

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Especialización Deportiva	Natación	6º	Anual	12	Optativa
<b>PROFESOR[ES]</b>			<b>DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>KAMAL MOHAMED MOHAMED</li> </ul>			Dpto. Educación Física y Deportiva Facultad de Educación y Humanidades Universidad de Granada – Campus de Melilla Calle Santander – nº 1 – 52071 Melilla (España) Despacho: en Edificio Principal – Planta 2º – nº 215 Correo electrónico: kamal@ugr.es URL en PRADO: <a href="https://prado.ugr.es/moodle/">https://prado.ugr.es/moodle/</a>		
			<b>HORARIO DE TUTORÍAS Y/O ENLACE A LA PÁGINA WEB DONDE PUEDAN CONSULTARSE LOS HORARIOS DE TUTORÍAS</b>		
			1er Semestre: - Martes de 19:00 a 22:00 h. - Miércoles de 19:00 a 22:00 h. 2º Semestre: - Martes de 19:00 a 22:00 h. - Miércoles de 19:00 a 22:00 h.		
<b>GRADO EN EL QUE SE IMPARTE</b>			<b>OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR</b>		
Educación Primaria y CC de la Actividad Física y del Deporte			Educación Primaria		
<b>PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)</b>					
La asignatura <i>Especialización Deportiva: Natación</i> es optativa en el plan de estudios del título de <i>Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</i> . Es continuación de la asignatura <i>Perfeccionamiento Deportivo: Natación</i> y está orientada al alto rendimiento y entrenamiento deportivo. Es obligatorio que el alumno haya cursado previamente la asignatura de <i>Fundamentos de los Deportes I: Natación</i> , asignatura obligatoria de 3er curso. Se recomienda tener unos conocimientos básicos en TIC (Microsoft Office, motores de búsqueda, bases de datos, etc.)					

## BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)

- Bases Teóricas del desplazamiento humano en el agua.
- Los modelos técnicos de la natación de competición y su evaluación.
- El entrenamiento de un nadador.
- La planificación del entrenamiento de un nadador.
- Adaptaciones a diferentes tipos de practicantes.

## COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

- Diseñar y dirigir tareas progresivas para el aprendizaje y entrenamiento de las habilidades específicas deportivas en el ámbito de la natación.
- Ejecutar suficientemente las técnicas básicas del deporte de la natación.
- Analizar gestos técnicos detectando los errores básicos de las habilidades específicas de la natación descubriendo las posibles causas que los provocan.
- Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la salud, aplicando programas desarrollados en el medio acuático.
- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la natación entre todo tipo de población.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de la natación, y especialmente por la práctica en el medio acuático entre la población que realiza actividad física orientada al entrenamiento, aprendizaje y rendimiento.

## OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

- Adquirir la formación adecuada en los fundamentos, estructuras y funciones de las manifestaciones de la motricidad humana en el medio acuático y de los fundamentos, perfeccionamiento y especialización deportiva.
- Conocer y comprender los efectos de la práctica de la natación y actividades acuáticas sobre la estructura y función del cuerpo humano, sus aspectos psicológicos, sociales, fisiológicos y mecánicos.
- Capacitar para el acceso, con razonables garantías de éxito, a estudios posteriores de postgrado, pudiendo especializarse en la investigación en el ámbito de la natación y actividades acuáticas.
- Proporcionar una formación adecuada en las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y los recursos disponibles para su aplicación en el ámbito de la natación y actividades acuáticas.
- Conseguir los hábitos de excelencia y calidad, así como los principios éticos necesarios para el desarrollo del ejercicio profesional en el mundo del deporte de rendimiento, deporte práctica y en el deporte adaptado, todo ello vinculado con la natación y actividades acuáticas.

## TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

El programa se ha estructurado en seis bloques temáticos diferenciados con los contenidos organizados por temas.

El primer bloque "**Bases teóricas del desplazamiento humano en el agua**" se divide en cuatro temas en los que se define el sistema mecánico y se estudian en máxima profundidad los conceptos de flotación, resistencia y propulsión. Estos conceptos son luego aplicados en cada una de las técnicas a estudio.

