

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Grado:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Doble Grado:	
Asignatura:	APLICACIÓN ESPECÍFICA DEPORTIVA: NATACIÓN
Módulo:	
Departamento:	Deporte e Informática
Año académico:	2010-11
Semestre:	Segundo semestre
Créditos totales:	6
Curso:	3º
Carácter:	Optativa
Lengua de impartición:	Español

Modelo de docencia:	C1	
a. Enseñanzas Básicas (EB):		50%
b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):		50%
c. Actividades Dirigidas (AD):		

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

2. EQUIPO DOCENTE

2.1. Responsable de la asignatura **EDUARDO SÁEZ SÁEZ DE VILLARREAL**

2.2. Profesores	
Nombre:	EDUARDO SÁEZ SÁEZ DE VILLARREAL
Centro:	FACULTAD DEL DEPORTE
Departamento:	DEPORTE E INFORMÁTICA
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
Categoría:	AYUDANTE DOCTOR
Horario de tutorías:	Lunes de 17-21 h, con cita previa por e-mail
Número de despacho:	23 B48
E-mail:	esaesae@upo.es
Teléfono:	954977864



GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

Nombre:	
Centro:	
Departamento:	
Área:	
Categoría:	
Horario de tutorías:	
Número de despacho:	
E-mail:	
Teléfono:	
Nombre:	
Centro:	
Departamento:	
Área:	
Categoría:	
Horario de tutorías:	
Número de despacho:	
E-mail:	
Teléfono:	



GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

Nombre:	
Centro:	
Departamento:	
Área:	
Categoría:	
Horario de tutorías:	
Número de despacho:	
E-mail:	
Teléfono:	

--

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

3.1. Descripción de los objetivos

DESCRIPTOR

Estudio y adaptación de habilidades motrices básicas y específicas desde los contenidos de modalidades deportivas como medios de formación integral e iniciación deportiva

OBJETIVOS

Se pretende que el alumno al finalizar la asignatura alcance los siguientes objetivos:

- Conocer los fundamentos básicos de la natación y su aplicación.
- Descubrir las posibilidades del medio acuático para distintos grupos de población como elemento educativo, deportivo, utilitario, recreativo y de salud.
- Dominar los fundamentos y los métodos necesarios para plantear actividades acuáticas acordes con el nivel de los distintos grupos de población.
- Alcanzar un nivel de observación que permita la detección y posterior corrección de los defectos técnicos en los distintos estilos técnicos de la natación deportiva.

3.2. Aportaciones al plan formativo

En el título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide, la asignatura Aplicación Específica Deportiva: Natación, posee un carácter optativo y se imparte en el 2º semestre del 3er curso. La asignatura consta de un total de 6 créditos ECTS (3 teóricos y 3 prácticos).

Esta modalidad deportiva constituye un recurso básico, no solo por ayudar a diferentes disciplinas deportivas con mayor tradición, sino por servir como soporte a muchas disciplinas deportivas con marcado componente fisiológico, que luchan contra el tiempo, la distancia, o la incertidumbre del medio.

Tradicionalmente, puede haberse considerado que la realización de esta habilidad deportiva ha estado supeditada a personas con grandes niveles de condición física y que para su enseñanza requería poseer la habilidad de realizar acciones técnicas de gran dificultad, sometidas a un elevado grado de precisión, lo que ha podido condicionar el hecho de pareciese que su enseñanza fuese más propia de un ámbito competitivo que educativo, como medio de formación en Educación Física.

Sus contenidos permiten estimular en los alumnos la actitud junto al aprendizaje de habilidades básicas y específicas, a través de tareas que permiten la adquisición de valores tales como el esfuerzo, la disciplina, la cooperación, coeducación, igualdad y la socialización, favoreciendo todo ello en gran medida el dominio para su futura

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

aplicación como medio para el desarrollo integral del sujeto.

