

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2021/2022

Identificación y características de la asignatura			
Código	500263	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Iniciación a las actividades en el medio acuático		
Denominación (inglés)	Initiation into the aquatic environment		
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre	1º	Carácter	Obligatorio
Módulo	Fundamentos de los Deportes.		
Materia	Actividades Acuáticas.		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Jose M. Saavedra	410	jsaavdra@unex.es	
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva.		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.		
Profesor coordinador (si hay más de uno)			
Competencias			
BÁSICAS Y GENERALES			
CB1	Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio		
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
CG2	Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones
CG6	Conocer y comprender de forma integral los factores que intervienen en la motricidad humana
CG9	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas
CG10	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
CG11	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
TRANSVERSALES.	
CT1	Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa
CT3	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
CT4	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
CT6	Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional
CT7	Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte.
CT8	Promover la igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y poblaciones especiales en el ámbito de la actividad física y del deporte
CT9	Promover la igualdad de oportunidades entre todos los ciudadanos, independientemente de criterios socioeconómicos o culturales en el ámbito de la actividad física y del deporte
ESPECÍFICAS.	
CE4	Conocer y comprender los fundamentos del deporte
CE10	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles
CE12	Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas
CE13	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas
CE15	Seleccionar y saber utilizar el equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad
Contenidos	
Breve descripción del contenido	
La presente materia es introductoria a las Actividades Acuáticas y pretende garantizar que los alumnos adquieran un conocimiento básico de dichas actividades, que sean capaces de vivenciar y ejecutar con un mínimo nivel de dominio los procedimientos básicos de las mismas, y que adquieran el dominio metodológico que garantice que son	

capaces de enseñarlas de manera apropiada en diferentes contextos de práctica.
Temario de la asignatura
Tema 1. Origen, evolución y estructura de las actividades en el medio acuático.
1.1. Evolución histórica de las actividades acuáticas. 1.2. Momento actual de las actividades acuáticas. 1.3. Ámbito, planteamiento y programas de actividades acuáticas. 1.4. Bibliografía de apoyo. Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Tareas teórico-prácticas en el aula.
Tema 2. Bases teóricas de las actividades acuáticas
2.1. La flotación. 2.2. La resistencia. 2.3. La propulsión. 2.4. Bibliografía de apoyo Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Tareas teórico-prácticas en el aula.
Tema 3. Habilidades acuáticas básicas
3.1. Familiarización. 3.2. Respiración. 3.3. Flotación. 3.4. Propulsión. 3.5. Ejercicios de asimilación. 3.6. Bibliografía básica Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en la piscina.
Tema 4. Habilidades acuáticas complejas
4.1. Giros. 4.2. Saltos y caídas. 4.3. Lanzamientos y recepciones. 4.4. Ejercicio de asimilación. 4.5. Bibliografía de apoyo. Descripción de las actividades prácticas del tema 4: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en la piscina.
Tema 5. El crol
5.1. Introducción. 5.2. Posición del cuerpo. 5.3. Acción del miembro superior. 5.4. Acción del miembro inferior. 5.5. Coordinación del estilo. 5.6. Ejercicios de asimilación. 5.7. Bibliografía básica. Descripción de las actividades prácticas del tema 5: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en la piscina.
Tema 6. La espalda
6.1. Introducción. 6.2. Posición del cuerpo. 6.3. Acción del miembro superior. 6.4. Acción del miembro inferior. 6.5. Coordinación del estilo. 6.6. Ejercicios de asimilación. 6.7. Bibliografía básica. Descripción de las actividades prácticas del tema 6: Sesiones teórico-prácticas que se

