

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Natación y Actividades Acuáticas III
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapia
Curso	4º
ECTS	6
Carácter	Obligatoria
Idioma/s	Español/Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S7 y S8
Curso académico	27-28
Docente coordinador	Alfonso Trinidad Morales

2. PRESENTACIÓN

La asignatura de Natación III corresponde al tercer nivel de uno de los 12 deportes a los que pueden optar en el grado en CAFYD. Es una asignatura que trata de dar un contenido fundamentado en el entrenamiento, la fisiología, el análisis de la competición, la planificación, pero en general, rendimiento deportivo en natación. Es la continuación de las asignaturas de Natación I y Natación II. Tiene un carácter fundamentalmente teórico– práctico en el cual se combina las sesiones en piscina, con el análisis de tiempos y práctica de diferentes tipos de entrenamientos.

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos

CONOCIMIENTO 3. Describe actividades de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

- Describe los conceptos relacionados con los principios del entrenamiento físico en la disciplina de natación.
- Identifica mediante el análisis de la competición los errores en los gestos técnicos de nado, descubriendo así las posibles causas que afectan al entrenamiento en natación.

Habilidades

HABILIDAD 2. Diseña tareas, progresiones y estrategias de ejercicio físico orientado a la salud y al rendimiento deportivo en función de las variables individuales y las condiciones del entorno.

- Aplica tareas progresivas para el aprendizaje y entrenamiento de las habilidades específicas deportivas en el ámbito de la natación.
- Diseña sesiones específicas orientadas al entrenamiento de las cualidades físicas en natación.
- Desarrolla una planificación del entrenamiento en natación.
- Valora la condición física prescribiendo ejercicios físicos orientados al nadador, aplicando programas desarrollados en el medio acuático.

Competencias

2. Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.

7. Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

8. Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

37. Comunicación estratégica: Transmitir mensajes (ideas, conceptos, sentimientos, argumentos), tanto de forma oral como escrita, alineando de manera estratégica los intereses de los distintos agentes implicados en la comunicación en el entorno académico y profesional.

40. Trabajo en equipo: Cooperar con otros en la consecución de un objetivo académico o profesional compartido, participando de manera activa, empática y ejerciendo la escucha activa y el respeto a todos los integrantes.

41. Análisis crítico. Integrar el análisis con el pensamiento crítico en un proceso de evaluación de distintas ideas o posibilidades profesionales y su potencial de error, basándose en evidencias y datos objetivos que lleven a una toma de decisiones eficaz y válida.

4. CONTENIDOS

- TEMA 1. El análisis de la competición en natación.
- TEMA 2. El entrenamiento de la resistencia en natación.
- TEMA 3. El entrenamiento de la fuerza en natación.
- TEMA 4. El entrenamiento de la velocidad en natación.
- TEMA 5. El entrenamiento de la flexibilidad en natación.
- TEMA 6. Planificación del entrenamiento en natación.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Aprendizaje basado en enseñanzas de taller/laboratorio.
- Método del caso.
- Aprendizaje cooperativo.
- Entornos de simulación.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Clases magistrales	12
Clases de aplicación práctica	18
Exposiciones orales de trabajos	10
Trabajo autónomo	56
Debates y coloquios	8
Tutoría	12
Pruebas de evaluación presencial	2
Actividades en talleres y/o laboratorios	20
Elaboración de informes y escritos	6
Análisis de casos	6
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Prueba de evaluación presencial	40-50%
Exposiciones orales	5-10%
Cuaderno de práctica de taller-laboratorio	15-25%
Caso/problema	5-20%
Informes y escritos	10-20%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria el alumno deberá tener una valoración igual o superior a 5,0 en cada una de las partes que componen la asignatura. En caso contrario, al alumno se le guardará la/las parte/es superada/as.

El estudiante podrá superar la asignatura con una evaluación continua siempre y cuando el estudiante haya asistido, al menos, al 80% de las clases presenciales (*Solo se podrá faltar a dos sesiones prácticas en piscina y a 4 sesiones teóricas*). En el caso de superar el límite de faltas el estudiante pasará directamente a evaluación extraordinaria.

