

Guía docente de la asignatura

Fecha última actualización: 07/07/2021

Fecha de aprobación: 07/07/2021

**Perfeccionamiento Deportivo:
Natación****Grado**Grado en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte**Rama**

Ciencias Sociales y Jurídicas

Módulo

Entrenamiento Deportivo

Materia

Perfeccionamiento Deportivo

Curso

3º

Semestre

1º

Créditos

6

Tipo

Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

a 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.

Dado que las clases aunque son impartidas en castellano habitualmente, puede darse la posibilidad de trabajo en otro idioma (inglés) con profesores colaboradores, o lecturas recomendadas. El alumno necesita por tanto tener habilidades básicas de:

- Dominio básico del inglés
- Manejo del ordenador, en procesador de textos, hojas de cálculo y presentaciones.

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Enseñanza y perfeccionamiento técnico de los deportes. Procesos de formación deportiva en el deporte de la Natación

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA**COMPETENCIAS GENERALES**

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma



- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE06 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE22 - Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Conocer la técnica y aplicar las progresiones de aprendizaje 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 de la natación en aguas abiertas 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.
- Diferenciar y aplicar 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.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

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 recreativas en medio acuático



PRÁCTICO

Será llevado a cabo en piscina, los estudiantes deberán preparar e impartir a los compañeros sesiones relacionadas con los contenidos visto en teoría

- Observación y análisis de errores técnicos en el nado y propuesta de ejercicios de corrección
- Enseñanza de las salidas de natación
- Enseñanza de los virajes de competición
- Iniciación a elementos básicos de Natación Artística
- Iniciación a elementos básicos del Waterpolo
- Nociones de Salvamento acuático
- Adaptaciones técnicas de la natación en aguas abiertas
- Actividades acuáticas y condición física
- Recreación

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- Chollet, D. (2003) Natación deportiva : enfoque científico : bases biomecánicas, técnicas y psicológicas : aprendizaje, evaluación y corrección de las técnicas de natación Ed. INDE. Barcelona
- 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.
- Vázquez Menlle, J. (1999) Natación y discapacitados : intervención en el medio acuático. Ed. Gymnos. Madrid

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Federación Española de Natación reglamentos de natación, waterpolo, saltos y Artística Madrid. Ed. Federación Española de Natación.
http://www.rfen.es/publicacion/13SC_Informacion/107SS_Reg...
- Revistas Nacionales relacionadas(NSW, Comunicaciones técnicas, Apunts...)
- Revistas Internacionales (Swimmin research, BMS...)
- Bases de datos: sport discus
- Web of Science

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.fina.org/>
- Aquatics Lab: <https://www.youtube.com/watch?v=HAj8MbNXCqo>
- <https://blogs.ugr.es/aquaticslab/>

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD06 Prácticas en sala de informática



- MD07 Seminarios
- MD08 Ejercicios de simulación
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

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

EVALUACIÓN ORDINARIA

CAMPUS DE GRANADA

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. La evaluación de todas las tareas y trabajos se realizará a través de RÚBRICAS creadas específicamente y disponibles en la plataforma PRADO, que será el lugar de entrega de todas ellas.

- 25% Trabajo en grupo sobre un contenido específico: revisión documental del estado en la investigación en el tema elegido y presentación en clase de las principales ideas encontradas en torno al mismo.
- 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 en PRADO)
- 5% Objetivos prácticos. Con asistencia obligatoria presencial a las sesiones prácticas.

CAMPUS DE MELILLA

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

- Asistencia y ejecución de las sesiones prácticas en la piscina (40%).
- Realización de trabajos teórico-expositivos (20%).
- Examen práctico en piscina (20%).
- Examen teórico (20%).

HERRAMIENTAS: en todos los criterios se aplicará REGISTRO en BBDD y se utilizarán las aplicaciones PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

CAMPUS DE GRANADA

- 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 (entrega a través de PRADO)
- 30% Control Técnico teórico-práctico



- 5% Entrevista con la profesora sobre los contenidos trabajados

CAMPUS DE MELILLA

En la evaluación extraordinaria se aplicarán los siguientes criterios:

- Realización de una programación completa de enseñanza que incluya al menos 30 sesiones prácticas (40%).
- Realización de 4 trabajos teórico-expositivos basados en el temario de la asignatura (20%).
- Examen teórico-práctico basado en el temario de la asignatura (30%).
- Entrevista con el profesor sobre los contenidos de la materia (10%).

HERRAMIENTAS: en todos los criterios se aplicará REGISTRO en BBDD y se utilizarán las aplicaciones PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

CAMPUS DE GRANADA

- 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

CAMPUS DE MELILLA

En la evaluación única final se aplicarán los siguientes criterios:

- Realización de una programación completa de enseñanza que incluya al menos 30 sesiones prácticas (40%).
- Realización de 4 trabajos teórico-expositivos basados en el temario de la asignatura (20%).
- Examen teórico-práctico basado en el temario de la asignatura (30%).
- Entrevista con el profesor sobre los contenidos de la materia (10%).

HERRAMIENTAS: en todos los criterios se aplicará REGISTRO en BBDD y se utilizarán las aplicaciones PRADO (Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia) y/o GOOGLE CLASSROOM (plataform. educativa de blended learning).

