



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

GUÍA DOCENTE

Programación xeral da materia INICIACIÓN A LA NATACIÓN SINCRONIZADA

Curso académico

2008/2009

Materia		
Iniciación a la Natación Sincronizada		
Curso	Ciclo	Profesor responsable do programa
		María del Castillo Obeso
Titulación		
Oferta Xeral de Libre Elección		
Centro		
Facultad de CC do Deporte e a Educación Física		

Curso académico	2008/2009
-----------------	-----------

DESCRIPCION DA MATERIA

Materia			
Código materia	Nome		
	Iniciación a la Natación Sincronizada		
Curso	Ciclo	Idiomas en que se imparte	
		Castellano (os alumnos poden usar o galego se o desexan)	
Carácter		Duración	Convocatoria
Libre elección		Cuatrimestral	Febrero (ordinaria)

Créditos materia		
Tipo	LRU	ECTS
Teóricos	0.5	
Prácticos	3.5	
Prácticas clínicas		
Totais	4	

Departamento	
Código	Nome
200	Educación Física e Deportiva

Área	
Código	Nome
	Educación Física e Deportes

Centro / Facultade / Escola			
Código	Nome		
620	Facultad de CC do Deporte e a Educación Física (INEF de Galicia)		
Campus	Rúa	Nº	Código postal
Coruña (Bastiagueiro)	Avda. Ernesto Che Guevara	121	15179
Teléfono	Fax	Correo electrónico	
981 167000 (4046)	981 167048	inef@udc.es	

Descritores da materia

La asignatura de Iniciación a la Natación Sincronizada se ofrece por segunda vez dentro de la "oferta xeral" de libre elección de la UDC y tras varios años de haber sido un Seminario. La experiencia de estos últimos cursos ha permitido comprobar su interés y viabilidad con los alumnos de la Facultad de CC del Deporte y la Educación Física así como con alumnos de otras facultades de la UDC.

La presencia en los diferentes planes de estudios de la licenciatura en CC de la Actividad Física y el Deporte de la UDC de materias relacionadas con el medio acuático es una característica que la diferencia desde hace años. La asignatura de Iniciación a la Natación Sincronizada viene a completar dicha oferta con una modalidad deportiva acuática muy diferente a las ya existentes.

La Natación Sincronizada es un deporte femenino, que forma parte del programa de los J.J.O.O. y cuyo objetivo final es despertar la emoción del público y los jueces mediante la realización de una coreografía acuática en diferentes modalidades (solo, dúo, equipo o combinada). Para ello requiere del dominio absoluto del cuerpo en el agua, de forma que la expresividad de los movimientos de las nadadoras pueda crear belleza. En esta materia el alumno va a descubrir otro uso del medio acuático como recurso educativo, que desarrolla contenidos en todos los ámbitos del comportamiento y que ofrece una alternativa de práctica deportiva especialmente orientada a la mujer. En este sentido, a pesar de ser una materia que pueden cursar todos los alumnos, creemos que es importante potenciar la oferta de especialidades deportivas para la mujer, pues su participación en el mundo del deporte sigue estando muy alejada de los hombres.

Profesorado e tutorías

Profesor/a 1

Nome	Despacho	Extensión	Correo electrónico
María del Castillo Obeso	12	4023	castillo@udc.es

Tutorías

1º Cuadrimeste		2º Cuadrimeste	
Días semana	Hora	Días semana	Hora
Martes	11.00 a 13.00	Martes	11.00 a 13.00
Miércoles	9.00 a 12.00	Miércoles	11.00 a 13.00
Viernes	9.00 a 10.00	Viernes	9.00 a 11.00

PROGRAMA XERAL DA MATERIA

Prerrequisitos

Saber nadar

Contexto

Es una asignatura de libre elección, por lo que el alumno la puede cursar cuando quiera. Sin embargo, por su relación con otras materias de la Licenciatura en CC de la Actividad Física y el Deporte creemos que sería mejor cursarla una vez que se haya superado la asignatura de Habilidades Acuáticas y su didáctica. Para alumnos de otras licenciaturas sólo hay que plantearse si se cumple el requisito de "saber nadar". A su vez, tiene una gran relación con materias del ámbito de la expresión y puede servir de complemento para las asignaturas relacionadas con otras actividades acuáticas.