desarrollarán en la piscina.
Tema 7. La braza
<p>7.1 Introducción. 7.2 Posición del cuerpo. 7.3 Acción del miembro superior. 7.4 Acción del miembro inferior. 7.5 Coordinación del estilo. 7.6 Ejercicios de asimilación. 7.7 Bibliografía básica.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 7: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en la piscina.</p>
Tema 8. La mariposa
<p>8.1. Introducción. 8.2 Posición del cuerpo. 8.3 Acción del miembro superior. 8.4 Acción del miembro inferior. 8.5 Coordinación del estilo. 8.6 Ejercicios de asimilación. 8.7 Bibliografía básica.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 8: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en la piscina.</p>
Tema 9. Zambullida de cabeza y virajes.
<p>9.1. Zambullida de cabeza. 9.2. Viraje elemental. 9.3. Viraje de crol. 9.4. Ejercicios de asimilación. 9.5. Bibliografía de apoyo.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 9: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en la piscina.</p>
Tema 10. Los recursos.
<p>10.1. La piscina 10.2. El material. 10.3. El espacio. 10.4. El tiempo. 10.5. Bibliografía de apoyo.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 10: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en el aula.</p>
Tema 11. Escuelas de natación y programas acuáticos.
<p>11.1. Planificación, desarrollo y control. 11.2. Diseño de sesiones. 11.3. Evaluación y seguimiento. 11.4. Bibliografía de apoyo</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 10: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en el aula.</p>
Tema 12. Otras disciplinas olímpicas.
<p>12.1. El waterpolo. 12.2. Los saltos. 12.3. La natación artística. 12.4. Ejercicios de asimilación. 12.5. Bibliografía de apoyo..</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 12: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en el piscina.</p>

Actividades formativas*								
Horas de trabajo del alumno por tema		Horas teóricas	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	PCH	LAB	ORD	SEM	TP	EP
1	3	1						2
2	8	1				3	2	2
3	8,5	1				4,5		3
4	15,5	1				4,5		10
5	16	1,5				4,5		10
6	16	1,5				4,5		10
7	16	1,5				4,5		10
8	16	1,5				4,5		10
9	9	1				3		5
10	14	1				3	3	7
11	9	1				5		3
12	7	1				3		3
Evaluación**	12	1				1		10
TOTAL	150	15				45	5	85

GG: Grupo Grande (100 estudiantes).

PCH: prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

LAB: prácticas laboratorio o campo (15 estudiantes)

ORD: prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas (30 estudiantes)

SEM: clases problemas o seminarios o casos prácticos (40 estudiantes).

TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).

EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

** Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

Metodologías docentes

Todos los temas, excepto el Tema 1, tienen componente de aplicación práctica. Estos contenidos se desarrollarán tanto en el aula como en la piscina.

Los contenidos de la asignatura se impartirán a lo largo del curso mediante cuatro formas diferentes:

a) Sesiones teóricas (Horas presenciales - gran grupo). Desarrolladas en el aula a través de la exposición por parte del profesor, utilizando medios audiovisuales (cañón de luz, pizarra) que favorezcan la comprensión de los contenidos. Darán el marco teórico y de referencia a las clases prácticas. Se invitará al alumno a participar en clase mediante preguntas y reflexiones sobre los temas a desarrollar.

b) Sesiones prácticas (Horas presenciales – seminario/laboratorio). Desarrolladas en la piscina o aula, a través de asignación de tareas que completarán los contenidos teóricos de los temas 2 a 12.

c) Tutoría ECTS (actividades de seguimiento - tutoría programada). Convocadas por parte del profesor para el seguimiento del trabajos planteado.

d) Sesiones de realización de trabajos y estudio (Horas no presenciales – estudio

personal). Serán las dedicadas a la realización de trabajos y estudio/practica necesario/a para superar la asignatura.

Será obligatorio realizar las prácticas con la indumentaria adecuada (bañador de competición, gorro, gafas y calzado para piscina con suela antideslizante).

