



Guía Docente				
Datos Identificativos			2023/24	
Asignatura (*)	Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)		Código	620G01313
Titulación				
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	1º cuadrimestre	Terceiro	Optativa	6
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Presencial			
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	https://inefg.udc.es/index.php/grupos-de-investigacion/aprendizaje-y-control-del-movimiento-humano-en-actividad-fisica-y-deporte			
Descrición xeral	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. 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.			

Competencias do título	
Código	Competencias do título

Resultados da aprendizaxe				
Resultados de aprendizaxe		Competencias 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	B1	C3	
	A27	B4	C6	
		B7		
		B9		
		B16		
Descibir 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	B2	C3	
	A26	B4	C6	
	A27			
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	B2	C3	
	A25	B10	C6	
	A26	B11		
	A27			



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	Horas presenciais	Horas non presenciais / 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	16	10	26
Aprendizaxe colaborativa	A5 A25 A26	0	7	7
Estudo de casos	A18 A19 A25 B2 B7	0	22	22
Obradoiro	A18 A19 B1 B2 B6 B10 B19 C1	4	0	4
Saídas de campo	B11 B16 B20 C7	0	2	2
Lecturas	A25 A27 B1 B7 C3 C6 C7	0	12	12
Portafolios do alumno	B7 B9 B20 C1 C2 C3 C6 C7	0	8	8
Proba mixta	A5 A33 B1 B2 B9	2	0	2
Proba obxectiva	A27 B7 B9 C2	1.5	7.5	9
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 analízala, 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.
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 inclúen 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 obxectiva	Empregaranse cuestionarios con preguntas obxectivas, fundamentalmente, a través do Campus Virtual, coa intención de estimular ao alumnado para estar ao corrente dos contidos expostos en sesións previas ou, mesmo, na propia sesión; así como, de incentivar as lecturas asociadas ao temario; tamén servirá para determinar a participación do alumnado. Os estudantes con menor puntuación poderán ser encargados de elaborar cuestionarios a expor nunha próxima sesión.
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	- As variadas metodoloxías propostas, así como a documentación integrada no Campus Virtual da UDC, facilitará a todo o alumnado o estudo da materia; existindo a posibilidade de atención personalizada, nos horarios de tutorías establecidos polo profesorado, ben de forma presencial ou ben a través de MS Teams.
Portafolios do alumno	- 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.
Práctica de actividade física	- Previa á realización do exame práctico poderase expor unha tutoría práctica de carácter obrigatorio.
Obradoiro	- O alumnado poderá solicitar que as tutorías sexan de carácter práctico, aínda que estas deberían ser polo menos en grupo reducido.
	- Utilizarase o correo electrónico e MS Teams como vía continua de comunicación entre profesor e alumnado, grazas tamén ao correo da plataforma Moodle.
	Alumnado con matrícula a tempo parcial:
	- Probas obxectivas: facilitarase o seu acceso nun período diferente no caso de non poder ser realizadas no previamente establecido.
	- Prácticas de actividade física y taller: poderase solicitar a realización da práctica en horario de tutoría do profesorado, no período establecido para a súa posible recuperación.

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias	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 tres dos contidos desenvolvidos nas prácticas. Os contidos e criterios de avaliación serán expostos de forma colectiva na primeira quincena do curso. Cada alumno realizará un dobre labor: - executante - avaliador do resto de compañeiros (emitindo unha puntuación e unha xustificación da actividade avaliada) o cal, á súa vez, implicará unha parte da avaliación desta metodoloxía.	10



Proba obxectiva	A27 B7 B9 C2	Durante o curso presentarase a través do campus virtual unha serie de probas obxectivas relacionadas cos contidos teóricos, que poderán levar a cabo durante as propias clases presenciais, co fin de motivar a asistencia, o estudo continuo e a resolución de dúbidas.	20
-----------------	--------------	--	----

Observacións avaliación



1. Asistencia:

Esíxese asistencia para a avaliación da "Proba práctica" durante o desenvolvemento da metodoloxía "Práctica de actividade física". Esíxese asistencia para a avaliación de "estudo de casos" durante o desenvolvemento da metodoloxía "Obradoiro". 2. A porcentaxe mínima de asistencia para poder optar á avaliación da proba práctica e do estudo de casos será do 70% en cada unha das metodoloxías indicadas no apartado 1 (práctica de actividade física e obradoiro).