La enseñanza de esta modalidad deportiva ha de entenderse bajo el contexto donde se produce, en relación al nivel de los alumnos/deportistas, los objetivos a conseguir con nuestra intervención y el nivel de dificultad y especificidad de los contenidos tratados.

El uso como medio educativo y formador en un ámbito educativo y recreativo posee un enfoque diferente de su versión competitiva que debe conocer el alumno, de manera que aunque se mantengan determinados aspectos comunes, otros muchos deben adaptarse para dar cabida a la participación de todos y todas, haciendo un mayor hincapié en alcanzar objetivos relacionados con el trabajo cooperativo y en la búsqueda de nuevas sensaciones.

Por ello, la asignatura pretende asentar contenidos básicos referentes a la modalidad deportiva, que permitan somatizar vivencias relacionadas con la misma que les posibilite desenvolverse en un medio que les ofrece un amplio abanico de posibilidades (cognitivas, afectivas, sociales y lógicamente motoras) que permita a los alumnos obrar, crear, mostrar, evaluar, ayudar y organizar al mismo tiempo que indaga e imagina, facilitando con ello la comprensión de la utilización de los diferentes recursos metodológicos. Estos contenidos permiten el conocimiento y la aplicación práctica de técnicas de colaboración y cooperación entre alumnos, contribuyendo con ello no sólo a garantizar un mayor nivel de seguridad en la práctica y mayor individualización en las actividades, sino un mayor éxito para todos en la realización de las tareas propuestas.

La asignatura se apoya en contenidos impartidos en otras asignaturas coetáneas en el curso como Teoría y práctica del entrenamiento, Anatomía funcional del sistema motor, Fundamentos de la Educación Física y el Deporte y Fisiología humana, asentando en el alumno conocimientos que facilitarán su posterior aprendizaje en la aplicación deportiva específica y en otras asignaturas de materias como Psicología, Manifestaciones básicas de la motricidad, Enseñanza de la Educación Física.

Finalmente, La inserción laboral relacionada con esta modalidad deportivas suele ser múltiple y variada, ya que pueden encuadrarse con facilidad en diferentes especialidades. La visión global del mapa conceptual que supone este apartado en el currículum de los estudiantes le puede dar una visión y una conceptualización coherente a la hora de orientar su inserción laboral.

3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

El alumno podrá tener a su disposición la mayor parte del material que el profesor use de apoyo en las explicaciones en clase, en el servicio de reprografía de la Universidad o mediante el uso de las TIC's, aula virtual o página Web de la asignatura (WebCT). No obstante, es muy recomendable que además de dicho material, del material dispuesto en WebCT y de sus anotaciones de las explicaciones en clases teóricas y prácticas, el alumno contraste y complete la información mediante las referencias bibliográficas detalladas de manera referidas y aquellas otras específica en esta guía.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

4. COMPETENCIAS

4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura COMPETENCIAS TRANSVERSALES/GENÉRICA (CG):

Instrumentales

1. Manejar adecuadamente fuentes bibliográficas nacionales e internacionales que le permitan solucionar de manera eficaz y bajo un prisma científico las necesidades emergentes.
2. Ser capaz de tomar decisiones y resolver problemas, a nivel teórico y práctico, tanto a nivel individual como grupal.
3. Fomentar la capacidad de comunicación oral y escrita en la propia lengua y cultivarse en una segunda lengua.
4. Usar medios y herramientas audiovisuales e informáticas para la gestión de la información, oentendiendo y utilizando adecuadamente las nuevas tecnologías.

Interpersonales

5. Fomentar la comunicación interpersonal y el trabajo en equipo.
6. Provocar la capacidad de reflexión, crítica, autocrítica y resiliencia.

Sistémicas

7. Promover su capacidad creativa y de aplicación de los conocimientos en la práctica
8. Estimular su capacidad de investigación

4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

3.2 COMPETENCIAS BÁSICAS

1. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
2. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

1.3 COMPETENCIAS GENERALES

1. Conocer, comprender y aplicar los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
2. Conocer, comprender y aplicar la estructura y función de las diferentes

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

manifestaciones de la motricidad humana.

