



**NATACIÓN**  
PCA-27-F-01 Ed.00

---

---

**GUÍA DOCENTE**  
**NATACIÓN**  
**Universidad Católica de Valencia**  
**“San Vicente Mártir”**

---

---

Curso 2018/19



## GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA

		ECTS
<b>ASIGNATURA:</b> Natación		6
<b>Materia:</b> Natación		6
<b>Módulo:</b> Optativas		6
<b>Tipo de Formación<sup>1</sup>:</b> Optativa	<b>CURSO:</b> 4 <sup>o</sup> <b>Semestre:</b> 7 <sup>o</sup>	
<b>Profesorado:</b> Dr. Esteve Ibáñez, Héctor	<b>Departamento:</b> Entrenamiento Deportivo	
	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:hector.esteve@ucv.es">hector.esteve@ucv.es</a>	

## ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

Optativas		Nº ECTS		
		6		
<b>Duración y ubicación temporal dentro del plan de estudios:</b> El módulo 11 de optativas, consta de un conjunto de asignaturas que se ofertan para cada curso en función de la demanda real de los alumnos, según una encuesta realizada el curso anterior a los alumnos de tercero.				
Materias y Asignaturas				
Materia	ECTS	ASIGNATURA	ECTS	Curso/ semestre
Atletismo	6	Atletismo	6	4 <sup>o</sup> /7 <sup>o</sup>
Baloncesto	6	Baloncesto	6	4 <sup>o</sup> /7 <sup>o</sup>
Deportes en el medio natural: Técnicas específicas	6	Deportes en el medio natural: Técnicas específicas	6	4 <sup>o</sup> /7 <sup>o</sup>
Dirección y gestión de gimnasios y centros deportivos	6	Dirección y gestión de gimnasios y centros deportivos	6	4 <sup>o</sup> /7 <sup>o</sup>
Educación postural	6	Educación postural	6	4 <sup>o</sup> /7 <sup>o</sup>
Fútbol	6	Fútbol	6	4 <sup>o</sup> /7 <sup>o</sup>



Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en Ciencias del Comportamiento. Actividad Física y Deporte.	6	Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en Ciencias del Comportamiento. Actividad Física y Deporte.	6	4º/7º
<b>Natación</b>	<b>6</b>	<b>Natación</b>	<b>6</b>	<b>4º/7º</b>
Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos	6	Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos	6	4º/7º
Padel	6	Padel	6	4º/7º

## GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA: NATACIÓN

**Requisitos previos:** Los establecidos en el Plan de Estudios para cursar asignaturas optativas. No se requieren conocimientos específicos para esta asignatura, pero sí será necesario tener un dominio aceptable del medio acuático ya que la mayoría de las sesiones se realizarán en piscina.

### OBJETIVOS GENERALES

- a) Conocer los conceptos básicos relacionados con la natación.
- b) Conocer los orígenes, desarrollo y situación actual de la natación en sus diferentes vertientes.
- c) Comprender las modalidades deportivas de la natación, la técnica correspondiente y su reglamento.
- d) Conocer la influencia de los principios biomecánicos en la técnica deportiva de la natación.
- e) Identificar cuáles son los factores de rendimiento en la natación, así como su valor y control.
- f) Aprender a utilizar la información extraída de la bibliografía y referencias consultadas respetando la propiedad intelectual.
- g) Elaborar, exponer y defender un tema, sesión o entrenamiento, referente a la materia, frente al resto de compañeros y/o frente a otras poblaciones, tanto de forma individual como grupal.



COMPETENCIAS GENERALES	Ponderación de la competencia			
	1	2	3	4
CG1. Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información		x		
CG2. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).		x		
CG3. Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones				x
CG4. Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente				x
CG5. Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente				x
CG6. Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo			x	
CG7. Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos				x
CG12. Desarrollar habilidades de liderazgo		x		
CG13. Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica				x
CG14. Utilizar Internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información			x	
CG15. Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión				x
CG18. Ser capaz de autoevaluarse		x		



<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS <sup>2</sup></b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
CE1 Conocer y comprender la importancia de la natación en relación con las CC de la Actividad Física y el Deporte				<b>X</b>
CE2 Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física, al deporte y a la natación en sus diferentes manifestaciones y comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información			<b>x</b>	
CE3 Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la natación			<b>x</b>	
CE5. Conocer y comprender los efectos de la práctica de la natación sobre la estructura y función del cuerpo humano			<b>x</b>	
CE9. Conocer y comprender los fundamentos y reglamento de la natación				<b>x</b>
CE10. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la natación, con atención a las características individuales y contextuales de las personas				<b>x</b>
CE12. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles				<b>x</b>
CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las diferentes modalidades de práctica de la natación.				<b>x</b>
CE15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas		<b>x</b>		
CE18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado en los deportes en el medio natural				<b>x</b>
CE19. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de los deportes en el medio natural			<b>x</b>	



<b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
R-1. Conoce y comprende los conceptos teórico-prácticos básicos de la natación.	<b>CG1, CG2, CG13, CG14 , CE1, CE2, CE3, CE5, CE9, CE18</b>
R-2. Demuestra capacidades prácticas y teóricas sobre los fundamentos, biomecánica y principios del entrenamiento aplicados a la natación.	<b>CG2, CG3, CG4, CG5, CG7, CG13, CG15, CG18, CE3, CE9, CE12, CE13, CE18, CE19</b>
R-3 Realiza eficientemente las tareas asignadas tanto, como miembro de un equipo como de forma individual	<b>CG2, CG3, CG6, CG12, CG14, CE15, CE18</b>
R-4. Diseña propuestas de intervención adecuadas, sabiendo analizar el contexto y las particularidades de los alumnos	<b>CG2, CG5, CG14, CG15, CE9, CE10, CE12, CE13, CE15, CE18</b>
R.5. Potencia la creatividad, poniendo en práctica los conocimientos teórico- prácticos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y elaborar y expone un tema, referente a la materia, frente al resto de compañeros.	<b>CG3, CG4, CG5, CG6, CG7, CG12, CG13, CG14, CG15, CE12, CE15, CE16, CE18, CE19</b>



<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS <sup>3</sup></b>
CLASE PRESENCIAL	Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R1,R2,R3	<b>2</b>
CLASES PRÁCTICAS SEMINARIO EXPOSICIÓN TRABAJOS GRUPO	Sesiones de trabajo grupal en grupos supervisadas por el profesor. Estudio de casos, análisis diagnósticos, problemas, estudio de campo, aula de informática, visitas, búsqueda de datos, bibliotecas, en red, Internet, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del alumno. Sesiones monográficas supervisadas con participación compartida Aplicación de conocimientos interdisciplinares	R1,R2,R3,R4,R5	<b>0.16</b>
TUTORÍA	Atención personalizada y en pequeño grupo. Periodo de instrucción y/o orientación realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc.	R1,R2,R3,R4,R5	<b>0.08</b>
EVALUACIÓN	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno.	R1, R2, R4	<b>0.16</b>
Total			<b>2,4</b>



<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
TRABAJO EN GRUPO	Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo. Trabajo realizado en la plataforma de la universidad ( <a href="http://www.plataforma.ucv.es">www.plataforma.ucv.es</a> )	R1, R2, R3, R4	<b>2</b>
TRABAJO AUTÓNOMO	Estudio del alumno: Preparación individual de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo. Trabajo realizado en la plataforma de la universidad ( <a href="http://www.plataforma.ucv.es">www.plataforma.ucv.es</a> )	R1, R2, R3, R5	<b>1.6</b>
Total			<b>3,6</b>





## SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES

Instrumento de evaluación	RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS	Porcentaje otorgado
Prueba escrita	R1, R2 Y R4	20%-40%
Prueba práctica	R1, R2 Y R5	10%-20%
Participación	R1, R2, R3, R4 Y R5	10%-20%
Trabajo grupal y exposiciones	R1, R2, R3, R4 Y R5	10%-30%
Trabajo autónomo individual	R1 Y R3	10%-20%

### Para superar la materia en la 1ª matrícula será indispensable:

Todas las partes deben de tener un 5 para hacer media con el resto de apartados y tener una nota final. En caso de suspender una de las tres partes de la asignatura, la nota que aparecerá reflejada en el expediente del alumno será igual a 4,5.

### Criterios para la concesión de matrícula de honor:

La mención de Matrícula de Honor (MH) podrá ser otorgada a los alumnos que obtengan una calificación igual o superior a "9". Se dará una matrícula de honor por cada 20 alumnos, con la excepción de grupos menores de 20 alumnos, en la que también se les dará una matrícula.

En caso de empate, la obtención de la matrícula de honor se dilucidará mediante la realización de una nueva prueba.



DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS	COMPETENCIAS
<p>BLOQUE I: CONTEXTUALIZACIÓN E HISTORIA</p> <p><b>Tema 1.- Introducción general a las Actividades Acuáticas</b></p> <p>BLOQUE II: BASES FÍSICAS Y BIOLÓGICAS DE LA LOCOMOCIÓN HUMANA EN EL MEDIO ACUÁTICO</p> <p><b>Tema 2.- Bases científicas de la natación y la actividades acuáticas.</b></p> <p>BLOQUE III: HABILIDADES BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO</p> <p><b>Tema 3.- Primer objetivo, “Familiarización y supervivencia”</b></p> <p><b>Tema 4.- Segundo objetivo, “Dominio del medio acuático”</b></p> <p>BLOQUE IV: APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN</p> <p><b>Tema 5.- Introducción general a los estilos de natación, enseñanza, aspectos teóricos, análisis y evaluación.</b></p> <p><b>Tema 6.- Técnica básica del nado crol. Aspectos reglamentarios. Enseñanza. Evaluación del estilo. Salidas y Virajes.</b></p> <p><b>Tema 7.- Técnica básica del nado braza. Aspectos reglamentarios. Enseñanza. Evaluación del estilo. Salidas y Virajes</b></p> <p><b>Tema 8.- Técnica básica del nado espalda. Aspectos reglamentarios. Enseñanza. Evaluación del estilo. Salidas y Virajes.</b></p> <p><b>Tema 9.- Técnica básica del nado mariposa. Aspectos reglamentarios. Enseñanza. Evaluación del estilo. Salidas y Virajes.</b></p> <p>BLOQUE V: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN APLICADOS A LA NATACIÓN</p> <p><b>Tema 10.- Entrenamiento y planificación básica en la natación</b></p> <p>BLOQUE VI: LA UTILIZACIÓN DEL MEDIO ACUÁTICO EN DISTINTOS ENFOQUES Y APLICACIONES.</p> <p><b>Tema 11.- Propuesta de intervención en distintas aplicaciones acuáticas deportivas.</b></p>	<p><b>CG1, CG2, CG3, CG4, CG7, CG13, CG14, CG15, CG18, CE1, CE2, CE9, CE12, CE18, CE19</b></p>



**ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 1ª matrícula):**

	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
<b>1</b>	BLOQUE I: CONTEXTUALIZACIÓN E HISTORIA	<b>1</b>
<b>2</b>	BLOQUE II: BASES FÍSICAS Y BIOLÓGICAS DE LA LOCOMOCIÓN HUMANA EN EL MEDIO ACUÁTICO	<b>2</b>
<b>3</b>	BLOQUE III: HABILIDADES BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO	<b>1</b>
<b>4</b>	BLOQUE IV: APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN	<b>12</b>
<b>5</b>	BLOQUE V: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN APLICADOS A LA NATACIÓN	<b>4</b>
<b>6</b>	BLOQUE VI: LA UTILIZACIÓN DEL MEDIO ACUÁTICO EN DISTINTOS ENFOQUES Y APLICACIONES.	<b>4</b>



**Para superar la materia en la 2ª matrícula será indispensable**

Todos los alumnos dispondrán de 6 tutorías de repaso. En estos casos, la evaluación la tendrán con el profesor asignado para estas sesiones que podrá o no coincidir con el de la 1ª matrícula (esta evaluación podrá incluir cualquier instrumento de evaluación de esta guía docente).

Se guardarán las notas y competencias aprobadas de la primera matrícula (1ª y 2ª convocatoria).

<b>ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 2ª matrícula):</b>		
<b>Sesión nº</b>	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
1	BLOQUE I: CONTEXTUALIZACIÓN E HISTORIA. Tema 1 BLOQUE II: BASES FÍSICAS Y BIOLÓGICAS DE LA LOCOMOCIÓN HUMANA EN EL MEDIO ACUÁTICO. Tema 2	1
2	BLOQUE II: BASES FÍSICAS Y BIOLÓGICAS DE LA LOCOMOCIÓN HUMANA EN EL MEDIO ACUÁTICO. Tema 2 BLOQUE III: HABILIDADES BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO. Tema 3 y 4	1
3	BLOQUE IV: APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN. Tema 5 y 6	1
4	BLOQUE IV: APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN. Tema 7 y 8	1
5	BLOQUE IV: APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN. Tema 9 BLOQUE V: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN APLICADOS A LA NATACIÓN. Tema 10	1
6	BLOQUE V: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN APLICADOS A LA NATACIÓN. Tema 10 BLOQUE VI: LA UTILIZACIÓN DEL MEDIO ACUÁTICO EN DISTINTOS ENFOQUES Y APLICACIONES. Tema 11	1

**Para superar la materia en 3ª matrícula y sucesivas será indispensable:**

Superar el examen con un 5 o superior. La prueba será consensuada por el departamento.

No se tendrán en cuenta las competencias ya evaluadas anteriormente, solo el examen.

Se recomienda que el alumno realice tutorías aclaratorias para poder superar la asignatura.



## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica

- Camarero, S., Tella, V. (1997). Natación: aplicaciones teóricas y prácticas. Promolibro.
- Colado, J.C. (2003) Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona. Paidotribo.
- Conde, E., Pérez, A., Peral, F.L. (2003). Hacia una natación educativa. Madrid. Gymnos.
- Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (2001). *Natación*. Barcelona. Hispano Europea.
- Maglischo, E.W. (2003). *Swimming fastest*. Ed. Human Kinetics.
- Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid. Gymnos
- Navarro, F., Oca, A., y Castañón, F.J. (2003). El entrenamiento del nadador joven. Madrid. Ed. Gymnos

### Bibliografía complementaria

- Arellano, R., Pardillo, S. (2003) Historia de la natación. Evolución de los medios y métodos de investigación en la biomecánica de la natación. En Rodríguez (Ed.) Compendio Histórico de la Actividad Física y el Deporte. Ed. Masson.
- Clarys, J. (1996) The historical perspective of swimming science. En Troup, J.P., Hollander, A.P. Strasse, D. Trappe, S.W. Cappaert, J.M. y Trappe, T.A.(Eds) *Biomechanics and Medicine in Swimming VII*. Spon Press.
- Counsilman, J.E. (1980) Natación competitiva . Hispano Europea.
- Counsilman, J.E., Counsilman, B.E. (1994). The new science of swimming. Ed. Prentice-Hall.
- De Lanuza, F (1989). 1060 ejercicios y juegos de natación. Inde.
- Gosálvez, M., Joven, A. (1998) Enseñanza de la natación. En Curso de monitor. Real Federación Española de Natación.
- González, C., Sebastián, E. (2000) Actividades acuáticas recreativas. Ed. Inde.Costa, P.J.
- Gosálvez, M., Joven, A (1997). Natación y sus especialidades deportivas. Ministerio de Educación y Cultura.
- Gutierrez, M. (1997) Bases biomecánicas de la Natación. *Biomecánica*, V, 8:45-50.
- Guzmán, R.J. (1998) *Swimming drills for every stroke*. Ed. Human Kinetics.



- Jardi, C. (2001). Jugar en el agua. Barcelona. Paidotribo.
- Jiménez, J. (1998) Columna vertebral y medio acuático. Ed. Gymnos.
- Jiménez, A. (2003) Fuerza y salud. Ed. Ergo.
- Llana, S (2001) El desempeño humano en el medio acuático. *I Jornadas de Biomecánica Deportiva*. F.CC.D. Universidad de Castilla la Mancha.
- Llana, S. (2001) El análisis biomecánico en natación. *III Jornadas sobre actividades acuáticas y natación deportiva*. F.CC.D. Universidad de Extremadura.
- Llana, S. (2002) Resistencia hidrodinámica en Natación. *RendimientoDeportivo.com*, Nº 2).
- Llana, S., Colado, J.C. (2002) Biomecánica de cinco ejercicios abdominales en el medio acuático. *Selección 12* (1): 4-9.
- Moreno, J. A., Gutiérrez, M (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona. Inde.
- Moreno, J. A. (2001). Juegos acuáticos educativos. Barcelona. Inde.
- Navarro, F., Arellano, R., Carnero, C., Gosalvez, M. (1990). Natación. Comité Olímpico Español.
- Pappas, M. (2000) Actividades acuáticas. Ejercicios de tonificación, cardiovasculares y de rehabilitación. Ed. Paidotribo.
- Pelayo, P. (2002) From "De Arte Natandi" to the Science of Swimming: Biomechanical and Pedagogical Concepts. En Chatard J.C. (Ed) *Biomechanics and Medicine in Swimming IX*. University of Saint-Etienne.
- Schmitt, P. (2000). Nadar del descubrimiento al alto nivel. Barcelona. Hispano europea
- Toussaint, H.M., Hollander, A.P., Berg, C., Vorontsov, A.R. (1999) Bimechanics of swimming. En Garret y Kirkendall (Eds.) *Exercise and Sport Science*. Lippincott Williams y Wilkins.
- Vilas-Boas, J.P, Alves, F. y Marques, A. (2006) Biomechanics and Medicine in Swimming X. X th International Symposium. *Portuguese journal of sport sciences* Vol. 6, supl. 2. Oporto
- Wilke, K.; Madsen, O. (1990). El entrenamiento del nadador juvenil. Stadium.

#### Enlaces Web de interés

<http://www.i-natacion.com>

<http://www.todonatacion.com/>

<http://swimmingcoach.org/>

<http://www.rfen.es/>



<http://www.nataccion.com/>

<http://revistaentrenamientodeportivo.com>

<http://www.altorendimiento.com/>

<http://www.cienciaydeporte.net>

<http://www.rediref.org>

<http://g-se.com/es/>