

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

Codi	33210
Nom	Natació
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	6.0
Curs acadèmic	2019 - 2020

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	3	Altres casos
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	3	Altres casos

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	8 - Fonaments dels Esports Individuals	Obligatòria
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	8 - Fonaments dels Esports Individuals	Obligatòria

Coordinació

Nom	Departament
ENCARNACION MARTINEZ, ALBERTO	122 - Educació Física i Esportiva
MADERA GIL, JOAQUIN	122 - Educació Física i Esportiva
TELLA MUÑOZ, VICTOR JOSE	122 - Educació Física i Esportiva

RESUM

Al cursar esta matèria, el/l'alumne/a haurà de ser capaç de conèixer i comprendre l'evolució històrica de les activitats aquàtiques en tots els àmbits en què han sigut utilitzades (oci, fins bèl·lics, transports, competició, etc).



El/l'alumne/a estarà capacitat per a distingir i aplicar els aspectes bàsics del reglament de la natació de competició.

El desenvolupament dels continguts de la matèria permetrà al/s alumne/s avaluar qualitativament els quatre estils de nade, les seues eixides i viratges, així com planificar i dirigir activitats d'ensenyança de la tècnica dels estils de natació.

A través del procés d'ensenyança-aprenentatge el/l'alumne/a serà capaç de distingir i utilitzar els diferents àmbits d'aplicació de les activitats aquàtiques.

Amb el desenvolupament del treball en grup, els/s'alumnes adquiriran les habilitats necessàries per a l'elaboració de continguts multimèdia de la tècnica esportiva (d'estils), a més del desenvolupament del treball en equip i de relació interpersonal.

CONEIXEMENTS PREVIS

Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

Altres tipus de requisits

Cap

COMPETÈNCIES

1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

- Conèixer i comprendre els fonaments, les estructures i les funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
- Conèixer i comprendre els fonaments del joc i de l'esport
- Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatius a l'activitat física i l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuais de les persones
- Planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica
- Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població
- Desenvolupar recursos per a l'adaptació a noves situacions i a la resolució de problemes, i per a l'aprenentatge autònom i la creativitat
- Conèixer i comprendre l'evolució històrica dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)



- Conèixer i comprendre els aspectes reglamentaris dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Conèixer i comprendre els fonaments tècnics i tàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Conèixer i comprendre els fonaments didàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Conèixer i comprendre els àmbits d'aplicació dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit dels esports individuals
- Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip
- Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat universal de les persones amb discapacitat i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

RESULTATS DE L'APRENTATGE

Al cursar esta matèria, el/l'alumne/a haurà de ser capaç de conèixer i comprendre l'evolució històrica de les activitats aquàtiques en tots els àmbits en què han sigut utilitzades (oci, fins bèl·lics, transports, competició, etc).

El/l'alumne/a estarà capacitat per a distingir i aplicar els aspectes bàsics del reglament de la natació de competició.

El desenvolupament dels continguts de la matèria permetrà als/s'alumne/s avaluar qualitativament els quatre estils de nade, les seues eixides i viratges, així com planificar i dirigir activitats d'ensenyança de la tècnica dels estils de natació.

A través del procés d'ensenyança-aprenentatge el/l'alumne/a serà capaç de distingir i utilitzar els diferents àmbits d'aplicació de les activitats aquàtiques.

Amb el desenvolupament del treball en grup, els/s'alumnes adquiriran les habilitats necessàries per a l'elaboració de continguts multimèdia de la tècnica esportiva (d'estils), a més del desenvolupament del treball en equip i de relació interpersonal.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Antecedents històrics de la natació

Tema I.1. L'activitat aquàtica. Evolució històrica.

Tema I.2. La Natació de competició. Orígens i evolució.

Tema 2



2. Fonaments físics i biològics de la natació

Tema II.1. Bases físiques y fisiológicas de la locomoción humana en el medio acuático.

3. El procés d'ensenyança de la natació. Exercicis i jocs d'iniciació

Tema III.1. Habilitats motrius bàsiques en el medi aquàtic.

Tema III.2. L'ensenyança de les habilitats motrius bàsiques.

Tema III.3. Material, instal·lacions, seguretat i higiene en les instal·lacions aquàtiques.

4. La tècnica d'estils, eixides i viratges. Exercicis d'aprenentatge

Tema IV.1. Aspectes comuns de la tècnica d'estils.

Tema IV.2. Tècnica de nade, eixida i viratge del crol.

Tema IV.3. Tècnica de nade, eixida i viratge de la papallona.

Tema IV.4. Tècnica de nade, eixida i viratge de la braça.

Tema IV.5. Tècnica de nade, eixida i viratge de l'esquena.

Tema IV.6. Viratges de les proves de estils.

VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Pràctiques en aula	60,00	100
Elaboració de treballs en grup	50,00	0
Elaboració de treballs individuals	20,00	0
Estudi i treball autònom	16,00	0
Preparació d'activitats d'avaluació	4,00	0
TOTAL	150,00	

METODOLOGIA DOCENT

1- L'aprenentatge en grup amb el professor

La part inicial de cada sessió, en la que s'establix el marc teòric, durarà uns 15 minuts, depenent dels continguts nous a introduir i de la dinàmica de la classe. A continuació, els alumnes passaran als vestidors a canviar-se (8-10 minuts). Els restants 90-100 minuts, es realitzaran en la piscina. En ella, els alumnes experimentaran de forma pràctica, els continguts impartits en l'aula i, progressivament, hauran d'aconseguir el nivell d'execució exigít.

2- El treball en grup amb companys



La realització de treballs té com a finalitat, a més de motivar l'estudiant, l'anàlisi i interiorització de la informació, el fomentar les relacions personals, compartir els problemes, les esperances i les solucions a treballar amb una altra gent

3- La tutoria

Les tutories es realitzaran de forma individual o grupal, bé utilitzant l'horari d'atenció d'alumnes, l'horari lectiu o a través de l'aula virtual.

4- L'estudi individual i la participació en fòrums de discussió

Es tracta de dirigir a l'estudiant en activitats orientades a l'aprenentatge. El model a aplicar és el participatiu on l'alumne arreplega informació, analitza, planteja activitats i obté conclusions.

AVALUACIÓ

Per aprovar l'assignatura l'alumne / a ha d'obtenir almenys 5 punts en l'apartat 1 i APTE en els apartats 2 i 3

- Primera convocatòria ordinària:

La nota final de l'assignatura depèn dels apartats 1, 2, 3 i 4.

APARTAT 1

Un examen de 50 preguntes tipus test que es realitzarà en la data i hora marcat per l'examen final de l'assignatura en Junta de Centre. Les preguntes de tipus test plantejaran 4 opcions possibles, i només una d'elles serà certa. La qualificació serà de la següent manera:

- Cada encert suposarà 0.2 punts ($10/50 = 0.2$).
 - Cada error restaran un terç del que puntua un encert, és a dir, $0.2 / 3 = 0.066$ punts.
- Aquest apartat representa fins a 10 punts de la nota final.

APARTAT 2

Examen pràctic de la realització d'un vídeo on l'alumne / a analitzi un gest tècnic concret (sortida, cicle de natació o viratge), identifiqui els errors tècnics i proposi exercicis correctors.
Es realitzarà en la data i hora marcat per l'examen final de l'assignatura en Junta de Centre.
La seva qualificació serà d' "apte" o "no apte".

APARTAT 3

Nedar 200 metres estils individual ajustant-se als estàndards tècnics (desenvolupats en els continguts del curs) i reglamentaris,
La seva qualificació serà d' "apte" o "no apte".



Es realitzarà en la data i hora marcat per l'examen final de l'assignatura en Junta de Centre.

Observació: Assistir al 80% de les classes i superar els continguts pràctics * relacionats amb els 4 estils serà considerat com "apte" en aquest apartat i podrà suposar fins a 2 punts a la nota final.

*Per superar els continguts pràctics es valorarà:

- Nedar cadascuna de les tècniques que componen la prova de 200 m estils ajustant els estàndards tècnics i reglamentaris
- Assistir a classe de manera activa
- Realitzar les tasques que es proposin en cada Bloc

APARTAT 4

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

1) Treballs voluntaris individuals. La temàtica del treball serà consensuada pel professor i cada alumne, en un termini màxim de 2 setmanes des de l'inici de les classes. Un cop aprovada aquesta, l'alumne / a tindrà 1 setmana per presentar un índex justificat i, un cop aprovat aquest, 2 mesos per lliurar el treball. Podrà suposar fins a 1 punt extra a la nota final.

2) Assistència a algun congrés de natació. L'alumne haurà de presentar al professor el programa d'aquest congrés i aquest donar el vistiplau. Després de l'assistència al congrés, l'alumne haurà de presentar el certificat d'assistència i un document elaborat per ell on indiqui i justifiqui el que li ha aportat. En funció de la quantitat d'hores, temàtiques i ponents, podrà suposar fins a 1 punt extra a la nota final.

- Segona Convocatòria.

Els criteris d'avaluació seran els mateixos que en la primera convocatòria:

L'avaluació és pròpia de cada curs acadèmic, per tant, no es tindran en compte avaluacions parcials de cursos previs.