Resultados de aprendizaje

Los resultados de aprendizaje son los siguientes:

1. Describir e identificar la evolución, estructura, organización y reglamentación de las actividades acuáticas.
2. Identificar, nombrar y definir las características fundamentales de las actividades acuáticas y las posibilidades metodológicas a aplicar en su enseñanza.
3. Elaborar y aplicar progresiones de enseñanza de las actividades acuáticas adecuadas a distintos contextos de práctica.
4. Aplicar y ajustar adecuadamente los principios metodológicos para la enseñanza de las actividades acuáticas.
5. Interpretar, analizar y resolver situaciones técnico-tácticas planteadas en las actividades acuáticas.
6. Definir y diferenciar los modelos de ejecución de las distintas acciones en las actividades acuáticas.
7. Poseer un dominio básico de las actividades acuáticas que permita disfrutar de su práctica con seguridad.
8. Observar e identificar errores técnicos y/o tácticos cometidos en las actividades acuáticas y elaborar tareas para la corrección de los mismos.

Sistemas de evaluación

Observaciones / Aclaraciones

Según la normativa de Evaluación de la Universidad de Extremadura vigente:

“El plan docente de cada asignatura preverá para todas las convocatorias una prueba final alternativa de carácter global, de manera que la superación de ésta suponga la superación de la asignatura. La elección entre el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación con una única prueba final de carácter global corresponde al estudiante durante las cuatro primeras semanas de cada semestre. La Comisión de Calidad de la titulación velará porque el derecho a la evaluación global no comporte discriminación respecto a la evaluación continua en relación con la calificación máxima que se puede obtener. En los sistemas de evaluación global, también se podrá exigir la asistencia del estudiante a aquellas actividades de evaluación que, estando distribuidas a lo largo del curso, estén relacionadas con la evaluación de resultados de aprendizaje de difícil calificación en una prueba final”.

MUY IMPORTANTE:

El estudiante comunicará al profesor por escrito el tipo de evaluación elegido en las cuatro primeras semanas de cada semestre y el profesor remitirá la correspondiente relación a la Comisión de Calidad. Cuando un estudiante no realice esta comunicación, se entenderá que opta por la evaluación continua. Una vez elegido el tipo de evaluación, el estudiante no podrá cambiar en la convocaría ordinaria de ese semestre y se atenderá a la normativa de evaluación para la convocatoria extraordinaria.

Actividades e instrumentos de evaluación EVALUACIÓN CONTINUA			
INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	%	COMPETENCIAS
Exámenes tipo test (parte teórico práctica)	Examen escrito tipo test (1)	50	CE4, CE10, CE12, CE13, CE15, CB1, CB2, CB3, CB5, CG2, CG6, CG9, CG10, CG11, CT1, CT6, CT7, CT8, CT9.
Examen práctico (parte práctica)	Examen práctico (2)	20	
Trabajo grupal	Realización de un trabajo grupal (3)	20	CE4, CE10, CE12, CE13, CE15, CB1, CB, 2, CB3, CB4, CB5, CG2, CG6, CG9, CG10, CG11, CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8 CT9.
Asistencia y participación activa (obligatorio)	Asistencia y participación activa en las sesiones prácticas planteadas (4)	10	CE4, CE10, CE12, CE13, CE15, CB2, CB3, CB4, CB5, CG9, CG10, CG11, CT3, CT4, CT6, CT7, Ct8, CT9.

**Observaciones / Aclaraciones
EVALUACIÓN CONTINUA**

a) MODALIDAD DE EVALUACIÓN CONTINUA.

En esta modalidad de evaluación es requisito indispensable la asistencia al 80% de las sesiones planteadas en la asignatura.

Convocatoria de evaluación continua ordinaria.

