

| MÓDULO  | MATERIA                     | CURSO | SEMESTRE  | CRÉDITOS | TIPO     |
|---|-----------------------------|-------|---|----------|----------|
| ENTRENAMIENTO DEPORTIVO   | PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO | 3º    | 1º  | 6        | Optativa |
| PROFESOR(ES)  |                             |       | DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)   |          |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>GRACIA LÓPEZ CONTRERAS</li> </ul>  |                             |       | <b>Gracia López Contreras</b><br><i>Dpto. educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</i><br><i>Carretera de Alfacar s/n</i><br><i>Despacho edificio Piscina 1ª planta</i><br><i>E-mail: <a href="mailto:gracia@ugr.es">gracia@ugr.es</a></i><br><i>Tlf: 958246638</i><br><b>URL asignatura en PRADO:</b><br><a href="https://prado.ugr.es/moodle/course/view.php?id=71676">https://prado.ugr.es/moodle/course/view.php?id=71676</a> |          |          |
|   |                             |       | HORARIO DE TUTORÍAS   |          |          |
|   |                             |       | <b>Gracia López Contreras),</b><br>1º y 2º Semestre: Lunes a Jueves de 13:00 a 14:30  |          |          |
| GRADO EN EL QUE SE IMPARTE  |                             |       | OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR  |          |          |
| Grado en Ciencias del deporte   |                             |       |   |          |          |
| PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)   |                             |       |   |          |          |
| La asignatura "Perfeccionamiento de los deportes: natación" es optativa en el plan de estudios del título de grado en Educación Física y tiene continuidad, aunque con carácter optativo en la asignatura de "Especialización deportiva: Natación" y en las "prácticas externas" orientado tanto a la enseñanza del deporte como al alto rendimiento. Es obligatorio que el alumno haya cursado previamente la asignatura de Fundamentos de los deportes: natación, asignatura obligatoria de 1º curso.<br>Dado que las clases aunque son impartidas en castellano habitualmente, puede darse la posibilidad de trabajo en otro idioma (ingles) con profesores colaboradores, o lecturas recomendadas. El alumno necesita por tanto tener habilidades básicas de: <ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio básico del inglés</li> </ul> |                             |       |   |          |          |



- manejo del ordenador, en procesador de textos, hojas de cálculo y presentaciones.

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

La asignatura de este curso contempla dos amplias perspectivas de las actividades acuáticas. Por un lado se introducen los conceptos y conocimientos básicos de la iniciación a las distintas modalidades deportivas reconocidas en el medio acuático: natación, waterpolo y Natación Artística. Por otro lado, se trata de desarrollar el denominado objetivo higiénico-preventivo que se refiere a actividades vinculadas con la diversidad de población incidiendo en la mejora de la calidad de vida y actividades recreativas, que cada vez son más solicitadas por las necesidades sociales. Descriptores de la asignatura: Iniciación a la natación deportiva, waterpolo y natación artística. Actividad acuática orientada a la mejora de la calidad de vida. Actividad acuática recreativa.

#### COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

##### GENERALES

- 1 Conocimientos específicos sobre la actividad física en el medio acuático
- 2 Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica docente y de entrenamiento básico
- 3 Aprendizaje autónomo del alumno
- 4 Comunicación oral y escrita en la propia lengua
- 5 Conocimiento de una segunda lengua
- 6 Capacidad de análisis y síntesis y gestión de la información buscada
- 8 Trabajo en equipo
- 9 Capacidad crítica y autocrítica
- 10 Capacidad para generar nuevas ideas (creatividad)

##### ESPECÍFICAS (Cognitivas, procedimentales y actitudinales):

- 1 Diseñar, desarrollar y evaluar los programas de actividad acuática saludable e iniciación deportiva.
- 2 Ser capaz de realizar programaciones de diferentes actividades en el medio acuático.
- 3 Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad a desarrollar en el medio acuático.
- 4 Capacidad de aplicar en la práctica los conocimientos adquiridos sobre las actividades acuáticas
- 5 Localizar la información necesaria en las fuentes bibliográficas específicas y generales relacionadas con las actividades acuáticas.
- 6 Conocer y utilizar con precisión la terminología específica propia de nuestro ámbito.
- 7 Analizar de forma crítica las exposiciones de diversos autores o teorías.
- 8 Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