PD: "La còpia literal o parcial d'obres alienes presentant-les com a pròpies es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. D'altra banda i per la llei de protecció de la propietat intel·lectual estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent donar lloc el seu incompliment a les corresponents faltes o delictes penals. "

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Camarero, S. y Tella, V. (1997) Natación. Aplicaciones Teóricas y Prácticas. Ed. Promolibro.
- Chollet, D. (2003) Natación deportiva. Ed.INDE.
- Conde, E., Daguerre, J., Fuentes, F., Gosálvez, M., Joven, A., Reyeros, A. (1998) Curso de Monitor. E.N.E. Real Federación Española de Natación.
- Dubois, C. y Robin, J.P. (1992) Natación. De la escuela a las asociaciones deportivas. Ed. Revue eps.
- González, C. y Sebastián, E. (2000) Actividades acuáticas recreativas. Ed. Inde.
- Guzmán, R.J. (1998) Swimming drills for every stroke. Ed. Human Kinetics.



- Iguarán, J. (1972) Historia de la natación antigua y de la moderna de los Juegos Olímpicos. Ed. Valverde S.A.
- Llana, S. (2001) El análisis biomecánico en natación. III Jornadas sobre actividades acuáticas y natación deportiva. F.C.C.D. Universidad de Extremadura.
- Llana, S. y Pérez, P. (2007) Evolución histórica de las metodologías de enseñanza de la técnica de nado. En Llana y Pérez (Coordinadores) Natación y Actividades Acuáticas, Ed. Marfil.
- Llana, S. y Pérez, P. (2008) Biomecánica de la Natación. En Izquierdo (Coordinador) Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. Ed. Panamericana.
- Llana, S; Pérez, P; Aparicio, I. (2011). Historia de la natación I: desde la Prehistoria hasta la Edad Media. Citius, Altius, Fotius. 4 (2): 51-85.
- Llana, S; Pérez, P; del Valle, A; Sala, P. (2012). Historia de la natación II: desde el Renacimiento hasta la aparición y consolidación de las actuales técnicas de nado. Citius, Altius, Fotius. 5 (1): 8-43.
- Llana, S.; Palomino, A.; Cortés, S.; Usar, M. (2001) Biomecánica de los saltos de trampolín y plataforma. Comunicaciones Técnicas. 4, 56-63.
- Navarro, F. (1979) Pedagogía de la natación. Ed. Miñón.
- Navarro, F. (1990) Hacia el dominio de la natación. Ed. Gymnos.
- Navarro, F.; Arellano, R.; Carnero, C.; Gozálvez, M. (1990). Natación. Comité Olímpico Español.
- Navarro, F., Ureña, G. D., & Vegas, M. J. G. (2012). Cómo nadar bien. Editec@ red.
- Llana S y Pérez P (2017) Fundamentos físicos y biológicos del desempeño humano en el medio acuático. En Gosálvez, Juárez y Navarro (coordinadores) Natación+. Ed. Real Federación Española de Natación.
- Llana S y Pérez P (2017) Evolución histórica de la técnica de nado de los cuatro estilos de competición. En Gosálvez, Juárez y Navarro (coordinadores) Natación+. Ed. Real Federación Española de Natación.
- Llana S, Richart V y Hervás E (2017) Enseñanza de las técnicas de la natación deportiva. En Gosálvez, Juárez y Navarro (coordinadores) Natación+. Ed. Real Federación Española de Natación.

Complementàries

- Camarero, S., Tella V. (1996). Aprendizaje deportivo: Enseñanza de la natación. En JA Moreno, PL Rodríguez (eds). Aprendizaje deportivo. Universidad de Murcia
- Costill, D.L., Maglischo, E.W. y Richardson, A.B. (1992) Swimming. Ed. Blackwell Scientific Publications.
- Counsilman, J.E. y Counsilman, B.E. (1994). The new science of swimming. Ed. Prentice-Hall.
- Llana, S. (2002) Resistencia hidrodinámica en natación. RendimientoDeportivo.com, nº 2.
- Llana, S. y Pérez, P. (2014) Biomecánica de la Natación y otras actividades acuáticas. En, Pérez y



Llana (Eds.) Biomecánica Basica: Aplicada a las ciencias de la actividad física y el deporte. Paidotribo
-Maglischo, E.W. (2003). Swimming fastest. Ed. Human Kinetics.
-Miller, D (1975) Biomechanics of Swimming. En Willmore y Keogh (Eds.) Exercise and Sport Sciences Reviews. New York: Academic Press.
-Takagi y Wilson (2000) Hydrodynamics makes a splash. Physics World. September 2000.