- (1) Se realizarán un exámenes parciales tipo test. Las preguntas con cuatro posible respuestas de las cuales sólo una es correcta. Cada respuesta contestada de forma incorrecta restará 1/3 de punto (es decir, 0,33 puntos).
- (2) El examen constará en realizar 100: 50 crol, 25 espalda, 25 braza. Los criterios por los cuales el examen se considerará que supera consigue alcanzar el 5 sobre 10 apto son los siguientes:
- 50 metros nado crol.
 - Respirar de forma frontal.
 - Respirar con una frecuencia diferente a tres brazadas.
 - Realizar la entrada de la mano muy próxima a la cabeza.
 - Realizar batido de tijera.
 - 25 metros nado espalda
 - Nadar en posición "sentados".
 - Realizar el recobro con el/los codo/s flexiondo/s.
 - Meter los miembros superiores en la entrada muy abiertos.
 - Realizar el batido sacando las rodillas del agua.
 - 25 metros nado braza.
 - No realizar la patada de braza (tijera, tobillos en flexión plantar).
 - Que los codos se peguen al lateral del cuerpo en el tirón/recobro.
 - Empujar el agua directamente abajo durante la brazada.
 - No finalizar la patada con los tobillos juntos.
 - Criterios genéricos.
 - No acabar los 100 metros.
 - Parar durante la realización de los 100 metros

(3) Realización del resumen de dos artículos relacionados con la asignatura y que el alumno busque libremente. Se realizará en grupos y se valorará la reflexión crítica y razonada de los artículos, así como su relevancia.

(4) Asistencia y participación activa a las sesiones prácticas planteadas: La asistencia se valorará mediante un registro de asistencia y la participación activa se valorará a través de la entrega de las actividades, desarrolladas en clase, a través del Campus Virtual.

Convocatoria de evaluación continua extraordinaria.

Bajo la modalidad de evaluación continua, el alumno habrá realizado el trabajo de la asignatura. En convocatoria extraordinaria se respetan los mismos porcentajes de evaluación establecidos en convocatoria ordinaria, guardándose la calificación de todas aquellas partes superadas. En la convocatoria extraordinaria sólo deberá realizar la evaluación de aquellas partes suspensas y se sumará a la calificación obtenida en convocatoria ordinaria.

En caso de optar por evaluación continua y no presentarse a ninguna de las pruebas en convocatoria ordinaria, en la extraordinaria deberá realizar todas las pruebas (examen test, examen práctico y trabajo).

Actividades e instrumentos de evaluación EVALUACIÓN FINAL

INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	%	COMPETENCIAS
Exámenes tipo test (parte teórico práctica)	Examen escrito tipo test (1)	50	CE4, CE10, CE12, CE13, CE15, CB1, CB2, CB3, CB5, CG2, CG6, CG9, CG10, CG11, CT1, CT6, CT7, CT8, CT9.
Examen práctico (parte práctica)	Examen práctico (2)	20	
Trabajo	Realización de un trabajo (3)	30	CE4, CE10, CE12, CE13, CE15, CB1, CB, 2, CB3, CB4, CB5, CG2, CG6, CG9, CG10, CG11, CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8 CT9.

Observaciones / Aclaraciones EVALUACIÓN FINAL

B) MODALIDAD DE EVALUACIÓN ÚNICA FINAL.

Evaluación única ordinaria y extraordinaria.

El alumno deberá realizar las siguientes pruebas:

- **Examen test (50% de la nota final):** Preguntas con cuatro posible respuestas de las cuales sólo una es correcta. Cada respuesta contestada de forma incorrecta restará 1/3 de punto (es decir, 0,33 puntos).
- **Examen práctico (20% de la nota final):** sus características se detallarán durante las dos primeras semanas de curso.
- **Realización del resumen de dos artículos relacionados con la asignatura y que el alumno busque libremente (30% de la nota final):**. Se realizará en grupos y se valorará la reflexión crítica y razonada de los artículos, así como su relevancia.

IMPORTANTE

Tanto en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria es necesario

superar todas las partes de la evaluación (50% de cada una de ellas) para poder superar la asignatura.