Objetivos

Como su nombre indica, la asignatura es una introducción a la especialidad deportiva de Natación Sincronizada por lo que los objetivos generales se concretan en los siguientes:

- Conocer y vivenciar la especialidad de Natación Sincronizada.
- Adquirir conocimientos teórico-prácticos sobre técnicas básicas.
- Aprender a organizar y poner en marcha una escuela/club.

Para alcanzar dichos objetivos generales se enuncian los siguientes objetivos específicos:

Conocimientos

- Conocer la modalidad de Natación Sincronizada y su relación con otros deportes acuáticos (dentro y fuera de la Federación de Natación).
- Adquirir unas nociones básicas sobre el reglamento.
- Identificar los elementos básicos (posiciones, movimientos, figuras y rutinas).
- Describir las técnicas básicas de equilibración y propulsión.
- Conocer las estructuras federativas y el proceso de creación de una escuela o club.

Habilidades

- Interpretar el reglamento, en particular el sistema de puntuación.
- Ejecutar a un nivel elemental las técnicas básicas de equilibración y propulsión.
- Diseñar y ejecutar una rutina básica que incluya elementos fundamentales.
- Aprender a dirigir a un equipo.

Actitudes

- Despertar el interés por otros usos del medio acuático.
- Desarrollar el gusto por la expresividad, la creatividad y la estética.
- Fomentar el apoyo a la práctica deportiva femenina.

Competencias

Al finalizar su formación en esta materia el alumno será capaz de desarrollar una propuesta de enseñanza de esta modalidad deportiva.

Para ello pondrá en juego las siguientes competencias transversales:

- Capacidad de observación
- Capacidad de liderazgo
- Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica
- Capacidad para organizar y planificar
- Resolución de problemas

Contidos (temario teórico e práctico)		
Título	Cronograma	
	Inicio (1)	Fin (1)
Temario teoría		
Tema 1: Introducción 1.1 Evolución histórica 1.2 Estructura federativa 1.3 Reglamentación: 1.3.1 Internacional 1.3.2 Nacional (Control de Niveles) 1.3.3 Autonómica	14-10-08	14-10-08
Tema 2: Habilidades fundamentales para la Natación Sincronizada 2.1 Control del cuerpo en el agua 2.1.1 Extensión 2.1.2 Tensión	15-10-08	15-10-08

2.1.3 Equilibrio 2.2 Técnicas específicas de propulsión 2.2.1 Patadas 2.2.2 Remadas		
Tema 3: Elementos que componen la Natación Sincronizada 3.1 Posiciones básicas 3.2 Movimientos básicos 3.3 Figuras	29-10-08	29-10-08
Tema 4: El producto final: la rutina 4.1 Tipos de rutina 4.1.1 Rutina Técnica 4.1.2 Rutina Libre 4.2 Modalidades 4.2.1 Solo 4.2.2 Dúo 4.2.3 Equipo 4.2.4 Combinada	10-12-08	10-12-08
Tema 5: Natación Sincronizada y enseñanza 5.1 La Escuela 5.2 El Club 5.3 La Natación Sincronizada como recurso metodológico en programas de Actividades Acuáticas	14-01-09	14-01-09
Temario prácticas		
Tema 1: Equipamiento básico 1.1 Necesidades de la instalación: profundidad y equipo de sonido 1.2 Personal común: bañador, gorro, gafas 1.3 Específico: las pinzas y el arreglo del pelo	14-10-08	14-10-08
Tema 2: Recursos metodológicos para el aprendizaje 2.1 Materiales convencionales de actividades acuáticas (tablas, manguitos, etc.) 2.2 Materiales alternativos (botellas, vasitos, espejo, plomada, etc.) 2.3 Trabajo "en seco": pasar la rutina y preparación física	transversal	
Tema 3: Control del cuerpo en el agua 3.1 Extensión 3.2 Tensión 3.3 Equilibrio	14-10-08	15-10-08
Tema 4: Estilos de desplazamiento adaptados 4.1 Adaptación y combinación de los estilos convencionales 4.2 Estilos propios: kick-pull, kick-over	21-10-08	21-10-08
Tema 5: Técnicas de propulsión con las piernas 5.1 Eggbeater 5.2 Boost de eggbeater	22-10-08	22-10-08
Tema 6: Posiciones Básicas 6.1 Posiciones horizontales 6.2 Posiciones verticales 6.3 Otras Posiciones	28-10-08	29-10-08
Tema 7: Técnicas de propulsión con los brazos 7.1 Remadas	4-11-08	5-11-08
Tema 8: Movimientos Básicos 8.1 De colocación 8.2 De despliegue 8.3 De rotación 8.4 De giro 8.5 Delfines	11-11-08	12-11-08
Tema 9: Figuras 9.1 Grupos de figuras 9.2 Figuras de los grupos de edad: obligatorias y opcionales	18-11-08	26-11-08
Tema 10: El tiempo 10.1 Con los compañeros: sincronización y cadencia 10.2 Con la música	2-12-08	2-12-08
Tema 11: El espacio: la "escena" acuática 11.1 Distribución del espacio (subacuático, superficie y aéreo) 11.2 Ocupación del espacio (formaciones, estrellas y recorrido)	3-12-08	3-12-08
Tema 12: Los compañeros 12.1 Acciones por parejas 12.2 Acciones en pequeño grupo 12.3 Acciones en gran grupo	9-12-08	10-12-08
Tema 13: La rutina 13.1 Equipo 13.2 Combinada	16-12-08	20-01-09