En el segundo bloque se definen "**Los modelos técnicos de la natación de competición y su evaluación**". En este bloque temático, probablemente el más importante del curso por extensión y aplicación práctica profesional, se definen los modelos técnicos competitivos más los procedimientos para su dominio y evaluación.



En el tercer bloque "**El entrenamiento de un nadador**" se trata de repasar aquellos conceptos relacionados con la Fisiología del Ejercicio y del Entrenamiento Deportivo que tienen que ver con las necesidades energéticas de un nadador y como se categorizan las cargas de entrenamiento específicas, describiéndose más tarde los procedimientos que pueden utilizarse para entrenar a un nadador en relación con los distintos sistemas de energía, junto con los métodos complementarios de entrenamiento en seco.

El cuarto bloque "**La planificación del entrenamiento de un nadador**" trata de describir los modelos existentes en natación para organizar temporalmente las cargas de entrenamiento, desde aquellas de duración más corta hasta la temporada completa, vinculándolas con la planificación a largo plazo con el fin de conseguir relacionar correctamente el desarrollo psicomotriz del niño y adolescente con la progresión de las cargas de entrenamiento.

El quinto bloque "**Las adaptaciones a diferentes tipos de practicantes**" infiere el conocimiento anterior a los posibles usuarios de las instalaciones acuáticas, marcando pautas que permiten adaptar los programas de entrenamiento de deportistas federados a practicantes de menor nivel o intereses diferentes. Se trata también de orientar el proceso de tránsito de una escuela de natación a la natación de competición en nadadores jóvenes y de aplicar los principios del bloque 1 a la evaluación de cargas en las actividades acuáticas diferentes de la natación.

#### TEMARIO TEÓRICO:

- BLOQUE TEMÁTICO I. BASES TEÓRICAS DEL DESPLAZAMIENTO HUMANO EN EL AGUA.
  - Tema 1. El ser humano: un sistema mecánico en el medio acuático.
  - Tema 2. Bases teóricas: hidrostática aplicada a la natación.
  - Tema 3. Bases teóricas: hidrodinámica aplicada a la resistencia.
  - Tema 4. Bases teóricas: hidrodinámica aplicada a la propulsión.
- BLOQUE TEMÁTICO II. LOS MODELOS TÉCNICOS DE LA NATACIÓN DE COMPETICIÓN Y SU EVALUACIÓN.
  - Tema 5. El modelo técnico de los estilos asimétricos "crol" y "espalda".
  - Tema 6. El modelo técnico de los estilos simétricos "brazo" y "mariposa".
  - Tema 7. El modelo técnico de la natación ondulatoria subacuática.
  - Tema 8. El modelo técnico de las salidas en natación.
  - Tema 9. El modelo técnico de los virajes en natación.
  - Tema 10. Evaluación observacional de la técnica de los estilos, virajes y salidas de competición.
  - Tema 11. Estructura coordinativa de la técnica de los estilos: el índice de coordinación.
  - Tema 12. La velocidad intra-ciclo.
  - Tema 13. El análisis de la competición.
  - Tema 14. Procedimientos de entrenamiento para la mejora de la Técnica.
- BLOQUE TEMÁTICO III. EL ENTRENAMIENTO DE UN NADADOR.
  - Tema 15. Análisis general de la situación y necesidades de la natación de competición actual.
  - Tema 16. Categorización del entrenamiento en relación a conceptos fisiológicos.
  - Tema 17. Condición física fuera del agua, su aplicación y limitaciones en natación.
  - Tema 18. El entrenamiento aeróbico en natación.
  - Tema 19. El entrenamiento anaeróbico y de velocidad en natación.
  - Tema 20. El ritmo de nado en la competición de natación.
- BLOQUE TEMÁTICO IV. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE UN NADADOR.
  - Tema 21. Modelos de planificación utilizados actualmente en natación.
  - Tema 22. La unidad de carga, la sesión de entrenamiento y la planificación del microciclo.
  - Tema 23. La planificación del mesociclo y el macrociclo.
  - Tema 24. La organización y planificación de la temporada de competición.
  - Tema 25. La planificación a largo plazo, modelos de aplicación en nadadores de grupos de edad.
  - Tema 26. La natación de Masters (La competición en Adultos y Tercera Edad).
  - Tema 27. Estructura y organización de la RFEN, la Federación Melillense de Natación y los clubes de natación.