ADDENDA COVID-19

Aquesta addenda només s'activarà si la situació sanitària ho requereix i previ acord del Consell de Govern

ADENDA A LA GUÍA DOCENTE MOTIVADA POR COVID 19 - 2º CUATRIMESTRE (1º Y 2º CONVOCATORIA)

CONTENIDOS:

Se mantienen los contenidos inicialmente recogidos en la guía docente

VOLUMEN DE TRABAJO Y PLANIFICACIÓN TEMPORAL DOCENCIA

En el momento de la suspensión de clases presenciales los estudiantes habían realizado:

Prácticas en aula	28.00.	47%
Elaboració de treballs en grup.	00.00	0
Elaboració de treballs individuals.	10.00	0



Estudi i treball autònom	8.00	0
Preparació d'activitats d'avaluació	0.00	0
TOTAL.	46.00	

Esto quiere decir que aquellos estudiantes que asistían a clase y en consecuencia estaban siguiendo un modelo de evaluación presencial (distinta a la que se realiza a aquellos que optan solamente por superar los contenidos de la asignatura a través de la evaluación final, había realizado 28 horas (47%) de las prácticas de aula previstas en la guía y 10 horas de elaboración de trabajos individuales (2 tareas que habían realizado los estudiantes hasta el inicio de la suspensión de clases) que suponen el 50% de las horas prevista en la Guía y 6 horas previsibles de estudio y de trabajo autónomo (37,5%) en relación a las prácticas y tareas llevadas a cabo durante el periodo de presencialidad

De esta manera atendiendo al volumen de trabajo pendiente en función de la guía inicialmente prevista, faltaría por realizar 32 horas de prácticas presenciales, 50 horas de elaboración de prácticas en grupo, 10 horas de trabajos individuales, 10 horas de estudio y trabajo autónomo, 4 horas de preparación de actividades de evaluación. Es decir, un total de 106 horas de las 150 horas previstas para los estudiantes que realizaron el proceso de enseñanza asistencia. Los/as estudiantes que no siguieron ese proceso asistencial les quedaría pendiente las 150 horas del volumen de trabajo previsto en la guía.

De esta manera y entendiendo que los/as estudiantes que no optaron por la presencialidad por motivos personales, deberían de asumir la superación de la asignatura en función de los criterios establecidos en los criterios de evaluación de la guía y por ello no se valora en esta propuesta la adaptación del volumen de trabajo. Eso sí, se les indicará en adelante las adaptaciones propuestas para la evaluación de la asignatura.

Para aquello/as estudiantes que han seguido el proceso de presencialidad, y en la medida que la universidad no permite hacer frente a las características de presencialidad del carácter práctico de la asignatura, se propone la siguiente modificación, que intenta adaptar los mínimos de trabajo pendientes



ACTIVITAT.	Hores.	% Presencial
Pràctiques en aula.	00.00	0
Elaboració de treballs en grup.	56.00	0
Elaboració de treballs individuals.	20.00	0
Estudi i treball autònom	23.00	0
Preparació d'activitats d'avaluació	5.00	0
TOTAL.	104.00	

METODOLOGÍA DOCENTE

En concreto:

1- El Aprendizaje a través de tareas individuales y en grupo. El profesor facilita a los estudiantes y a través del Aula Virtual, una serie de documentos sobre los contenidos de cada uno de los bloques temáticos. Básicamente estos contenidos hacen referencia a presentaciones (tipo Powerpoint) de los diferentes temas de los Bloques temáticos realizados por el profesor y atendiendo a la información obtenida de la Bibliografía descrita en la Guía docente. De manera complementaria, también se les facilitará en algunos temas una serie de artículos y/o documentos complementarios. Con la lectura y estudio de estos documentos los estudiantes tendrán que realizar una serie de tareas a nivel individual o grupal que den respuesta a cómo han asimilado los contenidos propuestos.



2- El trabajo en grupo de los compañeros. El procedimiento propuesto de aprendizaje requiere del trabajo en grupo para el desarrollo de algunas de las tareas que se propongan. Este tipo de tareas aunque no permiten la colaboración presencial entre ellos/as, igualmente que en la metodología presencial permitirá fomentar las relaciones personales, compartir problemas, esperanzas y las soluciones que se propongan a nivel grupal.

3- El estudio y trabajo individual. De la misma manera para dar respuesta al proceso de aprendizaje propuesto requiere que el/la estudiante recoja la información que se le facilita, la analice, que de respuesta a ese análisis a través de las tareas que se le proponen y pueda establecer sus conclusiones.

