistral	Impartición de contidos teóricos por parte dos profesores
Traballos 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 corregir os defectos e aplicalo a os alumnos.
Práctica de actividade física	Realización por parte dos alumnos das tarefas motrices de aprendizaxe propostas nos contidos.

## Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Aprendizaxe colaborativa	Asistencia a titorias individualizadas. Asistencia a titorias colectivas.
Traballos tutelados	Reunión cos profesores da materia para aclarar dúbidas sobre:
Práctica de actividade física	- Os contidos teórico-prácticos e as actividades adecuadas para a súa aprendizaxe. - Fontes bibliográficas a consultar. - A realización do traballo teórico-práctico colectivo ou individual. - Os alumnos con matrícula parcial serán atendidos en el horario de tutorias oficiales do profesor previa cita.

## Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba 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 corrección dos defectos técnicos mediante a progresión adecuada en función das circunstancias establecidas.	30
Traballos tutelados	A5 A8 A25 A26 B1 B9	Elaboración e entrega, por parte do alumno, dun traballo teórico-práctico, consistente en: 1. Evaluación da técnica 2. Detectar os defectos principais 3. Realización dun programa para a corrección dos defectos 4. Aplicación práctica de dicho programa	35
Práctica de actividade física	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

## Observacións avaliación



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 cumplan 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.

## Fontes de información

### Bibliografía básica

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

### Bibliografía complementaria

- Costill, D.L., Maglischo, 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.

## Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente



Pedagogía da actividade física e do deporte/620G01001  
Anatomía e cinesioloxía do movemento humano/620G01002  
Bases da educación física e deportiva/620G01004  
Aprendizaxe e control motor/620G01012  
Fisioloxía do exercicio I/620G01013  
Biomecánica do movemento humano/620G01014

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

Fisioloxía do exercicio II/620G01025  
Metodoloxía de investigación en actividade física e deporte/620G01021  
Proceso de ensino/aprendizaxe da actividade física e do deporte/620G01022  
Estrutura e organización deportiva/620G01026

**Materias que continúan o temario**

Metodoloxía de investigación en actividade física e deporte/620G01021  
Metodoloxía do rendemento deportivo/620G01024  
Tecnoloxía en actividade física e deporte/620G01034  
Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037  
Dirección e xestión deportiva/620G01038

**Observacións**

(\*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