3. Conocer, comprender y saber aplicar los fundamentos de los deportes.

4.3. Competencias particulares de la asignatura

A. Cognitivas (Saber):

- 1.- Conocer y comprender la evolución histórica de las distintas técnicas que conforman la natación deportiva.
- 2.- Conocer y comprender las reglas básicas aplicables a la iniciación de la natación deportiva, emanantes de la Federación Internacional de Natación.
- 3.- Conocer y comprender las bases estructurales fundamentales de cada estilo técnico de natación.
- 4.- Conocer y comprender las bases metodológicas a desarrollar para diseñar progresiones pedagógicas específicas para cada estilo de natación.
- 5.- Conocer y comprender la metodología básica de la observación sistemática de la técnica.

B. Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):

- 1.- Identificar de manera clara y simple las relaciones existentes entre la evolución histórica de los estilos técnicos de natación deportiva y su implicación en las progresiones de enseñanza.
- 2.- Diseñar y dirigir sesiones de enseñanza-aprendizaje de algunas de las acciones técnicas que componen los diferentes estilos técnicos de natación.
- 3.- Seleccionar, prever y saber usar el material y el equipamiento necesario para el desarrollo de las sesiones diseñadas y dirigidas.
- 4.- Analizar los diferentes gestos técnicos, detectando los defectos técnicos más importantes, utilizando diferentes métodos de observación.

C. Actitudinales (Ser):

- 1.- Desarrollar habilidades básicas de trabajo en equipo y sus correspondientes relaciones interpersonales.
- 2.- Mantener el nivel de motivación óptimo para el desarrollo y aprendizaje de los distintos contenidos.
- 3.- Valorar la importancia de la adecuada utilización de las instalaciones y materiales específicos de la asignatura..
- 4.- Potenciar la utilización del razonamiento crítico, basada en la capacidad de análisis y síntesis.
- 5.- Adaptarse a las nuevas situaciones mediante el aprendizaje autónomo.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

PROGRAMA NATACIÓN

1. DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y FUNDAMENTOS BIOMECÁNICOS
 - a. HIDRODINÁMICA DE LOS ESTILOS
 - b. MECÁNICA DE LOS ESTILOS
 - c. ANÁLISIS DE LOS ESTILOS

2. APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS BIOMECÁNICOS AL ENTRENAMIENTO
 - a. ERRORES TÉCNICOS
 - b. CORRECCIÓN DE ERRORES TÉCNICOS

3. FISIOLÓGÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO DE LOS NADADORES
 - a. EL METABOLISMO DE LA ENERGÍA EN RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO
 - b. CAUSAS DE LA FATIGA MUSCULAR
 - c. DEMORA DE LA FATIGA EN LAS PRUEBAS DE NATACIÓN

4. APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS FISIOLÓGICOS PARA LA PUESTA EN FORMA Y PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN
 - a. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO
 - b. MEJORA DEL SPRINT
 - c. MEJORA CAPACIDAD Y POTENCIA AERÓBICA
 - d. MEJORA CAPACIDAD Y POTENCIA ANAERÓBICA

5. PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA DE NATACIÓN
 - a. EL PLAN ANUAL
 - b. EL PLAN MENSUAL
 - c. EL PLAN SEMANAL

6. PREPARACIÓN DE LAS PRUEBAS DE NATACIÓN
 - a. PRUEBAS
 - b. ESTRATEGIA
 - c. CALENTAMIENTO

7. MEJORA DE LAS CUALIDADES FÍSICAS
 - a. FUERZA
 - b. POTENCIA
 - c. VELOCIDAD

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

- d. RESISTENCIA
8. FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA EN EL WATERPOLO
9. EL ANÁLISIS DE LA TÁCTICA EN EL WATERPOLO

6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

METODOLOGÍA UTILIZADA PARA IMPARTIR LOS CRÉDITOS TEÓRICOS:

El proceso de aprendizaje podrá comenzar con el estudio los contenidos de la asignatura (en aquellos que así se dispongan) por parte de los alumnos a través de WebCT, siendo el profesor quien explicará y discutirán los aspectos más relevantes de los mismos durante las sesiones presenciales. Se demandará del alumnado su intervención en debates o pequeños trabajos puntuales relacionados con los contenidos, que fomenten su reflexión acerca de los puntos tratados en los temas, así como su participación activa en la ampliación de contenidos de cada tema.

- Generalmente se comenzará cada clase realizando un breve resumen de la anterior estableciendo, si así procede, un nexo de unión entre la clase anterior y la presente. Del mismo modo, se realiza un resumen de lo expuesto en cada clase momentos antes de finalizar la misma, de modo que sirva de síntesis y énfasis de los puntos más importantes, en relación con los objetivos a conseguir.
- Se utilizarán recursos audiovisuales en la presentación y estudio de los contenidos de las diferentes modalidades deportivas, así como para análisis de técnicas y captación de errores.
- La utilización de recursos informáticos, bases de datos y WebCT.
- Cabe la posibilidad de aportar conocimientos en eventos relacionados con las modalidades deportivas.

METODOLOGÍA UTILIZADA PARA IMPARTIR LOS CRÉDITOS PRÁCTICOS:

- Se utilizarán Estrategias en la Práctica tanto global como analítica. Respecto a la intervención docente, se evolucionará desde técnicas de enseñanza de Reproducción de Modelos a Enseñanza mediante la Búsqueda, aplicando estilos que evolucionarán desde los tradicionales (predominando la asignación de tareas), a estilos participativos (grupos reducidos y microenseñanza) y cognitivos (Resolución de Problemas y Descubrimiento Guiado). La organización y Control de las sesiones prácticas evolucionarán desde el total control por el profesor a una organización y control compartido por profesor y alumnos.
- Es obligatoria la participación del alumnado en las clases prácticas motrices adoptando adecuadas medidas higiénicas respecto a la práctica deportiva, participando sólo con equipamiento deportivo y en ausencia o debida protección de elementos potencialmente

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

peligrosos durante la práctica, valorado por el profesor. Sin cumplir este requisito, el alumno no podrá participar en ellas.

- Las sesiones prácticas no siempre podrán realizarse mediante una práctica motriz, sino que podrán consistir en aplicaciones teórico-prácticas a nivel de aula, lo que resulta una ventaja para el alumno con alguna discapacidad transitoria. En las tareas propuestas en ellas, se pretenderá vincular la teoría con la práctica, analizando y resolviendo situaciones o propuestas extraídas de la realidad, para que los alumnos vivencien y/o apliquen los conocimientos adquiridos, solicitando por escrito una actividad referente al contenido presentado en la misma.
- En caso de necesidad (discapacidad crónica o duradera), se podrá realizar una adaptación curricular a los estudiantes que así lo necesiten, previo informe médico adecuado, entregado a principio de curso o con suficiente antelación (una semana) antes de la práctica.

TÉCNICAS DOCENTES.

Sesiones académicas teóricas: X Exposición y debate: X Tutorías
especializadas: X
Sesiones académicas prácticas: X Visitas y excursiones: X Controles de lecturas
obligatorias: X
Otras (especificar): Asistencia y participación en actividades/competiciones organizadas
en cada deporte.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

7. EVALUACIÓN

7.1 TÉCNICAS DE EVALUACIÓN.

En la verificación de la consecución de los objetivos propuestos, tanto a nivel teórico como práctico se contemplarán las siguientes técnicas de evaluación:

1. Se realizará un examen final teórico, en la fecha fijada para ello por el calendario de exámenes oficial y que tratará de verificar el grado de consecución de las competencias definidas. El examen consistirá en una prueba que podrá estar compuesta por:

a. Una parte escrita y cerrada, de opción múltiple (Tipo Test). Esta prueba podrá realizarse de modo presencial o no presencial mediante plataforma WebCT.

b. Una parte escrita, de respuestas breves o resolución de supuestos prácticos, donde el estudiante demuestre su habilidad para aplicar adecuadamente los contenidos estudiados en las situaciones propuestas.

c. Un compendio de ambas.

2. Se realizará un examen final práctico de los contenidos de la asignatura, que podrá ser individual en la modalidades de Natación y Waterpolo.

3. Trabajos relacionados con los contenidos teóricos y prácticos.

a. Opcionalmente, podrán demandarse actividades de aplicación teórico-prácticas en la plataforma WebCT o en eventos relacionados con los contenidos de las asignaturas que tratan de alcanzar competencias cognitivas, instrumentales y actitudinales.

7.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:

La evaluación de las competencias trabajadas se realizará atendiendo a los siguientes criterios:

1. Para superar la asignatura es obligatorio superar al menos el 50% de la calificación final asignada.

2. Atendiendo a la importancia del carácter práctico de la asignatura como soporte fundamental de la misma, las sesiones prácticas se consideran de vital importancia para la adquisición de competencias (especialmente instrumentales y actitudinales), por tratarse de la transmisión directa de una serie de conocimientos específicos a nivel general y específicos, con un marcado carácter formativo-didáctico y que garantizan en bastantes casos la seguridad en la praxis. Por ello, se plantea como premisa indispensable la asistencia como mínimo al 80% de las sesiones prácticas desarrolladas. Aquellos alumnos que no completen este requisito perderán el derecho a la evaluación continua y solo serán examinados en las convocatorias ordinaria y extraordinaria.

Importante: A los alumnos que hayan asistido a más del 80% de los créditos prácticos pero no hayan superado la asignatura, se les convalidarán los mismos EXCLUSIVAMENTE durante los dos cursos académicos siguientes. Si una vez pasado este periodo de tiempo, no han superado la asignatura, deberán realizar nuevamente los créditos prácticos.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

3. El examen final de la convocatoria extraordinaria de cada curso académico comprenderá el contenido no superado por el alumno en el examen ordinario de dicho curso.

Finalmente, las categorías en las que contemplan las técnicas de evaluación y su ponderación porcentual se reflejan en la siguiente tabla.

Ponderación de la calificación obtenida en las diferentes categorías de evaluación

Creditos Teóricos	Examen Teórico	33%
	Trabajo sobre aplicación de conocimientos	33%
Creditos Prácticos	Examen Práctico	33%

Nota: Título II. Capítulo II. Artículo 14.2 y 14.3 de la Normativa de Régimen Académico y de Evaluación del Alumnado (aprobada en Consejo de Gobierno de la UPO el 18 de julio de 2006): “En la realización de trabajos, el plagio y la utilización de material no original, incluido aquél obtenido a través de Internet, sin indicación expresa de su procedencia y, si es el caso, permiso de su autor, podrá ser considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, sin perjuicio de que pueda derivar en sanción académica. Corresponderá a la Dirección del Departamento responsable de la asignatura, oídos el profesorado responsable de la misma, los estudiantes afectados y cualquier otra instancia académica requerida por la Dirección del Departamento, decidir sobre la posibilidad de solicitar la apertura del correspondiente expediente sancionador”.

Recomendaciones de cara a la Evaluación

- Es muy aconsejable asistir periódicamente a Tutorías con el fin de ajustar lo estudiado a lo demandado.
- Es muy aconsejable registrar las sesiones prácticas en papel, anotando aquellos aspectos específicos que hacen relación con progresiones metodológicas de los gestos técnicos y sugerencias para la seguridad e higiene de la práctica deportiva.

Recomendaciones de cara a las Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria:

- Es muy aconsejable asistir a la revisión de examen, previo estudio de los contenidos a tratar.
- Es muy aconsejable asistir a tutorías para resolver dudas y ajustar lo estudiado a lo demandado.

8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

- 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.
 - CALDENTY, 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. 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:

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

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.