4- La tutoría

También, el proceso de aprendizaje propuesto, necesita que el canal de tutorías esté abierto de manera flexible para atender sus necesidades. Así la tutorización a través del mail será la vía de comunicación propuesta de manera genérica y si fuese necesario la utilización de otras vías de comunicación (tipo skype o similares). El horario de utilización de estas vías estará abierto de manera permanente y el feedback necesario se realizará en el plazo máximo de 48 horas.

EVALUACIÓN

Primera Convocatoria:

EVALUACIÓN CONTINUA (para aquellos/as estudiantes que haya asistido al 80% del periodo docente asistencial y realizado las tareas propuestas durante ese periodo):

APARTADO I- Realización y a aprobación de 7 tareas asociadas a cada uno de los bloques de contenidos. Para el Bloque I una tarea de desarrollo individual, para el Bloque II una tarea grupal, Para la tarea 3 una tarea grupal y para el Bloque IV 4 tareas (dos de ellas ya han sido realizadas de manera individual durante el periodo presencial y las otras dos se realizarán durante el periodo no presencial y de manera grupal). A excepción de las dos tareas presentadas durante el periodo presencial y que fueron valoradas con APTO/NO APTO, las tareas restantes serán entregadas en el plazo propuesto para cada una de ellas y deberán obtener al menos 5 puntos sobre 10 en cada una de ellas, para poder obtener su nota final que se obtendrá del promedio de las 5 tareas realizadas en el periodo no presencial. Estas tareas llevan asociadas la adquisición de los contenidos teóricos de la asignatura, las competencias asociadas a la edición o realización de un vídeo en el que se analiza la técnica de los estilos como la competencia de ejecutar o realizar algunas ayudas visuales relacionadas con las técnicas de los estilos de nado requeridas en la prueba de 200 estilos.



APARTADO II- Un trabajo voluntario. La realización de un trabajo voluntario propuesto y aceptado por el profesor, antes del comienzo del periodo no presencial podrá ser valorado con hasta un punto sobre la nota obtenida en las tareas propuestas en el apartado anterior.

EVALUACIÓN FINAL (para aquellos/as estudiantes que no optaron por el periodo presencial al inicio de la asignatura y optaron por aprobar la asignatura en función de realizar el examen teórico y superar aptos que se proponían en la evaluación de la asignatura):

APARTADO I- realización de un cuestionario de 50 preguntas. Las preguntas plantearán 4 opciones posibles y nada más una de ellas será la correcta. Cada uno de los aciertos supondrá 0,2 puntos, cada error restará 0,666 puntos y no contestar a alguna pregunta supondrá 0 puntos. Para aprobar este apartado será necesario obtener al menos 5 puntos. Este examen se realizará de manera presencial si fuese posible en su momento o a través del aula virtual

APARTADO II- realización de un vídeo en el que el/la estudiante analice e identifique errores técnicos y proponga ejercicios de corrección. Esta prueba se realizará en el laboratorio audiovisual que determine la facultad o en caso de imposibilidad presencial a través de una tarea que se propondrá a través del Aula Virtual. Esta prueba se valorará con Apto o No apto y será necesario la obtención del Apto para optar a la nota final derivada del apartado anterior

APARTADO III- La prueba de 200 estilos en piscina si el periodo restrictivo y sus medidas preventivas lo permiten. En el caso de no ser así o el/la estudiante no haya podido prepararse esta prueba, se propone una prueba oral (vídeo-conferencia a través de cualquier plataforma audiovisual, tipo Skipe o similar) en la que el estudiante tendrá que dar respuesta a 5 preguntas que se propondrán 2 horas antes de su exposición. La fecha y hora será programada en función del número de estudiantes y atendiendo a la fecha fijada por la facultad para el examen final. Para superar esta prueba el estudiante tendrá que obtener un Apto derivado de la idoneidad de los contenidos propuestos y de la capacidad de expresión oral y/o gestual sobre ellos. También el Apto en este apartado será necesario para optar a la nota final derivada del primer apartado.

APARTADO IV- Aquellos estudiantes que hayan propuesto un trabajo voluntario y haya sido aceptado en fecha anterior al periodo no asistencial podrán optar hasta con 1 punto sobre la nota obtenida en el primer apartado, siempre y cuando hayan obtenido 5 puntos en ese apartado y obtenido los dos aptos descritos en apartados anteriores.



Segunda Convocatoria:

Para aquellos estudiantes que optaron por la evaluación continua y no superaron la evaluación, se les evaluará de aquellos apartados que hubiesen quedado pendientes.

Para aquellos estudiantes que optaron por la evaluación final y no superaron la evaluación, la segunda convocatoria será igual que la primera