

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

Codi	33210
Nom	Natació
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	6.0
Curs acadèmic	2023 - 2024

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
LLANA BELLOCH, SALVADOR	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 fisiològiques de la locomoció 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. Hi haurà la possibilitat d'incloure alguna pregunta de resposta oberta, el valor de la qual quedarà reflectit en la plantilla de l'examen i serà indicat amb suficient antelació als alumnes per part del professor responsable. 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.

NOTA: Aquells alumnes amb l'apartat teòric aprovat i els apartats 2 i/o 3 (treball i avaluació pràctica, respectivament) qualificats com "NO APTES", seran qualificats amb una nota numèrica de 3 en la qualificació final. Aquells alumnes que no es presenten a l'avaluació pràctica i/o no presenten els treballs, seran qualificats com "NO PRESENTATS". Aquest procediment s'aplicarà tant en primera com en segona convocatòria.

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.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 domino 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.