



| Guía Docente          |  |                    |                       |          |
|-----------------------|--|--------------------|-----------------------|----------|
| Datos Identificativos |  |                    |                       | 2024/25  |
| Asignatura (*)        | Habilidades acuáticas e a súa didáctica  | Código             | 620G01007             |          |
| Titulación            |  |                    |                       |          |
| Descritores           |  |                    |                       |          |
| Ciclo                 | Período  | Curso              | Tipo                  | Créditos |
| Grao                  | 2º cuatrimestre  | Primeiro           | Obrigatoria           | 6        |
| Idioma                | CastelánGalego   |                    |                       |          |
| Modalidade docente    | Presencial   |                    |                       |          |
| Prerrequisitos        |  |                    |                       |          |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva   |                    |                       |          |
| Coordinación          | Castillo Obeso, Maria del  | Correo electrónico | maria.castillo@udc.es |          |
| Profesorado           | Castillo Obeso, Maria del  | Correo electrónico | maria.castillo@udc.es |          |
| Web                   |  |                    |                       |          |
| Descrición xeral      | <p>A materia "Habilidades acuáticas e a súa didáctica" desenvolve contidos relacionados co dominio do medio acuático a través da aprendizaxe da motricidade acuática así como a metodoloxía do seu ensino para distintos grupos de poboación. O medio acuático presenta unhas características particulares diferentes ás terrestres que poden facilitar unha actividade educativa e saudable que enriqueza significativamente o desenvolvemento motor do individuo. Ao non ser o ambiente axeitado para o ser humano, presenta riscos obxectivos para a súa integridade física, sendo o máis grave o afogamento. A aprendizaxe da motricidade acuática básica permitirá que as persoas se adapten ao medio acuático, garantindo o seu disfrute sempre que se faga de forma responsable xa que, aínda que sexan dominadas, persiste o risco de afogamento. Ao tratarse dunha materia obrigatoria, todo o alumnado debe cursala, o que garante unha diversidade de situacións de aprendizaxe que contribuirán ao enriquecemento da metodoloxía. Cada alumno/a achega a súa particular experiencia coa auga e o seu nivel de dominio do medio que, ao compartir, beneficia ao grupo. Non obstante, cómpre subliñar que a instalación do profesorado é unha piscina profunda que require un nivel mínimo de adaptación ao medio acuático para poder cursar a materia con seguridade, demostrado có apto na proba de adaptación ao medio acuático nas probas de acceso.</p> <p>O título da materia xa indica que se centra máis na metodoloxía docente que no nivel de rendemento que acadada cada alumn/a. É máis interesante que o alumnado aprenda a ensinar o dominio do medio acuático a todo tipo de posibles usuarios de calquera idade e capacidade, tanto en instalacións acuáticas como en espazos acuáticos naturais. Trátase, polo tanto, dunha materia que desenvolve coñecementos aplicados, partindo da propia experimentación e que dará ao alumnado ferramentas de intervención para que poida desenvolver todo tipo de programas educativos e de promoción da saúde en espazos acuáticos artificiais e naturais, coas máximas garantías de seguridade e calidade. Está situado no segundo cuatrimestre do primeiro curso e pode ter continuidade curricular coa materia "Iniciación ao Deporte II (Natación)" que se imparte de forma optativa en 3o curso.</p> |                    |                       |          |

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

| Resultados da aprendizaxe   |                                     |          |    |
|---|-------------------------------------|----------|----|
| Resultados de aprendizaxe   | Competencias / Resultados do título |          |    |
| Identificar o espazo acuático como un espazo de actuación particular e diferente ao terrestre, comprendendo as alternativas de uso entre as distintas prácticas que engloba cada ámbito (educación, saúde, deporte e recreación) e valorando, especialmente, as posibilidades de desenvolvemento. educación física baseada no medio acuático. | A1<br>A4<br>A25<br>A26              | B1<br>B3 | C6 |
| Adquirir un coñecemento básico dos fenómenos físicos que interveñen no ser humano durante o desenvolvemento de calquera actividade acuática para unha mellor comprensión das habilidades cognitivas, motrices e emocionais implicadas.  | A4<br>A22<br>A27<br>A29             | B2       | C6 |



