



Guía docente

Guía docente				
Datos Identificativos				2019/20
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	CastellanoInglés			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	Sanchez Molina, Jose Andres	Correo electrónico	jose.andres.sanchez.molina@udc.es	
Profesorado	Sanchez Molina, Jose Andres	Correo electrónico	jose.andres.sanchez.molina@udc.es	
Web	http://www.motorcontrolgroup.com/			
Descripción general	Una vez que el sujeto se ha adaptado al medio acuático y ha tenido la posibilidad de evolucionar en el aprendizaje de las habilidades básicas acuáticas, uno de los posibles objetivos es conseguir desplazarse de la forma más rápida y económica posible; para ello, se plantean las habilidades específicas propias del medio acuático como son los estilos de la natación deportiva, así como las salidas y los virajes. Aunque el estilo individual de cada nadador depende en gran medida de sus características corporales, no por ello han de excusarse los errores técnicos en las ejecuciones individuales, debiéndose distinguir las desviaciones personales del estilo eficiente. No se ha de olvidar que el entrenamiento técnico siempre ha de acompañar al nadador, ocupando el primer plano en una primera fase de aprendizaje y perfeccionamiento, que es la que en este curso se tratará junto a los procedimientos de entrenamiento y su aplicación que permitiendo iniciar el camino hacia la natación deportiva.			

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.
A18	Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.
A19	Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.
A25	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.
A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
A27	Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
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.
B6	Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B7	Gestionar la información.



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.
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
B20	Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
C2	Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
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.
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias del título		
Identificar los fundamentos biomecánicos que condicionan los modelos técnicos de la natación deportiva y la aplicación de los principios del entrenamiento en situaciones reales.	A25 A27	B1 B4 B7 B9 B16	C3 C6
Describir y comprender la técnica de los estilos de nado, virajes y salidas de competición y sus aspectos reglamentarios	A25	B1 B7	C2
Analizar y discutir la conveniencia de establecer una secuencia de enseñanza-perfeccionamiento de las acciones técnicas propias de la natación deportiva.	A26	B1 B2	C1
Buscar posibles medios para percibir la ejecución y evolución de la acción técnica, justificar la razón de su efectividad y el efecto de la falta de conocimiento y atención sobre la misma.	A25 A26 A27	B2 B4	C3 C6
Detectar desviaciones en la ejecución de cualquier modelo técnico empleado en la natación deportiva, comprender sus consecuencias, justificar su existencia, determinar su relación con otros y establecer los medios para el ajuste.	A19 A25 A26 A27	B2 B10 B11	C3 C6
Aplicar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en la adquisición de habilidades específicas de la natación deportiva y en su entrenamiento.	A5 A18 A19 A33	B2 B4	C2 C3
Analizar, criticar y discutir la intervención propia y ajena en el proceso de enseñanza-aprendizaje, perfeccionamiento y entrenamiento; y, plantear alternativas en situaciones prácticas, según la capacidad de aplicar conocimientos, propuestas y organizar tareas e información asociada.	A25 A26	B1 B2 B6 B16 B19 B20	C2 C3 C6 C7

Contenidos	
Tema	Subtema



Bloque temático 1. Modelos técnicos de la natación y sus fundamentos biomecánicos	Tema 1.1. Tipos de movimientos propulsores empleados en natación Tema 1.2. Hidrostática Tema 1.3. Hidrodinámica
Bloque temático 2. Metodología del entrenamiento para la mejora de la técnica	Tema 2.1. Entrenamiento técnico en natación Tema 2.2. Aspectos específicos del modelo técnico del estilo mariposa Tema 2.3. Aspectos específicos del modelo técnico del estilo braza Tema 2.4. Aspectos específicos del modelo técnico del estilo espalda Tema 2.5. Aspectos específicos del modelo técnico del estilo crol
Bloque temático 3. Bases mecánicas y modelos técnicos de las salidas y los virajes	Tema 3.1. Bases mecánicas de las salidas en natación Tema 3.2. Modelos técnicos de las salidas en natación Tema 3.3. Bases mecánicas de los virajes en natación Tema 3.4. Modelos técnicos de los virajes y de las llegadas en natación
Bloque temático 4. Metodología de formación para la mejora de las capacidades físicas	Tema 4.1. Procedimientos de entrenamiento Tema 4.2. Aplicación de procedimientos de entrenamiento Tema 4.3. Enfoque estratégico de la prueba