Tema 14: La función de "juez" 14.1 Observar y analizar 14.2 Emitir una puntuación	21-1-09	21-1-09
---	---------	---------

Metodología
<p>Lección magistral: Exposición por parte de la profesora de los contenidos básicos del tema durante las clases presenciales.</p> <p>Prácticas en la piscina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de experimentación de los ejercicios (ejecución) - de observación y análisis (dirección y corrección) - de exploración (diseño y realización de rutinas) <p>Búsqueda de referencias bibliográficas y análisis de artículos científicos y/o técnicos.</p> <p>Visionado de filmaciones: Proyección y análisis de material audiovisual (registros de competiciones y entrenamientos).</p>

Recursos
<p>Bibliografía básica:</p> <p>Bissieres-Cottreau, N. (1988): "Vers la natation synchronisée", EPS, nº 36, enero-febrero, 11-13. Charles, M. C. y Charles, Y. (1977): <u>Ballets nautiques et natation synchronisée</u>. Ed. S. Malgogne. Angers. Chu, D.A. (1991): "Athletic training issues in Synchronised Swimming", CLINICS IN SPORTS MEDICINE, vol. 18, nº 2, abril, 437-445. Elkington, H. y Chamberlain, J. (1986): <u>Synchronised Swimming</u>. David & Charles Inc. USA. FINA (2006): <u>Synchronised Swimming Manual for Judges, Coaches and Referees</u>. Gundling, B.O. y White, J.E. (1988): <u>Creative Synchronised Swimming</u>. Leisure Press. Champaign, Illinois. Jones, F. y Lindeman, J. (1975): <u>Components of synchronised swimming</u>. Prentice-Hall. Englewood Cliffs, N. J. Maeyer, J. (1989): "Natation Synchronisée en milieu scolaire", EPS, nº 216, marzo-abril, 45-48. Mountjoy, M. (1999): "The basics of Synchronised Swimming and its injuries", CLINICS IN SPORTS MEDICINE, vol. 18, nº 2, abril, 321-336. RFEN: Reglamento de Natación Sincronizada (2005-2009) Swan Forbes, M. (1984): <u>Coaching Synchronised Swimming Effectively</u>. Leisure Press. Champaign, Illinois. Varios (1989): "Dossier technique et pédagogique. Natation Synchronisée", EPS, nº 220, noviembre-diciembre, 41-53.</p> <p>Bibliografía complementaria:</p> <p>Domergue, A. M. (1995): "Vers la danse aquatique", EPS, nº 256, noviembre-diciembre, 15-18. Gosalvez, M. y Joven, A. (1997): <u>Natación y sus especialidades deportivas</u>. MEC, CSD y RFEN. Colección "La actividad física y deportiva extraescolar en los centros de educación" Guerrero Luque, R. (1995): <u>Guía de las actividades acuáticas</u>. Paidotribo. Barcelona. Lewin, G. (1983): <u>Natación</u>. Augusto Pila Teleña. Madrid. Michel, V. y Schaus, I. (1995): "Approche de la natation synchronisée pour une application dans le milieu scolaire". REVUE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE, Liege, 35 (1), 3-13. Palmer, M. L. (1985): <u>Science de l'enseignement de la natation</u>. Ed. Vigot. Colección Sport + Enseignement. Paris. Quintana, A. (1997): <u>Ritmo y Educación Física</u>. Ed. Gymnos. Madrid. Tourño, C.F. (2006): "La Natación Sincronizada: análisis técnico y artístico". Tesis Doctoral sin publicar. Dpto. de Didácticas Especiales de la Universidad de Vigo.</p> <p>Recursos web:</p> <p>http://www.fina.org http://www.rfen.es http://www.fegan.org</p> <p>Otros materiales de apoyo:</p> <p>Publicaciones periódicas de interés: E.P.S. Francia Synchro. Santa Ana. California. NSW. Revista de la AETN (asociación española de técnicos de natación) Material audiovisual de apoyo (filmaciones y documentales)</p>