|   |                                       |                  |          |
|---|---------------------------------------|------------------|----------|
| Recoñecer as posibles dificultades dun alumno durante a fase de adaptación ao medio acuático e comprender a actitude necesaria para facilitar o devandito proceso.  | A6<br>A15<br>A22<br>A26<br>A31        | B2<br>B16        | C4       |
| Deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe das habilidades acuáticas, con atención e titoría en función das características individuais e contextuais das persoas (xénero, idade, discapacidade, cultura, etc.).                        | A8<br>A11<br>A12<br>A17<br>A21<br>A26 | B1<br>B3<br>B15  |          |
| Promover e avaliar a adquisición de habilidades acuáticas ao longo do ciclo vital, considerando que a idade, o sexo ou a discapacidade son variables que requiren unha intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades.                   | A1<br>A4<br>A7<br>A21                 | B8<br>B11<br>B15 | C4<br>C7 |
| Deseñar e ordenar estratexias e espazos de aprendizaxe que respondan á especificidade do espazo acuático e á diversidade social (sexo, xénero, idade, discapacidade, cultura...) e que permitan o desenvolvemento da motricidade acuática a todas as persoas. | A6<br>A8<br>A18<br>A21<br>A33         | B1<br>B2<br>B3   | C5       |
| Comprender a evolución dos obxectivos xerais a establecer no proceso de adquisición de habilidades acuáticas e seleccionar os posibles contidos motores para alcanzalos.  | A11<br>A16<br>A17<br>A18<br>A21       | B1<br>B7<br>B9   | C6       |
| Identificar e comprender as esixencias psicomotrices e sociomotrices das habilidades deportivas acuáticas, executando basicamente as habilidades motrices específicas dos distintos deportes acuáticos, considerando as diferenzas por xénero.                | A21<br>A25<br>A26<br>A33              | B2<br>B15        | C3       |
| Experimentar numerosas variantes de traballo das diferentes habilidades acuáticas, practicar ata acadar o grao de competencia motriz que garanta a plena autonomía no medio acuático e iniciar a adquisición de habilidades deportivas acuáticas específicas. | A18<br>A21<br>A22<br>A27<br>A33       | B2<br>B19        | C7       |
| Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en el ámbito acuático, tanto en espacios acuáticos artificiales como naturales.  | A6<br>A8<br>A17<br>A21                | B1<br>B17        | C6       |
| Seleccionar e saber utilizar o material (tanto específico como alternativo) e os equipamentos acuáticos en contextos educativos, deportivos, recreativos e de actividade física saudable.   | A21<br>A26<br>A33                     | B1               |          |
| Analizar os métodos de ensino das habilidades acuáticas e as súas posibilidades de aplicación, tendo en conta as diferentes variables que poden afectar a un programa didáctico acuático.   | A8<br>A11<br>A18<br>A21<br>A26        | B8<br>B11        |          |



|  |                                |                               |    |
|--|--------------------------------|-------------------------------|----|
| Aplicar as técnicas didácticas e reflexionar sobre a conveniencia de adaptar a información á idade do alumno e sobre como e cando dar coñecemento dos resultados nunha actividade acuática.                      | A8<br>A15<br>A21<br>A27<br>A33 | B8                            | C1 |
| Coñecer as funcións e responsabilidades dos distintos membros que integran unha Escola de Actividades Acuáticas, comprender cales son as máis importantes e analizar as posibles consecuencias do incumprimento. | A6<br>A8<br>A13<br>A20         | B5<br>B8<br>B12<br>B14        |    |
| Comportarse de forma responsable, garantindo a seguridade que o espazo acuático require en calquera práctica acuática (educativa, deportiva, recreativa, saudable, etc.).  | A5<br>A21<br>A29               | B5<br>B8<br>B12<br>B14<br>B19 | C7 |
| Coñecer e aplicar a lexislación vixente en materia de marco das actividades acuáticas en diferentes ámbitos: educativo, deportivo, de xestión, lecer e saúde.  | A21                            | B5<br>B14                     | C4 |