No caso de falta de asistencia, por causas xustificadas (acreditar mediante documentación) poderase solicitar a realización da práctica ou de taller en horario de titoría do profesorado, no período establecido para a súa posible recuperación. 3. Avaliación segundo oportunidade:

1ª oportunidade: Respecto a a realización da proba mixta: O resultado da proba mixta ha de ser igual ou superior a 5.00 para realizar a media ponderada cos restantes elementos da avaliación. Na folia de exame, a puntuación de cada pregunta farase explícita no caso de que as preguntas teñan un valor diferente. Respecto a a metodoloxía "Estudo de casos": o resultado da súa cualificación ha de ser igual ou superior a 5.00 para realizar a media ponderada dos restantes elementos de avaliación. Respecto a a metodoloxía "Proba práctica": o resultado da súa cualificación ha de ser igual ou superior a 5.00 para realizar a media ponderada dos restantes elementos de avaliación. A media ponderada, resultado das distintas metodoloxías obxecto de avaliación, ha de ser igual ou superior a 5.00 para superar a materia; sendo obrigatoria a realización de cada unha delas. Pódese optar por realizar só a metodoloxía "proba clínica" ou só a metodoloxía "eventos científicos e/ou divulgativos" nese caso pódese chegar a obter ata 1.5 puntos en calquera dos dous apartados. No caso de que unha metodoloxía de avaliación non poida levar a cabo, a súa porcentaxe na avaliación incorporárase ao da proba mixta. Respecto a as convocatorias de exame: cada convocatoria consta de dúas oportunidades (xuño e xullo); cando nunha mesma convocatoria téñase unha cualificación de "non presentado" nunha oportunidade e "suspense" na outra, no seu expediente constará na convocatoria como "suspense". 2ª oportunidade: Mantéñense os mesmos requirimentos que na 1ª oportunidade. No caso de non realizarse as prácticas obrigatorias, estas deberán levar a cabo no seguinte curso académico. 4. Criterios de mantemento de partes superadas na 2ª oportunidade:

Manteranse as cualificacións obtidas en calquera das

actividades correspondentes ás metodoloxías contempladas na avaliación, na

primeira oportunidade de cada convocatoria, se o alumnado así o desexa. 5. Criterios de mantemento de partes superadas en futuras

convocatorias: Manteranse as cualificacións obtidas en calquera das

actividades correspondentes ás metodoloxías contempladas na avaliación,

logradas en convocatorias anteriores, exceptuando o caso dun posible

cambio dos docentes que impartan a materia. Os criterios para as convocatorias extraordinarias

serán os mesmos aos xa establecidos. 6. Alumnado con matrícula a tempo parcial:

Atención personalizada: as numerosas actividades contempladas na metodoloxía probas obxectivas así como a documentación integrada no Campus Virtual da UDC, facilitará a todo o alumnado o estudo da materia; existindo a posibilidade de atención personalizada, nos horarios de titorías

establecidos polo profesorado, ben de forma presencial ou ben a través de MS Teams. Avaliación: 1ª oportunidade: A avaliación realizarase do mesmo xeito que para o resto do alumnado con matrícula a tempo completo; de igual forma, o peso da avaliación e o % de asistencia será o mesmo que para o resto do alumnado. Probas obxectivas: facilitarase o seu acceso nun período diferente no caso de non poder ser realizadas no previamente

establecido (requírese solicitude antes de concluír prazo de realización establecido). Prácticas de actividade física e obradoiro: poderase solicitar a

súa realización en horario de titoría do profesorado, no período establecido para a súa posible recuperación. 2ª oportunidade: a avaliación realizarase do mesmo xeito que para o resto do alumnado con matrícula a tempo completo; de igual forma, o peso da avaliación será o mesmo que para o resto

do alumnado. 7. Disponibilidade dos idiomas en relación ás probas escritas de avaliación (non só a proba final):

Tanto a proba mixta como as probas obxectivas presentaranse no idioma no que

se imparte a materia (castelán): Quen desexe realizar a proba mixta noutra lingua

oficial da UDC deberán solicitala durante o primeiro mes do cuadrimestre

no que se imparte a materia. 8. Alternativas de avaliación para casos especiais xustificadas:

Cada caso existente será tratado de forma particular, atendendo ás súas circunstancias, sen menoscabo dos resultados de aprendizaxe. 9. Para a realización de probas on-line, se houbese, empregárase a plataforma da UDC ou sistemas recoñecidos por esta.

