

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Rama de Conocimiento: Ciencias Sociales y Jurídicas

Facultad/Escuela: Educación y Humanidades

Asignatura: Fundamentos e Iniciación Deportiva de los Deportes Individuales y su Didáctica:  
Natación

Tipo: Obligatoria

Créditos ECTS: 4,50

Curso: 1

Código: 5214

Periodo docente: Primer semestre

Materia: Fundamentos e Iniciación Deportiva

Módulo: El Deporte y las Prácticas Físico-Deportivas

Tipo de enseñanza: Presencial

Idioma: Castellano

Total de horas de dedicación del alumno: 112,50

Equipo Docente	Correo Electrónico
Berta Moreno Heredero	b.moreno@ufv.es
Bárbara Rodríguez Rodríguez	br.rodriguez.prof@ufv.es
Patricia Ruiz Bravo	p.ruiz.prof@ufv.es

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

En esta asignatura se conocen los fundamentos de la Natación. Para ello se hace recorrido por su historia en el tiempo, cómo es contemplada en sociedades anteriores y en la nuestra. El alumno/a recorrerá la técnica básica y sus diferentes modalidades, así como por los aspectos psicológicos.

Este deporte es practicado por diferentes núcleos y edades de población, motivo por el cuál decidimos abarcarla desde el punto de vista u objetivo del practicante.  
 El alumno UFV deberá ser muy consciente del poder educativo del deporte, pero también del daño que puede ocasionar cuando es un deporte en el que el proceso no importa, sino los resultados, y en el que no haya un compromiso o la excelencia, la rigurosidad y la búsqueda de la calidad profesional. Un deporte irresponsable (o unas prácticas irresponsables) suelen llevar daños físicos, estructurales, fisiológicos y psicológicos. Una actividad responsable es garantía de una mejora de la calidad de vida del sujeto y de su educación integral.

## OBJETIVO

Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza - aprendizaje relativos a la Natación, atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

Saber desplazarse en posición ventral y dorsal en el medio acuático.

## CONTENIDOS

TEMA 1: Aspectos históricos, sociológicos , reglamento.  
 TEMA 2: Actividades acuáticas.  
 TEMA 3: Modalidades de la natación.  
 TEMA 4: Habilidades Específicas.  
     4.1 La enseñanza y sus etapas.  
     4.2 Estilos  
     4.3 Salidas y Virajes  
 TEMA 5: Planificación básica deportiva

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases expositivas. En las clases prácticas se solicitará una alta participación activa y esfuerzo individual.  
 Seminarios/Talleres/Lecturas/Mesas redondas.  
 Estudio teórico/práctico.  
 Trabajo Individual y en grupo  
 Evaluación.  
 Clases prácticas  
 Trabajo virtual en red.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
51 horas	61,50 horas
Clases expositivas. 30h Seminarios teórico-prácticos. Talleres, conferencias y Mesas redondas. 7h Trabajos individuales y en grupo 2h Evaluación 3h Clases prácticas 9h	Estudio teórico-práctico 52h Trabajo virtual en red 9,50h

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

### Competencias generales

Conocer y comprender el objeto de estudio y los fundamentos de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como de sus diferentes manifestaciones

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, en sus diferentes contextos: escolar, deportivo, recreativo o deporte para todos.

### Competencias específicas

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas y recreativas

Conocer la técnica y táctica básica de los deportes individuales y colectivos, así como sus principios metodológicos para su enseñanza y entrenamiento en la iniciación deportiva

Conocer los modelos y estructura básicos de la planificación deportiva

Conocer y aplicar eficazmente las diferentes respuestas adaptativas que se producen en el organismo fruto de la actividad física y el deporte

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Realizar una adecuada iniciación deportiva en la natación atendiendo a las diferentes edades y contextos deportivos

Detectar, evaluar y corregir los posibles errores que surjan en la técnica

Dominar el gesto técnico deportivo para realizar las oportunas correcciones en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Valorar y utilizar los recursos educativos propios de la Natación.  
Aprender a realizar una planificación básica.  
Aprender a ajustarse a las diferentes situaciones en el medio acuático.  
Demostrar ejercicios deportivos basados en el juego limpio y la solidaridad.  
Implementar análisis técnicos basado en las tecnologías.

## **SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

### **CONVOCATORIA ORDINARIA**

La nota final de la asignatura será la media de la nota obtenida en Natación teniendo que aprobar cada uno de sus apartados con una calificación de un 5.

### **EVALUACIÓN CONTINUA**

55% Pruebas escritas u orales  
20% Actividades diarias y ejercicios  
15% Trabajos individuales y grupales  
10% Asistencia y participación

### **EVALUACIÓN NO CONTINUA**

50% Pruebas escritas u orales  
25% Trabajos individuales  
25% Actividades diarias y ejercicios

### **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

Mismo sistema que en la Ordinaria, recuperándose el apartado suspenso.

## **BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS**

### **Básica**

ARELLANO COLOMINA, R. (2010) "Entrenamiento técnico de Natación". Editorial Cultivalibros  
CANCELA, J.M Y RAMÍREZ (2005). La iniciación deportiva: la natación. Wanceulen.  
HANNULA, D. Y THORNTON, N. (2007). Entrenamiento óptimo en natación. Editorial hispano europea, S.A.  
RAMÍREZ, F. (2009). Bases metodológicas del entrenamiento en natación. Teoría y práctica. WANCEULEN, 2009.  
THOMAS, D. (2006). Guía completa de Natación. Tutor.  
[www.fina.org](http://www.fina.org)  
[www.rfen.es](http://www.rfen.es)