Si el estudiante no participa en una práctica en piscina, se considerará como media asistencia.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria el estudiante deberá de tener una valoración igual o superior a 5,0 en cada una de las partes, manteniendo el mismo tipo de evaluación que en convocatoria ordinaria.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

Por último, el alumno deberá presentar las grabaciones de las sesiones prácticas en piscina, en su rol de entrenador y nadador, en el cual se muestre de forma clara y correcta el desarrollo de la/las sesión/sesiones.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Test de inicio	Semana 2
Actividad 2. Análisis de la competición	Semana 3
Actividad 3. Análisis de la competición con Kinovea.	Semana 3
Actividad 4. Diseño y control de sesiones para la mejora de la resistencia	Semana 4
Actividad 5. Diseño y control de sesiones para la mejora de la fuerza	Semana 6
Actividad 6. Charla de un Entrenador Nacional de Natación sobre tecnificación y entrenamiento de las cualidades físicas	Semana 7
Actividad 7. Diseño y control de sesiones para la mejora de la velocidad	Semana 8
Actividad 8. Charla sobre el entrenamiento en la Natación Paralímpica	Semana 9
Actividad 9. Diseño y control de sesiones para la mejora de la flexibilidad	Semana 10
Actividad 10. Taller de aprendizaje relacionado con entrenamiento de la resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad	Semana 13
Actividad 11. Visita al Centro Polideportivo de Valdelafuentes	Semana 14
Actividad 12. Pruebas de conocimiento	Semana 15

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

- Navarro, F; Oca, A; Rivas, A (2010) Planificación del entrenamiento y su control. Ed. Culturalibros. Madrid
- Navarro, F; Oca, A (2011) Entrenamiento físico en natación. Ed. Culturalibros. Madrid A continuación, se indica bibliografía recomendada:
- Morouço PG, Marinho DA, Amaro NM, Pérez-Turpin JA, Marques MC.(2012). Effects of dry-land strength training on swimming performance: a brief review. J. Hum. Sport Exerc. Vol. 7, No. 2, pp. 553- 559.
- Fernandes, R., & Vilas-Boas, J. (2012). Time to exhaustion at the VO₂max velocity in swimming: a review. Journal of human kinetics, 32, 121-134.
- Arellano, R. (2010). Análisis cinemático de la competición en natación. <http://www.rfen.es/publicacion/campeonatos/files/rfen100/2010/2010XXXX1009/AnalisisCompetici on2010.pdf>
- Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2014). Warm-up and performance in competitive swimming. Sports Medicine, 44 (3), 319-330.
- Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Physical and energy requirements of competitive swimming events. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 24 (4), 351-359. • Sousa, A. C., Vilas-Boas, J. P., & Fernandes, R. J. (2014). Kinetics and Metabolic Contributions Whilst Swimming at 95, 100, and 105% of the Velocity at. BioMed research international, 2014
- Figueiredo, P., Morais, P., Vilas-Boas, J. P., & Fernandes, R. J. (2013). Changes in arm coordination and stroke parameters on transition through the lactate threshold. European journal of applied physiology, 113 (8), 1957-1964.
- Templestowe, V., & Victoria, M. (2015). The Effects of Concurrent Aerobic Training and Maximal Strength, Power and Swim-Specific.

A continuación, se indica la bibliografía complementaria:

- Revistas Nacionales relacionadas (NSW, Comunicaciones técnicas, Apunts...)
- Revistas Internacionales (Swimmin research, BMS...)
- Bases de datos (sport discuss, google academic...)

A continuación, se indica algunos enlaces recomendados con la asignatura:

- <http://www.rfen.es/publicacion/>
- <http://www.masnatacion.com/>
- <http://www.i-natacion.com/>
- <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/investigacionactividadesacuatica/index>
- <https://www.worldaquatics.com/>
- <https://www.omegatiming.com/>
- <https://www.swimrankings.net/>

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.