



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

<b>Asignatura:</b> RENDIMIENTO EN NATACIÓN II	<b>Código:</b> 39345
<b>Tipología:</b> OPTATIVA	<b>Créditos ECTS:</b> 4.5
<b>Grado:</b> 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	<b>Curso académico:</b> 2022-23
<b>Centro:</b> 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	<b>Grupo(s):</b> 40
<b>Curso:</b> 4	<b>Duración:</b> C2
<b>Lengua principal de impartición:</b> Español	<b>Segunda lengua:</b> Español
<b>Uso docente de otras lenguas:</b>	<b>English Friendly:</b> N
<b>Página web:</b>	<b>Bilingüe:</b> N

Profesor: <b>DANIEL JUAREZ SANTOS-GARCIA</b> - Grupo(s): <b>40</b>				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Lab. Entrenamiento (Mód. Acuático) / Despacho 1.70 (Edif. Sabatini)	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	96845/5547	daniel.juarez@uclm.es	Primer semestre: Miércoles de 8,30 a 11h, y de 12 a 13,15h; Jueves de 8,30 a 10,45h Segundo semestre: Lunes y Miércoles de 9 a 11h y de 12 a 13 h

### 2. REQUISITOS PREVIOS

Tener aprobada la materia de Rendimiento en Natación I de 4º curso .

### 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

La asignatura optativa Rendimiento de natación II se imparte en cuarto curso durante el segundo cuatrimestre y es la continuación de Los Fundamentos de Deportes Individuales II y Rendimientos de Natación I.

Esta asignatura pretende consolidar y ampliar las bases teóricas y prácticas ofreciendo una visión más específica y una formación más rigurosa sobre las técnicas y experiencias relativas a la consecución del más alto nivel de rendimiento deportivo en las diferentes especialidades de natación. Esta asignatura es una extensión de las mencionadas anteriormente, con una orientación más profunda y especializada de los contenidos hacia la competición y el entrenamiento deportivo de alto rendimiento.

Esta asignatura pretende dar pautas y criterios para que los alumnos conozcan las diferentes capacidades físicas, técnicas y tácticas necesarias para conseguir un alto nivel de rendimiento en las distintas pruebas de natación y los métodos adecuados para su desarrollo y mejora. También se pretende que los alumnos conozcan los modelos de planificación del entrenamiento que se aplican a este deporte, así como los medios y métodos de valoración y control que se utilizan actualmente.

En las clases teóricas se impartirán los contenidos necesarios para la fundamentación de la asignatura y se explicará como se van a realizar las diferentes prácticas, así como su objetivo.

En las clases prácticas se verán los diferentes aspectos de la preparación física, técnica y táctica encaminados a la consecución del A.R.D.; así como los diferentes medios y métodos de evaluación y control que se utilizan actualmente en la Natación.

Esta asignatura completa la formación iniciada en los fundamentos de los deportes II y amplía las competencias trabajadas en la asignatura de Rendimiento en Natación I. Esta relacionada con las asignaturas que completan el itinerario de rendimiento deportivo programado por la Facultad de Ciencias del Deporte para obtener el título de Grado.

### 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

#### Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A01	Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A03	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas
A04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A05	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad.
A06	Aplicar los conocimientos adquiridos al ámbito laboral a partir de situaciones en donde el alumno deba resolver problemas específicos y elaborar y defender argumentos.
	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales, los principios de

A07	igualdad de oportunidades y los valores propios de una cultura democrática. Asimismo actuar conforme a los valores éticos en relación a la salud de los usuarios y al respeto sobre el medio ambiente.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
A09	Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B03	Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B04	Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte.
B05	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
B06	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
B09	Conocer y comprender los fundamentos del deporte.
B10	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza- aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características e individuales y contextuales de las personas.
B12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B13	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.
B14	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
B18	Elaborar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
M12111	Diseñar y realizar ejercicios y supuestos para la mejora técnica de los nadadores en las diferentes especialidades de natación de alto rendimiento.
M12112	Conocer y realizar ejercicios y supuestos para la mejora física de los nadadores en las diferentes especialidades de natación de alto rendimiento.
M12113	Planificar y realizar ejercicios y supuestos para la mejora táctica de los nadadores en las diferentes especialidades de natación de alto rendimiento.
M12114	Saber utilizar las tecnologías específicas para el control y evaluación de los nadadores y para su entrenamiento.
M12115	Diseñar y programar el entrenamiento de los nadadores, adaptado a sus necesidades concretas y a las características de la especialidad para alcanzar el alto rendimiento deportivo.

## 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

### Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

#### Descripción

Identificar y señalar su nivel de importancia de las componentes/factores intervinientes en el rendimiento de las distintas pruebas de natación.

Poder programar y planificar con garantías el entrenamiento en relación con estas capacidades y mejorar el rendimiento de los nadadores.

Conocer los diferentes medios y métodos de evaluación y control de las diferentes técnicas especialidades de natación y capacidades físicas para dirigir correctamente el entrenamiento y eliminar errores.

Conocer en profundidad las técnicas de cada una de las disciplinas de natación, así como aspectos tácticos; para planificar y dirigir el entrenamiento deportivo y la competición, encaminadas a la consecución del alto rendimiento deportivo.

## 6. TEMARIO

**Tema 1: EL ESTILO CROL. Modelo técnico y evaluación de la técnica.**

**Tema 2: EL ESTILO ESPALDA. Modelo técnico y evaluación de la técnica.**

**Tema 3: EL ESTILO BRAZA. Modelo técnico y evaluación de la técnica.**

**Tema 4: EL ESTILO MARIPOSA. Modelos técnicos y evaluación de la técnica**

**Tema 5: SALIDAS. Modelos técnicos**

**Tema 6: VIRAJES. Modelos técnicos**

**Tema 7: Modelo de rendimiento físico en las pruebas de natación**

**Tema 8: Entrenamiento de la fuerza en natación.**

**Tema 9: Entrenamiento de la flexibilidad en natación.**

**Tema 10: Entrenamiento de la resistencia en natación.**

**Tema 11: Entrenamiento de la velocidad en natación.**

**Tema 12: Entrenamiento del ritmo de prueba en natación.**

**Tema 13: Planificación del entrenamiento en natación.**

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B03 B04 B05 B06 B09 B10 B12 B13 B14 B18 M12111 M12112 M12113 M12114 M12115	0.48	12	S	N	Aula invertida, exposición del profesor, con intercambio de preguntas y respuestas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B03 B04 B05 B06 B09 B10 B12 B13 B14 B18 M12111 M12112 M12113 M12114 M12115	0.88	22	S	S	Sesiones prácticas dirigidas por el profesor, en las que se valora la participación con aprovechamiento y la implicación del alumno
Evaluación Formativa [PRESENCIAL]	Pruebas de evaluación	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B03 B04 B05 B06 B09 B10 B12 B13 B14 B18 M12111 M12112 M12113 M12114 M12115	0.08	2	S	S	Prueba práctica realizada en las últimas sesiones de clase
Estudio o preparación de pruebas		A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B03 B04 B05					Estudio de los contenidos de la

[AUTÓNOMA]	Combinación de métodos	B06 B09 B10 B12 B13 B14 B18 M12111 M12112 M12113 M12114 M12115	2	50	S	N	Asignatura
Foros y debates en clase [PRESENCIAL]	Debates	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B03 B04 B05 B06 B09 B10 B12 B13 B14 B18 M12111 M12112 M12113 M12114 M12115	0.12	3	S	N	Foros y debates en clase
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B03 B04 B05 B06 B09 B10 B12 B13 B14 B18 M12111 M12112 M12113 M12114 M12115	0.48	12	S	S	Elaboración de un trabajo escrito de acuerdo a los criterios que se expondrán en los primeros días de clase
Talleres o seminarios [PRESENCIAL]	Trabajo en grupo	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B03 B04 B05 B06 B09 B10 B12 B13 B14 B18 M12111 M12112 M12113 M12114 M12115	0.24	6	S	S	Sesiones prácticas preparadas por grupos
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo en grupo	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B03 B04 B05 B06 B09 B10 B12 B13 B14 B18 M12111 M12112 M12113 M12114 M12115	0.22	5.5	S	S	Elaboración por escrito de sesiones prácticas en grupos, que se desarrollarán en clase práctica. Sobre esta actividad se informa que el plagio podrá suponer la no superación de dicha actividad.
<b>Total:</b>			<b>4.5</b>	<b>112.5</b>			
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 1.8</b>			<b>Horas totales de trabajo presencial: 45</b>				
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7</b>			<b>Horas totales de trabajo autónomo: 67.5</b>				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	60.00%	60.00%	Examen escrito. Quien no se presente o no lo supere deberá realizar una prueba similar en la convocatoria extraordinaria
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	15.00%	0.00%	Participación y realización de las prácticas, de forma activa. Si el alumno, de manera justificada, no puede entrar en el agua, para que esa práctica pueda ser valorada positivamente tendrá que colaborar en la práctica en la medida de lo posible, y escribir un correo al profesor para que éste le indique además una tarea que tendrá que enviar al profesor en un plazo máximo de una semana. Cada práctica tendrá una puntuación (se dividirá la puntuación correspondiente a este apartado entre el número de prácticas que finalmente se realicen). Quien no lo supere (mín. 4 sobre 10), tendrá que hacer una prueba práctica en la convocatoria extraordinaria
Elaboración de trabajos teóricos	20.00%	20.00%	Elaboración de un trabajo escrito en parejas de acuerdo a los criterios que se expondrán en los primeros días de clase. En la evaluación no continua el trabajo será individual. Si no se supera se debe contactar con el profesor, quien indicará un caso que se preparará por escrito para la convocatoria extraordinaria.
Resolución de problemas o casos	5.00%	0.00%	Valoración de los talleres-sesiones preparados y dirigidos por grupos. Si no se supera a nivel individual, el alumno debe contactar con el profesor, quien le indicará un caso que preparará por escrito para la convocatoria extraordinaria. Si es un grupo el que está suspenso, se procederá de la misma forma, pero el trabajo seguirá siendo en grupo.
Práctico	0.00%	20.00%	Prueba práctica para los alumnos de evaluación no continua. Si no se supera en la convocatoria ordinaria, se realizará una prueba similar en la convocatoria extraordinaria
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	

\* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

#### Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

##### Evaluación continua:

Es necesario tener en todas las pruebas de evaluación un mínimo de 4 puntos sobre 10 para que pueda hacerse la media, teniendo que ser ésta como mínimo de 5 puntos sobre 10 para poder aprobar la asignatura.

Los talleres que se realicen en clase teórica no son obligatorios, pero supondrán una puntuación extra de 0,05 puntos que se añadirán a la calificación final.

Para estar en evaluación continua se debe haber participado en actividades evaluables que supongan en su conjunto al menos el 50% de la evaluación total de la asignatura.

Se conservará la valoración de aquellas actividades formativas que hayan sido superadas por el estudiante hasta un máximo de dos cursos académicos a partir del curso actual, siempre que las actividades formativas y los criterios de evaluación publicados en la guía docente no se modifiquen y sin perjuicio del derecho del estudiante a volver a realizar dichas actividades.

**Evaluación no continua:**

La prueba final, además del examen escrito, incluye una prueba de carácter práctico.

**Particularidades de la convocatoria extraordinaria:**

Están detalladas en el cuadro de sistemas de evaluación. Los criterios para aprobar son similares a los de la convocatoria ordinaria. Si no se ha obtenido en la convocatoria ordinaria una media como mínimo de 5 sobre 10, el alumno deberá ser evaluado de los apartados en los que la calificación obtenida haya sido inferior a 5 sobre 10.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
<b>No asignables a temas</b>	
<b>Horas</b>	<b>Suma horas</b>
Evaluación Formativa [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	50
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Debates]	3
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	12
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Trabajo en grupo]	6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	5.5
<b>Tema 1 (de 13): EL ESTILO CROL. Modelo técnico y evaluación de la técnica.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
<b>Periodo temporal:</b> Enero	
<b>Tema 2 (de 13): EL ESTILO ESPALDA. Modelo técnico y evaluación de la técnica.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
<b>Periodo temporal:</b> enero	
<b>Tema 3 (de 13): EL ESTILO BRAZA. Modelo técnico y evaluación de la técnica.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
<b>Periodo temporal:</b> Enero	
<b>Tema 4 (de 13): EL ESTILO MARIPOSA. Modelos técnicos y evaluación de la técnica</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
<b>Periodo temporal:</b> Febrero	
<b>Tema 5 (de 13): SALIDAS. Modelos técnicos</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
<b>Periodo temporal:</b> Febrero	
<b>Tema 6 (de 13): VIRAJES. Modelos técnicos</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
<b>Periodo temporal:</b> Febrero	
<b>Tema 7 (de 13): Modelo de rendimiento físico en las pruebas de natación</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	3
<b>Periodo temporal:</b> Marzo	
<b>Tema 8 (de 13): Entrenamiento de la fuerza en natación.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	3
<b>Periodo temporal:</b> Marzo	
<b>Tema 9 (de 13): Entrenamiento de la flexibilidad en natación.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1
<b>Periodo temporal:</b> Marzo	
<b>Tema 10 (de 13): Entrenamiento de la resistencia en natación.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	5
<b>Periodo temporal:</b> Abril	
<b>Tema 11 (de 13): Entrenamiento de la velocidad en natación.</b>	

<b>Actividades formativas</b>		<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]		1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]		3
<b>Periodo temporal:</b> Abril		
<b>Tema 12 (de 13): Entrenamiento del ritmo de prueba en natación.</b>		
<b>Actividades formativas</b>		<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]		1.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]		1
<b>Periodo temporal:</b> Abril		
<b>Tema 13 (de 13): Planificación del entrenamiento en natación.</b>		
<b>Actividades formativas</b>		<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]		2
<b>Periodo temporal:</b> Mayo		
<b>Actividad global</b>		
<b>Actividades formativas</b>		<b>Suma horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]		12
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]		22
Evaluación Formativa [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]		2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]		50
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Debates]		3
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]		5.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]		12
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Trabajo en grupo]		6
		<b>Total horas: 112.5</b>

<b>10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS</b>						
<b>Autor/es</b>	<b>Título/Enlace Web</b>	<b>Editorial</b>	<b>Población</b>	<b>ISBN</b>	<b>Año</b>	<b>Descripción</b>
Navarro, F., Oca, A. y Rivas, A.	Planificación del entrenamiento y su control	Cultiva libros	Madrid	978-84-9923-405-2	2010	
González Ravé, J. M.	Fuerza y potencia en natación	Wanceulen	Sevilla	9788499931784	2012	
Maglischo E.W.	Nadar más rápido	Hispano Europea.	Barcelona		2009	
Cuartero, M., del Castillo, J. A., Torrallardona, X., y Murio, J.	El entrenamiento de las especialidades de Natción	Cultiva libros	Madrid	978-84-9923-281-2	2010	
Arellano, R.	El entrenamiento Tecnico de natación	Cultiva libros	Madrid	978-84-9923-255-3	2010	
Bay, S.	Swimming: Steps to success	Human Kinetics	Champaign, Illinois	1492508446	2016	
Navarro, F. y Oca, A.	El entrenamiento físico de natación	Cultiva libros	Madrid	978-84-9923-744-2	2010	