

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA**

Codi: 33210
Nom: Natació
Cicle: Grau
Crèdits ECTS: 6
Curs acadèmic: 2025-26

TITULACIONS

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	3	Primer quadrimestre, Segon quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	3	Primer quadrimestre

MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Fonaments dels Esports Individuals	OBLIGATÒRIA
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Fonaments dels Esports Individuals	OBLIGATÒRIA

COORDINACIÓ

TELLA MUÑOZ VICTOR JOSE

ENCARNACION MARTINEZ ALBERTO

LLANA BELLOCH SALVADOR

RESUM

Al cursar esta matèria, el/l'alumne/a haurà de ser capaç de conèixer i comprendre l'evolució històrica de les activitats aquàtiques en tots els àmbits en què han sigut utilitzades (oci, fins bèl·lics, transports, competició, etc).

El/l'alumne/a estarà capacitat per a distingir i aplicar els aspectes bàsics del reglament de la natació de competició.

El desenrotllament dels continguts de la matèria permetrà al/s alumne/s avaluar qualitativament els quatre estils de nade, les seues eixides i viratges, així com planificar i dirigir activitats d'ensenyança de la tècnica



dels estils de natació.

A través del procés d'ensenyança-aprenentatge el/l'alumne/a serà capaç de distingir i utilitzar els diferents àmbits d'aplicació de les activitats aquàtiques.

Amb el desenvolupament del treball en grup, els/s'alumnes adquiriran les habilitats necessàries per a l'elaboració de continguts multimèdia de la tècnica esportiva (d'estils), a més del desenvolupament del treball en equip i de relació interpersonal.

CONEXIMENTS PREVIS

RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

ALTRES TIPUS DE REQUISITS

Cap

COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENENTATGE

-

Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat universal de les persones amb discapacitat i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit dels esports individuals

Conèixer i comprendre els àmbits d'aplicació dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els aspectes reglamentaris dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els fonaments, les estructures i les funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana

Conèixer i comprendre els fonaments del joc i de l'esport

Conèixer i comprendre els fonaments didàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els fonaments tècnics i tàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre l'evolució històrica dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip

Desenvolupar recursos per a l'adaptació a noves situacions i a la resolució de problemes, i per a



l'aprenentatge autònom i la creativitat

Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatius a l'activitat física i l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones

Planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica

Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Antecedents històrics de la natació

Tema I.1. L'activitat aquàtica. Evolució històrica.

Tema I.2. La Natació de competició. Orígens i evolució.

Tema 2

2. Fonaments físics i biològics de la natació

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

3. El procés d'ensenyança de la natació. Exercicis i jocs d'iniciació

Tema III.1. Habilitats motrius bàsiques en el medi aquàtic.

Tema III.2. L'ensenyança de les habilitats motrius bàsiques.

Tema III.3. Material, instal·lacions, seguretat i higiene en les instal·lacions aquàtiques.

4. La tècnica d'estils, eixides i viratges. Exercicis d'aprenentatge

Tema IV.1. Aspectes comuns de la tècnica d'estils.

Tema IV.2. Tècnica de nade, eixida i viratge del crol.

Tema IV.3. Tècnica de nade, eixida i viratge de la papallona.

Tema IV.4. Tècnica de nade, eixida i viratge de la braça.

Tema IV.5. Tècnica de nade, eixida i viratge de l'esquena.

Tema IV.6. Viratges de les proves de estils.

VOLUM DE TREBALL (HORES)

ACTIVITATS PRESENCIALS



Activitat	Hores
Pràctiques a l'aula	60,00
Total hores	60,00

ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	70,00
Estudi i treball autònom	16,00
Preparació de classes	0,00
Preparació d'activitats d'avaluació	4,00
Resolució de casos pràctics	0,00
Total hores	90,00

METODOLOGIA DOCENT

1- L'aprenentatge en grup amb el professor

La part inicial de cada sessió, en la que s'establix el marc teòric, durarà uns 15 minuts, depenent dels continguts nous a introduir i de la dinàmica de la classe. A continuació, els alumnes passaran als vestidors a canviar-se (8-10 minuts). Els restants 90-100 minuts, es realitzaran en la piscina. En ella, els alumnes experimentaran de forma pràctica, els continguts impartits en l'aula i, progressivament, hauran d'aconseguir el nivell d'execució exigít.

2- El treball en grup amb companys

La realització de treballs té com a finalitat, a més de motivar l'estudiant, l'anàlisi i interiorització de la informació, el fomentar les relacions personals, compartir els problemes, les esperances i les solucions a treballar amb una altra gent

3- La tutoria

Les tutories es realitzaran de forma individual o grupal, bé utilitzant l'horari d'atenció d'alumnes, l'horari lectiu o a través de l'aula virtual.

4- L'estudi individual i la participació en fòrums de discussió

Es tracta de dirigir a l'estudiant en activitats orientades a l'aprenentatge. El model a aplicar és el participatiu on l'alumne arplega informació, analitza, planteja activitats i obté conclusions.

AVALUACIÓ



Per aprovar l'assignatura l'alumne / a ha d'obtenir almenys 5 punts en l'apartat 1 i APTE en els apartats 2 i 3

- Primera convocatòria ordinària:

La nota final de l'assignatura depèn dels apartats 1, 2, 3 i 4.

APARTAT 1

Un examen de 50 preguntes tipus test que es realitzarà en la data i hora marcat per l'examen final de l'assignatura en Junta de Centre. Les preguntes de tipus test plantejaran 4 opcions possibles, i només una d'elles serà certa. Hi haurà la possibilitat d'incloure alguna pregunta de resposta oberta, el valor de la qual quedarà reflectit en la plantilla de l'examen i serà indicat amb suficient antelació als alumnes per part del professor responsable. La qualificació serà de la següent manera:

- Cada encert suposarà 0.2 punts ($10/50 = 0.2$).

- Cada error restaran un terç del que puntua un encert, és a dir, $0.2 / 3 = 0.066$ punts.
Aquest apartat representa fins a 10 punts de la nota final.

APARTAT 2

Examen pràctic de la realització d'un vídeo on l'alumne / a analitzi un gest tècnic concret (sortida, cicle de natació o viratge), identifiqui els errors tècnics i proposi exercicis correctors.

Es realitzarà en la data i hora marcat per l'examen final de l'assignatura en Junta de Centre.

La seva qualificació serà d' "apte" o "no apte".

APARTAT 3

Nedar 200 metres estils individual ajustant-se als estàndards tècnics (desenvolupats en els continguts del curs) i reglamentaris,

La seva qualificació serà d' "apte" o "no apte".

Es realitzarà en la data i hora marcat per l'examen final de l'assignatura en Junta de Centre.

Observació: Assistir al 80% de les classes i superar els continguts pràctics * relacionats amb els 4 estils serà considerat com "apte" en aquest apartat i podrà suposar fins a 2 punts a la nota final.

*Per superar els continguts pràctics es valorarà:

- Nedar cadascuna de les tècniques que componen la prova de 200 m estils ajustant els estàndards tècnics i reglamentaris

- Assistir a classe de manera activa

- Realitzar les tasques que es proposin en cada Bloc



APARTAT 4

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

1) Treballs voluntaris individuals. La temàtica del treball serà consensuada pel professor i cada alumne, en un termini màxim de 2 setmanes des de l'inici de les classes. Un cop aprovada aquesta, l'alumne / a tindrà 1 setmana per presentar un índex justificat i, un cop aprovat aquest, 2 mesos per lliurar el treball. Podrà suposar fins a 1 punt extra a la nota final.

2) Assistència a algun congrés de natació. L'alumne haurà de presentar al professor el programa d'aquest congrés i aquest donar el vistiplau. Després de l'assistència al congrés, l'alumne haurà de presentar el certificat d'assistència i un document elaborat per ell on indiqui i justifiqui el que li ha aportat. En funció de la quantitat d'hores, temàtiques i ponents, podrà suposar fins 1 punt extra a la nota final.

- Segona Convocatòria.

Els criteris d'avaluació seran els mateixos que en la primera convocatòria:

L'avaluació és pròpia de cada curs acadèmic, per tant, no es tindran en compte avaluacions parcials de cursos previs.

NOTA: Aquells alumnes amb l'apartat teòric aprovat i els apartats 2 i/o 3 (treball i avaluació pràctica, respectivament) qualificats com "NO APTES", seran qualificats amb una nota numèrica de 3 en la qualificació final. Aquells alumnes que no es presenten a l'avaluació pràctica i/o no presenten els treballs, seran qualificats com "NO PRESENTATS". Aquest procediment s'aplicarà tant en primera com en segona convocatòria.

BIBLIOGRAFIA

- 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.