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

- **Conocer la técnica y las progresiones de los virajes y las salidas de natación**
- **Observar y analizar los errores fundamentales de las ejecuciones de técnica de nado, prescribiendo los ejercicios adecuados para su corrección.**
- **Conocer el reglamento de la natación paralímpica y adaptaciones técnicas**
- **Conocer el reglamento y elementos básicos de la técnica de la Natación Artística.**
- **Conocer el reglamento y elementos básicos de la técnica y la táctica del Waterpolo.**
- **Conocer los fundamentos teóricos que justifican la utilización del medio acuático en las distintas parcelas dentro del planteamiento higiénico-preventivo.**
- **Ser capaz de desarrollar un programa de actividades acuáticas en cualquiera de los ámbitos que engloba el planteamiento higiénico-preventivo.**



- Conocer los fundamentos y objetivos del planteamiento recreativo.
- Desarrollar un programa de actividades recreativas en medio acuático.
- Superar cada uno de los ejercicios desarrollados en las sesiones prácticas de la asignatura.

#### TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

##### TEMARIO TEÓRICO:

#### **BLOQUE 1. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE COMPETICIÓN**

**TEMA 1: PERFECCIONAMIENTO DEL ESTILO CROL**

**TEMA 2: PERFECCIONAMIENTO DEL ESTILO ESPALDA**

**TEMA 3: PERFECCIONAMIENTO DEL ESTILO BRAZA**

**TEMA 4: PERFECCIONAMIENTO DEL ESTILO MARIPOSA**

**TEMA 5: SALIDAS**

5.1. SALIDAS DESDE EL POYETE

5.2. SALIDA DESDE EL AGUA

**TEMA 6: VIRAJES**

6.1. VIRAJES DE ESTILOS ASIMÉTRICOS

6.2. VIRAJES DE ESTILOS SIMÉTRICOS

6.3. VIRAJES DE CAMBIO DE ESTILO

#### **BLOQUE 2. INICIACIÓN A OTROS DEPORTES ACUÁTICOS**

**TEMA 7: INICIACIÓN A LA NATACIÓN ARTÍSTICA**

**TEMA 8: INICIACIÓN AL WATER-POLO**

**TEMA 9: SALVAMENTO ACUÁTICO**

**TEMA 10: NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS**

#### **BLOQUE 3. PLANTEAMIENTO HIGIÉNICO-PREVENTIVO**

**TEMA 11: CARACTERÍSTICAS DEL MEDIO ACUÁTICO PARA SU APLICACIÓN EN AA.AA**

**TEMA 12: AA.AA. EN DIFERENTES GRUPOS DE POBLACIÓN**

**TEMA 13: NATACIÓN PARALÍMPICA**

#### **BLOQUE 4. PLANTEAMIENTO RECREATIVO**

**TEMA 14: PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES EN MEDIO ACUÁTICO**

TEMARIO PRÁCTICO: será llevado a cabo en piscina, coincidiendo con los contenidos visto en teoría

Repaso de los estilos y metodología de enseñanza

Análisis de errores técnicos

Salidas de natación

virajes de competición

Natación Artística

Waterpolo

Salvamento

Recreación

#### BIBLIOGRAFÍA

##### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:

- Caldentey Grimalt, M. A. (1999) La natación y el cuidado de la espalda método acuático correctivo M.A.C. Ed. INDE. Barcelona.