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Actividades iniciales	B7 C6	1	0	1
Sesión magistral	A25 A26 B1	19	30	49
Práctica de actividad física	A5 A18 A19 A25 A33 B1 B2 B4	15	12	27
Aprendizaje colaborativo	A5 A25 A26	0	12	12
Estudio de casos	A18 A19 A25 B7 B2	0	10	10
Taller	A18 A19 B1 B2 B6 B10 B19 C1	5	0	5
Prácticas a través de TIC	A5 B4 B9	2.5	7.5	10
Salida de campo	B11 B16 B20 C7	0	4	4
Lecturas	A25 A27 B1 B7 C3 C6 C7	0	12	12
Portafolio del alumno	B7 B9 B20 C1 C2 C3 C6 C7	0	10	10
Prueba mixta	A5 A33 B1 B2 B9	2	0	2
Prueba práctica	A25	0.5	3.5	4
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	Descripción
Actividades iniciales	El primer día de clase se realizará una completa explicación de los aspectos tratados en la guía docente con el fin de que los alumnos conozcan las competencias que se pretende que adquieran. De igual forma previo a la realización de cualquiera de los trabajos y actividades propuestos se aportará la información necesaria y se procederá a la organización de los alumnos para su óptimo desarrollo.
Sesión magistral	Exposición oral complementada con el uso de medios audiovisuales y la introducción de algunas preguntas dirigidas a los estudiantes, con la finalidad de transmitir conocimientos y facilitar el aprendizaje. En las propias sesiones, se integrarán otra metodologías como prácticas a través de TICs, aprendizaje colaborativo o presentaciones orales de los alumnos.



Práctica de actividad física	Realización por parte de los alumnos de las tareas motrices de aprendizaje propuestas: por el profesor, por otros compañeros o por el propio alumno. Pretende facilitar la práctica de los alumnos, hasta que sean capaces de realizar determinadas habilidades específicas con un cierto grado de competencia permitiendo aplicar sobre el grupo de trabajo y sobre sí mismo los conocimientos que vaya adquiriendo en la materia, que valore la constancia y el esfuerzo para lograr las metas; y, adquiera, si es posible, el interés por la práctica de la natación.
Aprendizaje colaborativo	Trabajo en grupo no presencial relacionado con los contenidos prácticos de la materia y con el desarrollo del trabajo teórico-práctico.
Estudio de casos	El alumno se sitúa ante un problema concreto (caso), que describe una situación real, y debe ser capaz de analizarla, para llegar a una decisión razonada a través de un proceso de discusión en pequeños grupos de trabajo.
Taller	Modalidad formativa orientada a la aplicación de aprendizajes en la que se pueden combinar diversas metodologías/pruebas (exposiciones, simulaciones, debates, solución de problemas, prácticas guiadas, etc) a través de la que el alumnado desarrolla tareas eminentemente prácticas sobre un tema específico, con el apoyo y supervisión del profesorado.
Prácticas a través de TIC	Se empleará una aplicación como Kahoot o similar, con la intención de estimular a los alumnos a estar al corriente de los contenidos planteados en sesiones anteriores o, incluso, en la propia sesión. También servirá para determinar la participación del alumnado. Los alumnos con menor puntuación podrán ser encargados de elaborar cuestionarios a plantear en una próxima sesión donde se utilice Kahoot. También se plantearán cuestionarios para determinar el grado de comprensión de los artículos propuestos relacionados con distintos contenidos del temario (relacionado con la metodología "lecturas") a través de la plataforma Moodle de la UDC.
Salida de campo	Observación y análisis de sesiones de entrenamiento en clubes que contemplen la práctica de la natación deportiva
Lecturas	Se pondrán a disposición de los alumnos, a través de la plataforma Moodle, una serie de documentos escritos con el fin de profundizar en los contenidos trabajados y, también, discutir sobre ellos. También se propondrán títulos de obras relacionadas con la natación deportiva para el estudio, comprensión y argumentación de aspectos desarrollados en la asignatura.
Portafolio del alumno	Es una carpeta o archivador virtual ordenado por secciones, debidamente identificadas o etiquetadas, que contiene los registros o materiales producto de las actividades de aprendizaje realizadas por el alumno en un período de tiempo, con los comentarios y calificaciones asignadas por el profesor, lo que permite visualizar el progreso del alumno. El portafolio o carpeta incluye todo lo que hace el alumno, como: apuntes o notas de clases, trabajos de investigación, guías de trabajo y su desarrollo, comentarios de notas, resúmenes, pruebas escritas, autoevaluaciones, tareas desarrolladas, comentarios de progreso del alumno realizado por el profesor, etc.
Prueba mixta	Examen final teórico de toda la materia impartida en la materia, realizada en la fecha prevista de examen, en el cual se incluirán los contenidos tratados en las prácticas; el tipo de examen será de exposición escrita (preguntas de desarrollo temático y preguntas de respuestas breves) y/o cuestiones objetivas.
Prueba práctica	Permite observar la evolución en 2 ó 3 de los modelos técnicos presentados y trabajados durante el curso. En general, pretende que el alumno sea consciente de su nivel de ejecución, que aplique sobre el grupo de trabajo y sobre sí mismo los conocimientos que vaya adquiriendo en la materia; y, que valore la constancia y el esfuerzo para lograr las metas y adquiera, si es posible, el interés por la práctica de la natación.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
--------------	-------------



