



Guía docente

Guía docente				
Datos Identificativos				2017/18
Asignatura (*)	Iniciación en deportes II (Natación) (optativa)		Código	620G01313
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptores				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	Anual	Tercero	Optativa	6
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	Camíña Fernandez, Francisco	Correo electrónico	frco.camina@udc.es	
Profesorado	Camíña Fernandez, Francisco	Correo electrónico	frco.camina@udc.es	
Web				
Descripción general	La Natación forma parte de los deportes incluidos ya nos primeros planes de estudios de los INEFs y Facultades de CC. de la Actividad Física. El antecedente a la asignatura que desenrollamos en este programa se encuentra en la asignatura troncal HABILIDADES ACUÁTICAS (1er curso) que surge de la diversificación de la materia troncal: FUNDAMENTOS DE Los DEPORTES. La asignatura se distribuye en un cuatrimestre. La continuidad curricular está garantizada por la presencia en el Plan de Estudios polvo lana asignaturas optativas de 4º curso: Actividades acuáticas saludables y socorrismo La asignatura incide en el estudio de las modalidades deportivas de la natación como conductas psicomotrices y sus contenidos en la etapa inicial deportiva. Los contenidos esenciales de la asignatura estructúranse entorno a las bases reglamentarias, técnicas y didácticas de las modalidades de la natación, tanto de competición, como para grupos especiales. El descriptor de esta asignatura los indican la dirección para el desarrollo del proceso de introducción a natación, así como la iniciación y entrenamiento de las técnicas, estrategias y capacidades específicas que determinan el rendimiento en Natación. La asignatura incide en el estudio del deporte de la Natación como conductas psicomotrices y sus contenidos en la etapa inicial deportiva. Los contenidos esenciales de la asignatura estructúranse entorno a las bases reglamentarias, técnicas y didácticas que en las últimas décadas adquirieron un desarrollo en todo el mundo en cuanto al número de practicantes, los eventos deportivos organizados y la implicación de las instituciones y organismos que rixen la competición deportiva. La importancia de la Natación, no sólo ven determinada polvo lana dimensión deportiva, sino tamen polvo lana importancia como ocio y actividad deportiva recreativa.			

Competencias del título

Código	Competencias del título
A5	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
A6	Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas?) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.
A8	Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).
A25	Identificar y comprender los requisitos psicomotrices y sociomotrices de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.
A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.



A33	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
B5	Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B9	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
B14	Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.
B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
C3	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje		Competencias del título	
Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, especialmente en edad infantil, considerando, que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.	A5 A25 A26		
Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, cultura...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aportan la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos, desde la perspectiva de los deportes.	A5 A6		
Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza aprendizaje, relativos a las modalidades natatorias, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, cultura, etc.).	A8		
Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.	A5 A25 A26		
Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de actividad física y salud,	A33		
Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en el ámbito natatorio.		B1	
Resolver problemas de forma eficaz e eficiente en el ámbito de la Natación.		B2	
Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.		B4	
Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.		B5	
Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.		B8	
Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		B9	
Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del deporte.		B10	
Desarrollar competencias para la adaptación de las nuevas situaciones de resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.		B11	
Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.		B12	
Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.		B14	



Ejercer la profesión con responsabilidad, respecto y compromiso.		B19	
Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.			C3
Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.			C4

Contenidos	
Tema	Subtema
Presentación de la materia.	0.1. Datos descriptivos. 0.2. Profesorado. 0.3. Programa general de la materia. 0.4. Recursos. 0.5. Evaluación.
BLOQUE TEMÁTICO I: INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS. Tema 1: Evolución histórica, reglamentaria e contextualización de la Natación.	1.1. Evolución e historia de la natación. 1.2. Los objetivos de las actividades acuáticas. 1.3. Factores que inciden sobre los objetivos.
BLOQUE TEMÁTICO II: INICIACIÓN A LA METODOLOGÍA ESPECÍFICA DE LA ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DE LOS PROCEDIMIENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DE LA NATACIÓN. Tema 3: Metodología específica en Natación	2.1. Fundamentos de la preparación técnica. Principios comunes a los cuatro estilos. 2.2. Técnica del estilo crol. 2.3. Técnica del estilo espalda. 2.4. Técnica del estilo braza. 2.5. Técnica del estilo Mariposa. 2.6. Técnica de las salidas. 2.7. Técnica de los virajes.
BLOQUE TEMÁTICO III: INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DE LA NATACIÓN. Tema 4: Introducción o entrenamiento para el rendimiento en Natación	3.1. Consideraciones básicas en el proceso de preparación técnica de la natación en la etapa inicial deportiva. 3.2. Consideraciones básicas para o desarrollo de las cualidades motrices en la etapa inicial deportiva para el rendimiento en natación. 3.3. Bases para la programación y planificación del entrenamiento de natación en la etapa inicial deportiva. 3.4. Consideraciones básicas para el desarrollo de programas de detección y selección de talentos deportivos.