- BLOQUE TEMÁTICO V. ADAPTACIONES A DIFERENTES TIPOS DE PRACTICANTES.
  - Tema 28. El practicante de la natación no competitiva.
  - Tema 29. La transición de la escuela de natación a la competición.
  - Tema 30. La dosificación de cargas en las actividades acuáticas.

**TEMARIO PRÁCTICO:**

- LAS PRÁCTICAS SE BASARÁN EN LOS CONTENIDOS IMPARTIDOS EN EL TEMARIO TEÓRICO Y SE LLEVARÁN A CABO EN LA PISCINA.

**BIBLIOGRAFÍA**

**BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:**

- Arellano, R., ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN. 1 ed. COLECCIÓN NATACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO., ed. F. Navarro and M. Gosálvez. Vol. 1. 2010, MADRID: Real Federación Española de Natación - Cultiva Comunicación SL. 348.
- Arellano, R. and A. Ferro, eds. 08 - Libro Editado: Análisis biomecánico de la técnica en natación: Programa de control del deportista de alto nivel. 1ª ed. Serie ICD - Estudios sobre Ciencias del Deporte Nº 32. Vol. 32. 2001, Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia: Madrid, España. 1 - 260.
- Cuartero, M., et al., ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN. 1 ed. COLECCIÓN NATACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO., ed. F. Navarro and M. Gosálvez. Vol. 1. 2010, MADRID: Real Federación Española de Natación - Cultiva Comunicación SL. 296.
- Maglischo, E.W., Swimming Fastest. 1 ed. Vol. 1. 2003, Champaign, IL, USA: Human Kinetics. 791.
- Navarro, F., A. Oca, and A. Rivas, PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y SU CONTROL. 1 ed. COLECCIÓN NATACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO., ed. F. Navarro and M. Gosálvez. Vol. 1. 2010, MADRID: Real Federación Española de Natación - Cultiva Comunicación SL. 346.
- Sweetenham, B. and J. Atkinson, Championship Swim Training. 1 ed. Vol. 2003, Campaignn (Illinois): Human Kinetics. 300.

**BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:**

- Il mondo del nuoto.
- La tecnica del nuoto.
- Swimming Technique
- Comunicaciones técnicas.
- Natación, saltos y waterpolo.
- The Journal of swimming research.
- Fegui: revista de salvamento acuático y primeros auxilios.
- Crol: boletín mensual de la Federación Española de Natación.

**ENLACES RECOMENDADOS**

- [www.fan.es](http://www.fan.es)
- [www.rfen.es](http://www.rfen.es)
- [www.swim.ee](http://www.swim.ee)
- [www.fina.org](http://www.fina.org)
- [www.swimsci.com](http://www.swimsci.com)
- [www.omegatiming.com](http://www.omegatiming.com)
- [www.arellanocolomina.es](http://www.arellanocolomina.es)
- [www.swimmingscience.net](http://www.swimmingscience.net)
- [www.teamtermin.com/docs/](http://www.teamtermin.com/docs/)



- <http://www.swimsmooth.com/>
- <http://swimright23.webs.com/>
- <http://www.rfen.es/publicacion/>
- <http://swimming.about.com/?nl=1>
- <http://www.swimmingcoach.org/Journal/index.html>
- <http://www.aeawave.com/PublicPages/Research/Intro.aspx>
- <http://members.fortunecity.com/magnusdr/coaching/freestyle.html>
- [https://secure.ausport.gov.au/clearinghouse/Library/archive/digital\\_archive](https://secure.ausport.gov.au/clearinghouse/Library/archive/digital_archive)

## **METODOLOGÍA DOCENTE**

En la medida de lo posible, las actividades estarán dirigidas al aprendizaje autónomo del alumno, siendo imprescindible el uso de técnicas y habilidades que permitan la consecución de las competencias expuestas.

Se llevarán a cabo:

- Exposiciones de los contenidos desarrollados.
- Uso y manejo de bases de datos y programas informáticos.
- Debates en clase a partir de los trabajos autónomos realizados por los alumnos.
- Trabajo individual para la realización de una planificación de entrenamiento en natación.
- Sesión magistral por parte del profesor en los contenidos que considere oportunos.
- Trabajo individual y en grupo: revisión documental del estado en la investigación en el tema elegido y presentación en clase de las principales ideas encontradas en torno al mismo.
- Realizar una planificación real con un grupo de alumnos asignado (se indicarán las pautas a seguir, así como los apartados correspondientes a la planificación).

Es obligatoria la asistencia y ejecución de todas las sesiones prácticas impartidas por el profesor (+ de 3 faltas implica la no evaluación del alumno). Las sesiones serán dirigidas por el profesor y se exigirá un mínimo de calidad en las ejecuciones.

Se empleará la instrucción directa y el aprendizaje por descubrimiento como técnicas de enseñanza, aplicando en los mismos sus correspondientes estilos de enseñanza. También se hará uso de las estrategias en la práctica global y analítica con sus variantes.

## **EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)**

La evaluación será formativa y continua, teniendo en cuenta los siguientes criterios para la calificación:

- Asistencia y ejecución de las sesiones prácticas en la piscina (50%).
- Realización de trabajos teórico-expositivos (20%).
- Examen teórico-práctico (20%).
- Participación en clase (10%).

## **DISEÑO PARA TODOS: NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE)**

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado.



**DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA "NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA"**

En la evaluación única final se aplicarán las siguientes pruebas (criterios):

- EXAMEN FINAL SOBRE EL CONTENIDO TOTAL DE LA ASIGNATURA (40%): Dicho examen constará de al menos un tema, varias preguntas cortas y respuestas de elección múltiple (Duración de 2 horas).
- DESARROLLO DE UNA PLANIFICACIÓN DE UNA TEMPORADA DE UN NADADOR (60%). Se presentará un trabajo original, sobre la planificación de un nadador, cuyas características serán proporcionadas por el profesor/a, con el fin de que cada trabajo tenga características individuales.

**DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA**

Se aplicarán las mismas que las reflejadas en el apartado anterior.



ADENDA DE LA GUIA DOCENTE DE LA ASIGNATURA  
**ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA: NATACIÓN**

Curso 2019-2020  
 (Fecha de aprobación de la adenda: 29/04/2020)

GRADO EN EL QUE SE IMPARTE		<b>Educación Primaria y CC de la Actividad Física y del Deporte</b>			
MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Entrenamiento Deportivo	Entrenamiento Deportivo	6º	Anual	12	Optativa

ATENCIÓN TUTORIAL	
HORARIO (Según lo establecido en el POD)	HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL (Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)
KAMAL MOHAMED MOHAMED <b>2º Semestre (4 horas y 30 minutos):</b> - <b>Martes de 19:00 a 22:00 h.</b> - <b>Miércoles de 19:00 a 22:00 h.</b>	- <b>ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales).</b> - <b>GOOGLE CLASSROOM (plataf. educativa de blended learning).</b> - <b>PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia).</b>
ADAPTACIÓN DEL TEMARIO TEÓRICO Y PRÁCTICO (Cumplimentar con el texto correspondiente, si procede)	
<b>No hay adaptación del temario teórico y práctico. Se mantiene la guía original</b>	
MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE (Actividades formativas indicando herramientas para el desarrollo de la docencia no presencial, si procede)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metodología docente y herramientas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>TRABAJOS PRÁCTICOS:</b> se basan en las clases prácticas que no se han podido impartir en la piscina desde la declaración del <i>Estado de Alarma</i> y que se están dando de forma on-line; a) Aplicación práctica de pruebas y/o test de rendimiento físico en agua y en seco, b) Propuesta metodológica y planificación de entrenamientos en agua y en seco, c) Planificación práctica de un Microciclo de Entrenamiento. <b>HERRAMIENTAS:</b> ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales), PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).</li> <li>✓ <b>TRABAJOS TEÓRICOS:</b> se basan en las clases teóricas impartidas en el aulario de la Facultad antes de la declaración de <i>Estado de Alarma</i> y en aquellas que no se han podido llevar a cabo después de dicho <i>Estado</i> y que se están impartiendo de forma on-line; a) Revisión bibliográfica de artículos científicos, b) Análisis observacional de la técnica en los estilos simétricos ("brazo" y "mariposa") y asimétricos ("crol" y "espalda"), c) Análisis observacional de la técnica en las salidas (desde el poyete y desde el agua) y virajes (de estilos asimétricos-simétricos y de cambio de estilo), d) Diseño y desarrollo de una</li> </ul> </li> </ul>	



página WEB con diferentes contenidos sobre natación y actividades en el medio acuático, e) Análisis de la estructura y organización de la RFEN, la Federación Melillense de Natación y los clubes de natación.

**HERRAMIENTAS:** ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales), PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).

- ✓ **TRABAJOS EXPOSITIVOS:** se basan en la exposición de los trabajos prácticos y teóricos mencionados.  
**HERRAMIENTAS:** ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales).

#### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN NO PRESENCIAL

(Herramientas alternativas de evaluación no presencial, indicando instrumentos, criterios de evaluación y porcentajes sobre la calificación final)

#### Convocatoria Ordinaria

**En la convocatoria ordinaria la evaluación será formativa y continua, teniendo en cuenta los siguientes criterios de evaluación y porcentajes de calificación:**

- **Criterios de evaluación:**
  - ✓ **Asistencia y ejecución de las sesiones prácticas en la piscina (antes del Estado de Alarma).**
  - ✓ **Realización de trabajos práctico-expositivos (después del Estado de Alarma).**
  - ✓ **Realización de trabajos teórico-expositivos (antes y después del Estado de Alarma).**
  - ✓ **Participación: sesiones prácticas, teóricas, expositivas y tutorías (antes y después del E.A.).**
- **Porcentaje sobre calificación final:**
  - ✓ **45%** - Asistencia y ejecución de las sesiones prácticas en la piscina (antes del Estado de Alarma).
  - ✓ **15 %** - Realización de trabajos práctico-expositivos (después del Estado de Alarma).
  - ✓ **30%:** - Realización de trabajos teórico-expositivos (antes y después del Estado de Alarma).
  - ✓ **10%:** - Participación: sesiones prácticas, teóricas, expositivas y tutorías (antes y después del E.A.).

#### Convocatoria Extraordinaria

**En la convocatoria extraordinaria la metodología docente y herramientas, así como los criterios de evaluación y porcentajes de calificación son los siguientes:**

- **Metodología docente y herramientas:**
  - ✓ **EXAMEN FINAL TEÓRICO SOBRE EL CONTENIDO TOTAL DE LA ASIGNATURA.** Dicho examen constará de al menos un tema, varias preguntas cortas y respuestas de elección múltiple (2 horas).  
**HERRAMIENTAS:** ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales), PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).
  - ✓ **EXAMEN FINAL PRÁCTICO SOBRE EL CONTENIDO TOTAL DE LA ASIGNATURA.** Dicho examen constará de 4 supuestos prácticos y se tendrán que seleccionar dos para su desarrollo (2 horas).  
**HERRAMIENTAS:** ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales), PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).
  - ✓ **DESARROLLO DE UN MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO DE UN NADADOR.** Se presentará un trabajo original sobre la planificación de un mesociclo de un nadador. Las características de la planificación



serán proporcionadas por el profesor/a. **HERRAMIENTAS:** PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataforma educativa de blended learning).

- ✓ **EXPOSICIÓN DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO DEL NADADOR.** Se expondrá la planificación del mesociclo utilizando un soporte digital (Prezzi, PowerPoint, etc). **HERRAMIENTAS:** ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales).

- **Criterios de evaluación:**

- ✓ **Muestra los conocimientos básicos sobre los contenidos de la asignatura.**
- ✓ **Aplica los conocimientos teóricos de forma práctica en los supuestos prácticos.**
- ✓ **Desarrolla correctamente la planificación de un mesociclo de entrenamiento de un nadador.**
- ✓ **Expone correctamente la planificación del mesociclo de entrenamiento del nadador.**

- **Porcentaje sobre calificación final:**

- ✓ **30%** - Muestra los conocimientos básicos sobre los contenidos de la asignatura.
- ✓ **30%** - Aplica los conocimientos teóricos de forma práctica en los supuestos prácticos.
- ✓ **30%** - Desarrolla correctamente la planificación de un mesociclo de entrenamiento de un nadador.
- ✓ **10%** - Expone correctamente la planificación del mesociclo de entrenamiento del nadador.

#### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL NO PRESENCIAL

(Herramientas alternativas de evaluación no presencial, indicando instrumentos, criterios de evaluación y porcentajes sobre la calificación final)

#### En la evaluación única final se aplicarán los siguientes apartados:

- **Metodología docente y herramientas:**

- ✓ **EXAMEN FINAL TEÓRICO SOBRE EL CONTENIDO TOTAL DE LA ASIGNATURA.** Dicho examen constará de al menos un tema, varias preguntas cortas y respuestas de elección múltiple (2 horas). **HERRAMIENTAS:** ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales), PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).
- ✓ **EXAMEN FINAL PRÁCTICO SOBRE EL CONTENIDO TOTAL DE LA ASIGNATURA.** Dicho examen constará de 4 supuestos prácticos y se tendrán que seleccionar dos para su desarrollo (2 horas). **HERRAMIENTAS:** ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales), PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).
- ✓ **DESARROLLO DE UN MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE UN NADADOR.** Se presentará un trabajo original sobre la planificación de un macrociclo de un nadador. Las características de la planificación serán proporcionadas por el profesor/a. **HERRAMIENTAS:** PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).
- ✓ **EXPOSICIÓN DEL MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DEL NADADOR.** Se expondrá la planificación del macrociclo utilizando un soporte digital (Prezzi, PowerPoint, etc). **HERRAMIENTAS:** ZOOM (sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales).

- **Criterios de evaluación:**



- ✓ **Muestra los conocimientos básicos sobre los contenidos de la asignatura.**
- ✓ **Aplica los conocimientos teóricos de forma práctica en los supuestos prácticos.**
- ✓ **Desarrolla correctamente la planificación de un macrociclo de entrenamiento de un nadador.**
- ✓ **Expone correctamente la planificación del macrociclo de entrenamiento del nadador.**

- **Porcentaje sobre calificación final:**

- ✓ **20%** - Muestra los conocimientos básicos sobre los contenidos de la asignatura.
- ✓ **20%** - Aplica los conocimientos teóricos de forma práctica en los supuestos prácticos.
- ✓ **40%** - Desarrolla correctamente la planificación de un macrociclo de entrenamiento de un nadador.
- ✓ **20%** - Expone correctamente la planificación del macrociclo de entrenamiento del nadador.

RECURSOS Y ENLACES RECOMENDADOS PARA EL APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN NO PRESENCIAL  
(Alternativas a la bibliografía fundamental y complementaria recogidas en la Guía Docente)

**Los mismos recursos y enlaces que figuran en la guía docente ordinaria.**

INFORMACIÓN ADICIONAL (Cumplimentar con el texto correspondiente, si procede)