Aprendizaje colaborativo	- Para la realización de cada uno de las metodologías planteadas se convocarán reuniones de grupo para explicar con detalle el procedimiento a seguir para su realización.
Portafolio del alumno	- Previa a la realización del examen práctico se podrá plantear una tutoría práctica de carácter obligatorio.
Práctica de actividad física	- Los alumnos podrán solicitar que las tutorías sean de carácter práctico, si bien éstas deberían ser al menos en grupo reducido.
Taller	- Se utilizará el correo electrónico como vía continua de comunicación entre profesor y alumnos o grupos, gracias también al correo de la plataforma Moodle. - Consideración en casos de matrícula parcial: se procurará la atención al alumnado, tras solicitud por correo electrónico, en horarios diferentes a los establecidos oficialmente en el horario de tutorías.

Evaluación			
Metodologías	Competencias	Descripción	Calificación
Prueba mixta	A5 A33 B1 B2 B9	Examen final teórico de toda la materia impartida en la asignatura, en el cual se incluirán los contenidos tratados en las prácticas; el tipo de examen será de exposición escrita (preguntas de desarrollo temático y preguntas de respuestas breves) y/o cuestiones objetivas.	20
Portafolio del alumno	B7 B9 B20 C1 C2 C3 C6 C7	Se plantea la posibilidad de un seguimiento periódico del desarrollo del portafolios, recibiendo una puntuación en cada control. Los elementos que integren el portafolios serán concretados al inicio del curso.	25
Estudio de casos	A18 A19 A25 B7 B2	Registros en video de técnicas de nado: - Análisis cualitativo - Análisis cinemático - Justificación de la ejecución en base a los datos observados y calculados - Planificación de la estrategia de mejora Repetición del procedimiento de análisis tras un segundo registro	25
Prueba práctica	A25	Examen final de ejecución sobre 2 ó 3 de los contenidos desarrollados en las prácticas. Los contenidos de evaluación serán planteados de forma colectiva por los alumnos en la primera quincena del curso. Los criterios de puntuación serán establecidos de forma colectiva por los alumnos. La puntuación será determinada por los compañeros del ejecutante de forma justificada.	10
Prácticas a través de TIC	A5 B4 B9	Durante el curso se presentará a través de TICs (Moodle, Kahoot, Symbaloo) una serie de controles para motivar a la lectura de los documentos facilitados, así como para motivar el estudio y la resolución de dudas.	20

