

**Proyecto/Guía docente de la asignatura**

Esta guía refleja cómo va a ser desarrollada la docencia de esta asignatura en la Nueva Normalidad, buscando la máxima presencialidad posible del estudiante, respetando las capacidades de los espacios asignados por el centro y con adaptaciones justificadas por las circunstancias. Y, si la docencia en alguno de los momentos fuese online, se respetarán los horarios tanto de clase como de tutorías.

Asignatura	FUNDAMENTOS DE LA NATACIÓN		
Materia	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES		
Módulo	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES		
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE		
Plan	651	Código	47753
Periodo de impartición	PRIMER CUATRIMESTRE	Tipo/Carácter	OBLIGATORIA
Nivel/Ciclo	SEGUNDO CURSO	Curso	2023-2024
Créditos ECTS	4.5		
Lengua en que se imparte	CASTELLANO		
Profesor/es responsable/s	María Uriel		
Datos de contacto (E-mail, teléfono...)	maria.uriel@uva.es		
Departamento	DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL		

Fecha de revisión por el Comité de Título de CAFyD:12/07/2023

1. Situación / Sentido de la Asignatura

1.1 Contextualización

Según se recoge en la Resolución de 18 de septiembre de 2018, de la Secretaría General de Universidades, por la que se publica el Acuerdo del Consejo de Universidades de 17 de septiembre de 2018, por el que se establecen recomendaciones para la propuesta por las universidades de memorias de verificación del título oficial de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), se recogen las siete áreas de competencia que el graduado en CAFD debe dominar. Entre ellas aparecen la "Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico" y la "Promoción de hábitos saludables y autónomos mediante actividad física y deporte".

Las actividades acuáticas y, de manera más específica, la natación, sirven para los propósitos anteriormente mencionados. Sin embargo, tienen la peculiar característica de desarrollarse en un medio con unas características diferentes a las que el ser humano está adaptado desde un punto de vista evolutivo. Es decir, se trataría de una actividad ontogenética y no filogenética como lo pueden ser las carreras en medio terrestre e incluso la danza. Es por esto que el desarrollo de la natación requiere de un enfoque diferente al que pueden tener las actividades en el medio terrestre.

Por esto, los contenidos "teóricos y prácticos" a desarrollar irán encaminados a que el alumno comprenda y domine a un nivel de intermedio a avanzado las características específicas del movimiento humano y sus posibilidades en el medio acuático. Además, se pretende que el alumno sea capaz de transmitir dichos conceptos a público de diferentes características a través de las actividades acuáticas y la enseñanza de la natación.

1.2 Relación con otras materias

Se relaciona con otras materias del módulo y materia de Fundamentos de los Deportes, especialmente con asignaturas centradas en deportes individuales.

1.3 Prerrequisitos

Ninguno.

2. Competencias

Mediante la asignatura Fundamentos de la Natación trataremos las competencias del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que se detallan a continuación.

2.1 Generales

CG1 –Examinar y gestionar información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con conocimiento y comprensión de la literatura científica de este ámbito.

CG3 – Saber organizar y planificar su trabajo como profesional de la Actividad Física y el Deporte.

CG5 - Expresarse y comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.

CG7 – Razonar de forma crítica y autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva.

CG8 – Dominar el aprendizaje autónomo, siendo capaz de realizar de forma autónoma tareas de investigación, análisis y síntesis, desarrollar temas y propuestas del ámbito de la actividad física y deporte, y tomar decisiones individuales en relación con la tarea encomendada.

CG11 - Desarrollar hábitos de rigor, excelencia y calidad en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte.

CG12 – Saber adaptarse a las nuevas situaciones y trabajar de forma creativa en el área de la Actividad Física y Deportiva.

CG14 - Desarrollar su trabajo con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva.

2.2 Específicas

CE2. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funciones de los sistemas físico-biológicos del cuerpo humano, y cómo deben ser aplicados eficazmente, sabiendo adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo de los practicantes de actividad física y deporte.

CE6. Conocer, entender, saber enseñar y aplicar, combinando teoría y práctica, los fundamentos y la didáctica de la práctica básica de los deportes terrestres y acuáticos, analizando y optimizando las capacidades y habilidades de los deportistas en los diferentes momentos evolutivos, lo que implica adquirir habilidades motrices y demostrar la ejecución de la práctica de la actividad física y del deporte.

CE7. Conocer, entender y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.

CE12. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre los distintos perfiles de población.

CE20. Valorar la importancia del deporte en el desarrollo integral, físico y emocional de las personas.

3. Objetivos

1. Comprender las principales características del medio acuático que condicionan el desarrollo de las actividades acuáticas y la natación.

2. Identificar y expresar las particularidades de la natación y las actividades acuáticas en su aplicación en contextos educativos, deportivos y recreativos, así como aplicar los medios oportunos para salvaguardar la seguridad de los usuarios.

3. Dominar de manera teórico-práctica los aspectos y elementos clave de cada uno de los cuatro estilos de natación (crol, espalda, braza y mariposa).

4. Diseñar calentamientos de carácter profesional para el ejercicio de la natación, adaptando las actividades de calentamiento a las especificidades de la sesión y nivel del/los atletas.

5. Ser capaz de identificar los errores más comunes en la enseñanza de la natación a diferentes niveles y diseñar sesiones de calidad para solventarlos y mejorar la técnica.

6. Poner en práctica habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

4. Contenidos y/o bloques temáticos

Bloque 1: Introducción a la natación

Contenidos

1.1 Bases físicas de la locomoción humana en medio acuático.

1.2 El medio acuático y su ámbito educativo.

1.3 La natación de competición. Orígenes y evolución.

1.4 Aspectos comunes a los estilos de natación

Bloque 2: Crol



Contenidos

- 2.1 Técnica de nado
- 2.2 Salida
- 2.3 Viraje

Bloque 3: Espalda

Contenidos

- 3.1 Técnica de nado
- 3.2 Salida
- 3.3 Viraje

Bloque 4: Braza

Contenidos

- 4.1. Técnica de nado
- 4.2 Salida
- 4.3 Viraje

Bloque 5: Mariposa

Contenidos

- 5.1. Técnica de nado
- 5.2 Salida
- 5.3 Viraje

Recursos necesarios

Aula equipada con pizarra, ordenador y proyector.

Instalaciones acuáticas con elementos de natación de competición.

Material de natación y actividades acuáticas (tablas, pullboys, churros, aletas, palas, etc.).

Material individual de cada alumno (gafas, gorro, etc.).

Bibliografía, revistas y material audiovisual especializado.

Temporalización

La temporalización se establecerá a principio de curso por el/la docente estará sujeta a modificaciones dependientes de la adquisición y dominio de los contenidos por parte de los alumnos y otras circunstancias o factores.

A nivel general, seguirá la siguiente organización temporal.

BLOQUE	CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
BLOQUE 1	0.5	SEMANA 1
BLOQUE 2	1.5	SEMANA 2-5
BLOQUE 3	1	SEMANA 6-8
BLOQUE 4	1	SEMANA 9-11
BLOQUE 5	0.5	SEMANA 12

5. Métodos docentes y principios metodológicos

Las sesiones teóricas tendrán principalmente un carácter expositivo en el que predomina la lección magistral combinada con estrategias que fomentan la frecuente intervención por parte de los alumnos (análisis de vídeos, debates, preguntas directas, actividades lúdicas, etc.). De esta manera se pretende incitar a la reflexión del alumnado sobre los contenidos propuestos y lograr un aprendizaje significativo.

Por otro lado, las sesiones prácticas estarán enfocadas a la puesta en práctica y el análisis de distintas propuestas de enseñanza. La metodología de estas sesiones irá evolucionando según avance el cuatrimestre. En las primeras semanas de clase se impartirán los contenidos prácticos seleccionados a través de la experimentación por mando directo, modelaje, práctica verbal, mental y guiada. Más adelante en el cuatrimestre, según los alumnos vayan dominando los contenidos fundamentales, se comenzarán a incluir metodologías predominantemente interactivas, para que sepan analizar los principales movimientos en los compañeros e identificar los aspectos principales a trabajar con progresiones pedagógicas adecuadas. Se incidirá durante y al final de dichas sesiones, en la reflexión y análisis, por parte de los discentes, de las tareas desarrolladas, de la progresión pedagógica, así como la propuesta de alguna actividad de enseñanza en el calentamiento y vuelta a la calma por parte de estos.

Además, se planteará un trabajo en grupo final, en el que los alumnos deberán, a través del trabajo colaborativo, poner en práctica y demostrar el dominio de los contenidos impartidos en la asignatura. También, se plantearán en las clases prácticas actividades de aplicación directas con las que se consigue contextualizar el aprendizaje teórico a través de su aplicación a un hecho, suceso, situación, dato o fenómeno concreto, seleccionado para facilitar el aprendizaje.

6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

ACTIVIDADES PRESENCIALES o PRESENCIALES A DISTANCIA (1)	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
CLASES TEÓRICAS	15	Actividades de trabajo autónomo grupal	35
CLASES PRÁCTICAS	30	Actividades de aplicación práctica	17.5
		Actividades de trabajo autónomo individual	15
Total, presencial	45	Total, no presencial	67.5
TOTAL, presencial + no presencial			112.5

(1) Actividad presencial a distancia es cuando un grupo sigue una videoconferencia de forma síncrona a la clase impartida por el profesor para otro grupo presente en el aula.

**7. Sistema y características de la evaluación**

Criterio: cuando al menos el 50% de los días lectivos del cuatrimestre transcurran en normalidad, se asumirán como criterios de evaluación los indicados en la guía docente. Se recomienda la evaluación continua ya que implica minimizar los cambios en la agenda.

INSTRUMENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Examen escrito	40%	Examen destinado a evaluar el dominio de los conceptos y la asimilación y aplicación de los contenidos de la asignatura. Se realizará en la fecha establecida en el calendario de exámenes.
Asistencia	20%	La asistencia y participación activa en las clases prácticas, se considera obligatoria (mínimo asistencia: 85 %). Se observarán aspectos actitudinales de seguimiento y participación, que posibiliten y favorezcan el desarrollo de la asignatura, el aprendizaje cooperativo y el ambiente de trabajo. Asistencia regular a clase, participación en los debates y reflexión de propuestas, entrega de tareas en fecha, etc.
Trabajo grupal	40%	Análisis técnico de uno o varios atletas de diferentes niveles realizando cada uno de los 4 estilos de natación a través de un vídeo que entregará el profesor. Proponer una sesión para cada estilo (cuatro sesiones en total) en la que se trabajen los defectos encontrados en el/los atletas.
Dominio técnico	Apto/no apto	Nadar con buen dominio técnico una distancia a determinar por el profesor de los estilos crol, espalda y braza. El estilo mariposa será considerado para mejorar la calificación, no siendo obligatorio.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- **Convocatoria ordinaria:**
 - o Para superar la asignatura se necesita una nota media de 5 puntos o superior. Se necesitan obtener en los trabajos (trabajo teórico-práctico 1 y trabajo teórico-práctico 2) y la prueba escrita (examen) una puntuación mínima de 5 puntos para poder promediar. Si no se consigue la nota mínima, la nota final será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas. Asimismo, será obligatoria una asistencia mínima del 85% para aprobar la asignatura. Si este requisito no se cumpliera, la nota final será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas.
 - **Convocatoria extraordinaria:**
 - o Si el alumno no consigue la nota mínima (5 puntos) se le guardarán las notas de aquellos apartados que tiene aprobados. En convocatoria extraordinaria tendrá que presentarse a aquellas partes que haya obtenidos menos de 5 puntos.
 - o Además, si no se hubiera asistido al 85% de las sesiones prácticas se podrá realizar un trabajo que refleje los conocimientos adquiridos en las 30 h de prácticas y que será diseñado por el docente de la asignatura. Habrá que sacar una nota mínima de 5 puntos para poder ponderar con el resto de los apartados. Si no fuera así, la asignatura quedará suspensa con la nota final de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones.
- * Los alumnos que no puedan realizar una sesión por lesión o similar, deben realizar una sesión proponiendo variantes de los ejercicios propuestos.

8. Consideraciones finales

Esta guía podrá sufrir modificaciones que el profesor responsable de la asignatura y/o la Universidad de Valladolid consideren oportunas por razones de diversa índole, tales como recursos disponibles, estado de salud de la comunidad universitaria, etc.

Se aconseja a los estudiantes que estén pendientes de posibles avisos y/o notificaciones en el

campus virtual y el correo electrónico.

También es aconsejable la utilización de las tutorías, tanto para resolver dudas como para recibir el asesoramiento necesario sobre la preparación de la asignatura.

Comunicación con el docente: La comunicación con los profesores se realizará a través de los canales oficiales (tutorías presenciales cuando sea posible, y correo institucional, BlackBoard u otra plataforma institucional habilitada al efecto). Los horarios serán los publicados en la página Web. En todo caso, la comunicación se hará a través del correo y las tutorías por cualquiera de los canales con cita previa.

9. Bibliografía básica

- Camarero, S. y Tella, V. (1997). Natación. Aplicaciones Teóricas y Prácticas. Promolibro.
- Chollet, D. (2003). Natación deportiva. INDE.
- Colwin, C. (1992). Swimming into the 21st Century. Champaign. Human Kinetics.
- Conde, E., Daguerre, J., Fuentes, F., Gosálvez, M., Joven, A. y Reyeros, A. (1998). Curso de Monitor. E.N.E. Real Federación Española de Natación.
- Corlett, G. (1980). Swimming Teaching. Theory and Practice. Kaye y Ward.
- Costill, D. Maglischo, E. y Richardson, A. (1992). Swimming. FINA. Oxford.
- Counsilman, J. (1980). Natación Competitiva. Entrenamiento Técnico y Táctico. Hispano Europea.
- Counsilman, J. (1988). La Natación. Ciencia y Técnica para la preparación de Campeones. Hispano Europea.
- Fernández, J. P. (2005). El desplazamiento en el medio acuático: la propulsión. EF Deportes, 10(81).
- Iguarán, J. (1972). Historia de la natación antigua y de la moderna de los Juegos Olímpicos. Valverde S.A.
- Llana, S. y Pérez, P. (2008). Biomecánica de la Natación. En Izquierdo (Coordinador) Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. Panamericana.
- Llana, S; Pérez, P; Aparicio, I. (2011). Historia de la natación I: desde la Prehistoria hasta la Edad Media. Citius, Altius, Fortius, 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.
- Reischle, K. (1993). Biomecánica de la Natación. Gymnos.

9.1 Bibliografía complementaria

- Arellano R. (1992). Evaluación de la fuerza propulsiva en natación y su relación con el entrenamiento y la técnica. Granada: Universidad de Granada.
- Dubois, C. y Robin, J.P. (1992). Natación. De la escuela a las asociaciones deportivas. Revue eps.
- González, C. y Sebastián, E. (2000). Actividades acuáticas recreativas. Inde.
- Guzmán, R. J. (1998). Swimming drills for every stroke. Human Kinetics.
- 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. Marfil.
- Platonov, V.N. y Fessenko, S.L. (1994). Los sistemas de Entrenamiento de los mejores Nadadores del Mundo. Vol. II. Ed Paidotribo.