| Contidos  |   |
|---|---|
| Temas   | Subtemas  |
| 1. O medio acuático como espazo de acción motriz. | 1.1 Características<br>1.2 Oportunidades de práctica<br>1.3 Riscos específicos<br>1.4 Seguridade (obxectiva e subxectiva)   |
| 2. Adaptación da respiración ao medio acuático.   | 2.1 Expiración submarina<br>2.2 Coordinación do ritmo ventilatorio<br>2.3 Apnea<br>2.4 Ventilación por máscara e tubo (snorkel)   |
| 3. Habilidades motrices acuáticas básicas.        | 3.1 Definición<br>3.2 Clasificación<br>3.3 Importancia da práctica para a súa adquisición e dominio   |
| 4. Equilibrio no medio acuático.                  | 4.1 Flotación estática e dinámica<br>4.2 Equilibrios en diferentes posicións<br>4.3 Flotacións colectivas (formacións)<br>4.4 Material auxiliar de flotación, vantaxes e inconvenientes.  |
| 5. Os xiros no medio acuático                     | 5.1 No eixe lonxitudinal (cefalo-caudal)<br>5.2 No eixe transversal (latero-lateral)<br>5.3 No eixe anterior-posterior (dorso-ventral)<br>5.4 Combinado (por exemplo, viraxes de natación)  |
| 6. Desplazamento no medio acuático.               | 6.1 Principios de acción-reacción e resistencia acuática.<br>6.2 Importancia da acción corporal (deslizamento e ondulación)<br>6.3 Propulsión cos membros superiores (remadas e brazadas)<br>6.4 Propulsión cos membros inferiores (patadas)<br>6.5 Materiais auxiliares para a propulsión (aletas, manoplas, etc.) |
| 7. Manipulacións no medio acuático.               | 7.1 De obxectos non flotantes (busca e captura)<br>7.2 De obxectos flotantes (agarres, golpes, lanzamentos e recepcións)<br>7.3 Doutras persoas (traslados acuáticos)   |



|  |   |
|--|---|
| 8. Entradas á auga e saídas do medio acuático.                 | 8.1 Mergullas desde a terra á auga (saídas de natación e saltos)<br>8.2 Boost/saltos (natación artística e waterpolo)<br>8.3 Saltos desde a auga coa axuda de compañeiros (natación artística)<br>8.4 Como saír da auga: subida ao bordillo e elementos flotantes |
| 9. Os deportes acuáticos como habilidades específicas da auga. | 9.1 Natación: estilos (crol frontal, braza, costas e bolboreta) e modalidades (piscina curta, piscina olímpica e travesías en augas abertas).<br>9.2 Waterpolo<br>9.3 Natación artística (sincronizada)<br>9.4 Saltos<br>9.5 Outros deportes acuáticos            |

| Planificación          |   |   |                         |              |
|------------------------|---|---|-------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas  | Competencias / Resultados   | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas traballo autónomo | Horas totais |
| Proba mixta            | A33 A31 A29 A27<br>A26 A25 A22 A21<br>A18 A17 A16 A15<br>A13 A12 A11 A8 A7<br>A6 A4 A1 B19 B16<br>B15 B14 B12 B11 B9<br>B8 B7 B5 B3 B2 B1<br>C1 C3 C4 C6 C7 | 2                                       | 40                      | 42           |
| Proba práctica         | A33 A31 A27 A26<br>A25 A22 A21 A20<br>A18 A17 A16 A15<br>A13 A12 A11 A8 A7<br>A6 A5 B17 B16 B14<br>B12 B11 B8 B5 B3 B2<br>C1 C4 C5 C6 C7                    | 2                                       | 30                      | 32           |
| Atención personalizada |   | 10                                      | 0                       | 10           |

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

| Metodoloxías   |   |
|----------------|---|
| Metodoloxías   | Descrición  |
| Proba mixta    | Exame teórico:<br>- Preguntas de opción múltiple.<br>- Preguntas de resposta curta.<br>- Preguntas sobre casos prácticos  |
| Proba práctica | Exame práctico de execución por parte do/a alumno/a de diferentes habilidades acuáticas,<br>En caso de imposibilidade de entrar na auga (por lesión ou enfermidade), observación e detección de erros na execución das habilidades acuáticas realizadas por un/ha compañeiro/a e proposta de exercicios para a súa aprendizaxe. |

| Atención personalizada |   |
|------------------------|---|
| Metodoloxías           | Descrición  |
| Proba práctica         | Atención ás dificultades individuais que poidan experimentar na proba práctica. No caso de non haber compañeiros será a propia docente quen exerza de modelo. |



| Avaliación     |   |   |               |
|----------------|---|---|---------------|
| Metodoloxías   | Competencias / Resultados   | Descrición  | Cualificación |
| Proba mixta    | A33 A31 A29 A27<br>A26 A25 A22 A21<br>A18 A17 A16 A15<br>A13 A12 A11 A8 A7<br>A6 A4 A1 B19 B16<br>B15 B14 B12 B11 B9<br>B8 B7 B5 B3 B2 B1<br>C1 C3 C4 C6 C7 | Exame escrito consistente:<br>- Preguntas de tipo test.<br>- Preguntas de resposta breve.<br>- Preguntas sobre un caso práctico.  | 50            |
| Proba práctica | A33 A31 A27 A26<br>A25 A22 A21 A20<br>A18 A17 A16 A15<br>A13 A12 A11 A8 A7<br>A6 A5 B17 B16 B14<br>B12 B11 B8 B5 B3 B2<br>C1 C4 C5 C6 C7                    | Execución na piscina de habilidades acuáticas practicadas, que grabanse en video, observación e identificación de erros sobre a propia grabación e proposta de exercicios de aprendizaxe. | 50            |

### Observacións avaliación

Para todo o alumnado realizarase un exame escrito con preguntas tipo test, de resposta breve e sobre un caso práctico. O exame estará no idioma de impartición da materia, si se desexa no outro idioma oficial da UDC, solicitarase unha semana antes da data de realización.

Para todo o alumnado haberá un exame práctico na piscina sobre os contidos (o mesmo día unha vez rematado o exame teórico).

Ambalas dúas partes deberán ser aprobadas por separado para poder sumar o resultado final.

As datas do exame son as que aprobanse no calendario académico.

Os criterios de avaliación na segunda oportunidade da mesma convocatoria son os mesmos.

A realización fraudulenta de proba ou actividades de avaliación implicará a cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometa a falta e respecto da materia en que se cometese: o/a estudante será cualificado con ?suspenso? (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).

Ademais, según a Ley de Convivencia Universitaria (BOE núm. 48, de 25 de febreiro de 2022), o fraude académico, considerase falta moi grave, pudiendo implicar expulsión de 2 a 3 anos da universidade constando no expediente académico hata su total cumprimento; así como, a perda de dereitos de matrícula parcial durante un curso ou semestre académico (art. 14). Enténdese por fraude académico 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 (art. 11).

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.

### Fontes de información



|   |  |
|---|--|
| <p><b>Bibliografía básica</b></p>         | <p>Bucher, W. (1995): 1000 Ejercicios e juegos de natación e actividades acuáticas. Ed. Hispano Europea. Barcelona.</p> <p>Camíña, F. (2014): Tratado de Natación: de la iniciación al perfeccionamiento. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Camíña, F. (2014): Tratado de Natación: del perfeccionamiento al alto rendimiento. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Del Castillo, M. (2004): Actividades acuáticas en la Primera Infancia: Programa de Intervención y Seguridad. Fundación IDISSA. Xaniño. A Coruña.</p> <p>Del Castillo, M. (2001): La experiencia acuática en la primera infancia como aprendizaje motor enriquecedor del desarrollo humano: un estudio en la Escuela Acuática Infantil del INEF de Galicia. Tesis doctoral en PDF en el Repositorio de la Universidad de A Coruña (<a href="http://ruc.udc.es">http://ruc.udc.es</a>). A Coruña.</p> <p>Duffield, M.H. (1985): Ejercicios en el agua. Ed. Jims. Barcelona.</p> <p>Franco, P. e Navarro, F. (1980): Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades. Hispano Europea. Madrid.</p> <p>González, C.A. y Sebastiani, M. (2000): Actividades Acuáticas Recreativas Ed. Inde. Barcelona.</p> <p>Gonsalvez, M. y Joven, P. (1997): Natación y sus especialidades. CSD. Madrid.</p> <p>Guerrero, R. (1991): Guía de las actividades acuáticas. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Güeita, J. y Alonso, M. (2021): Terapia Acuática. Abordajes desde la fisioterapia, la terapia ocupacional y la logopedia (2ª Edición). Ed. Elsevier. Barcelona.</p> <p>Jardí, C. (2000): Movernos en el agua. Desarrollo de las posibilidades educativas, lúdicas y terapéuticas en el medio acuático. Ed. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Lanuza, F. e Torres, B. (1995): 1060 Ejercicios e juegos de natación. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Martín, O. (1993): Juegos e recreación deportiva en el agua. Gymnos. Madrid.</p> <p>Martínez, P. y Moreno, R. (2011): Cuentos motores acuáticos. Ed. Inde. Barcelona.</p> <p>Moreno, J. A. (2001): Juegos acuáticos educativos. Ed. Inde. Barcelona.</p> <p>Moreno, J. A.; Pena, L. y Del Castillo, M. (2004): Manual de Actividades Acuáticas en la Infancia. Para bebés y niños de hasta seis años. Paidós. Barcelona.</p> <p>Muñoz Herrera, E. (2011): Planifica tus actividades acuáticas con el Modelo Narrativo Lúdico. Ed. Wanceulen. Sevilla.</p> <p>Navarro, F. (1978): Pedagogía de la natación. Miñón: Valladolid.</p> <p>Pansu, C. (2002): El agua y el niño. Un espacio de libertad. Ed. Inde. Barcelona.</p> <p>RFEN (2017): Natación +. Editores Navarro, F. Gosálvez, M. y Juárez, D. Sevilla.</p> <p>Soler, A. y Jimeno, M. (1998): Actividades Acuáticas para personas mayores. Fundamentos Teóricos y Sesiones Prácticas. Editorial Gymnos. Madrid.</p> <p>Sova, R. (1993): Ejercicios acuáticos. Ed. Paidotribo. Barcelona.</p>  |
