

**FICHA IDENTIFICATIVA****DATOS DE LA ASIGNATURA**

Código: 33210
Nombre: Natación
Ciclo: Grado
Créditos ECTS: 6
Curso académico: 2025-26

TITULACIONES

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	3	Segundo cuatrimestre, Primer cuatrimestre
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	3	Primer cuatrimestre

MATERIAS

Titulación	Materia	Carácter
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Fundamentos de los Deportes Individuales	OBLIGATORIA
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Fundamentos de los Deportes Individuales	OBLIGATORIA

COORDINACIÓN

TELLA MUÑOZ VICTOR JOSE

ENCARNACION MARTINEZ ALBERTO

LLANA BELLOCH SALVADOR

RESUMEN

Las actividades acuáticas en general, y la natación en particular, son actividades físicas que se realizan en un medio para el que el ser humano no está adaptado desde un punto de vista evolutivo. Por este motivo, se trata de un tipo de movimiento ontogenético y no filogenético como puedan ser la marcha o la carrera en el medio terrestre. Consecuentemente, el tipo de metodología utilizado en su enseñanza condiciona, mucho más que en las actividades terrestres, el nivel de destreza alcanzado por los alumnos.

El objetivo último de esta asignatura será, por tanto, conseguir que el alumno conozca y comprenda las particularidades del movimiento humano en el medio acuático, así como sus distintas posibilidades de desarrollo. A partir de este conocimiento, debe ser capaz de desarrollar programas acuáticos adaptados



tanto a las características de los usuarios como de las instalaciones y material de que disponga.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS DE LA MISMA TITULACIÓN

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

OTROS TIPOS DE REQUISITOS

Ninguno

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de los deportes individuales.

Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos.

Conocer y comprender la evolución histórica de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los ámbitos de aplicación de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los aspectos reglamentarios de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana

Conocer y comprender los fundamentos del juego y del deporte

Conocer y comprender los fundamentos didácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

Desarrollar recursos para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo y la creatividad

Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales, colectivas y contextuales de las personas



Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento de habilidades motrices en sus distintos niveles y entornos de práctica

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad y población

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Antecedentes históricos de la natación

Tema I.1. La actividad acuática. Evolución histórica.

Tema I.2. La Natación de competición. Orígenes y evolución.

Tema 2

2. Fundamentos físicos y biológicos de la natación

Tema II.1. Bases físicas y fisiológicas de la locomoción humana en el medio acuático.

3. El proceso de enseñanza de la natación. Ejercicios y juegos de iniciación

Tema III.1. Habilidades motrices básicas en el medio acuático.

Tema III.2. La enseñanza de las habilidades motrices básicas.

Tema III.3. Material, instalaciones, seguridad e higiene en las instalaciones acuáticas.

4. La técnica de estilos, salidas y virajes. Ejercicios de aprendizaje

Tema IV.1. Aspectos comunes de la técnica de estilos.

Tema IV.2. Técnica de nado, salida y viraje del crol.

Tema IV.3. Técnica de nado, salida y viraje de la mariposa.

Tema IV.4. Técnica de nado, salida y viraje de la braza.

Tema IV.5. Técnica de nado, salida y viraje de la espalda.

Tema IV.6. Virajes de las pruebas de estilos.

VOLUMEN DE TRABAJO (HORAS)

ACTIVIDADES PRESENCIALES

Actividad	Horas
Prácticas en aula	60,00
Total horas	60,00

**ACTIVIDADES NO PRESENCIALES**

Actividad	Horas
Asistencia a otras actividades	0,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	70,00
Estudio y trabajo autónomo	16,00
Preparación de clases	0,00
Preparación de actividades de evaluación	4,00
Resolución de casos prácticos	0,00
Total horas	90,00

METODOLOGÍA DOCENTE

1- El aprendizaje en grupo con el profesor

La parte inicial de cada sesión, en la que se establece el marco teórico, durará unos 15 minutos, dependiendo de los contenidos nuevos a introducir y de la dinámica de la clase. A continuación, los alumnos pasarán a los vestuarios a cambiarse (8-10 minutos). Los restantes 90-100 minutos, se realizarán en la piscina. En ella, los alumnos experimentarán de forma práctica, los contenidos impartidos en el aula y, progresivamente, deberán alcanzar el nivel de

ejecución exigido.

2- El trabajo en grupo con compañeros

La realización de trabajos tiene como finalidad, además de motivar al estudiante, el análisis e interiorización de la información, el fomentar las relaciones personales, compartir los problemas, las esperanzas y las soluciones a trabajar con otra gente

3- La tutoría

Las tutorías se realizarán de forma individual o grupal, bien utilizando el horario de atención de alumnos, el horario lectivo o a través del aula virtual.

4- El estudio individual y la participación en foros de discusión

Se trata de dirigir al estudiante en actividades orientadas al aprendizaje. El modelo a aplicar es el participativo donde el alumno recoge información, analiza, plantea actividades y obtiene conclusiones.

EVALUACIÓN

:



APARTADO 1

- Cada acierto supondrá 0.2 puntos (10/50 = 0.2).