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Prueba mixta	A5 A8 A33 B1 B2 B9	3	0	3
Aprendizaje colaborativo	A5 A8 A25 A26	18	36	54
Sesión magistral	A6 A7 A8 A19 A25 A26 A27 A33 A36 B1 B2 B4 B5 B8 B9 B10 B11 B12 B14 B19 C3 C4 C7	6	18	24
Trabajos tutelados	A5 A8 A25 A26 B1 B9	4	16	20
Práctica de actividad física	A5 A8 A25 A33 B1 B2 B4	15	30	45
Atención personalizada		4	0	4

(*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos



Metodologías	
Metodologías	Descrición
Prueba mixta	Prueba con preguntas de resposta breve, realizada al fin de la materia, en la fecha prevista de examen.
Aprendizaje colaborativo	Trabajo en grupo no presencial relacionado con los contenidos prácticos de la materia y con el desarrollo del trabajo teórico-práctico.
Sesión magistral	Impartición de los contenidos teóricos por parte de los profesores.
Trabajos tutelados	Elaboración y entrega, por parte del alumno, de un trabajo teórico-práctico consistente en evaluar, detectar los defectos en el estilo, y elaborar un programa de progresión para corregir los defectos y aplicarlo a los alumnos.
Práctica de actividad física	Realización por parte de los alumnos de las tareas motrices de aprendizaje propuestas en los contenidos.

Atención personalizada	
Metodologías	Descrición
Aprendizaje colaborativo	Asistencia a las tutorías individualizadas. Asistencia a las tutorías colectivas.
Trabajos tutelados	Reunión con los profesores de la materia para aclarar dudas sobre:
Práctica de actividad física	- Los contenidos teórico-prácticos de las actividades adecuadas para su aprendizaje. - Fuentes bibliográficas a consultar. - La realización del trabajo teórico-práctico colectivo o individual. - Los alumnos con matrícula parcial serán atendidos en el horario de tutorías oficiales del profesor previa cita.

Evaluación			
Metodologías	Competencias	Descrición	Calificación
Prueba mixta	A5 A8 A33 B1 B2 B9	Examen escrito consistente: 1.- Preguntas (10 - 30) de respuesta breve: 2.- Elaboración de una clase en progresión para la enseñanza de gestos técnicos. 3.- Elaboración de una clase para la corrección de defectos técnicos mediante la progresión adecuada en función de las circunstancias establecidas.	30
Trabajos tutelados	A5 A8 A25 A26 B1 B9	Elaboración y entrega, por parte del alumno, de un trabajo teórico-práctico, consistente en: 1. Evaluación de la técnica. 2. Detectar los defectos principales. 3. Realización de un programa para la corrección de los defectos. 4. Aplicación práctica de dicho programa.	35
Práctica de actividad física	A5 A8 A25 A33 B1 B2 B4	Asistencia y participación activa por lo menos no 70% de las sesiones lectivas.	35

Observaciones evaluación
Para aprobar la asignatura hay que aprobar cada una de las metodologías planteadas. El suspender una de las metodologías supone el suspenso de la asignatura. Los criterios de evaluación son los mismos para la primera y segunda oportunidad de una misma convocatoria. A los alumnos que cursen esta asignatura por primera vez se les recuerda la obligación de cumplir el 70% de asistencia para poder superar la misma (tanto de las clases teóricas como de las prácticas). Aquellos alumnos que no cumplan este requisito obtendrán el apto en la asignatura cuando alcancen una calificación de 7,5 puntos o superior. Un alumno se considerará no presentado cuando no cumpla los mínimos de asistencia exigidos o no se presente al examen final de ninguna de las dos oportunidades. La fecha de entrega de los trabajos será como plazo máximo el día del examen al inicio del mismo, tanto en la primera como en la segunda oportunidad. El examen se presentará al alumno redactado en el idioma de impartición de la materia (esto es español). Si algún alumno desea una copia en otro idioma oficial de la UDC, deberá solicitarlo al profesor coordinador una semana antes de la fecha de realización.



Fuentes de información

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.PRIVATE - - 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. Miñon: 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.natación.com.ar/http://galeon.hispavista.com/natacion/http://www.swimmingcoach.org/http://www.cscs.org/http://www.fina.org/http://www.rfen.es/
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.

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Pedagogía de la actividad física y del deporte/620G01001
 Anatomía y cinesiología del movimiento humano/620G01002
 Bases de la educación física y deportiva/620G01004
 Aprendizaje y control motor/620G01012
 Fisiología del ejercicio I/620G01013
 Biomecánica del movimiento humano/620G01014

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente



Fisiología del ejercicio II/620G01025

Metodología de investigación en actividad física y deporte/620G01021

Proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte/620G01022

Estructura y organización deportiva/620G01026

Asignaturas que continúan el temario

Metodología de investigación en actividad física y deporte/620G01021

Metodología del rendimiento deportivo/620G01024

Tecnología en actividad física y deporte/620G01034

Teoría y práctica del entrenamiento deportivo/620G01037

Dirección y gestión deportiva/620G01038

Otros comentarios

(*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías