

## GUÍA DOCENTE 2021-2022

### 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, Adrián Rodríguez García
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	<a href="mailto:javier.costas@uneatlantico.es">javier.costas@uneatlantico.es</a> <a href="mailto:adrian.rodriguez.garcia@uneatlantico.es">adrian.rodriguez.garcia@uneatlantico.es</a>

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica.
<b>CONTENIDOS:</b>
<p><b>Tema 1. HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y LA NATACIÓN.</b></p> <p>1.1. Breve descripción del acercamiento del hombre al medio acuático a través de la historia de la humanidad.</p> <p>1.2. Historia de la natación deportiva.</p> <p>1.3. Bases de la natación deportiva.</p> <p><b>Tema 2. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN</b></p> <p>2.1. Características del medio acuático. El nadador como sistema. Fuerzas que actúan</p>

en los desplazamientos acuáticos. Diferencias entre el medio acuático y el terrestre.

2.2. Planteamiento, elementos de las actividades acuáticas en distintos ámbitos: educativo, deportivo y recreativo.

**Tema 3.** Metodología para la enseñanza de la natación y las actividades acuáticas.

3.1 Medios y metodología de aprendizaje I. Etapa de familiarización y aclimatación al medio acuático.

3.2. Medios y metodología de aprendizaje II. Etapa de habilidades y destrezas básicas en el medio acuático.

3.3. Medios y metodología de aprendizaje III. Etapa de habilidades específicas e iniciación deportiva.

**Tema 4.** Los estilos en natación

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.

**Tema 4.** INTRODUCCIÓN A OTRAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

**Tema 5.** SEGURIDAD ACUÁTICA

## 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 trabajo de la asignatura	25 %
	Elaboración de tareas de aplicación práctica	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
Evaluación final	Prueba teórica/práctica final	50 %

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen teórico-práctico con un valor del 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 (No. 797.21 M195n). Edit. Hispano Europea.
- Navarro, F., Díaz, G., González, M (2014) Cómo nadar bien. Edit. Editec@red
- Colomina, R. A. (2010). Entrenamiento técnico de natación. 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. Editorial Paidotribo.
- Sánchez, J. C. C. (2004). Acondicionamiento físico en el medio acuático (color) (Vol. 66). Editorial 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., La investigación en biomecánica aplicada a la natación: Evolución Histórica y situación actual. Citius, Altius, Fortius, 6(2)-2013, pp. 97-141
- González-Ravé, J. M., Pablos, C., & Navarro, F. (2014). Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica. Médica Panamericana: Madrid.

### 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)