



## GUÍA DOCENTE

\*Pendiente de actualización

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Deportes Individuales II. Natación		
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
<b>FACULTAD:</b>	Ciencias de la Salud		
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Obligatoria		
<b>ECTS:</b>	3		
<b>CURSO:</b>	Primero		
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo		
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Español		
<b>PROFESORADO:</b>	Javier Costas Veiga		
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	<a href="mailto:javier.costas@uneatlantico.es">javier.costas@uneatlantico.es</a>		

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
<b>Tema 1. HISTORIA Y FUNDAMENTOS DE LA NATACIÓN.</b> 1.1. Breve descripción del acercamiento del hombre al medio acuático a través de la historia de la humanidad. 1.2. Historia de la natación deportiva. 1.3. Características del medio acuático. El nadador como sistema. Fuerzas que actúan en los desplazamientos acuáticos. Diferencias entre el medio acuático y el

terrestre.

- 1.4. Planteamientos, elementos y metodología para la enseñanza de la natación y las actividades acuáticas.
- 1.5. Bases de la natación deportiva.

**Tema 2. MEDIOS Y MÉTODOS DE APRENDIZAJE I.** Etapa de familiarización y aclimatación al medio acuático.

- 2.1. Familiarización.
- 2.2. Flotación.
- 2.3. Respiración.
- 2.4. Propulsión.

**Tema 3. MEDIOS Y MÉTODOS DE APRENDIZAJE II.** Etapa de habilidades y destrezas básicas en el medio acuático.

- 3.1. Desplazamientos.
- 3.2. Saltos.
- 3.3. Equilibrios.
- 3.4. Giros.
- 3.5. Lanzamientos y recepciones.

**Tema 4. MEDIOS Y MÉTODOS DE APRENDIZAJE III.** Etapa de habilidades específicas e iniciación deportiva.

- 4.1. El estilo crol.
- 4.2. El estilo espalda.
- 4.3. El estilo braza.
- 4.4. El estilo mariposa.
- 4.5. Las salidas y virajes en natación deportiva.
- 4.6. Introducción a otras disciplinas y deportes acuáticos.

## COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.
- CG3 Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
- CG4 Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.
- CG5 Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.

- CG7 Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.
- CG8 Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- CG9 Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

#### **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:**

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE9. Identificar los procesos de aprendizaje y desarrollo motor implicados en la ejecución y adquisición motora, así como su evolución a lo largo del ciclo vital.
- CE10. Diseñar y aplicar progresiones de aprendizaje y tareas específicas para el aprendizaje y mejora de las habilidades técnico-tácticas de cada deporte en el ámbito de la enseñanza, iniciación y perfeccionamiento deportivo.
- CE11. Analizar las habilidades desde la perspectiva de las capacidades perceptivo cognitivas de ajuste postural y tónico, y de configuración espacio-temporal del movimiento, teniendo en cuenta su evolución a lo largo del ciclo vital.
- CE40. Conocer y aplicar las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta indispensable de aprendizaje autónomo, así como para el desarrollo y actualización de su formación dentro del campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

#### **RESULTADOS DE APRENDIZAJE:**

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer la reglamentación básica de la modalidad deportiva natación.
- Conocer el modelo teórico de las técnicas natatorias básicas. Aprender el modelo básico de las técnicas natatorias.
- Dominar la ejecución global de las técnicas natatorias básicas.
- Elaborar la secuenciación de contenidos en el marco del proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos de la natación.

## **METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS**

#### **METODOLOGÍAS DOCENTES:**

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método Expositivo
- Estudio y Análisis de Casos
- Resolución de Ejercicios
- Aprendizaje Cooperativo/Trabajo en Grupo

- Trabajo Autónomo

#### ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo individual en campus virtual

El primer día de clase, el profesor proporcionará información más detallada al respecto.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Elaboración de un trabajo en grupo	25 %
	Elaboración y puesta en práctica de una sesión por parejas/tríos	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
Evaluación final	Prueba teórica/práctica final	50 %

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una prueba teórico/práctica 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Abelairas, C. (2015). Deportes Individuales II. Natación. Material didáctico propio de la institución.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Maglischo, E. W. (1986). *Nadar más rápido: tratado completo de natación*. Barcelona: Hispano Europea.
- Navarro, F., Díaz, G., González, M (2014) *Cómo nadar bien*. Madrid: Editec@red
- Colomina, R. A. (2010). *Entrenamiento técnico de natación*. Madrid: Real Federación Española de Natación, Escuela Nacional de Entrenadores.
- Laughlin, T., & Delves, J. (2006). *Inmersión total. Un método revolucionario para nadar mejor, más rápido y fácilmente*. Barcelona: Paidotribo.
- Sánchez, J. C. C. (2004). *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. (Vol. 66). Barcelona: Paidotribo.
- Moya, M., Vera-García, F. J., López, J. L., Aracil, A., Reina, R., Gutiérrez, O., & Paredes, J. (2007). Nuevas tecnologías aplicadas a la Actividad Física y el Deporte. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche*, 1(2), 184-209.
- Llana, S., Priego, J.I., Pérez, P., & Lucas, A. (2013). La investigación en biomecánica aplicada a la natación: Evolución Histórica y situación actual. *Citius, Altius, Fortius*, 6(2),. 97-141

### WEBS DE REFERENCIA:

- [www.fina.com](http://www.fina.com)
- [www.rfen.es](http://www.rfen.es)
- [www.i-natación.com](http://www.i-natación.com)
- [www.todonatación.com](http://www.todonatación.com)

### OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

- Grupo Sobreentrenamiento: <http://g-se.com/es/>
- Sports science infographics: <http://ylmsportscience.blogspot.com.es/>
- Exercise physiology & training: <http://www.fisiologiadelejercicio.com/>
- Researchgate: [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)