



Guía Docente				
Datos Identificativos				2017/18
Asignatura (*)	Iniciación en deportes VI (Natación sincronizada)		Código	620G01414
Titulación				
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	1º cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	CastelánGalegoInglés			
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	A materia de Natación Sincronizada ofrécese dentro da oferta de optativas do Grao en CC do Deporte e a Educación Física, tras varios anos de ser un Seminario e coa experiencia de formar parte da Oferta Xeral de Libre Elección da UDC durante 4 cursos. Coa experiencia de cursos anteriores comprobouse o interese para os estudantes e a súa viabilidade. A presenza nos diferentes plans de estudos da licenciatura e do grao en CC da Actividade Física e o Deporte da UDC de materias relacionadas co medio acuático é unha característica que diferencia a nosa facultade desde hai anos. A materia de Natación Sincronizada vén completar dita oferta cunha modalidade deportiva acuática moi diferente ás xa existentes. A Natación Sincronizada é un deporte que forma parte do programa dos J.J.Ou.Ou. e cuxo obxectivo final é espertar a emoción do público e os xuíces mediante a realización dunha coreografía acuática en diferentes modalidades (só, dúo, equipo, combinada, high lixeiro ou dúo mixto). Para iso require do dominio absoluto do corpo na auga, de forma que a expresividade dos movementos dos nadadores poida crear beleza. Nesta materia o estudante vai descubrir outro uso do medio acuático como recurso educativo, que desenvolve contidos en todos os ámbitos do comportamento e que ofrece unha alternativa de práctica deportiva inicialmente orientada á muller, pero na que xa poden competir os homes.			

Competencias do título	
Código	Competencias do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias do título		
Coñecer a modalidade de Natación Sincronizada e a súa relación con outros deportes acuáticos (dentro e fóra da Federación de Natación).	A2	B1	C2
	A25	B7	C3
	A26	B9	C5
	A36	B10	C6
		B12	
Adquirir unhas nocións básicas sobre o regulamento.		B14	
		B15	
	A25	B1	C2
	A26	B7	
Identificar os elementos básicos (posicions, movementos, figuras e rutinas).		B12	
	A25	B1	C3
	A26	B7	C6
	A33	B12	



Descibir as técnicas básicas de mantemento do equilibrio e a propulsión.	A25	B1	C1
	A26	B2	C2
	A33	B3	C3
		B8	C6
		B9	
		B10	
Coñecer as estruturas federativas e o proceso de creación dunha escola o clube de Natación Sincronizada.	A10	B1	C4
		B2	C5
		B3	C6
		B6	
		B7	
		B11	
		B12	
		B14	
Interpretar o regulamento, en particular o sistema de puntuación.	A12	B3	C4
	A16	B7	C7
	A19	B9	
	A21	B14	
	A27	B19	
Executar a un nivel elemental as técnicas básicas de mantemento do equilibrio e a propulsión (posicións e movementos básicos, remadas e patadas).	A21	B2	C3
	A26	B3	C6
	A27	B4	C7
	A33	B8	C8
		B9	
		B10	
		B11	
Deseñar e executar unha rutina básica que inclúa elementos fundamentais de Natación Sincronizada.	A16 A19 A21 A27 A33	B2	C1
		B3	C2
		B4	C3
		B6	C5
		B8	
		B10	
		B11	
		B15	
		B16	
Aprender a dirixir a un equipo de nadadores/as	A5	B1	C1
	A13	B2	C2
	A15	B3	C4
	A19	B4	C5
	A21	B6	
	A33	B7	
		B8	
		B11	
		B15	
		B16	



Despertar o inter��s por outras modalidades deportivas acuáticas.	A16	B11	C4
	A21	B15	C5
	A25	B17	
	A27		
Desenvolver o gusto pola expresividade, a creatividade e a est��tica a trav��s do movemento do corpo na auga.	A5	B3	C1
	A7	B4	C2
	A16	B8	C4
	A21	B11	C5
		B15	
		B16	

