



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)		Código	620G01313
Titulación				
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	Anual	Terceiro	Optativa	6
Idioma	CastelánInglés			
Modalidade docente	Híbrida			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Sanchez Molina, Jose Andres	Correo electrónico	jose.andres.sanchez.molina@udc.es	
Profesorado	Sanchez Molina, Jose Andres	Correo electrónico	jose.andres.sanchez.molina@udc.es	
Web	http://www.motorcontrolgroup.com/			
Descrición xeral	<p>Unha vez que a persoa se adapta ao medio acuático e ten a posibilidade de evolucionar na aprendizaxe das habilidades básicas acuáticas, un dos posibles obxectivos é conseguir desprazarse da forma máis rápida e económica posible; para iso, exponse as habilidades específicas propias do medio acuático como son os estilos da natación deportiva, así como as saídas e as viraxes.</p> <p>Aínda que o estilo individual de cada nadador depende en gran medida das súas características corporais, non por iso han de escusarse os erros técnicos nas execucións individuais, debéndose distinguir as desviacións persoais do estilo eficiente. Non se ha de esquecer que o adestramento técnico sempre ha de acompañar ao nadador, ocupando o primeiro plano nunha primeira fase de aprendizaxe e perfeccionamento, que é a que neste curso tratarase xunto aos procedementos de adestramento e a súa aplicación permitindo iniciar o camiño cara á natación deportiva.</p>			



Plan de continxencia	<p>1. Modificacións nos contidos</p> <ul style="list-style-type: none">- Non se realizarán cambios <p>2. Metodoloxías</p> <p>*Metodoloxías docentes que se manteñen</p> <ul style="list-style-type: none">- Actividades iniciais- Sesión maxistral- Estudo casos- Taller- Prácticas a través de TIC- Lecturas- Atención personalizada <p>*Metodoloxías docentes que se modifican</p> <ul style="list-style-type: none">- Práctica de actividade física. Este apartado que permite o rexistro de datos para a realización do estudo de casos, será substituído por rexistros de prácticas previas obtidas en cursos precedentes ou de rexistros de outras actividades.- Aprendizaxe colaborativa- Saída de campo- Proba práctica- Proba mixta- Incorporación de exposición oral <p>3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none">- Correo electrónico: Diariamente. De uso para facer consultas, solicitar encontros virtuais, resolver dúbidas facer ou seguimento dúas traballos tutelados.- Moodle: semanalmente, con actividades programadas e avisos mediante ?novas noticias?.- MSTeams: 2 sesións semanais para avanzar no contido teórico e dos traballos tutelados (estudo de casos e portafolios). Unha sesión adicional cada dúas semanas como titoría obrigatoria establecida polo centro no horario de actividade académica para avanzar en procedementos de aplicación práctica no desenvolvemento do estudo de caso; tamén, solicitarase ao alumnado establecer a demanda do contido da titoría. <p>4. Modificacións na avaliación:</p> <ul style="list-style-type: none">- No caso da modalidade de avaliación continua:<ul style="list-style-type: none">- Estudo de casos: 35% (situación normal: 30%)- Prácticas a través de TICS: 35% (situación normal: 20%)- Eliminación da proba mixta, cuxo porcentaxe de avaliación pasa a corresponder á presentación oral.- Presentación mediante exposición oral, con apoio visual, do portafolios e do estudo de caso: 10%.- No caso da modalidade de avaliación final:<ul style="list-style-type: none">- Non leva a efecto, pasando a ser modalidade continua; axustándose aos requirimentos impostos neste plan de continxencia. <p>*Observacións de avaliación:</p> <ul style="list-style-type: none">- Correspóndese coas expostas nas observacións de avaliación normal da guía. <p>5. Modificacións da bibliografía o webgrafía</p> <ul style="list-style-type: none">- Non se realizarán cambios. Xa se incorporan, por defecto en Moodle, os documentos precisos (artigos, fundamentalmente) e vídeos para o desenvolvemento da materia. Para compartir vídeos tamén se empregará Drive.
-----------------------------	---