| <p><b>Bibliografía complementaria</b></p> | <p>- ( ). .</p> <p>Colado, J.C. (2004): Acondicionamiento físico en el medio acuático. Ed. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Costill, D.L., Maglischo, E.W. Richardson, A.B. (1994): Natación. Hispano Europea. Barcelona.</p> <p>Counsillman, J. (1990): La natación, ciencia e técnica para la preparación de campeones. Hispano Europea. Barcelona.</p> <p>Del Castillo, M. (2002): Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Ed. Inde. Barcelona.</p> <p>Dull, H. (1997): WATSU Freeing the body in water. 2nd edition. Harbin Springs Publishing.</p> <p>Jiménez, J. (1998): Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Ed. Gymnos. Madrid.</p> <p>Le Camus. (1984): Las prácticas acuáticas del Bebé. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Lloret, M. Conde, C. Fagoaga, J. León, C. y Tricas, C. (1995): Natación terapéutica. Ed. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Matkin, R.B. y Brookes, G.F. (1980): Tu libro de buceo. Ed. Sintesis. Barcelona.</p> <p>Palacios, J. (1999): La seguridad en los cursos de natación. AGUA Y GESTIÓN, SEAE-INFO: Revista especializada en actividades acuáticas y gestión de instalaciones deportivas, 46. 12-16.</p> <p>Palacios, J.; Barcala, R.; Vales, C.; López, S. y Pérez, D. (2010). Formación y didáctica en Socorrismo Acuático Profesional. A Coruña. Fundación Universidade da Coruña.</p> <p>Palacios, J. y Del Castillo, M. (2013): Estudio descriptivo sobre epidemiología del ahogamiento en España en la temporada de verano 2012. <a href="http://blogs.lavozdegalicia.es/socorrismo">http://blogs.lavozdegalicia.es/socorrismo</a></p> <p>Palou Sampol, P. y col. (2009): Aquafitness. Ediciones Universidad Illes Balears y Grada Gymnos. Palma.</p> <p>Prieto, J.A. (2009): Técnicas de relajación y trabajo corporal en el medio acuático. Wanceulen. Sevilla.</p> <p>Resch, A. (2022): Swimbox. The art and the mechanics of freestyle swimming. Aspire CustomFitness. Italy. Independently published by Alessandro Resch.</p> <p>Sanders, M. E. (2001): Fitness acuático. Manual de instructor. Volumen I Agua poco profunda. Ed. Gymnos. Madrid.</p> <p>Sanders, M. E. (2001): Fitness acuático. Manual de instructor. Volumen II Entrenamiento específico y de ejercicios en suspensión. Ed. Gymnos. Madrid.</p> <p>Thein Brody, L. y Richley Geigle, P. (2009): Aquatic exercise for rehabilitation and training. Champaign, IL. Human Kinetics.</p> <p>Wessinghage, T.; Rifle, M. y Belz, V. (2008): Aquafit. Un entrenamiento global de fuerza, resistencia, coordinación y movilidad. Ed. Paidotribo. Barcelona. <a href="http://www.fina.org">http://www.fina.org</a>/<a href="http://www.rfen.es/">http://www.rfen.es/</a><br/><a href="https://www.asociacionaidea.com">https://www.asociacionaidea.com</a></p> |

**Recomendacións**

**Materias que se recomienda ter cursado previamente**



|   |
|---|
|   |
| <b>Materias que se recomenda cursar simultaneamente</b>   |
|   |
| <b>Materias que continúan o temario</b>   |
| Metodoloxía de investigación en actividade física e deporte/620G01021<br>Proceso de ensino/aprendizaxe da actividade física e do deporte/620G01022<br>Metodoloxía do rendemento deportivo/620G01024<br>Iniciación en deportes III (Triatlón) (optativa)/620G01312<br>Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)/620G01313<br>Dirección e xestión deportiva/620G01038 |
| <b>Observacións</b>   |
| Para a participación activa nas sesións presenciais é necesario que cada alumno/a dispoña do seu material acuático: traxe de baño de natación, gorro, lentes, aletas, tubo e pinzas nasáis. Para acceder a piscina é imprescindible o uso de chanclas, tanto si se va a entrar na auga como si se vai a observar desde fora.  |

(\*)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