



# **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 Commons

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:

Nombre:

**Presentación de la asignatura**

Nº  
Tema:

0

Fecha:

24/01/2024

Objetivos:

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

Contenidos:

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.



## Tema I.

Nombre:

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

Nº  
Tema:

I

Fecha:

29/01/2024

Objetivos:

- 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.

Contenidos:

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

Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:

Tema I

Clase teórica

Dinámica I

Ejercicio práctico

Práctica I

Clase práctica



## Tema 2.1

Nombre: **Metodología de las actividades acuáticas**

Nº  
Tema: 2.1

Fecha: 05/02/2024

Objetivos:

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

Contenidos:

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.

Actividades del tema:

Nombre:

Tema 2.1

Tipo:

Clase teórica



## Tema 2.2

Nombre:

Propuesta de programa de natación en la escuela

Nº  
Tema:

2.2

Fecha  
inicio:

05/02/2024

Objetivos:

- Conocer el contenido de una propuesta de enseñanza y aprendizaje de la natación en el medio escolar a diferentes etapas.

Contenidos:

- Las bases metodológicas del aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos.
- Propuesta didáctica en medio escolar.

Actividades del tema:

Nombre:

Tema 2.2

Tipo:

Clase teórica



### Tema 3.1

Nombre:

Nº  
Tema:

Fecha:

#### Objetivos:

- 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 corregirlos.

#### Contenidos:

- Historia del estilo crol
- Técnica del estilo crol
- Errores más comunes

#### Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:



### Tema 3.2

Nombre:

Nº  
Tema:

Fecha:

#### Objetivos:

- 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 corregirlos.

#### Contenidos:

- Historia del estilo espalda
- Técnica del estilo espalda
- Errores más comunes

#### Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:





### Tema 3.3

Nombre:

Nº  
Tema:

Fecha:

Objetivos:

- 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 corregirlos.

Contenidos:

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

Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:



### Tema 3.4

Nombre:

Técnica mariposa

Nº  
Tema:

3.4

Fecha:

04/03/2024

Objetivos:

- 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 corregirlos.

Contenidos:

- Historia del estilo mariposa
- Técnica del estilo mariposa
- Errores más comunes

Actividades del tema:

Nombre:

Tema 3.4

Tipo:

Clase teórica

Práctica 3.4

Clase práctica



#### Tema 4.

Nombre:

Salida y viraje

Nº  
Tema:

4

Fecha  
inicio:

11/03/2024

Objetivos:

- Conocer la técnica de los virajes en los diferentes estilos de nado.
- Conocer la técnica de las salidas en los diferentes estilos de nado.

Contenidos:

- Viraje de crol
- Viraje espalda
- Viraje braza y mariposa
- Salida desde poyete
- Salida desde dentro del agua

Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:

Tema 4

Clase teórica

Práctica 4

Clase práctica



## Tema 5.

Nombre:

Iniciación al Waterpolo

Nº  
Tema:

5

Fecha:

18/03/2024

Objetivos:

- 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

Contenidos:

- Reglas y normas
- Tácticas básicas
- Ejercicios básicos
- Propuesta didáctica

Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:

Tema 5

Clase teórica

Práctica 5

Clase práctica



## Tema 6.

Nombre:

Nº  
Tema:

Fecha:

### Objetivos:

- 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

### Contenidos:

- Figuras básicas
- Agrupamientos básicos
- Normas básicas de flotabilidad
- Remadas básicas

### Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:



## Tema 7

Nombre:

Nº  
Tema:

Fecha:

### Objetivos:

- 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 víctimas

### Contenidos:

- Material de salvamiento
- Técnicas de salvamiento
- Soporte vital básico
- Prevención y riesgos
- Tipos de víctimas

### Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:



## Tema 8

Nombre:

Iniciación al trabajo vertical en agua. Fitness Acuático

Nº  
Tema:

8

Fecha:

22/04/2024

Objetivos:

- 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

Contenidos:

- Fitness acuático
- Métodos de trabajo en vertical
- Ejercicios en vertical

Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:

Tema 8

Clase teórica

Práctica 8

Clase práctica



## Tema 9

Nombre: Natación terapéutica: Patologías de la columna vertebral y embarazadas

Nº  
Tema: 9

Fecha: 29/04/2024

### Objetivos:

- 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

### Contenidos:

- Patologías de la columna más comunes
- Trabajo terapéutico
- Embarazadas

### Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:

Tema 9

Clase teórica

Práctica 9

Clase práctica





## Tema 10

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

Nº  
Tema: 10

Fecha: 06/05/2024

### Objetivos:

- 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

### Contenidos:

- Matronatación
- Tercera edad

### Actividades del tema:

Nombre:

Tema 10

Tipo:

Clase teórica



## Tema II

Nombre:

Nº  
Tema:

Fecha:

### Objetivos:

- 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

### Contenidos:

- Discapacidad
- Habilidades motrices
- Medio acuático y enseñanza

### Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:



### Tema Evaluación final:

Nombre:

Nº Tema:

Fecha inicio:

Fecha Fin:

#### Objetivos:

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

#### Contenidos:

- Contenidos prácticos.
- Contenidos teóricos.

#### Actividades del tema:

Nombre:

Tipo:



## Listado de actividades de evaluación

Nombre:

Fecha de Inicio:

Fecha de Fin:

Modalidad:  Evaluable:  Ponderación:

Temas:

### Descripción:

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.

### Evaluación:

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.



Nombre: Examen de evaluación teórica

Fecha : 23/05/2023 – 11 h

Modalidad: Presencial      Evaluable: Sí      Ponderación: 50 %

Temas: Evaluación teórica

**Descripción:**

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.

**Evaluación:**

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



Nombre:

Fecha de Inicio:

Fecha de Fin:

Modalidad:

Evaluable:

Ponderación:

Temas:

**Descripción:**

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.

**Evaluación:**

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