**GUÍA DE ESTUDIO**

**Asignatura de Natación y Actividades Acuáticas**

**Grado de CAFYD**

©2023 Romain Marconnot, Isabel Galcerán

Algunos derechos reservados

Depositado en BURJC digital

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Comons

Disponible en

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

#### Listado de temas

La asignatura de Natación y Actividades Acuáticas se compone de 15 temas teóricos.

* **Tema 1:** Planteamientos pedagógicos actuales en la enseñanza de la natación y otras habilidades acuáticas
* **Tema 2.1:** Metodología de las actividades acuáticas
* **Tema 2.2:** Propuesta de programa de natación en la escuela
* **Tema 3.1:** Técnica crol
* **Tema 3.2:** Técnica espalda
* **Tema 3.3:** Técnica braza
* **Tema 3.4:** Técnica mariposa
* **Tema 4:** Salida y viraje
* **Tema 5:** Iniciación al Waterpolo
* **Tema 6:** Iniciación a la natación sincronizada
* **Tema 7:** Iniciación al socorrismo acuático. Primeros auxilios en medio acuático
* **Tema 8:** iniciación al trabajo en vertical en agua. Fitness acuático
* **Tema 9:** Natación terapéutica: Patologías de la columna vertebral y embarazadas.
* **Tema 10:** Natación y actividades acuáticas en grupos de edad: matronatación y tercera edad
* **Tema 11:** Discapacidad y medio acuático: habilidades y aprendizaje

**Tema 0 / Presentación de la asignatura**:

**Presentación de la asignatura**

* Conocer en detalle el alcance y funcionamiento de la asignatura.
* Revisar detenidamente la Guía Docente y la Guía de Estudio

Esta clase inicial servirá para entrar en el detalle de la asignatura, tener un primer contacto, y atender a las dudas y consultas que pudieses tener una vez revisada la guía de estudio, los contenidos, y las actividades evaluables programadas.

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Nº

Tema:

0

Fecha:

24/01/2024

**Tema 1.**

**Planteamientos pedagógicos actuales en la enseñanza de la natación y otras habilidades acuáticas**

* Conocer las bases teóricas del medio acuático.
* Conocer los conceptos generales de la Natación.
* Conocer las definiciones importantes en el medio acuático.
* Conocer la importancia del medio acuático y de su aprendizaje para todas las edades.

Se verá los conceptos generales del medio acuático, adaptación, conocimientos y dominio del cuerpo en el medio acuático.

Tema 1

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Dinámica 1

Ejercicio práctico

Nº

Tema:

1

Fecha:

29/01/2024

Clase práctica

Práctica 1

**Tema 2.1**

**Metodología de las actividades acuáticas**

* Conocer los conceptos teóricos de la metodología en el medio acuático.
* Conocer las habilidades básicas y especificas en el medio acuático.

Las habilidades básicas y específicas en el medio acuático. Los estilos deportivos en natación y la tridimensionalidad. Las bases metodológicas del aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos.

Tema 2.1

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Nº

Tema:

2.1

Fecha:

05/02/2024

**Tema 2.2**

Propuesta de programa de natación en la escuela

* Conocer el contenido de una propuesta de enseñanza y aprendizaje de la natación en el medio escolar a diferentes etapas.
* Las bases metodológicas del aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos.
* Propuesta didáctica en medio escolar.