Competencias / Resultados do título

Código	Competencias / Resultados do título
--------	-------------------------------------



Resultados da aprendizaxe

Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Identificar os fundamentos biomecánicos que condicionan os modelos técnicos da natación deportiva e a aplicación dos principios do adestramento en situacións reais.	A25 A27	B1 B4 B7 B9 B16	C3 C6
Describir e comprender a técnica dos estilos de nado, viraxes e saídas de competición e os seus aspectos regulamentarios.	A25	B1 B7	C2
Analizar e discutir a conveniencia de establecer unha secuencia de ensino-perfeccionamento das accións técnicas propias da natación deportiva.	A26	B1 B2	C1
Buscar posibles medios para percibir a execución e evolución da acción técnica, xustificar a razón da súa efectividade e o efecto da falta de coñecemento e atención sobre a mesma.	A25 A26 A27	B2 B4	C3 C6
Detectar desviacións na execución de calquera modelo técnico empregado na natación deportiva, comprender as súas consecuencias, xustificar a súa existencia, determinar a súa relación con outros e establecer os medios para o axuste.	A19 A25 A26 A27	B2 B10 B11	C3 C6
Aplicar os coñecementos teórico-prácticos adquiridos na adquisición de habilidades específicas da natación deportiva e no seu adestramento.	A5 A18 A19 A33	B2 B4	C2 C3
Analizar, criticar e discutir a intervención propia e allea no proceso de ensino-aprendizaxe, perfeccionamento e adestramento; e, expor alternativas en situacións prácticas, segundo a capacidade de aplicar coñecementos, propostas e organizar tarefas e información asociada.	A25 A26	B1 B2 B6 B16 B19 B20	C2 C3 C6 C7

Contidos

Temas	Subtemas
Bloque temático 1. Modelos técnicos de natación e as súas bases biomecánicas	Tema 1.1. Tipos de movementos de propulsión utilizados na natación Tema 1.2. Hidrostática Tema 1.3. Hidrodinámica
Bloque temático 2. Metodoloxía da formación para a mellora da técnica	Tema 2.1. Formación técnica en natación Tema 2.2. Aspectos específicos do modelo técnico do estilo bolboreta Tema 2.3. Aspectos específicos do modelo técnico do estilo braza Tema 2.4. Aspectos específicos do modelo técnico do estilo costas Tema 2.5. Aspectos específicos do modelo técnico do estilo crol
Bloque temático 3. Bases mecánicas e modelos técnicos de saídas e viraxes	Tema 3.1. Bases mecánicas das saídas na natación Tema 3.2. Modelos técnicos de saídas de natación Tema 3.3. Bases mecánicas dos viraxes na natación Tema 3.4. Modelos técnicos de viraxes e chegadas na natación
Bloque temático 4. Metodoloxía de formación para a mellora das capacidades físicas.	Tema 4.1. Procedementos de adestramento Tema 4.2. Aplicación de procedementos de adestramento Tema 4.3. Enfoque estratéxico da proba