Contidos	
Temas	Subtemas
Tema 1: Introducción	1.1 Evolución histórica 1.2 Estructura federativa 1.3 Regulamentación: 1.3.1 Internacional 1.3.2 Nacional (Control de Niveis) 1.3.3 Autonómica
Tema 2: Habilidades fundamentais para a Natación Sincronizada	2.1 Control del cuerpo en el agua 2.1.1 Extensión 2.1.2 Tensión 2.1.3 Equilibrio 2.2 Técnicas específicas de propulsión 2.2.1 Patadas 2.2.2 Remadas 2.2.3 Adaptación e combinación dos estilos convencionais 2.2.4 Estilos propios: kick-pull, kick-over
Tema 3: Elementos que compo��nen a Natación Sincronizada	3.1 Posicións básicas: horizontais, verticais e arqueadas 3.2 Movementos básicos: de colocación, despliegue, rotación, xiro e delfins. 3.3 Figuras: grupos de figuras e figuras dos grupos de idade (obligatorias e opcionais).
Tema 4: O uso do tempo	4.1 Cos compañeiros: sincronización e cadencia 4.2 Coa música (como "picar".)
Tema 5: O espazo: a ?escena? acuática	5.1 Distribución do espazo (subacuático, superficie e aéreo) 5.2 Ocupación do espazo (formacións, estrelas e percorrido)
Tema 6: Os compañeiros	6.1 Accións por parellas 6.2 Accións en pequeno grupo 6.3 Accións en gran grupo (plataformas, saltos, etc)
Tema 7: O produto final: a rutina	7.1 Tipos de rutina: Técnica e libre 7.2 Modalidades de rutina: solo, d��o, d��o mixto, equipo, combinada e highlight.
Tema 8: Natación Sincronizada e ensinanza	8.1 A Escola 8.2 O Clube 8.3 A Natación Sincronizada como recurso metodolóxico en programas de Actividades Acu��ticas
Tema 9: Equipamento básico	9.1 Necesidades da instalación: profundidade e equipo de son 9.2 Equipamento persoal común: ba��ador, gorro, lentes 9.3 Específico: as pinzas e o arranxo do pelo



Tema 10: Recursos metodolóxicos para a aprendizaxe	10.1 Materiais convencionais de actividades acuáticas (táboas, manguitos, etc.) 10.2 Materiais alternativos (botellas, vasiños, espello, plomada, etc.) 10.3 Traballo "en seco": pasar a rutina e preparación física
--	--

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Aprendizaxe colaborativa	A5 A7 A15 A16 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B1 B2 B4 B6 B8 B10 B11 C1 C2 C3	10	30	40
Estudo de casos	A12 A13 A15 A25 A26 A27 A33 A36 B7 B10 B12 B15 B16 B19 C6 C7	0	20	20
Proba de resposta breve	A10 B14	0	5	5
Proba de ensaio	A16 A21 A25 A27 A33 B2 B3 B11 B17 B20 C5 C8	6	12	18
Prácticas clínicas	A5 A7 A12 A16 A19 A21 A25 A26 A27 B3 B4 B6 B10 B11 B16 B20 C1 C3 C4	5	0	5
Práctica de actividade física	A5 A7 A16 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B1 B2 B4 B7 B8 B10 B11 B13 B15 B16 B20 C1 C3 C6 C8	18	18	36
Traballos tutelados	A12 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B2 B10 B11 B13 C1 C3 C6 C8	3	9	12
Análise de fontes documentais	A2 A10 B9 C2	0	12	12
Atención personalizada		2	0	2
*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado				

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Aprendizaxe colaborativa	Cooperar nos procesos de aprendizaxe cos compañeiros para facilitar as progresións de aprendizaxe e a elaboración dos traballos (prácticos e teóricos)
Estudo de casos	Análise de documentos audiovisuais e/ou escritos sobre rutinas, metodoloxía de ensino e adestramento.
Proba de resposta breve	Proba escrita utilizada para a avaliación da comprensión do regulamento.
Proba de ensaio	Elaboración en grupo dunha rutina de equipo ou combinada, deseñando a coreografía.
Prácticas clínicas	Análise do nivel de execución dos diferentes elementos técnicos para comprender a corrección e a metodoloxía de ensino.
Práctica de actividade física	Práctica de todo tipo de exercicios e técnicas específicas relacionadas cos contidos da materia para a súa vivencia e dominio, incluíndo a execución en seco e en auga da rutina deseñada.



Traballos tutelados	Elaboración individual dun documento escrito coa memoria da rutina deseñada: descrición dos elementos técnicos en relación co acompañamento musical, o percorrido pola piscina, as formacións, etc.
Análise de fontes documentais	Procura, consulta e comprensión de fontes documentais diversas de carácter técnico e /ou científico.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Proba de ensaio Traballos tutelados Aprendizaxe colaborativa	A atención personalizada prestarase tanto nas clases presenciais a pé de piscina como no horario de tutorías asignado para ese efecto nos horarios oficiais. Neste horario os alumnos, individualmente ou en pequeno grupo, poderán facer consultas ou recibir o asesoramento oportuno por parte do profesor. Tamén se utilizará o correo electrónico como vía eficaz de comunicación entre profesor e alumnos. Para os alumnos con matrícula parcial aplicaranse os mesmos criterios, puidendo adaptar os horarios de tutorías de acordo coa profesora.

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias	Descrición	Cualificación
Proba de resposta breve	A10 B14	Proba escrita utilizada para a avaliación da lectura e comprensión do regulamento.	10
Proba de ensaio	A16 A21 A25 A27 A33 B2 B3 B11 B17 B20 C5 C8	Elaboración en grupo dunha rutina de equipo ou combinada, deseñando a coreografía.	40
Prácticas clínicas	A5 A7 A12 A16 A19 A21 A25 A26 A27 B3 B4 B6 B10 B11 B16 B20 C1 C3 C4	Análise do nivel de execución dos diferentes elementos técnicos para comprender a corrección e a metodoloxía de ensino.	30
Traballos tutelados	A12 A19 A21 A25 A26 A27 A33 A36 B2 B10 B11 B13 C1 C3 C6 C8	Elaboración individual dun documento escrito coa memoria da rutina deseñada en grupo: conteo da música, descrición dos elementos técnicos en relación co acompañamento musical, o percorrido pola piscina, as formacións, etc.	20

Observacións avaliación



A asistencia e participación é obrigatoria, sendo necesario cumprir un mínimo do 70% para optar á calificación final.

En caso de lesión que incapacite a realización de práctica, o alumno ha de colaborar na elaboración da rutina e dirixir os adestramentos dos seus compañeiros, demostrando que coñece os elementos técnicos aínda que non poida demostrar a súa execución.

Para os alumnos con matrícula parcial, no caso de que non podan

cumplir o 70% da asistencia ofreceráse como alternativa realizar

observación e análise de entrenamentos en clubs de Natación

Sincronizada da súa zona de residencia.

Os traballos deben ser presentados correctamente redactados e sen faltas de ortografía para poder ser avaliados. Ademais, deben respectar os aspectos formais e de estrutura indicados nos guións entregados pola profesora. Pódense realizar en castelan e/ou galego.

A proba de

resposta breve estará no idioma de impartición da asignatura, si se desexa en outro idioma se solicitará unha semana antes da data de realización.

Tanto os traballos como a proba de resposta breve poden ser

entregados impresos en papel como a través do correo electrónico en

formato PDF.

Todos os apartados deben ser aprobados para que poidan terse en conta na cualificación final.

O resultado da cualificación final será a suma de cada apartado na súa porcentaxe correspondente.

Para todos os alumnos, os apartados da avaliación que fosen aprobados non será necesario repetilos na oportunidade seguinte (xullo), pero si no caso de nova matriculación en anos posteriores.

Se recomenda, cando sea posible, asistir a competicións o probas de nivel así como a entrenamentos de clubs que compitan a nivel galego y/o nacional.



