



| Guía Docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                    |           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|-----------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                    | 2016/17   |
| 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                | GalegoInglés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                    |           |
| Modalidade docente    | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                    |           |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                    |           |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                    |           |
| Coordinación          | Camíña Fernandez, Francisco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Correo electrónico | frco.camina@udc.es |           |
| Profesorado           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Correo electrónico |                    |           |
| 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 descriptor 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 do título |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código                 | Competencias do título                                                                                                                                                                                                                                                     |
| A5                     | Fomentar a convivencia, estimulando e poñendo en valor a capacidade<br><br>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 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<br>A25<br>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<br>A6         |                        |    |
| Deseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensino ? aprendizaxe, relativos a ás modalidades natatorias, con atención e titorización 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<br>A25<br>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<br>0.2. Profesorado<br>0.3. Programa xeral da materia<br>0.4. Recursos<br>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.<br>1.2. Os obxectivos das actividades acuáticas<br>1.3. Factores que inciden sobor dos obxectivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| BLOQUE TEMÁTICO II: ASPECTOS METODOLÓGICOS E DIDÁCTICOS DO ENSINO DA NATACIÓN.<br>Tema 2: Metodoloxía específica en Natación                                                    | 2.1. Metodoloxía do ensino.<br>2.2. A adaptación o medio acuático 1: A familiarización, a respiración e a flotación.<br>2.3. A adaptación o medio acuático 2: Os desplazamentos, as zambullidas e os viraxes.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| BLOQUE TEMÁTICO III: INICIACIÓN Á METODOLOXÍA ESPECÍFICA DA ENSEÑANZA/APRENDIZAXE DOS PROCEDEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DA NATACIÓN.<br>Tema 3: Metodoloxía específica en Natación | 3.1. Fundamentos da preparación técnica. Principios comúns os catro estilos.<br>3.2. Técnica básica do estilo crol.<br>3.3. Técnica básica do estilo espalda.<br>3.4. Técnica básica do estilo braza.<br>3.5. Técnica básica do estilo bolboreta.<br>3.6. Técnica básica das salidas e viraxes.                                                                                                                                                                         |
| BLOQUE TEMÁTICO IV: INTRODUCCIÓN AO ADESTRAMENTO DE NATACIÓN.<br>Tema 4: Introducción o adestramento para o rendemento na Natación                                              | 4.1. Consideracións básicas no proceso de preparación técnica da natación na etapa inicial deportiva<br>4.2. Consideracións básicas para o desenvolvemento das calidades motrices na etapa inicial deportiva para o rendemento na natación.<br>4.3. Bases para a programación e planificación do adestramento do natación na etapa inicial deportiva<br>4.4. Consideracións básicas para o desenvolvemento de programas de detección e selección de talentos deportivos |

| Planificación            |                                                                                             |                   |                                           |              |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas    | Competencias                                                                                | Horas presenciais | Horas non presenciais / 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<br>A26 A27 A33 A36 B1<br>B2 B4 B5 B8 B9 B10<br>B11 B12 B14 B19 C3<br>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<br>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 practicos 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 correxir 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 tutorías individualizadas.<br>Asistencia a tutorías 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.<br>- Fontes bibliográficas a consultar.<br>- A realización do traballo teórico-práctico colectivo. |

| Avaliación                    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Metodoloxías                  | Competencias              | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cualificación |
| Proba mixta                   | A5 A8 A33 B1 B2 B9        | Exame escrito consistente:<br>1.- Preguntas (10 - 30) de resposta breve:<br>2.- Elaboración de una clase en progresión para la enseñanza de gestos técnicos.<br>3.- Elaboración de una clase para la iniciación del deporte mediante la progresión adecuada en función de las circunstancias establecidas. | 30            |
| Traballos tutelados           | A5 A8 A25 A26 B1 B9       | Elaboración e entrega, por parte do alumno, dun traballo teórico-práctico, consistente en:<br>1. Evaluación de la técnica<br>2. Detectar os defectos principais<br>3. Realización dun programa para a corrección dos defectos<br>4. Aplicación práctica de dicho programa                                  | 35            |
| Práctica de actividade física | A5 A8 A25 A33 B1 B2<br>B4 | Asistencia e participación activa polo menos no 70% das sesións lectivas.<br>O incumplimiento 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 aviación son os mesmos para todas as convocatorias e todas as oportunidades. 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 6,5 puntos ou superior. Un alumno se considerará non presentado cando no cumpla os mínimos de asistencia exigidos. 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.

- 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. Miñón: 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.natacion.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 recomienda ter cursado previamente



|                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)/620G01313                                                                                                                                                                |
| <b>Materias que se recomenda cursar simultaneamente</b>                                                                                                                                                                  |
| Biomecánica do movemento humano/620G01014<br>Teoría e práctica do exercicio/620G01016<br>Fisioloxía do exercicio II/620G01025                                                                                            |
| <b>Materias que continúan o temario</b>                                                                                                                                                                                  |
| Bases da educación física e deportiva/620G01004<br>Habilidades acuáticas e a súa didáctica/620G01007<br>Fisioloxía do exercicio I/620G01013<br>Proceso de ensino/aprendizaxe da actividade física e do deporte/620G01022 |
| <b>Observacións</b>                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                          |

(\*)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