10. Implicacións da fraude académica na

realización das probas ou actividades de avaliación:

A realización fraudulenta de proba ou actividades de avaliación implicará a cualificación de suspense na convocatoria en que se cometa a falta e respecto da materia en que se cometese: o/a estudante será cualificado con "suspense" (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico, tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na segunda. Para isto, procederase a modificar a súa cualificación na acta de primeira oportunidade, se fose necesario (Regulamento disciplinar do estudantado da UDC, art. 11, apdo. 4 b). Entenderase



por fraude académica calquera comportamento premeditado tendente a falsear os resultados dun exame ou traballo, propio ou alleo, realizado como requisito para superar unha materia ou acreditar o rendemento académico (Lei 3/2022, do 24 de febreiro, de convivencia universitaria; art. 11, apdo. g).



Fontes de información

Bibliografía básica	- Arellano Colomina, Raúl (2010). Entrenamiento técnico de natación (Vol. 1). Sevilla: CultivaLibros - Colwin, Cecil (1992). Swimming into the 21st Century. Champaign, IL: Leisure Press - Costill, David, Maglischo, Ernest, & Richardson, Allen B. (1994). Natación . Barcelona: Hispano Europea - Chollet, Didier (2003). Natación deportiva. Enfoque científico.. Barcelona: INDE - FINA (2017). Reglamento de natación 2017-2021. Madrid: Real Federación Española de Natación - Gutiérrez Dávila, Marcos (1999). Biomecánica deportiva: bases para el análisis (vol. 2). Madrid: Síntesis. - Izquierdo, Mikel (2008). Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. Madrid: Médica Panamericana - Maglischo, Ernest W. (2009). Técnica, entrenamiento y competición. . Badalona: Paidotribo - Mullen, John G. (2018). Swimming Science: optimizing training and performance. Chicago: The University of Chicago Press - Navarro Valdivielso, Fernando, Oca Gaia, Antonio y Castañón Castañón, Francisco Javier (2003). El entrenamiento del nadador joven.. Madrid: Gymnos. - Thomas, David G. (1989). Teaching Swimming. Champaign, IL: Leisure Press - Thomas, David G. (1989). Advanced Swimming. Champaign, IL: Leisure Press - Wilke, Kurt y Madsen, Orjan (1990). El Entrenamiento del Nadador Juvenil. Buenos Aires: Stadium.
Bibliografía complementaria	- Bay, Scott (2016). Swimming steps to success. Champaign, IL: Human Kinetics - Cancela Carral, José M^a, Pariente Baglieto, Sonia, Camiña Fernández, Francisco y Lorenzo Blanco, Ric (2008). Tratado de natación. De la iniciación al perfeccionamiento. Badalona: Paidotribo. - Counsilman, James E. (2009). La natación: ciencia y técnica. Barcelona: Hispano Europea - Colwin, Cecil (1999). Swimming Dynamics. Winning Techniques and Strategies. Chicago, IL: Masters Press - Cuartero, Marcelo, del Castillo, José A., Torrallardona, Xavier y Murio, Jordi (2010). Entrenamiento de las especialidades de natación . Sevilla: CultivaLibros. - Guzmán, Ruben J. (1998). Swimming Drills for Every Stroke. Champaign, IL: Human Kinetics - Hannula, Dick y Thorton, Nort (2001). The swimming coaching bible. Champaign, Illinois: Human Kinetics - Hannula, Dick y Thorton, Nort (2007). Entrenamiento óptimo en natación. Barcelona: Hispano-Europea - Maglischo, Ernest W. (1986). Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea - Maglischo, Ernest W. (1993). Swimming even Faster. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company - Maglischo, Ernest W. (2003). Swimming Fastest: the essential reference on technique, training and program design. Champaign, IL: Human Kinetics - Navarro, Fernando y Rivas, Antonio (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación . Madrid: Gymnos. - Navarro Valdivielso, Fernando y Oca Gaia, Antonio (2011). Entrenamiento físico de natación. Sevilla: Cultivalibros - Navarro Valdivielso, Fernando, Oca Gaia, Antonio, y Rivas Feal, Antonio (2010). Planificación del entrenamiento y su control. Sevilla: Cultivalibros - Olbrecht, Jan (2000). The science of winning. Planing, periodizing and optimizing swim training. Luton: Swimshop - Riewald, Scott y Rodeo, Scott (2015). Science of swimming faster. Champaign, IL: Human Kinetics - (). .

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



Fisioloxía 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 puidesen resultar 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 cuatrimestral, 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