

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

<b>Grado:</b>	<b>Ciencias de la Actividad Física y el Deporte</b>
<b>Asignatura:</b>	<b>Fundamento de los Deportes III: Baloncesto, deportes de raqueta y natación</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2011-2012</b>
<b>Semestre:</b>	<b>Primer semestre</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>12</b>
<b>Curso:</b>	<b>2º</b>
<b>Línea:</b>	<b>1 y 2</b>

**2. DOCENTES**

<b>Nombre:</b>	<b>Diego Munguía Izquierdo</b>
<b>Centro:</b>	<b>Facultad del Deporte</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Área:</b>	<b>Educación Física y Deportiva</b>
<b>Categoría:</b>	<b>Profesor contratado doctor</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	<b>Lunes y miércoles de 10 a 13 horas</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>11.1.28</b>
<b>E-mail:</b>	<b>dmunizq@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>954977589</b>

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**3. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LA PARTE GENERAL (Opcional)**

Bloque temático 1. La natación: introducción y planteamientos.

- 1.1. Orígenes y evolución histórica de las actividades acuáticas.
- 1.2. Planteamientos o enfoques sobre las actividades acuáticas.

Bloque temático 2. El proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación.

- 2.1. Introducción y factores condicionantes: edad, miedo y ansiedad, etc.
- 2.2. Las etapas en el aprendizaje de la natación.
  - 2.2.1. Etapa I. La adaptación al medio acuático: Aprender a nadar. La supervivencia en el agua.
  - 2.2.2. Etapa II. El dominio del medio acuático: Las habilidades acuáticas.
  - 2.2.3. Etapa III. La iniciación deportiva:
- 2.3. Consideraciones didácticas: aspectos metodológicos.

Bloque temático 3. Contenidos de la natación.

- 3.1. Características diferenciales de la actividad física en medio terrestre y en medio acuático.
- 3.2. Fundamentos de hidrodinámica aplicados a la natación.
  - 3.2.1. Sistema mecánico
  - 3.2.2. La flotación.
  - 3.2.3. Las fuerzas de resistencia.
  - 3.2.4. La propulsión
- 3.3. La piscina.
- 3.4. El material auxiliar.

Bloque temático 4. Perfeccionamiento técnico de los estilos de natación.

- 4.1. Fundamentos del entrenamiento técnico en natación.
- 4.2. El Estilo Crol.
- 4.3. El Estilo Espalda.
- 4.4. El Estilo Braza.
- 4.5. El Estilo Mariposa.
- 4.6. La natación ondulatoria subacuática
- 4.7. Las Salidas.
- 4.8. Los Virajes.
- 4.9. Análisis y evaluación de la técnica deportiva.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**4. CRONOGRAMA**

SEMANA	Nº HORAS	Nº HORAS EB	Nº HORAS EPD	Nº HORAS EVA.	TEMA
1	0	0	0	0	
2	2	1	1	0	B. tematico 1
3	2	1	1	0	B. tematico 1
4	2	1	1	0	B. tematico 2
5	2	1	1	0	B. tematico 2
6	2	1	1	0	B. tematico 2
7	2	1	1	0	B. tematico 3
8	2	1	1	0	B. tematico 3
9	2	1	1	0	B. tematico 3
10	2	1	1	0	B. tematico 4
11	2	1	1	0	B. tematico 4
12	2	1	1	0	B. tematico 4
13	2	1	1	0	B. tematico 4
14	2	1	1	0	B. tematico 4
15	2	1	1	0	B. tematico 4
16	2	1	1	0	B. tematico 4
17	0	0	0	3	
<b>TOTAL</b>	30	15	15	3	

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**4. PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DE PRÁCTICA Y DESARROLLO**

La evaluación de los alumnos constará de varios apartados diferentes:

- 50 % APARTADO TEÓRICO
- 30 % APARTADO PRÁCTICO
- 20 % APARTADO TRABAJOS

Es necesario aprobar el apartado teórico y práctico por separado para hacer media

A) APARTADO TEÓRICO: \_\_\_\_\_ 50%

•Prueba escrita de contenidos desarrollados tanto en las sesiones teóricas como prácticas. Las sesiones teóricas no son de obligatoria asistencia, pero en ellas se desarrollan aspectos de valioso interés práctico, a evaluar durante las sesiones y en el examen final.