Bibliografía (básica y complementaria)

- Arh, B. (1994). *Nadar con bebés y pequeños*. Barcelona: Paidotribo.
- Arellano, R. (2000). Situación actual de las tendencias metodológicas en los programas de enseñanza de la natación. *Comunicaciones Técnicas*, (4): 66-80.
- Barbosa, T.M. (2001). As habilidades acuáticas básicas. *Lecturas: Educación Física y Deporte*, 6(33), <http://www.efdeportes.com/efd33a/aquat.htm>.
- Barbosa, T.M. (2008). Identificação das principais faltas técnicas nas partidas e viragens durante o ensino da natação pura desportiva. *Lecturas: Educación Física y Deporte*, 13(121): <http://www.efdeportes.com/efd121/faltas-tecnicas-nas-partidas-e-viragens-durante-o-ensino-da-natacao.htm>
- Cabello, A. (1997). *Natación para adultos*. Madrid: Gymnos.
- Conde, E.; Mateo, M.L.; Medina, A. y Real, F. (1996). *Educación en la primera infancia a través del medio acuático*. Madrid: E.N.E. (R.F.E.N.)
- González, C.A. y Sebastián, E.M. (2000). *Actividades acuáticas recreativas*. Zaragoza: INDE.
- Gosálvez, M. y Joven, A. (1997). *Natación y sus especialidades deportivas*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- Grosse, S.J. (2007). *Water Learning*. Illinois (EE.UU.): Human Kinetics.
- Guerrero, R. (1991). *Guía de las actividades acuáticas*. Madrid: Gymnos.
- Jardí, C. (1996). *Movernos en el agua*. Barcelona: Paidotribo.
- Jiménez, J. (1998). *Columna vertebral y medio acuático*. Madrid: Gymnos.
- Lanuza, F. (1990). *1060 ejercicios y juegos de natación*. Barcelona: Paidotribo.
- Llana, S. (2002). Resistencia hidrodinámica en natación. *Rendimiento Deportivo.com*, (2), <http://www.RendimientoDeportivo.com/N002/Artic010.htm>
- Le Camus, J. (1993). *Las prácticas acuáticas del bebe*. Barcelona: Paidotribo.
- Lloret, M. (1998). *Waterpolo. Técnica-táctica-estrategia*. Madrid: Gymnos.
- Maglischo, E.W. (2003). *Swimming fastest*. Champaign: Human Kinetics.
- Moreno, J.A. (2002). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: INDE.
- Moreno, J.A. y Gutierrez, M. (1998). *Actividades acuáticas educativas*. Barcelona: INDE.
- Navarro, F. (1995). *Hacia el dominio de la natación*. Madrid: Gymnos.
- Navarro, F. y Rivas, A. (2001). *Planificación y control del entrenamiento en natación*. Gymnos: Madrid.
- Navarro, F.; Arellano, R.; Carnero, C. y Gosálvez, M. (1990). *Natación*. Madrid: C.O.E. y F.E.N.
- Prieto, J.A. (2009). *Técnicas de relajación y trabajo corporal en el medio acuático* Sevilla: Wanceulen.
- Ramírez, E. y Gimeno, J. (2009). *Natación educativa*. Madrid: Síntesis.
- Real Federación Española de Natación (2009). *Reglas y normativas de natación*. Madrid: R.F.E.N.
- Real Federación Española de Natación (2009). *Reglas y normativas de natación sincronizada*. Madrid: R.F.E.N.
- Real Federación Española de Natación (2009). *Reglas y normativas de saltos*. Madrid: R.F.E.N.
- Real Federación Española de Natación (2009). *Reglas y normativas de waterpolo*. Madrid: R.F.E.N.
- Saavedra, J.M., Escalante, Y., y Rodríguez, F. (2003). La evolución de la natación. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 66(9): <http://www.efdeportes.com/efd66/natacion.htm>.
- Vázquez, J. (1999). *Natación y discapacitados*. Intervención en el medio acuático. Gymnos: Madrid.
- Wilke, K. y Madsen, O. (1990). *El entrenamiento del nadador juvenil*. Buenos Aires: Stadium.

Otros recursos y materiales docentes complementarios

<http://swimsmooth.com/>