Bibliografía básica	Barraud, N y Solari, L. (2004): "Natation Synchronisée. Proposition de contenus d'enseignement au lycée", EPS, nº 310, noviembre-diciembre, 36-38. Bissieres-Cottureau, N. (1988): "Vers la natation synchronisée", EPS, nº 36, enero-febrero, 11-13. Braun Trueba, J. (2015): "Asómate a la sincro", Julio Braun Trueba. Santander. Charles, M. C. y Charles, Y. (1977): "Ballets nautiques et natation synchronisée", Ed. S. Maligne. Angers. Chu, D.A. (1991): "Athletic training issues in Synchronised Swimming", CLINICS IN SPORTS MEDICINE, vol. 18, nº 2, abril, 437-445. Clemente, J.A.J.; Zaragoza, J.; Genercio, E. y López Lorda, N. (2007): "¿Bailar en el agua? Estructura de una unidad didáctica de natación sincronizada mediante un proyecto de acción", Tándem. Didáctica de la Educación Física. Nº 23, enero, 98-112. Elkington, H. y Chamberlain, J. (1986): Synchronised Swimming. David & Charles Inc. USA. del Castillo, M. (2008): "Recursos metodológicos para la enseñanza/aprendizaje de la Natación Sincronizada" en Touriño, C.F. Libro de Actas del I Seminario Waterpolo y Natación Sincronizada. Universidad de Vigo. (pag.125-136). del Castillo, M. (2010): "La Natación Sincronizada en la Universidad de A Coruña (UDC)", Revista Española de Educación Física y Deportes. Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Nº 391 Octubre-Diciembre, 79-92. del Castillo, M. (2009): "Bailando juntos en el agua", Móvete Revista profesional de la Actividad Física y el Deporte, nº 3, diciembre, 16-21. del Castillo, M. (2008): "La Natación Sincronizada en la Universidad de A Coruña (UDC)", NSW, vol. XXIX, nº 2 abril-junio, 23-28. del Castillo, M.; Asensio, D. y Méndez, E. Mª. (2002): "La Natación Sincronizada desde una perspectiva educativa", AGUA GESTION (SEAE-INFO) 3ª época, nº 58, abril-junio, 12-18. FINA: Synchronised Swimming Manual for Judges, Coaches and Referees (2013-2017). http://www.fina.org/H2O/docs/rules/2015/disciplines/FINAsrules_20151702_color.pdf FINA (2013): Synchronised Swimming Worldwide Seminar. St. Petesburgo. Russia. Gundling, B.O. y White, J.E. (1988): Creative Synchronised Swimming. Leisure Press. Champaign, Illinois. Jones, F. y Lindeman, J. (1975): Components of synchronised swimming. Prentice-Hall. Englewood Cliffs, N. J. López Contreras, G. (2006): "El valor artístico en gimnasia acrobática y natación sincronizada. Análisis de similitudes y diferencias", NSW, vol. XXVIII, nº 2, abril-junio, 13-18. Maeyer, J. (1989): "Natation Synchronisée en milieu scolaire", EPS, nº 216, marzo-abril, 45-48. Mountjoy, M. (1999): "The basics of Synchronised Swimming and its injuries", CLINICS IN SPORTS MEDICINE, vol. 18, nº 2, abril, 321-336. RFEN: Reglamento de Natación Sincronizada (2013-2017). http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp RFEN: Guías de orientación 1-4. http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp RFEN: Reglamento de Niveles de natación sincronizada. http://www.rfen.es/publicacion/2SC_Sincronizada/65SS_Normativas.asp Swan Forbes, M. (1984): Coaching Synchronised Swimming Effectively. Leisure Press. Champaign, Illinois. Torres, L.; Solé, J. y Planas, A. (2005): "Estudio de la dificultad perceptivo motriz en la natación sincronizada" http://www.efdeportes.com/ Revista digital. Buenos Aires. Año 10. Nº 85. Junio. Varios (1989): "Dossier technique et pédagogique. Natation Synchronisée", EPS, nº 220, noviembre-diciembre, 41-53.
Bibliografía complementaria	- (). . Domergue, A. M. (1995): "Vers la danse aquatique", EPS, nº 256, noviembre-diciembre, 15-18. Gosálvez, M. y Joven, A. (1997): Natación y sus especialidades deportivas. MEC, CSD y RFEN. Colección "La actividad física y deportiva extraescolar en los centros de educación". Guerrero Luque, R. (1995): Guía de las actividades acuáticas. Paidotribo. Barcelona. Lewin, G. (1983): Natación. Augusto Pila Teleña. Madrid. Michel, V. y Schaus, I. (1995): "Approche de la natation synchronisée pour une application dans le milieu scolaire", REVUE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE, Liege, 35 (1), 3-13. Palmer, M. L. (1985): Science de l'enseignement de la natation. Ed. Vigot. Colección Sport + Enseignement. Paris. Quintana, A. (1997): Ritmo y Educación Física. Ed. Gymnos. Madrid. Touriño, C.F. (2006): "La Natación Sincronizada: análisis técnico y artístico". Tesis Doctoral sin publicar. Dpto. de Didácticas Especiales de la Universidad de Vigo.

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente



Habilidades acuáticas e a súa didáctica/620G01007

Habilidades ximnásticas e a súa didáctica/620G01009

Expresión corporal e danza/620G01028

Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)/620G01313

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións

O tratarse dunha materia optativa o alumno que non poda cumprir co requisito de asistencia e participación é mellor que faga modificación da matrícula. É imprescindible a participación activa nas prácticas para poder comprender e asimilar os contidos da materia. Cada estudante debe ter o seu equipamiento básico: bañador, gorro, gafas e pinzas para o nariz. Hai diferentes tipos de prácticas e non todos implican meterse dentro da auga en todas as sesións. O traballo en equipo é fundamental para poder abordar unha das partes da avaliación con maior peso (elaboración dunha rutina). Para a formación dos equipos déixase liberdade (mínimo 4 e máximo 10 compoñentes). O seguimento diario da materia facilita a súa asimilación de maneira que o exame final só é un complemento para garantir a lectura e comprensión dalgúns conceptos básicos do regulamento. O idioma das clases presenciais utilizado habitualmente pola profesora será o castelán, pero os alumnos poderán utilizar o galego cando o desexen. A lingua inglesa será utilizada nas consultas dalgunhas fontes bibliográficas.

(*)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