- Chollet, D. (2003) Natación deportiva : enfoque científico : bases biomecánicas, técnicas y psicológicas : aprendizaje, evaluación y corrección de las técnicas de natación Ed. INDE. Barcelona
- Colado Sánchez, J.C. (2001). Fitness acuático Ed. INDE. Barcelona
- Federación Española de Natación (2017) reglamentos de natación, waterpolo, saltos y Artística Madrid. Ed. Federación Española de Natación. [http://www.rfen.es/publicacion/13SC\\_Informacion/107SS\\_Reg...](http://www.rfen.es/publicacion/13SC_Informacion/107SS_Reg...)
- Gómez Cadenas, José Manuel (2012) Enseñanza de la natación: salidas, llegadas y virajes : biomecánica, barridos, acción de piernas. Sevilla: ed. Wanceulen.
- González Barragán, C. (2000) Actividades acuáticas recreativas. Ed. INDE. Barcelona
- Hines, Emmett (2006) Natación : programa fitness Barcelona : Hispano Europea
- Hines, Emmett (2011) Natación para mantenerse en forma : 60 rutinas para mejorar la velocidad, la resistencia y la técnica Ed. Madrid : Arkano books.
- Jiménez Martínez, J. (1998) Columna vertebral y medio acuático: ejercicios preventivos Acuático. Ed. : Gymnos. Madrid
- Layne, Melissa. (2015) Water exercise Champaign, IL : Human Kinetics
- López-Contreras, G., Morales-Ortiz, E., Mercadé Torra J., Arellano Colomina, R. (2019). Fundamentos de la enseñanza de los deportes: Natación. CopiDeporte-Servicio de Reprografía S.L. Granada
- Lloret, M. (2001) Natación y salud : guía de ejercicios y sesiones. Ed. : Gymnos. Madrid
- Lucero, Blythe (2015) Los 100 mejores ejercicios de natación. Badalona: Paidotribo,
- Navarro, F. Gosálvez, M. Juárez, D (2017) Natación + . Madrid: Real Federación Española de Natación.
- Noble, Jim (2011) Natación para niños: más de 200 juegos individuales, por parejas y para grupos de niños de todas las edades ed. Madrid : Tutor
- Pansu, Claudie. (2002) El agua y el niño : un espacio de libertad, unas relaciones privilegiadas. Ed. INDE. Barcelona.
- Pansu, Claudie. (2010) Bebés nadadores : adaptación al medio acuático del niño de 0 a 6 años . Madrid. Ed. Tutor
- Pappas Baun, MaryBeth (2010) Fitness acuático : fantásticos ejercicios en el agua. Madrid : ed. Tutor.
- Schmitt, P. (2000) Nadar: del descubrimiento al alto nivel: un enfoque innovador en la enseñanza de la natación. Ed. Hispano Europea. Barcelona
- Soler Vila, A. y Jimeno Calvo, M. (1998) Actividades acuáticas para personas mayores: fundamentos teóricos y sesiones prácticas. Ed. Gymnos Madrid.
- Suriol Puigvert, N. (2002) ¡Bebés al agua! : el placer del agua Ed. Tibidabo. Barcelona
- Vázquez Menlle, J. (1999) Natación y discapacitados : intervención en el medio acuático. Ed. Gymnos. Madrid

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Revistas Nacionales relacionadas (NSW, Comunicaciones técnicas, Apunts...)
- Revistas Internacionales (Swimmin research, BMS...)
- Bases de datos: sport discuss

#### ENLACES RECOMENDADOS

<http://www.rfen.es/publicacion/>  
<http://www.masnatacion.com/>  
<http://www.i-natacion.com/>  
<http://galeon.hispavista.com/natacion/>  
<http://personal.telefonica.terra.es/web/estilosnatacion/>  
<http://www.natacion-bebes.com/>  
<http://www.fan.es/>  
<http://marca.recoletos.es/natacion/mundial2003/>  
<http://www.swimtech.org/>  
[http://www.ugr.es/~afdma/swimming\\_testing.htm](http://www.ugr.es/~afdma/swimming_testing.htm)  
<http://www.fina.org/>



<http://www.lenweb.org/>  
<http://www.i-natacion.com/contenidos/articulos/reglamento...>  
<http://www.coachesinfo.com/category/swimming/>  
<http://www.swimmingworldmagazine.com/Default.asp>  
<http://www.swimmingteachers.org.uk/>

METODOLOGÍA DOCENTE (Especificar % de cada método empleado)

### Metodología y actividades:

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

Metodología:

1. Exposiciones de los contenidos desarrollados por los grupos
2. Debates en clase a partir de los trabajos autónomos realizados por los alumnos
3. Trabajo individual para la realización de una planificación de enseñanza de la natación, vinculada al grupo de prácticas asignado.
4. Sesión magistral por parte de la profesora en los contenidos que considere oportunos

A continuación, se establecen las actividades a realizar:

- Trabajo 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.
- Valoración y realización de informes con feedback de los trabajos expuestos por los compañeros.
- Realización de trabajos autónomos como herramienta de preparación de los contenidos que se debatirán en clase. Éstos serán entregados en Prado en fecha establecida a modo de portfolio.
- Cada alumno debe realizar una planificación real con un grupo de alumnos asignado en las prácticas reales. Que incluya:

- Descripción del grupo y sus características
- Evaluación previa
- Objetivos pretendidos (generales y específicos)
- Metodología
- Cronograma / temporalización
- Actividades y sesiones
- Evaluación final

### Metodología en prácticas

- Es obligatoria la asistencia y ejecución de todas las sesiones prácticas impartidas por la profesora. (+ de 3 faltas implica la no evaluación del alumno)
- Las sesiones serán dirigidas por la profesora y se exigirá un mínimo de calidad en las ejecuciones.
- Cada alumno deberá realizar al menos, de 30 horas reales de enseñanza de la natación en las escuelas de natación de la Facultad, poniendo en práctica la planificación que irán desarrollando en la asignatura y supervisada por la coordinación de las escuelas.

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final, etc.)

**EVALUACIÓN CONTÍNUA:** El alumno podrá obtener una calificación máxima de 10 puntos.

- 25% Trabajo en grupo sobre un contenido específico
- 25% Trabajo de Planificación de las prácticas
- 25% Realización de 30h de prácticas reales en la piscina de la facultad. (15% evaluación aportada por la



- coordinación de las escuelas+10% valoración de la ejecución de las sesiones)
- 10% Participación y aportaciones en las actividades programadas en PRADO
- 10% Trabajos autónomos (portfolio)
- 5% Objetivos prácticos.

#### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL Y EVALUACIÓN EN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

- 25% Realización de trabajos autónomos, incluyendo revisión bibliográfica de cada contenido (disponibles en la plataforma PRADO)
- 40% Realización de una programación completa de enseñanza que incluya al menos 30 sesiones prácticas para su desarrollo
- 30% Control Técnico teórico-práctico
- 5% Entrevista con la profesora sobre los contenidos trabajados

### ESCENARIO A (ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)

#### ATENCIÓN TUTORIAL

##### HORARIO

(Según lo establecido en el POD)

##### HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL

(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)

<http://deporte.ugr.es/pages/escuela/profesorado>

[http://educacionfisicaydeportiva.ugr.es/static/InformacionAcademicaDepartamentos/\\*/docentes/df557442ac1d4f33b3e1ff9afc1071a7](http://educacionfisicaydeportiva.ugr.es/static/InformacionAcademicaDepartamentos/*/docentes/df557442ac1d4f33b3e1ff9afc1071a7)

Asistencia en el despacho y correo electrónico

#### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

##### Metodología y actividades:

**Del programa teórico:** Dadas las características de la asignatura como optativa y limitado el número de estudiantes participantes a 25, y la capacidad de las aulas teórica y práctica asignadas, es posible mantener la metodología expuesta respetando las normas higiénicas exigidas en el escenario A, con lo cual no sería necesario adaptación en el caso de los contenidos teóricos, A. Como medida a contemplar, exclusivamente la realización del trabajo en grupo, que para evitar la proximidad y el contacto directo de los estudiantes puede proponerse realizar el trabajo de forma colaborativa a través de la tarea WIKI en Prado. Por lo demás, exposiciones, debates y lecciones magistrales pueden hacerse en clase respetando la distancia de seguridad.

##### Metodología en prácticas

- En lo referente a la metodología de prácticas, se llevará a cabo igualmente respetando las normas de



distanciamiento y medidas higiénicas pero de nuevo el espacio a utilizar permite mantener esa distancia de seguridad en las actividades de los estudiantes.

- Respecto a las prácticas reales, se podrán llevar a cabo tanto con grupos muy reducidos de los propios estudiantes de la facultad que acudan a clases extra de natación y con las escuelas en caso de que inicien su funcionamiento normalmente. De no ser así se suprimirán estas prácticas reales y se adaptará la evaluación.

#### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)

##### Convocatoria Ordinaria

**EVALUACIÓN CONTÍNUA:** En caso de no poder realizar las prácticas reales por no disponer de grupos de enseñanza, la evaluación sufrirá la siguiente adaptación: El alumno podrá obtener una calificación máxima de 10 puntos.

- 30% Trabajo en grupo sobre un contenido específico
- 30% Trabajo de Planificación de las prácticas
- 15% Participación y aportaciones en las actividades programadas en PRADO
- 15% Trabajos autónomos (portfolio)
- 10% Objetivos prácticos.

##### Convocatoria Extraordinaria y Evaluación única final

- No procede, se mantiene como se indica en los apartados anteriores.

#### ESCENARIO B (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)

#### ATENCIÓN TUTORIAL

**HORARIO**  
(Según lo establecido en el POD)

**HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL**  
(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)

<http://deporte.ugr.es/pages/escuela/profesorado>

[http://educacionfisicaydeportiva.ugr.es/static/InformacionAcademicaDepartamentos/\\*/docentes/df557442ac1d4f33b3e1ff9afc1071a7](http://educacionfisicaydeportiva.ugr.es/static/InformacionAcademicaDepartamentos/*/docentes/df557442ac1d4f33b3e1ff9afc1071a7)

Correo electrónico y videoconferencia con Google Meet.

#### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

- Las clases se imparten en los mismos horarios en que se hacía de forma presencial. Excepcionalmente cuando esto no es posible se consensua con los estudiantes un nuevo horario. Además se atienden correos electrónicos a los estudiantes a cualquier hora lectiva, para dudas específicas. Se realizarán tutorías grupales en google meet para resolver dudas comunes.



### Metodología y actividades:

- **Del programa teórico:** las clases se mantienen *on line* a través de la plataforma Google Meet y a ser posible en el horario oficial. Todos los trabajos y tareas a realizar se llevarán a cabo de forma no presencial a través de la plataforma PRADO fundamentalmente.

#### Metodología:

5. Exposiciones de los contenidos desarrollados por los grupos. Se realizarán a través de video conferencias.
6. Debates en clase a partir de los trabajos autónomos realizados por los alumnos (a través de cuestiones y debates con Kahoot o Socrative)
7. Trabajo individual para la realización de una planificación de enseñanza de la natación, vinculada al grupo de prácticas asignado. (Se le proporcionará un supuesto práctico y entregará el trabajo en PRADO)
8. Sesión magistral por parte de la profesora en los contenidos que considere oportunos través de video conferencias.

A continuación, se establecen las actividades a realizar:

- Trabajo 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. El trabajo se realizará de modo colaborativo a través de la tarea WIKI en PRADO, y la exposición por video conferencia en horario de clase.
- Valoración y realización de informes con feedback de los trabajos expuestos por los compañeros. Se utilizará para ello la tarea TALLER en PRADO.
- Realización de trabajos autónomos como herramienta de preparación de los contenidos que se debatirán en clase. Éstos serán ENTREGADOS EN PRADO en fecha establecida a modo de portfolio.
- Cada alumno debe realizar una planificación del supuesto práctico asignado que entregará en la tarea correspondiente en PRADO
  - Descripción del grupo y sus características
  - Evaluación previa
  - Objetivos pretendidos (generales y específicos)
  - Metodología
  - Cronograma / temporalización
  - Actividades y sesiones
  - Evaluación final

#### Metodología en prácticas

Se impartirán las clases en horario habitual, pero con video conferencia donde se analizarán de forma crítica vídeos e imágenes de los contenidos correspondientes. Igualmente se intercambiarán comentarios y valoraciones de los trabajos individuales de planificación realizados para detectar conjuntamente aciertos y puntos de mejora.

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)

#### Convocatoria Ordinaria

**EVALUACIÓN CONTÍNUA:** En caso de no poder realizar las prácticas reales por no disponer de grupos de enseñanza, la evaluación sufrirá la siguiente adaptación: El alumno podrá obtener una calificación máxima de 10 puntos.

- 30% Trabajo colaborativo sobre un contenido específico
- 30% Trabajo de Planificación de las prácticas



- 20% Participación y aportaciones en las actividades programadas en PRADO
- 20% Trabajos autónomos (portfolio)

#### **EVALUACIÓN ÚNICA FINAL Y EVALUACIÓN EN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

- 30% Realización de trabajos autónomos, incluyendo revisión bibliográfica de cada contenido (disponibles en la plataforma PRADO)
- 35% Realización de una programación completa de enseñanza que incluya al menos 30 sesiones prácticas para su desarrollo. Entrega en PRADO
- 30% Control Técnico teórico-práctico (será realizado mediante examen en PRADO EXAMEN)
- 5% Entrevista con la profesora sobre los contenidos trabajados (videoconferencia Google meet)

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.

#### INFORMACIÓN ADICIONAL

Cumplimentar con el texto correspondiente en cada caso.