B) APARTADO PRÁCTICO: \_\_\_\_\_ 30%

•Examen práctico técnico que será evaluado como apto o no apto y constará de las siguientes distancias: 100 metros estilo crol, 50 metros estilo espalda, 50 metros estilo braza y 25 metros estilo mariposa. El nado será continuo, el orden de los estilos será elegido libremente por el alumno y los criterios mínimos para que el examen se considere apto además de finalizar la prueba en un tiempo no superior a 4 minutos serán los siguientes:

- o 100 metros estilo crol
  - No respirar de forma frontal.
  - No respirar siempre hacia el mismo lado.
  - No realizar la entrada con el codo muy flexionado.
  - No realizar movimientos de tijera durante el batido.
- o 50 metros estilo espalda
  - No desplazarse en posición “sentada”.
  - No realizar el recobro con codo/s flexionado/s.
  - No realizar la entrada con los miembros superiores muy abiertos.
  - No sacar las rodillas del agua durante el batido.
- o 50 metros estilo braza
  - No realizar patada de braza (tijera, tobillos en flexión plantar)
  - No sacar pies fuera de agua durante la acción de piernas
  - No sobrepasar con las manos la línea del hombro durante tracción
- o 25 metros estilo mariposa
  - Realizar batido simultaneo hacia abajo tipo delfín
  - No respirar cada ciclo de brazos

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

Asistencia de al menos un 80% de las sesiones prácticas programadas y valoración del alumno atendiendo a criterios de participación, interés y aprovechamiento. La asistencia sin práctica activa injustificada e indocumentada se valorará como no practicada. Sobrepasado el límite de faltas de asistencia o no superados con aprovechamiento los contenidos prácticos se deberá realizar un examen específico sobre el contenido práctico si se quiere optar a aprobar este apartado.

**C) APARTADO TRABAJOS** \_\_\_\_\_ 20%

- Realización de un trabajo individual basado en un informe o diario ampliado de las prácticas efectuadas a lo largo de las clases prácticas. Estas sesiones se deberán ampliar con los conocimientos y reflexiones propias y con la ayuda de la bibliografía oportuna, enriqueciendo de este modo el conocimiento adquirido. Deberán de presentarse al menos el 80% de las sesiones prácticas.

Todos los trabajos se presentarán en soporte papel e informático. Para la presentación en papel se dejará el documento en el casillero de cualquiera de los dos profesores del bloque de Natación. Para la presentación en soporte informático se enviará un mensaje a la dirección de correo electrónico de cada uno de los dos profesores del bloque de Natación o se entregará un CD/DVD si procediera.

La fecha final de entrega del informe o diario ampliado de las prácticas será el día 31 de Enero de 2012, no admitiendo ningún trabajo después de esa fecha. Ante el plagio de alguno de los trabajos el alumno no podrá presentarse a la convocatoria del curso presente.

**D) TRABAJO VOLUNTARIO** \_\_\_\_\_ 10%

- Trabajo de carácter voluntario: Se podrán presentar trabajos acordados con el profesor y tutorizados por este. Podrán suponer un 10% suplementario a la nota final.



**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**5. OBSERVACIONES**

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**6. BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA**

- AHR, B. (1997). Nadar con bebés y niños pequeños: ejercicios lúdicos para favorecer el movimiento precoz en el agua. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- CABELLO, A. (1997). Natación para adultos. Madrid: Ed. Gymnos.
- CALDENTEY, MA. (1999). La natación y el cuidado de la espalda: método acuático correctivo M.A.C. Barcelona: Ed. Inde.
- CAMARERO, S., TELLA, V. (1997). Natación: aplicaciones teóricas y prácticas. Valencia: Promolibro.
- CANCELA, JM., RAMÍREZ, E. (2003). La iniciación deportiva: la natación. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- CHOLLET, D. (2003). Natación Deportiva. Barcelona: INDE
- COLADO JC. (2004). Acondicionamiento físico en el medio acuático. Paidotribo.
- COLADO JC., Y MORENO, JA (2001): Fitness acuático. Barcelona. Inde.
- COSTILL, DL., MAGLISCHO, EW; RICHARDSON, AB. (1998). Natación: aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento. Tests, controles y aspectos médicos. Barcelona. Hispano Europea.
- COUNSILMAN JE. La natación: ciencia y técnica. Barcelona: Hispano Europea, D.L. 2002.
- DEL CASTILLO OBESO, M. (2002). Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Inde.
- GARCÍA, S., (1997) Historia de la Educación Física. La educación Física entre los mexica. Madrid: Gymnos.
- GONZÁLEZ, CA., SEBASTIANI, EM. (2000). Actividades acuáticas recreativas. Barcelona: Ed. Inde.
- GOSALVEZ, M., JOVEN, A. (1997). La natación y sus especialidades deportivas. Madrid: Ministerio Educación y Cultura.
- GUERRERO LUQUE, R. (1995). Guía de las actividades acuáticas. Barcelona: Paidotribo.
- JARDI PINYOL, C. (2000). Movernos en el agua. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- JIMENO, M. (2000). Columna vertebral y medio acuático. Madrid: Ed. Gymnos.
- JUBA, K. (2003). Manual de entrenamiento de natación. Madrid. Ediciones Tutor, S.A.
- LLORET, M., CONDE, C., FAGOAGA, J., LEON, C., TRICAS, C. (1999). Natación terapéutica. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- MAGLISCHO, E. (1999). Nadar más rápido: tratado completo de natación. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- MARSSHAL, J. (1992). Medieval Games. Sports and recreations in Feudal Society. Westport: Greenwood Publishing Group, Inc..
- MORENO, JA., GUTIERREZ, M. (1998). Actividades acuáticas educativas.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

Barcelona: Ed. Inde.

- NAVARRO VALDIVIELSO, F. (1995). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Ed. Gymnos.
- NAVARRO VALDIVIESO, F. (2003). El Entrenamiento del nadador joven. Madrid: Gymnos, S.L.
- PALACIOS, J., Y COLS. (2000). Salvamento acuático y primeros auxilios. Madrid: Federación Española de Salvamento y Socorrismo.
- RIVAS FEAL, A., NAVARRO, F. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Gymnos, S.L
- SANDERS, M.E. Y RIPPEE, N.E. (2001): Fitness acuático: Agua poco profunda. Madrid: Gymnos.
- SCHNEIDER, M. (2000). Aquafitness: gimnasia acuática en grupos reducidos. Barcelona: Ed. Inde.
- SOLER, A., JIMENO, M. (1998). Actividades acuáticas para personas mayores. Madrid: Ed. Gymnos.
- THOMAS, DG. (2006). Guía completa de natación: programas progresivos, paso a paso, desde la iniciación hasta los niveles avanzados para todas las edades. Ediciones Tutor, S.A.
- VARIOS AUTORES: Consejo Superior de Deportes. (1999). Apoyo biomecánico al rendimiento deportivo atlético, carreras, relevos, natación, tenis y tiro. MEC / Consejo Superior de Deportes.
- VARIOS AUTORES: Consejo Superior de Deportes. (2001). Análisis biomecánico de la técnica en natación: programa de control del deportista de alta competición. MEC / Consejo Superior de Deportes.
- VAZQUEZ, J. (1999). Natación y discapacitados. Intervención en el medio acuático. Madrid: Ed. Gymnos.