Avaliación
Consideracións xerais:
La evaluación se entiende como parte del proceso de aprendizaje y, por lo tanto, se va realizando a medida que el alumno va participando en las diferentes actividades de aprendizaje propuestas. La nota final se obtiene por el sumatorio de todas las actividades y ejercicios realizados, incluido un examen escrito al finalizar el cuatrimestre.
Aspectos e criterios de avaliación:
La calificación final del alumno se obtendrá sumando las puntuaciones alcanzadas en los siguientes apartados: <u>Ejercicios prácticos de aula:</u> que representan el 80 % de la nota final. <ul style="list-style-type: none"> - de experimentación de los ejercicios (ejecución) 20% - de observación y análisis (dirección y corrección) 20% - de exploración (diseño y realización de rutinas) 40% <u>Actividades no presenciales:</u> que representan el 10% de la nota final. <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de referencias bibliográficas y análisis de artículos científicos y/o técnicos. - Otras actividades propuestas por el alumno: asistencia y colaboración en competiciones, cursos de formación de la federación, etc. <u>Un único examen teórico (escrito)</u> que representa el 10% de la nota final. Tipo: preguntas test. Fecha: Febrero de 2009.
Orientacións para o estudo:
Es imprescindible la participación activa en las prácticas para poder comprender y asimilar los contenidos de la materia. Hay diferentes tipos de prácticas y no todos implican meterse dentro del agua en todas las sesiones. El trabajo en equipo es fundamental para poder abordar una de las partes de la evaluación con mayor peso (elaboración de una rutina). Para la formación de los equipos se deja libertad (mínimo 4 y máximo 10 componentes). El seguimiento diario de la materia facilita su asimilación de manera que el examen final sólo es un complemento para garantizar la memorización de algunos conceptos básicos.
Pautas para a mellora e a recuperación:
Se mantiene el mismo criterio y se mantiene la nota de aquellos apartados que hayan sido superados satisfactoriamente en las convocatorias posteriores. Lógicamente, el apartado de "ejercicios prácticos de aula" no podrá ser realizado mientras no se esté impartiendo la materia. Así que los alumnos pendientes pueden asistir a las clases del siguiente cuatrimestre y cumplir con dicho requisito. En el caso de haber cumplido la asistencia y tener pendiente sólo la presentación de la rutina puede hacerlo en las convocatorias correspondientes. Para resolver dudas concretas y acordar otras actividades propuestas por el alumno tienen a su disposición las tutorías.

HORARIOS DE CLASE

Profesor/a 1					
Nome					Lingua
María del Castillo Obeso					Castellano
Horarios 1º Cuadrimeste					
Hora	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
9-10					
10-11					
11-12					
12-13					
13-14		13.00 a 15.00 Piscina	14.00 a 15.00 Piscina (1)		

(1) Esporádicamente, aula con dvd o tatami.

HORARIOS DE EXAME**Convocatorias e horarios**

Convocatoria	Día	Hora	Centro	Aula
Decembro			INEF de Galicia	A designar
1º Cuadimestre	23-1-09		INEF de Galicia	A designar
2º Cuadrimestre / Xuño	-			
Setembro			INEF de Galicia	A designar

Primera clase: martes 14 de octubre de 2008

Última clase: martes 21 de enero de 2009