

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

Código	33210
Nombre	Natación
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6.0
Curso académico	2020 - 2021

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	3	Otros casos
1331 - Grado Ciencias la Actividad Física y del Deporte (Ontinyent)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	3	Otros casos

Materias

Titulación	Materia	Caracter
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	8 - Fundamentos de los Deportes Individuales	Obligatoria
1331 - Grado Ciencias la Actividad Física y del Deporte (Ontinyent)	8 - Fundamentos de los Deportes Individuales	Obligatoria

Coordinación

Nombre	Departamento
ENCARNACION MARTINEZ, ALBERTO	122 - Educación Física y Deportiva
MADERA GIL, JOAQUIN	122 - Educación Física y Deportiva
TELLA MUÑOZ, VICTOR JOSE	122 - Educación Física y Deportiva

RESUMEN

Las actividades acuáticas en general, y la natación en particular, son actividades físicas que se realizan en un medio para el que el ser humano no está adaptado desde un punto de vista evolutivo. Por este motivo, se trata de un tipo de movimiento ontogenético y no filogenético como puedan ser la marcha o la carrera en el medio terrestre. Consecuentemente, el tipo de metodología utilizado en su enseñanza condiciona, mucho más que en las actividades terrestres, el nivel de destreza alcanzado por los alumnos.



El objetivo último de esta asignatura será, por tanto, conseguir que el alumno conozca y comprenda las particularidades del movimiento humano en el medio acuático, así como sus distintas posibilidades de desarrollo. A partir de este conocimiento, debe ser capaz de desarrollar programas acuáticos adaptados tanto a las características de los usuarios como de las instalaciones y material de que disponga.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

Ninguno

COMPETENCIAS

1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

- Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana
- Conocer y comprender los fundamentos del juego y del deporte
- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales, colectivas y contextuales de las personas
- Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento de habilidades motrices en sus distintos niveles y entornos de práctica
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad y población
- Desarrollar recursos para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo y la creatividad
- Conocer y comprender la evolución histórica de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).
- Conocer y comprender los aspectos reglamentarios de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).
- Conocer y comprender los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).
- Conocer y comprender los fundamentos didácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).
- Conocer y comprender los ámbitos de aplicación de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).



- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de los deportes individuales.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al cursar esta materia, el/la alumno/a deberá ser capaz de conocer y comprender la evolución histórica de las actividades acuáticas en todos los ámbitos en los que han sido utilizadas (ocio, fines bélicos, transportes, competición, etc.).

El alumno/a será capaz de analizar los factores físicos y biológicos que determinan la locomoción humana en el medio acuático.

El alumno/a será capaz de plantear actividades y juegos que favorezcan el proceso de adquisición de las habilidades motrices básicas en el medio acuático

El/la alumno/a estará capacitado para distinguir y aplicar los aspectos básicos del reglamento de la natación de competición.

El desarrollo de los contenidos de la materia permitirá a los/as alumno/as evaluar cualitativamente los cuatro estilos de nado, sus salidas y virajes, así como planificar y dirigir actividades de enseñanza de la técnica de los estilos de natación.

A través del proceso de enseñanza-aprendizaje el/la alumno/a será capaz de distinguir y utilizar los diferentes ámbitos de aplicación de las actividades acuáticas.

El alumno/a será capaz de transmitir información relativa a la técnica de estilos utilizando las tecnologías de la información y de la comunicación. En concreto será capaz de editar un video en el que se describan aspectos técnicos de un estilo de nado, se destaquen errores técnicos y/o reglamentarios y se prescriban ejercicios para su corrección

Los/as alumnos/as a través de las prácticas adquirirán las habilidades necesarias para el trabajo en equipo y favorecer la relación interpersonal

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Antecedentes históricos de la natación

Tema I.1. La actividad acuática. Evolución histórica.

Tema I.2. La Natación de competición. Orígenes y evolución.

Tema 2



2. Fundamentos físicos y biológicos de la natación

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

3. El proceso de enseñanza de la natación. Ejercicios y juegos de iniciación

Tema III.1. Habilidades motrices básicas en el medio acuático.

Tema III.2. La enseñanza de las habilidades motrices básicas.

Tema III.3. Material, instalaciones, seguridad e higiene en las instalaciones acuáticas.

4. La técnica de estilos, salidas y virajes. Ejercicios de aprendizaje

Tema IV.1. Aspectos comunes de la técnica de estilos.

Tema IV.2. Técnica de nado, salida y viraje del crol.

Tema IV.3. Técnica de nado, salida y viraje de la mariposa.

Tema IV.4. Técnica de nado, salida y viraje de la braza.

Tema IV.5. Técnica de nado, salida y viraje de la espalda.

Tema IV.6. Virajes de las pruebas de estilos.

VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Prácticas en aula	60,00	100
Elaboración de trabajos en grupo	50,00	0
Elaboración de trabajos individuales	20,00	0
Estudio y trabajo autónomo	16,00	0
Preparación de actividades de evaluación	4,00	0
TOTAL	150,00	

METODOLOGÍA DOCENTE

1- El aprendizaje en grupo con el profesor

La parte inicial de cada sesión, en la que se establece el marco teórico, durará unos 15 minutos, dependiendo de los contenidos nuevos a introducir y de la dinámica de la clase. A continuación, los alumnos pasarán a los vestuarios a cambiarse (8-10 minutos). Los restantes 90-100 minutos, se realizarán en la piscina. En ella, los alumnos experimentarán de forma práctica, los contenidos impartidos en el aula y, progresivamente, deberán alcanzar el nivel de

ejecución exigido.



2- El trabajo en grupo con compañeros

La realización de trabajos tiene como finalidad, además de motivar al estudiante, el análisis e interiorización de la información, el fomentar las relaciones personales, compartir los problemas, las esperanzas y las soluciones a trabajar con otra gente

3- La tutoría

Las tutorías se realizarán de forma individual o grupal, bien utilizando el horario de atención de alumnos, el horario lectivo o a través del aula virtual.

4- El estudio individual y la participación en foros de discusión

Se trata de dirigir al estudiante en actividades orientadas al aprendizaje. El modelo a aplicar es el participativo donde el alumno recoge información, analiza, plantea actividades y obtiene conclusiones.

EVALUACIÓN

Para aprobar la asignatura el alumno/a debe obtener al menos 5 puntos en el apartado 1 y APTO en los apartados 2 y 3

- Primera convocatoria ordinaria:

La nota final de la asignatura depende de los apartados 1, 2, 3 y 4.

APARTADO 1

Un examen de 50 preguntas tipo test que se realizará en la fecha y hora marcado por el examen final de la asignatura en Junta de Centro. Las preguntas de tipo test plantearán 4 opciones posibles, y sólo una de ellas será cierta. La calificación será de la siguiente manera:

- Cada acierto supondrá 0.2 puntos ($10/50 = 0.2$).
- Cada error restarán un tercio del que puntúa un acierto, es decir, $0.2/3 = 0.066$ puntos.

Este apartado representa hasta 10 puntos de la nota final.

APARTADO 2

Examen práctico de la realización de un vídeo donde el alumno/a analice un gesto técnico concreto (salida, ciclo de natación o viraje), identifique los errores técnicos y proponga ejercicios correctores.

Se realizará en la fecha y hora marcado por el examen final de la asignatura en Junta de Centro.

Su calificación será de "apto" o "no apto".

APARTADO 3



Nadar 200 metros estilos individual ajustándose a los estándares técnicos (desarrollados en el contenido del curso) y reglamentarios.

Su calificación será de "apto" o "no apto".

Se realizará en la fecha y hora marcado por el examen final de la asignatura en Junta de Centro.

Observación: Asistir al 80% de las clases y superar los contenidos prácticos* relacionados con los 4 estilos será considerado como "apto" en este apartado y podrá suponer hasta 2 puntos en la nota final.

*Para superar los contenidos prácticos se valorará:

- Nadar cada una de las técnicas que componen la prueba de 200 m estilos ajustando los estándares técnicos y reglamentarios
- Asistir a clase de manera activa
- Realizar las tareas que se propongan en cada Bloque

APARTADO 4

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

1) Trabajos voluntarios individuales. La temática del trabajo será consensuada por el profesor y cada alumno, en un plazo máximo de 2 semanas desde el inicio de las clases. Una vez aprobada esta, el alumno/a tendrá 1 semana para presentar un índice justificado y, una vez aprobado este, 2 meses para entregar el trabajo. Podrá suponer hasta 1 punto extra a la nota final.

2) Asistencia a algún congreso de natación. El alumno deberá presentar al profesor el programa de este congreso y este dar el visto bueno. Después de la asistencia al congreso, el alumno deberá presentar el certificado de asistencia y un documento elaborado por él donde indique y justifique lo que le ha aportado. En función de la cantidad de horas, temáticas y ponentes, podrá suponer hasta 1 punto extra a la nota final.

- Segunda Convocatoria.

Los criterios de evaluación serán los mismos que en la primera convocatoria:

La evaluación es propia de cada curso académico, por tanto, no se tendrán en cuenta evaluaciones parciales de cursos previos.

PD: "La copia literal o parcial de obras ajenas presentándolas como propias se considera una conducta inaceptable en el ámbito académico. Por otra parte y por la ley de protección de la propiedad intelectual están habitualmente prohibidas las reproducciones totales o parciales de las obras ajenas, pudiendo dar lugar su incumplimiento a las correspondientes faltas o delitos penales."



REFERENCIAS

Básicas

- 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.CC.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.; Gozalvez, 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.



Complementarias

- 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.

ADENDA COVID-19

Esta adenda solo se activará si la situación sanitaria lo requiere y previo acuerdo del Consejo de Gobierno

ADENDA CONVID-19 (1º y 2º CUATRIMESTRE CURSO 2020-2021)

Adenda guía docente 2º cuatrimestre curso 2020/2021:

La docencia a partir del mes de febrero de 2021 se iniciará el día 8 de febrero, siendo en modalidad online y síncrona, y se mantendrá hasta que el Consell de Govern de la Universitat de València informe de su finalización y/o modificaciones.

1. Continguts / Contenidos

Se mantienen los contenidos inicialmente recogidos en la guía docente.

2. Volum de treball i planificació temporal de la docència

2. Volumen de trabajo y planificación temporal de la docencia

Reducción del peso de unas actividades y sustitución por otras manteniendo el volumen de trabajo que marca la guía docente original.

En función del momento en que se modifiquen las condiciones de práctica de la asignatura por



consideraciones que obliguen a ello (i.e. confinamiento, restricción en el uso de instalaciones deportivas) las actividades prácticas serán modificadas con actividades teórico-prácticas que compatibilicen o no el uso de instalaciones de piscina y online.

De tal manera que aquellos que realicen las actividades que se propongan a partir de ese momento puedan obtener el Apto en el apartado II de la Guía

3. Metodología docente

3. Metodología docente

1. *Subida de materiales al Aula virtual*
2. *Propuesta de actividades por aula virtual*

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 y/o videoconferencia será la vía de comunicación propuesta de manera genérica. 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



4. Avaluació

4. Evaluación

Los criterios de evaluación serán adaptados a las limitaciones o restricciones de carácter práctico de la asignatura. De esa manera se propondrán tareas y exámenes en función de que los estudiantes opten a una evaluación continua o final

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