Observaciones evaluación



El alumnado podrá elegir entre un sistema de evaluación continua o de evaluación final Evaluación continua:

Requisitos indispensables para este sistema de evaluación son, por la siguiente orden: Asistencia por lo menos al 80% de las sesiones presenciales para todos aquellos alumnos matriculados en la materia por primera vez o en el caso de segunda matrícula o posterior si no se completó con anterioridad a porcentaje indicada. En caso de que un alumno, presente razones justificadas documentalmente que le impidan la asistencia al 80% de las clases deberá realizar un examen sobre cuestiones y procedimientos metodológicos de la enseñanza-perfeccionamiento de la natación, expuestas durante el desarrollo de la materia, en situación simulada en la propia piscina. Que el resultado del examen teórico sea igual o superior a 5.00. Que realice el examen práctico. Que el promedio ponderado resultado de los distintos elementos de evaluación sea igual o superior a 5.00. Según el expuesto, la nota final se obtendrá como resultado del promedio ponderado de las cinco metodologías expuestas en la evaluación. Evaluación final: Optará a ella, el alumnado que no cumpla unos o varios de los siguientes requisitos: asistencia superior al 60% e inferior al 80% de las sesiones presenciales elaborar el portafolio realizar las prácticas a través de TIC realizar el trabajo de estudio de casos Para aprobar la materia se ha de realizar la prueba mixta y la prueba práctica: Prueba mixta: obtener 7.5 sobre 10 puntos. Prueba práctica: obtener 7.5 sobre 10 puntos. Asistencia superior al 60% de las clases presenciales. Criterios de actuación con los estudiantes lesionados en la evaluación de la práctica de la actividad física: Los alumnos lesionados podrán solicitar la adaptación de las tareas motrices a realizar en las pruebas de evaluación. En caso de que la lesión no permita la realización de la evaluación práctica esta llevará a cabo en una posterior oportunidad de la misma u otra convocatoria. Observaciones con respeto a las convocatorias de examen y a las puntuaciones de las preguntas de examen: Cada convocatoria consta de dos oportunidades (junio y julio). Cuando en una misma convocatoria un alumno tiene una calificación de "no presentado" en una oportunidad y "suspense" en la otra, en su expediente constará en la convocatoria como "suspense". En la hoja de examen, la puntuación de cada pregunta se hará explícita en caso de que las preguntas tengan un valor diferente. Mantenimiento de notas en la segunda oportunidad de la convocatoria: se mantendrán las calificaciones obtenidas en cualquiera de los apartados de evaluación continua logrados en la primera oportunidad de cada convocatoria si el alumno así lo desea. Mantenimiento de notas en convocatorias posteriores: Se mantendrán las calificaciones obtenidas en cualquiera de los apartados de evaluación continua logrados en convocatorias anteriores, exceptuando el caso de un posible cambio del docente que imparta la materia; aunque, dicha calificación podrá suponer un porcentaje de la nota global diferente. Los criterios para las convocatorias extraordinarias serán los mismos a los ya establecidos. Consideración en casos de matrícula parcial: Se atenderá al establecido según el sistema de evaluación continua o de evaluación final. Idioma del examen: el examen estará redactado en el idioma de impartición de la materia; si algún alumno desea una copia del examen en el otro idioma oficial de la UDC deberá solicitarlo al profesor, como mínimo, una semana antes de la fecha de su realización.