Tema 2.2

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Nº

Tema:

2.2

Fecha inicio:

05/02/2024

**Tema 3.1**

Técnica de crol

* Conocer las diferentes fases de la técnica de crol.
* Conocer la historia de la evolución de la técnica de crol.
* Conocer los errores más comunes y como corregirles.
* Historia del estilo crol
* Técnica del estilo crol
* Errores más comunes

Tema 3.1

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Práctica Tema 3.1

Clase práctica

Nº

Tema:

3.1

Fecha:

12/02/2024

#### **Tema 3.2**

Técnica espalda

* Conocer las diferentes fases de la técnica de espalda.
* Conocer la historia de la evolución de la técnica de espalda.
* Conocer los errores más comunes y como corregirles.
* Historia del estilo espalda
* Técnica del estilo espalda
* Errores más comunes

Tema 3.2

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Práctica Tema 3.2

Clase práctica

Nº

Tema:

3.2

Fecha:

19/02/2024

#### **Tema 3.3**

Técnica braza

* Conocer las diferentes fases de la técnica de braza.
* Conocer la historia de la evolución de la técnica de braza.
* Conocer los errores más comunes y como corregirles.

* Historia del estilo braza
* Técnica del estilo braza
* Errores más comunes

Tema 3.3

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Práctica 3.3

Clase práctica

Nº

Tema:

3.3

Fecha:

26/02/2024

#### **Tema 3.4**

Técnica mariposa

* Conocer las diferentes fases de la técnica de mariposa.
* Conocer la historia de la evolución de la técnica de mariposa.
* Conocer los errores más comunes y como corregirles.
* Historia del estilo mariposa
* Técnica del estilo mariposa
* Errores más comunes

Tema 3.4

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Práctica 3.4

Clase práctica

Nº

Tema:

3.4

Fecha:

04/03/2024

#### **Tema 4.**

Salida y viraje

* Conocer la técnica de los virajes en los diferentes estilos de nado.
* Conocer la técnica de las salidas en los diferentes estilos de nado.
* Viraje de crol
* Viraje espalda
* Viraje braza y mariposa
* Salida desde poyete
* Salida desde dentro del agua

Tema 4

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Práctica 4

Clase práctica

Nº

Tema:

4

Fecha inicio:

11/03/2024

#### **Tema 5.**

Iniciación al Waterpolo

* Conocer las reglas del waterpolo
* Conocer los diferentes puestos de jugadores
* Conocer las tácticas básicas de juego en waterpolo
* Conocer ejercicios y propuestas didácticas básicas
* Reglas y normas
* Tácticas básicas
* Ejercicios básicos
* Propuesta didáctica

Práctica 5

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Nº

Tema:

5

Fecha:

18/03/2024

Tema 5

Clase práctica

#### **Tema 6.**

Iniciación a la natación sincronizada

* Conocer las normas básicas de la natación sincronizada
* Conocer las figuras básicas de la natación sincronizada
* Conocer las remadas básicas de desplazamiento y flotabilidad en la natación sincronizada
* Figuras básicas
* Agrupamientos básicos
* Normas básicas de flotabilidad
* Remadas básicas

Tema 6

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Nº

Tema:

6

Fecha:

08/04/2024

Clase práctica

Práctica 6

#### **Tema 7**

Iniciación al socorrismo acuático. Primeros auxilios en medio acuático

* Conocer el material de socorrismo
* Conocer las principales técnicas de salvamiento acuático
* Conocer las normas de prevención y actuación
* Conocer y reconocer los tipos de victimas
* Material de salvamiento
* Técnicas de salvamiento
* Soporte vital básico
* Prevención y riesgos
* Tipos de victimas

Tema 7

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Nº

Tema:

7

Fecha:

15/04/2024

Clase práctica

Práctica 7

#### **Tema 8**

Iniciación al trabajo vertical en agua. Fitness Acuático

* Conocer los conceptos básicos del fitness acuático y del trabajo en vertical en agua.
* Conocer los tipos de entrenamientos para la salud personal
* Conocer diferentes actividades y formas de trabajo en vertical para el cuidado de la salud
* Fitness acuático
* Métodos de trabajo en vertical
* Ejercicios en vertical

Tema 8

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Nº

Tema:

8

Fecha:

22/04/2024

Clase práctica

Práctica 8

#### **Tema 9**

Natación terapéutica: Patologías de la columna vertebral y embarazadas

* Conocer las dolencias de las personas con patologías crónicas
* Conocer las actividades y ejercicios asociados a cada patología
* Saber programar una sesión de ejercicio de condición física en función de las diferentes patologías de la columna
* Cuidar de las mujeres embarazadas
* Patologías de la columna más comunes
* Trabajo terapéutico
* Embarazadas

Tema 9

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Nº

Tema:

9

Fecha:

29/04/2024

Clase práctica

Práctica 9

#### **Tema 10**

Natación y actividades acuáticas en grupos de edad: motronatación y tercera edad

* Conocer las diferencias entre trabajo individual y trabajo en grupo
* Conocer las características de cada grupo de edad
* Saber crear sesiones a fin a la edad de los usuarios
* Matronatación
* Tercera edad

Tema 10

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Nº

Tema:

10

Fecha:

06/05/2024

#### **Tema 11**

Discapacidad y Medio acuático

* Conocer las discapacidades más comunes
* Conocer los beneficios del medio acuático para cada una de las discapacidades más comunes
* Conocer la enseñanza y metodología adaptada a las discapacidades
* Discapacidad
* Habilidades motrices
* Medio acuático y enseñanza

Tema 11

Clase teórica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Nº

Tema:

11

Fecha:

06/05/2024

#### **Tema Evaluación final:**

Evaluación Final

* Verificar los conocimientos adquiridos por los alumnos a lo largo de la asignatura, tanto prácticos como teóricos.
* Contenidos prácticos.
* Contenidos teóricos.

Actividad práctica

Evaluación práctica

Nombre:

Objetivos:

Contenidos:

Actividades del tema:

Nombre: Tipo:

Examen de evaluación teórica

Evaluación teórica

Nº

Tema:

E

Fecha inicio:

10/05/2024

Fecha Fin:

27/05/2024

Trabajos en grupo

Evaluación teórica-práctica

#### Listado de actividades de evaluación

Evaluación práctica

Se valorarán los siguientes aspectos:

* Creatividad y enganche.
* Comunicación y relación socioafectiva.
* Organización y control.
* Tiempo actividad motriz efectiva - TAME.
* Capacidad de adaptación a situaciones imprevista.

Evaluación:

Se realizará durante el periodo de evaluación, su realización es **obligatoria**. El alumno simulará ser profesor y expondrá una actividad ante sus compañeros que simularán ser alumnos. En dicha prueba se comprobará que el alumno ha adquirido las competencias y destrezas necesarias para desempeñar el papel de profesor.

 30 %

Sí

Presencial

27/05/2024

10/05/2024

Actividad práctica

Nombre:

Fecha de Inicio:

Fecha de Fin:

Modalidad:

Evaluable:

Ponderación:

:

Descripción:

Temas:

Evaluación teórica

Constará de un examen con una serie de preguntas que pueden ser de tipo test, preguntas cortas, verdadero o falso, a desarrollar, etc...

Evaluación:

En dicha prueba se comprobará que el alumno ha adquirido las competencias y destrezas necesarias para asimilar los contenidos de la asignatura.

Todos los contenidos teórico-prácticos de la asignatura serán susceptibles de ser evaluados en esta prueba.

50 %

Sí

Presencial

23/05/2023 – 11 h

Examen de evaluación teórica

Nombre:

Fecha :

Modalidad:

Evaluable:

Ponderación:

:

Descripción:

Temas:

Trabajos grupales

Cada grupo deberá elaborar una sesión o análisis de técnica de los diferentes estilos de nado.

Evaluación:

En dichos trabajos se comprobará que los alumnos han adquirido las competencias y destrezas necesarias para elaborar actividades con las que incidir en el desarrollo íntegro del niño y conocen las técnicas de los diferentes estilos de nado.

20 %

Sí

Virtual

09/05/2024

31/01/2024

Trabajos grupales

Nombre:

Fecha de Inicio:

Fecha de Fin:

Modalidad:

Evaluable:

Ponderación:

:

Descripción:

Temas: