

DENOMINACIÓN DA ASIGNATURA	NATACIÓN Y SU DIDÁCTICA
CARÁCTER DA ASIGNATURA	OPTATIVA
LIBRE CONFIGURACIÓN	SI
NÚMERO DE CRÉDITOS	4'5
DURACIÓN DA ASIGNATURA	CUATRIMESTRAL
ÁREA DE COÑECEMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTIVA
DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTIVA
CONTINUIDADE CURRICULAR	MAESTRÍA EN NATACION I Y II WATERPOLO Y SU DIDÁCTICA MAESTRÍA EN SALVAMENTO I Y II

INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN

Una vez que el sujeto se ha adaptado al medio acuático y ha tenido la posibilidad de evolucionar en el aprendizaje de las habilidades básicas acuáticas, uno de los posibles objetivos es conseguir desplazarse de la forma más rápida y económica posible; para ello, se plantean las habilidades específicas propias del medio acuático como son los estilos de la natación deportiva, así como las salidas y los virajes más básicos.

Aunque el estilo individual de cada nadador depende en gran medida de sus características corporales, no por ello han de excusarse los errores técnicos en las ejecuciones individuales, debiéndose distinguir las desviaciones personales del estilo eficiente. No se ha de olvidar que el entrenamiento técnico siempre ha de acompañar al nadador, ocupando el primer plano en una primera fase de aprendizaje y perfeccionamiento, que es la que en este curso tratamos.

Atendiendo a un principio de economía de esfuerzos y a conseguir altos niveles de competición deportiva parece conveniente la selección de sujetos con unas cualidades superiores a la media de la población de manera que asimilen la enseñanza y el entrenamiento de forma rápida y eficaz.

OBJECTIVOS

Formar al futuro docente para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los procedimientos técnicos/tácticos para la competición institucionalizada en educación física y en iniciación deportiva, introduciéndolo en el ámbito del entrenamiento con categorías inferiores; haciéndole consciente de la múltiple aplicación que tales contenidos tienen en otros ámbitos de las actividades acuáticas, ya sea desde la perspectiva de otros deportes o desde otros planteamientos no competitivos.

Los objetivos generales considerados son los siguientes:

1. Describir la técnica de los cuatro estilos de competición y sus aspectos reglamentarios básicos.
2. Identificar los errores básicos en los cuatro estilos de competición.
3. Describir la técnica de las salidas y de los virajes elementales y sus aspectos reglamentarios básicos.
4. Diferenciar cada uno de los elementos del entrenamiento
5. Conocer los distintos procedimientos de entrenamiento, sus variantes y sus formas de aplicación en natación.
6. Conocer los procedimientos para la selección de talentos deportivos en natación
7. Desarrollar y poner en práctica sesiones de enseñanza/entrenamiento de la técnica de natación, ajustándose a los requisitos establecidos.
8. Analizar y criticar la propia actuación en el proceso de enseñanza/entrenamiento, planteando soluciones a los posibles problemas.

TEMARIO

Bloque temático I

Descripción básica de los estilos de natación

Tema 1. Factores comunes en los estilos de natación

Tema 2. El crol

Tema 3. La espalda

Tema 4. La braza

Tema 5. La mariposa

Bloque temático II.

Descripción básica de las salidas y los virajes de natación

Tema 6. Las salidas

Tema 7. Los virajes elementales

Bloque temático III.

Iniciación al entrenamiento en natación

Tema 8. Procedimientos de entrenamiento y su aplicación en natación

Tema 9. Selección de talentos para la natación

EVALUACIÓN

Exámenes:

- Examen final teórico de toda la materia impartida en la asignatura, en el cual se incluirán los contenidos tratados en las prácticas; el tipo de examen será de exposición escrita (preguntas de desarrollo temático y preguntas de respuestas breves) y/o cuestiones objetivas.
- Ejercicios escritos, de entrega obligatoria, de corta duración basados en los planteamientos teóricos y/o prácticos desarrollados durante las clases o bien en la bibliografía recomendada, a realizar con periodicidad semanal o quincenal; todos los ejercicios planteados se realicen o no serán considerados para obtener la nota media en este apartado.
- Examen final de ejecución sobre los contenidos desarrollados en las prácticas. Su evaluación sólo se considerará con apto o no apto, no existiendo otro tipo de valoración. Este apartado es obligatorio y la no realización del mismo o la no superación, en conjunto, de las tareas planteadas o de las cuestiones realizadas implicará el no aprobar la asignatura.

Las tareas prácticas a evaluar se corresponderán con:

- El nado a cada uno de los estilos en una distancia no superior a 100 m
- Una salida y un viraje, de los que se solicitarán dos ejecuciones de cada uno de ellos.
- El profesor preguntará al alumno examinado varias cuestiones sobre las distintas ejecuciones que haya realizado, completándose así el examen.

Realización de trabajos:

- Trabajo voluntario basado en las prácticas realizadas en horario lectivo; se realizará individual o en pequeño grupo (máximo tres personas), con diseño de carácter libre y con tutorización obligatoria por el profesor.

- Será obligatoria la participación en al menos el 80% de las clases teórico-prácticas, las cuales podrán desarrollarse tanto en la piscina como en el aula, para la presentación del trabajo de prácticas.
- Fecha de entrega: una semana después de la conclusión del cuatrimestre.
- De no realizarse este trabajo, bien sean por razones propias o ajenas al alumno, su porcentaje de la nota total pasará a sumarse a la del examen teórico.
- Trabajo voluntario: basado en las prácticas, en una escuela o sección de un club de natación o de waterpolo:
 - Prácticas sobre enseñanza y/o perfeccionamiento de las habilidades específicas correspondientes a la natación o al waterpolo en la entidad que ofrezca la posibilidad de realizarlas, con niños entre 9 y 14 años (desempeñando funciones de observador, ayudante y profesor, según la fase del proceso).
 - Memoria de las prácticas referidas en el apartado anterior. Se entregará 10 días naturales después de finalizada la última práctica en la escuela.
 - El profesor se reserva el derecho de realizar una selección, en el caso de que el número de alumnos interesados en realizar las prácticas exceda el que pueda acoger la entidad de prácticas.
 - De no realizarse este trabajo, bien sean por razones propias o ajenas al alumno, su porcentaje de la nota total pasará a sumarse a la del examen teórico.

Baremo de calificación:

Para aprobar la asignatura serán requisitos indispensables, por el siguiente orden:

- Que el resultado del examen teórico sea igual o superior a 5.00 y el examen práctico obtenga la calificación de apto.
- Que la media ponderada resultado de los distintos elementos de evaluación sea igual o superior a 5.00; de lo contrario se habrá de repetir el examen teórico.

Según lo expuesto, la nota final se obtendrá como resultado de la media ponderada de los distintos apartados de la evaluación, considerando que cualquier porcentaje correspondiente a una actividad que no sea realizada pasará a integrarse en el apartado del examen teórico-práctico, pudiendo llegar a suponer el 100% de la calificación final del alumno; el cual no tendrá que decidir ninguna opción, puesto que su calificación se obtendrá en base a las actividades que haya desarrollado durante el curso académico.

En el siguiente cuadro sinóptico se recoge la evaluación de la asignatura:

Examen teórico-práctico	50%
Ejercicios escritos obligatorios	10%
Trabajo de prácticas voluntario	20%
Informe prácticas escuela actividades acuáticas	20%

Mantenimiento de notas en convocatorias posteriores

Se mantendrán las calificaciones obtenidas en los trabajos realizados y en el examen práctico hasta la convocatoria extraordinaria de Diciembre.

Los criterios para las convocatorias extraordinarias serán los mismos a los ya establecidos.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, A. (1990). Etapa Previa de Preparación en Nadadores. *Comunicaciones Técnicas* (6), 15-23.
- Arellano, R. (1991). Técnica de Estilos, *Texto del Curso de Entrenador Auxiliar de Natación* (pp. 55-137). Madrid: F.E.N.
- Bompa, T. (1987). La selección de atletas con talento. *R.E.D.*, 1 (2), 46-54.
- Boulgakova, N. (1990). *Sélection et Préparation des Jeunes Nageurs*. (1ª ed.). París: Vigot.
- Colwin, C. (1977). *An Introduction to Swimming Coaching*. (2ª ed.). Ottawa: Allenbro.
- Chollet, D. (2003). *Natación deportiva* (1ª ed.). Barcelona: INDE.
- Counsilman, J. (1980). *Natación competitiva. Entrenamiento Técnico y Táctico*. (Lluís Santacana Faralt, Trans.). (1ª ed.). Barcelona: Hispano Europea.
- Counsilman, J. (1988). *La natación. Ciencia y Técnica para la Preparación de Campeones*. (J. Perdigó, Trans. 5ª ed.). Barcelona: Hispano Europea.
- Counsilman, J. E. y Counsilman, B. E. (1994). *The new science of swimming* (1ª ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Domínguez, F.y Colomer, R. (1994). *La Natación de Promesas Dentro del Programa 2000*. En XIV Congreso Nacional de Entrenadores de Natación, Zaragoza.
- Dubois, C.y Robin, J. (1992). *Natación*. (1ª ed.). Lérida: Agonos.
- Firby, H. (1975). *Howard Firby on swimming*. Londres: Pelham.
- Guzmán, R. J. (1998). *Swimming Drills for Every Stroke*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Makarenko, L. P. (1986). El Joven Nadador. *N-S-W*, VIII (47), 5-23.
- Navarro, F. (1978). *Pedagogía de la Natación*. (1ª ed.). Valladolid: Miñón.
- Navarro, F. (1990). *Hacia el dominio de la natación*. (1ª ed.). Madrid: Gymnos.
- Navarro, F. (1993). La Detección y Selección de Talentos Deportivos. *Comunicaciones técnicas* (1), 35-44.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. (1ª ed.). Madrid: Gymnos.

- Navarro, F., Arellano, R., Carnero, C. y Gosálvez, M. (1990). *Natación*. (1ª ed.). (Vol. 2). Madrid: C.O.E.
- Navarro, F. y Arellano, R. (1991). Curso de Entrenador Auxiliar de Natación (Fase Específica). Madrid: F.E.N.
- Platonov, V. (1988). *El Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología*. (1ª ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1994). *Selección de Futuros Deportistas de Alto Rendimiento y el Sistema de Perfeccionamiento a Largo Plazo*. Documento presentado en XIV Congreso Nacional de Entrenadores de Natación, Zaragoza.
- Sánchez, J. A. (1994). *Progresión para la Enseñanza de los Virajes Elementales*. Documento presentado en III Jornadas Técnicas sobre Actividades Acuáticas, La Coruña.
- Thomas, D. G. (1989). *Advanced Swimming*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Thomas, D. G. (1989). *Teaching Swimming*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Varios. (1989). *Entrenamiento Deportivo en la Edad Escolar*. (1ª ed.). Cádiz: Junta de Andalucía/Universidad Internacional Deportiva de Andalucía.
- Wilke, K. y Madsen, O. (1990). *El Entrenamiento del Nadador Juvenil* (Vilte, E., Trans.). (1ª ed.). Buenos Aires: Stadium.