Fuentes de información

Básica	- Arellano Colomina, R (2010). Entrenamiento técnico de natación (Vol. 1). Sevilla: CultivaLibros - Colwin, C. (1992). Swimming into the 21st Century. Champaign, IL: Leisure Press - Costill, D., Maglischo, E., & Richardson, A. (1994). Natación. Barcelona: Hispano Europea - Chollet, D. (2003). Natación deportiva. Enfoque científico.. Barcelona: INDE - FINA (2017). Reglamento de natación 2017-2021. Madrid: Real Federación Española de Natación - Gutiérrez Dávila, M. (1999). Biomecánica deportiva: bases para el análisis (vol. 2). Madrid: Síntesis. - Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. Madrid: Médica Panamericana - Maglischo, E. W. (1986). Nadar más Rápido. Barcelona: Hispano Europea. - Maglischo, E. W. (2009). Técnica, entrenamiento y competición. Badalona: Paidotribo - Navarro Valdivielso, F., Oca Gaia, A. y Castañón Castañón, F. J. (2003). El entrenamiento del nadador joven.. Madrid: Gymnos. - Thomas, D.G. (1989). Teaching Swimming. Champaign, IL: Leisure Press - Thomas, D. G. (1989). Advanced Swimming. Champaign, IL: Leisure Press - Wilke, K. y Madsen, O. (1990). El Entrenamiento del Nadador Juvenil. Buenos Aires: Stadium.
---------------	--



Complementaria	- Cancela Carral, J. M., Pariente Baglieto, S., Camiña Fernández, F. y Lorenzo Blanco, R. (2008). Tratado de natación. De la iniciación al perfeccionamiento. Badalona: Paidotribo. - Colwin, C. (1999). Swimming Dynamics. Winning Techniques and Strategies. Chicago, IL: Masters Press - Counsilman, James E. (2009). La natación: ciencia y técnica. Barcelona: Hispano Europea - Cuartero, M., del Castillo, J. A., Torrallardona, X., & Murio, J. (2010). Entrenamiento de las especialidades de natación. Sevilla: CultivaLibros. - Guzmán, R.J. (1998). Swimming Drills for Every Stroke. Champaign, IL: Human Kinetics - Hannula, D., y Thorton, N. (2001). The swimming coaching bible. Champaign, Illinois: Human Kinetics - Hannula, D., y Thorton, N. (2007). Entrenamiento óptimo en natación. Barcelona: Hispano-Europea - Maglischo, E. W. (1993). Swimming even Faster. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company - Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest: the essential reference on technique, training and program design. Champaign, IL: Human Kinetics - Navarro, F., y Rivas, A. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid: Gymnos. - Navarro Valdivielso, F. y Oca Gaia, A. (2011). Entrenamiento físico de natación. Sevilla: Cultivalibros - Navarro Valdivielso, F., Oca Gaia, A., y Rivas Feal, A. (2010). Planificación del entrenamiento y su control. Sevilla: Cultivalibros - Olbrecht, J. (2000). The science of winning. Planning, periodizing and optimizing swim training. Luton: Swimshop - ().
-----------------------	--

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Pedagogía de la actividad física y del deporte/620G01001
 Anatomía y cinesiología del movimiento humano/620G01002
 Habilidades acuáticas y su didáctica/620G01007
 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
 Proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte/620G01022
 Actividad física saludable y calidad de vida I/620G01023

Asignaturas que continúan el temario

Metodología del rendimiento deportivo/620G01024
 Tecnología en actividad física y deporte/620G01034
 Teoría y práctica del entrenamiento deportivo/620G01037
 Actividades acuáticas saludables y socorrismo (optativa)/620G01042

Otros comentarios

Dado el carácter teórico-práctico de la materia, diversas metodologías planteadas están encaminadas a favorecer que el alumno adquiera aprendizajes que le resulten de mayor dificultad; de este modo el trabajo sobre las prácticas motrices podrá ser de gran interés para familiarizarse con la observación de las habilidades específicas de la natación y plantear de tareas que faciliten la consecución de un determinado objetivo; si bien dada la posibilidad grupal del trabajo, a su vez podrá resultar provechoso para aquellos alumnos que carezcan de una elevada competencia motriz en natación. Por otra parte, la posibilidad de realizar alguna salida de campo dirigido a la observación y análisis de las actividades realizadas en un club que trabaje la disciplina de la natación, permitirá familiarizarse con el entorno, observar y analizar el trabajo desarrollado en las mismas y poner en prácticas con alumnos reales, no compañeros, algunos conocimientos y experiencias adquiridos en la asignatura.



(*) 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