Este apartado representa hasta 10 puntos de la nota final.

Examen práctico de la realización de un vídeo donde el alumno/a analice un gesto técnico concreto (salida, ciclo de natación o viraje), identifique los errores técnicos y proponga ejercicios correctores.

Su calificación será de \\\\\"apto\\\\\\" o \\\\\"no apto\\\\\\".

Nadar 200 metros estilos individual ajustándose a los estándares técnicos (desarrollados en el contenido del curso) y reglamentarios.

Se realizará en la fecha y hora marcado por el examen final de la asignatura en Junta de Centro.

*Para superar los contenidos prácticos se valorará:

- Asistir a clase de manera activa

- Segunda Convocatoria.

La evaluación es propia de cada curso académico, por tanto, no se tendrán en cuenta evaluaciones parciales de cursos previos.

NOTA: Aquellos alumnos con el apartado teórico aprobado y los apartados 2 y/o 3 (trabajo y evaluación práctica, respectivamente) calificados como "NO APTOS", serán calificados con una nota numérica de 3 en la calificación final. Aquellos alumnos que no se presenten a la evaluación práctica y/o no presenten los trabajos, serán calificados como "NO PRESENTADOS". Este procedimiento se aplicará tanto en primera como en segunda convocatoria.

PD:

BIBLIOGRAFÍA

- Camarero, S. y Tella, V. (1997) Natación. Aplicaciones Teóricas y Prácticas. Ed. Promolibro. - Chollet, D. (2003) Natación deportiva. Ed.INDE. -Conde, E., Daguerre, J., Fuentes, F., Gosálvez, M., Joven, A., Reyeros, A. (1998) Curso de Monitor. E.N.E. Real Federación Española de Natación. - Dubois, C. y Robin, J.P. (1992) Natación. De la escuela a las asociaciones deportivas. Ed. Revue



eps. -González, C. y Sebastián, E. (2000) Actividades acuáticas recreativas. Ed. Inde. -Guzmán, R. J. (1998) Swimming drills for every stroke. Ed. Human Kinetics.

- Iguarán, J. (1972) Historia de la natación antigua y de la moderna de los Juegos Olímpicos. Ed. Valverde S.A. -Llana, S. (2001) El análisis biomecánico en natación. III Jornadas sobre actividades acuáticas y natación deportiva. F.C.C.D. Universidad de Extremadura. -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, Ed. Marfil. -Llana, S. y Pérez, P. (2008) Biomecánica de la Natación. En Izquierdo (Coordinador) Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. Ed. Panamericana. -Llana, S.; Pérez, P.; Aparicio, I. (2011). Historia de la natación I: desde la Prehistoria hasta la Edad Media. Citius, Altius, Fotius. 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. -Llana, S.; Palomino, A.; Cortés, S.; Usar, M. (2001) Biomecánica de los saltos de trampolín y plataforma. Comunicaciones Técnicas. 4, 56-63. -Navarro, F. (1979) Pedagogía de la natación. Ed. Miñón.
- -Navarro, F. (1990) Hacia el dominio de la natación. Ed. Gymnos. -Navarro, F.; Arellano, R.; Carnero, C.; Gozalvez, M. (1990). Natación. Comité Olímpico Español. -Navarro, F., Ureña, G. D., & Vegas, M. J. G. (2012). Cómo nadar bien. Editec@ red. - Llana S y Pérez P (2017) Fundamentos físicos y biológicos del desempeño humano en el medio acuático. En Gosálvez, Juárez y Navarro (coordinadores) Natación+. Ed. Real Federación Española de Natación. - Llana S y Pérez P (2017) Evolución histórica de la técnica de nado de los cuatro estilos de competición. En Gosálvez, Juárez y Navarro (coordinadores) Natación+. Ed. Real Federación Española de Natación. - Llana S, Richart V y Hervás E (2017) Enseñanza de las técnicas de la natación deportiva. En Gosálvez, Juárez y Navarro (coordinadores) Natación+. Ed. Real Federación Española de Natación.
- Camarero, S., Tella V. (1996). Aprendizaje deportivo: Enseñanza de la natación. En JA Moreno, PL Rodríguez (eds). Aprendizaje deportivo. Universidad de Murcia -Costill, D.L., Maglischo, E.W. y Richardson, A.B. (1992) Swimming. Ed. Blackwell Scientific Publications. -Counsilman, J.E. y Counsilman, B.E. (1994). The new science of swimming. Ed. Prentice-Hall. -Llana, S. (2002) Resistencia hidrodinámica en natación. RendimientoDeportivo.com, nº 2. -Llana, S. y Pérez, P. (2014) Biomecánica de la Natación y otras actividades acuáticas. En, Pérez y Llana (Eds.) Biomecánica Basica: Aplicada a las ciencias de la actividad física y el deporte. Paidotribo - Maglischo, E.W. (2003). Swimming fastest. Ed. Human Kinetics. -Miller, D (1975) Biomechanics of Swimming. En Willmore y Keogh (Eds.) Exercise and Sport Sciences Reviews. New York: Academic Press. -Takagi y Wilson (2000) Hydrodynamics makes a splash. Physics World. September 2000.