

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Natación y Actividades Acuáticas II
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Facultad de Medicina, Salud y Deporte
Curso	3º
ECTS	6
Carácter	Optativa
Idioma/s	Español/Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S5 y S6
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Alfonso Trinidad Morales

2. PRESENTACIÓN

El ser humano no está acostumbrado al medio acuático, su hábitat natural es el medio terrestre, por lo que no se adapta al agua de forma natural. Para poder conseguirlo, necesita seguir un proceso metódico de aprendizaje para adaptarse, familiarizarse y sobrevivir en el medio acuático. Estas premisas, que se vienen trabajando desde la asignatura Natación I, sientan las bases de la asignatura de Natación II, que corresponde al segundo nivel de uno de los deportes que se pueden cursar en el grado de CAFYD.

En Natación II, se busca que alumno conozca y desarrolle de forma directa, concisa y sistemática, los aspectos técnicos que integran los cuatro estilos de nado: crol, espalda, mariposa y braza. Así, como otros aspectos vinculantes a su progresión como son la salida, los virajes y la llegada. Para ello, y dentro de cada estilo se analizarán: la posición del cuerpo, de la cabeza, la acción de los brazos, de las piernas, la respiración, coordinación cabeza-brazos, coordinación brazos-piernas y errores comunes a corregir, a través de un repertorio gráfico sobre la ejecución técnica para conseguir un correcto aprendizaje técnico.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- CB2: 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.
- CB3: 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.
- CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias transversales:

- CT1: Aprendizaje Autónomo: Habilidad para elegir las estrategias, las herramientas y los momentos que considere más efectivos para aprender y poner en práctica de manera independiente lo que ha aprendido.
- CT4: Capacidad de análisis y síntesis: ser capaz de descomponer situaciones complejas en sus partes constituyentes; también evaluar otras alternativas y perspectivas para encontrar soluciones óptimas. La síntesis busca reducir la complejidad con el fin de entenderla mejor y/o resolver problemas.
- CT11: Planificación y gestión del tiempo: Capacidad para establecer unos objetivos y elegir los medios para alcanzar dichos objetivos usando el tiempo y los recursos de una forma efectiva.

Competencias específicas:

- CE2: Capacidad para transmitir actitudes y valores en la práctica profesional en todos los ámbitos de la actividad física y del deporte, participando en la mejora de la sociedad.
- CE4: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación.
- CE5: Capacidad para identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.
- CE6: Capacidad para evaluar el nivel de condición física y habilidad motriz prescribiendo y programando ejercicios físicos orientados a la salud en las diferentes edades.
- CE7: Capacidad para promover y evaluar hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deporte orientados a la salud.
- CE8: Capacidad para diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar programas de actividades deportivas y recreativas de carácter continuado y/o eventual, atendiendo a todos aquellos factores que condicionan su desarrollo en los diferentes contextos profesionales, sociales y económicos.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Diseño de un proceso de entrenamiento técnico relativo a la natación atendiendo a las características individuales y asumiendo los principios específicos del deporte de la natación.
- RA2: Diseño y elaboración de sesiones orientadas a la natación y al proceso de tecnificación en natación.
- RA3: Diseño de programas de tecnificación del entrenamiento en natación.
- RA4: Diseño y elaboración de sesiones orientadas a las actividades acuáticas orientadas a la salud en función de las características individuales de las personas participantes.
- RA5: Diseño de programas de entrenamiento de actividades acuáticas orientadas a la salud.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4, CT11, CE2, CE4, CE8	RA1: Diseño de un proceso de entrenamiento técnico relativo a la natación atendiendo a las características individuales y asumiendo los principios específicos del deporte de la natación.
CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4, CT11, CE2, CE4, CE8	RA2: Diseño y elaboración de sesiones orientadas a la natación y al proceso de tecnificación en natación.
CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4, CT11, CE2, CE4, CE8	RA3: Diseño de programas de tecnificación del entrenamiento en natación.
CB2, CB3, CB4, CT1, CT4, CT11, CB5, CE2, CE4, CE5, CE6, CE7, CE8	RA4: Diseño y elaboración de sesiones orientadas a las actividades acuáticas orientadas a la salud en función de las características individuales de las personas participantes.

CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4,
CT11, CE2, CE4, CE5, CE6, CE7,
CE8

RA5: Diseño de programas de entrenamiento de actividades acuáticas orientadas a la salud.

4. CONTENIDOS

En este apartado se indica el contenido de cada uno de los temas contenidos en las unidades de aprendizaje.

- **Tema 1:** La técnica. Entrenamiento de la técnica.
- **Tema 2:** El crol.
- **Tema 3:** La espalda.
- **Tema 4:** La braza.
- **Tema 5:** La mariposa.
- **Tema 6:** Actividades acuáticas enfocadas para la salud.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clase magistral.
- Método del caso.
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).
- Aprendizaje Autónomo.

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
Lecciones magistrales	10
Lecciones magistrales asíncronas	4
Análisis de casos	45
Debates y coloquios	8
Actividades en talleres y/o laboratorios	40
Tutoría	8
Trabajo autónomo	35
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 presenciales de conocimiento	40% (20-40%)
Evaluación de Informes y escritos	30% (20-40%)
Casos/problema	30% (20-40%)

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 cuatro 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. Análisis, diseño y ejecución de sesiones orientadas a la mejora del estilo crol	Semana 3
Actividad 2. Análisis, diseño y ejecución de sesiones orientadas a la mejora del estilo espalda	Semana 6
Actividad 3. Análisis, diseño y ejecución de sesiones orientadas a la mejora del estilo braza	Semana 9
Actividad 4. Análisis, diseño y ejecución de sesiones orientadas a la mejora del estilo mariposa	Semana 12
Actividad 5. Pregunta de investigación	Semana 14
Actividad 6. Prueba 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:

- Arellano, R (2010). Entrenamiento técnico de natación. Ed. Cultivalibros Madrid.
- Maglisco, E (2009). Natación: técnica, entrenamiento y competición. Ed. Paidotribo. Madrid.
- Blanksby, B., Nicholson, L., & Elliott, B. (2002). Swimming: Biomechanical analysis of the grab, track and handle swimming starts: an intervention study. *Sports Biomechanics*, 1(1), 11-24.
- Chollet, D. (2003) Natación deportiva : enfoque científico : bases biomecánicas, técnicas y psicológicas : aprendizaje, evaluación y corrección de las técnicas de natación Ed. INDE. Barcelona.
- De Jesus, K., Figueiredo, P., Gonçalves, P., Pereira, S., Vilas-Boas, J. P., & Fernandes, R. J. (2011). Biomechanical analysis of backstroke swimming starts. *International Journal of Sports Medicine*, 32(07), 546-551.
- Gómez Cadenas, José Manuel (2012) Enseñanza de la natación: salidas, llegadas y virajes: biomecánica, barridos, acción de piernas. Sevilla: ed. Wanceulen.
- López-Contreras, G., Morales-Ortiz, E., Mercadé Torra J., Arellano Colomina, R. (2019). Fundamentos de la enseñanza de los deportes: Natación. CopiDeporte-Servicio de Reprografía S.L. Granada
- Navarro, F., Gosálvez, M., Juárez, D (2017) Natación + . Madrid: Real Federación Española de Natación.

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>
- <http://www.fina.org/>
- <https://www.omegatiming.com/>
- <https://www.swimrankings.net/>

10. UNIDAD DE ATENCIÓN A LA 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

¡Tú 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.