

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Natación y Actividades Acuáticas III
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Facultad de Medicina, Salud y Deporte
Curso	4º
ECTS	6
Carácter	Optativa
Idioma/s	Español/Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S7 y S8
Curso académico	2025-2026
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. 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.
- CT5: Capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica, para utilizar los conocimientos adquiridos en el ámbito académico en situaciones lo más parecidas posibles a la realidad de la profesión para la cual se están formando.
- 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:

- CE1: Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos, y curriculares necesarios.
- 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.
- 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 al entrenamiento en natación.
- RA3: Planificación del entrenamiento en natación.
- RA4: Comprensión de conceptos relacionados con los principios del entrenamiento físico, el reglamento, la planificación, la programación, los medios de entrenamiento, el análisis de la competición, los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales del deporte de la natación.

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, CT5, CT11, CE1, CE4, CE7	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, CT5, CT11, CE1, CE6, CE8	RA2: Diseño y elaboración de sesiones orientadas al entrenamiento en natación.
CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4, CT5, CT11, CE1, CE6, CE8	RA3: Planificación del entrenamiento en natación.
CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4, CT5, CT11, CE1, CE6, CE8	RA4: Comprensión de conceptos relacionados con los principios del entrenamiento físico, el reglamento, la planificación, la programación, los medios de entrenamiento, el análisis de la competición, los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales del deporte de la natación.

4. CONTENIDOS

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

- **Tema 1:** Análisis de la competición.
- **Tema 2:** Modelo de rendimiento físico en las pruebas de natación.
- **Tema 3:** Planificación del entrenamiento en natación.
- **Tema 4:** La resistencia en natación.
- **Tema 5:** La fuerza en natación.
- **Tema 6:** La velocidad en natación.
- **Tema 7:** La flexibilidad en natación.
- **Tema 8:** Entrenamiento del ritmo de prueba.

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	20
Lecciones magistrales asíncronas	8
Debates y coloquios	10
Actividades en talleres y/o laboratorios	20
Tutoría	8
Análisis y resolución de casos prácticos	60

Diseño y dirección de sesiones prácticas	24
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
Prácticas de laboratorio	25% (20-30%)
Caso/problema	25% (20-30%)
Observación de desempeño	20% (20-30%)
Pruebas presenciales de conocimiento	30% (20-30%)

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 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. Test de inicio	Semana 2
Actividad 2. Análisis de la competición	Semana 3
Actividad 3. Diseño y control de sesiones para la mejora de la resistencia	Semana 7
Actividad 4. Diseño y control de sesiones para la mejora de la fuerza	Semana 9
Actividad 5. Diseño y control de sesiones para la mejora de la velocidad	Semana 11
Actividad 6. Diseño y control de sesiones para la mejora de la flexibilidad	Semana 12
Actividad 7. 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/AnalisisCompeticion2010.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 discus, 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.