Planificación



Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Actividades iniciais	B7 C6	1	0	1
Sesión maxistral	A25 A26 B1	19	30	49
Práctica de actividade física	A5 A18 A19 A25 A33 B1 B2 B4	15	12	27
Aprendizaxe colaborativa	A5 A25 A26	0	12	12
Estudo de casos	A18 A19 A25 B2 B7	0	10	10
Obradoiro	A18 A19 B1 B2 B6 B10 B19 C1	5	0	5
Prácticas a través de TIC	A5 B4 B9	2.5	7.5	10
Saídas de campo	B11 B16 B20 C7	0	4	4
Lecturas	A25 A27 B1 B7 C3 C6 C7	0	12	12
Portafolios do alumno	B7 B9 B20 C1 C2 C3 C6 C7	0	10	10
Proba mixta	A5 A33 B1 B2 B9	2	0	2
Proba práctica	A25	0.5	3.5	4
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
Actividades iniciais	O primeiro día de clase realizarase unha completa explicación dos aspectos tratados na guía docente co fin de que o alumnado coñeza as competencias que se pretende que adquira. De igual forma previo á realización de calquera dos traballos e actividades propostos achegarase a información necesaria e procederase á organización do alumnado para o seu óptimo desenvolvemento.
Sesión maxistral	Exposición oral complementada co uso de medios audiovisuais e a introdución dalgunhas preguntas dirixidas aos estudantes, coa finalidade de transmitir coñecementos e facilitar a aprendizaxe. Nas propias sesións, integraranse outras metodoloxías como prácticas a través de Tics, aprendizaxe colaborativa ou presentacións orais do alumnado.
Práctica de actividade física	Realización por parte do alumnado das tarefas motrices de aprendizaxe propostas: polo profesor, por outros compañeiros ou polo propio alumnado. Pretende facilitar a práctica do alumnado, ata que sexan capaces de realizar determinadas habilidades específicas cun certo grao de competencia permitindo aplicar sobre o grupo de traballo e sobre si mesmo os coñecementos que vaia adquirindo na materia, que valore a constancia e o esforzo para lograr as metas; e, adquira, se é posible, o interese pola práctica da natación.
Aprendizaxe colaborativa	Traballo en grupo non presencial relacionado cos contidos prácticos da materia e co desenvolvemento do traballo teórico-práctico.
Estudo de casos	O alumnado sitúase ante un problema concreto (caso), que describe unha situación real, e debe ser capaz de analizala, para chegar a unha decisión razoada a través dun proceso de discusión en pequenos grupos de traballo.
Obradoiro	Modalidade formativa orientada á aplicación de aprendizaxes na que se poden combinar diversas metodoloxías/probas (exposicións, simulacións, debates, solución de problemas, prácticas guiadas, etc) a través da que o alumnado desenvolve tarefas eminentemente prácticas sobre un tema específico, co apoio e supervisión do profesorado.



Prácticas a través de TIC	Empregarase unha aplicación como Kahoot ou similar, coa intención de estimular ao estudantado para estar ao corrente dos contidos expostos en sesións anteriores ou, mesmo, na propia sesión. Tamén servirá para determinar a participación do alumnado. Os alumnos con menor puntuación poderán ser encargados de elaborar cuestionarios a expor nunha próxima sesión onde se utilice Kahoot. Tamén se exporán cuestionarios para determinar o grao de comprensión dos artigos propostos relacionados con distintos contidos do temario (relacionado coa metodoloxía "lecturas") a través da plataforma Moodle da UDC.
Saídas de campo	Observación e análise de sesións de adestramento en clubs que contemplan a práctica da natación deportiva.
Lecturas	Poñeranse a disposición do alumnado, a través da plataforma Moodle, unha serie de documentos escritos co fin de profundar nos contidos traballados e, tamén, discutir sobre eles. Tamén se propoñerán títulos de obras relacionadas coa natación deportiva para o estudo, comprensión e argumentación de aspectos desenvolvidos na materia.
Portafolios do alumno	É un cartafol ou arquivador virtual ordenado por seccións, debidamente identificadas ou etiquetadas, que contén os rexistros ou materiais produto das actividades de aprendizaxe realizadas nun período de tempo, cos comentarios e cualificacións asignadas polo profesorado, o que permite visualizar o progreso do alumnado. O portafolio ou cartafol inclúe todo o que fai o estudantado, como: apuntamentos ou notas de clases, traballos de investigación, guías de traballo e o seu desenvolvemento, comentarios de notas, resumos, probas escritas, auto-avaliacións, tarefas desenvolvidas, comentarios de progreso do alumnado realizado polo profesorado, etc.
Proba mixta	Exame final teórico de toda a materia impartida na materia, realizada na data prevista de exame, no cal se incluírán os contidos tratados nas prácticas; o tipo de exame será de exposición escrita (preguntas de desenvolvemento temático e preguntas de respostas breves) e/ou cuestións obxectivas.
Proba práctica	Permite observar a evolución en 2 ó 3 dos modelos técnicos presentados e traballados durante o curso. En xeral, pretende que o alumnado sexa consciente do seu nivel de execución, que aplique sobre o grupo de traballo e sobre si mesmo os coñecementos que vaia adquirindo na materia; e, que valore a constancia e o esforzo para lograr as metas e adquira, se é posible, o interese pola práctica da natación.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Aprendizaxe colaborativa	- Para a realización de cada un das metodoloxías expostas organizaranse reunións de grupo para explicar con detalle o procedemento para seguir para a súa realización.
Portafolios do alumno	- Previa á realización do exame práctico poderase expor unha titoría práctica de carácter obrigatorio.
Práctica de actividade física	- O alumnado poderá solicitar que as titorías sexan de carácter práctico, aínda que estas deberían ser polo menos en grupo reducido.
Obradoiro	- Utilizarase o correo electrónico como vía continua de comunicación entre profesor e alumnos ou grupos, grazas tamén ao correo da plataforma Moodle. - Consideración en casos de matrícula parcial: procurarase a atención ao alumnado, tras solicitude por correo electrónico, en horarios diferentes aos establecidos oficialmente no horario de titorías.

Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba mixta	A5 A33 B1 B2 B9	Exame final teórico de toda a materia impartida, no cal se incluírán os contidos tratados nas prácticas; o tipo de exame será de exposición escrita (preguntas de desenvolvemento temático e preguntas de respostas breves) e/ou cuestións obxectivas.	20
Portafolios do alumno	B7 B9 B20 C1 C2 C3 C6 C7	Exponse a posibilidade dun seguimento periódico do desenvolvemento do portafolios, recibindo unha puntuación en cada control. Os elementos que integren o portafolios serán concretados ao comezo do curso.	20



Estudo de casos	A18 A19 A25 B2 B7	Rexistros en vídeo de técnicas de nado: - Análise cualitativo - Análise cinemático - Xustificación da execución en base aos datos observados e calculados - Planificación da estratexia de mellora Repetición do procedemento de análise tras un segundo rexistro, de ser posible.	30
Proba práctica	A25	Exame final de execución sobre 2 ou 3 dos contidos desenvolto nas prácticas. Os contidos de avaliación serán expostos de forma colectiva polo alumnado na primeira quincena do curso. Os criterios de puntuación serán establecidos de forma colectiva polo alumnado. A puntuación será determinada polos compañeiros do executante de forma xustificada.	10
Prácticas a través de TIC	A5 B4 B9	Durante o curso presentarase a través de Tics (Moodle, Kahoot, Symbaloo) unha serie de controis para motivar á lectura dos documentos facilitados, así como para motivar o estudo e a resolución de dúbidas.	20

Observacións avaliación

O alumnado poderá elixir entre un sistema de avaliación continua ou de avaliación final.

Avaliación continua: Requisitos indispensables para este sistema de avaliación son, pola seguinte orde: Asistencia polo menos ao 80% das sesións presenciais para todo o alumnado matriculado na materia por primeira vez ou no caso de segunda matrícula ou posterior se non se completou con anterioridade a porcentaxe indicada. No caso de que se presenten razóns xustificadas documentalmente que lle impidan a asistencia ao 80% das clases deberá realizar un exame sobre cuestións e procedementos metodolóxicos do ensino-perfeccionamento da natación, expostas durante o desenvolvemento da materia, en situación simulada na propia piscina. Que o resultado do examen teórico sexa igual o superior a 5.00. Que realice o exame práctico. Que a media ponderada resultado dos distintos elementos de avaliación sexa igual ou superior a 5.00. Segundo o exposto, a nota final obterase como resultado da media ponderada das cinco metodoloxías expostas na avaliación. Avaliación final: Optará a ela, o alumnado que non cumpra uns ou varios dos seguintes requisitos: asistencia superior ao 60% e inferior ao 80% das sesións presenciais, elaborar o portafolio, realizar as prácticas a través de TIC, realizar o traballo de estudo de casos. Para aprobar a materia hase realizar a proba mixta e a proba práctica: Proba mixta: obter 7.5 sobre 10 puntos. Proba práctica: obter 7.5 sobre 10 puntos. Asistencia superior ao 60% das clases presenciais. Se manterá o % correspondente ás metodoloxías suxeitas a avaliación. O % das metodoloxías non presentadas a avaliación pasarán ao % do exame teórico. Que a media ponderada resultado dos distintos elementos de avaliación sexa igual ou superior a 5.00. Segundo o exposto, a nota final obterase como resultado da media ponderada das metodoloxías suxeitas a avaliación. Criterios de actuación con quen se atope lesionado para a avaliación da práctica da actividade física: Os alumnos lesionados poderán solicitar a adaptación das tarefas motrices a realizar nas probas de avaliación. No caso de que a lesión non permita a avaliación práctica, esta realizarase nunha oportunidade posterior da mesma ou outra convocatoria. Observacións con respecto ás convocatorias de exame e ás puntuacións das preguntas de exame: Cada convocatoria consta de dúas oportunidades (xuño e xullo). Cando nunha mesma convocatoria téñase unha cualificación de "non presentado" nunha oportunidade e "suspenso" na outra, no seu expediente constará na convocatoria como "suspenso". Na folla de exame, a puntuación de cada pregunta farase explícita no caso de que as preguntas teñan un valor diferente. Mantemento de notas na segunda oportunidade da convocatoria: manteranse as cualificacións obtidas en calquera dos apartados de avaliación continua logrados na primeira oportunidade de cada convocatoria se o alumnado así o desexa. Mantemento de notas en convocatorias posteriores: Manteranse as cualificacións obtidas en calquera dos apartados de avaliación continua logrados en convocatorias anteriores, exceptuando o caso dun posible cambio do docente que imparta a materia; aínda que, dita cualificación poderá supoñer unha porcentaxe da nota global diferente. Os criterios para as convocatorias extraordinarias serán os mesmos aos xa establecidos. Consideración en casos de matrícula parcial: Atenderase ao establecido segundo o sistema de avaliación continua ou de avaliación final. Idioma do exame: o exame estará redactado no idioma de impartición da materia; se alguén desexase unha copia do exame no outro idioma oficial da UDC deberá solicitalo ao profesorado, como mínimo, un mes antes da data da súa realización.

Fontes de información



Bibliografía básica	<ul style="list-style-type: none"> - Arellano Colomina, R (2010). Entrenamiento técnico de natación (Vol. 1). Sevilla: CultivaLibros - Colwin, C. (1992). Swimming into the 21st Century. Champaign, IL: Leisure Press - Costill, D., Maglischo, E., & Richardson, A. (1994). Natación . Barcelona: Hispano Europea - Chollet, D. (2003). Natación deportiva. Enfoque científico.. Barcelona: INDE - FINA (2017). Reglamento de natación 2017-2021. Madrid: Real Federación Española de Natación - Gutiérrez Dávila, M. (1999). Biomecánica deportiva: bases para el análisis (vol. 2). Madrid: Síntesis. - Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. Madrid: Médica Panamericana - Maglischo, E. W. (1986). Nadar más Rápido. Barcelona: Hispano Europea. - Maglischo, E. W. (2009). Técnica, entrenamiento y competición. . Badalona: Paidotribo - Navarro Valdivielso, F., Oca Gaia, A. y Castañón Castañón, F. J. (2003). El entrenamiento del nadador joven.. Madrid: Gymnos. - Thomas, D.G. (1989). Teaching Swimming. Champaign, IL: Leisure Press - Thomas, D. G. (1989). Advanced Swimming. Champaign, IL: Leisure Press - Wilke, K. y Madsen, O. (1990). El Entrenamiento del Nadador Juvenil. Buenos Aires: Stadium.
Bibliografía complementaria	<ul style="list-style-type: none"> - Cancela Carral, J. M., Pariente Baglieto, S., Camiña Fernández, F. y Lorenzo Blanco, R. (2008). ratado de natación. De la iniciación al perfeccionamiento. Badalona: Paidotribo. - Colwin, C. (1999). Swimming Dynamics. Winning Techniques and Strategies. Chicago, IL: Masters Press - Counsilman, James E. (2009). La natación: ciencia y técnica. Barcelona: Hispano Europea - Cuartero, M., del Castillo, J. A., Torrallardona, X., & Murio, J. (2010). Entrenamiento de las especialidades de natación . Sevilla: CultivaLibros. - Guzmán, R.J. (1998). Swimming Drills for Every Stroke. Champaign, IL: Human Kinetics - Hannula, D., y Thorton, N. (2001). The swimming coaching bible. Champaign, Illinois: Human Kinetics - Hannula, D., y Thorton, N. (2007). Entrenamiento óptimo en natación. Barcelona: Hispano-Europea - Maglischo, E. W. (1993). Swimming even Faster. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company - Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest: he essential reference on technique, training and program design. Champaign, IL: Human Kinetics - Navarro, F., y Rivas, A. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación . Madrid: Gymnos. - Navarro Valdivielso, F. y Oca Gaia, A. (2011). Entrenamiento físico de natación. Sevilla: Cultivalibros - Navarro Valdivielso, F., Oca Gaia, A., y Rivas Feal, A. (2010). Planificación del entrenamiento y su control. Sevilla: Cultivalibros - Olbrecht, J. (2000). The science of winning. Planing, periodizing and optimizing swim training. Luton: Swimshop - () . .

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

- Pedagogía da actividade física e do deporte/620G01001
- Anatomía e cinesiología do movemento humano/620G01002
- Habilidades acuáticas e a súa didáctica/620G01007
- Aprendizaxe e control motor/620G01012
- Fisiología do exercicio I/620G01013
- Biomecánica do movemento humano/620G01014

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

- Fisiología do exercicio II/620G01025
- Proceso de ensino/aprendizaxe da actividade física e do deporte/620G01022
- Actividade física saudable e calidade de vida I/620G01023

Materias que continúan o temario



Metodoloxía do rendemento deportivo/620G01024

Tecnoloxía en actividade física e deporte/620G01034

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

Actividades acuáticas saudables e socorrismo (optativa)/620G01042

Observacións

Dado o carácter teórico-práctico da materia, diversas metodoloxías expostas están encamiñadas a favorecer que o alumnado adquira aprendizaxes que lle resulten de maior dificultade; deste xeito o traballo sobre as prácticas motrices poderá ser de gran interese para familiarizarse coa observación das habilidades específicas da natación e expor de tarefas que faciliten a consecución dun determinado obxectivo; aínda que dada a posibilidade grupal do traballo, á súa vez poderá resultar proveitoso para quen careza dunha elevada competencia motriz en natación. Por outra banda, a posibilidade de realizar algunha saída de campo dirixido á observación e análise das actividades realizadas nun club que traballe a disciplina da natación,

permitirá familiarizarse coa contorna, observar e analizar o traballo desenvolvido nas mesmas e poñer en práctica, en situación real, algúns coñecementos e experiencias adquiridos na materia.

Coa finalidade de mellorar o sistema de garantía interna de calidade do noso centro, sería convinte que o alumnado atendese á solicitude realizada pola UDC, con periodicidade cuadrimestral, respecto a participar no proceso de avaliación das materias cursadas e cuxa chamada realiza baixo o nome de ?AVALÍA? consistindo en responder as enquisas que avalían a docencia do profesorado en cada materia.

(*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