



1. DATOS GENERALES

Asignatura: RENDIMIENTO EN NATACIÓN I	Código: 39339
Tipología: OPTATIVA	Créditos ECTS: 4.5
Grado: 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	Curso académico: 2022-23
Centro: 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	Grupo(s): 40
Curso: 4	Duración: Primer cuatrimestre
Lengua principal de impartición: Español	Segunda lengua: Español
Uso docente de otras lenguas:	English Friendly: N
Página web:	Bilingüe: N

Profesor: INMACULADA YUSTRES AMORES - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		Inmaculada.Yustres@uclm.es	

2. REQUISITOS PREVIOS

Tener aprobada la materia de Fundamentos de los Deportes individuales II de 2º curso

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

Rendimiento en Natación I es una asignatura que trata de dar un contenido fundamentalmente didáctico centrado en el proceso de interacción profesor - alumno con una intención pedagógica más dirigida al campo deportivo y de las destrezas específicas en el medio. Utilizando el ejercicio físico en el agua como medio de actividad física para conseguir las competencias necesarias para el dominio del medio acuático y los requisitos para conseguir la mayor eficacia en el rendimiento en las modalidades deportivas de natación.

Se imparte de forma optativa en cuarto curso durante el primer cuatrimestre y tiene un carácter fundamentalmente teórico-práctico. Utilizando la clase magistral mediante instrucción directa, la enseñanza recíproca y medios de autoevaluación.

La sociedad demanda un conocimiento de las técnicas de la natación para ser utilizadas desde diferentes objetivos, deportivo, competitivo, educativo, salud, recreación y ocio. Esta asignatura se centrará prioritariamente sobre el conocimiento de los estilos de natación y otras modalidades de las actividades acuáticas desde la aplicación deportiva y competitiva. También pretende el dominio de estas técnicas para ser introducidas en diferentes objetivos como salud, recreación y fundamentalmente en el marco educativo. Esta asignatura esta relacionada con el itinerario de Rendimiento Deportivo y Educación Física Escolar, que están diseñados en el plan de Grado.

Esta asignatura completa desde el marco deportivo la cursada en segundo curso sobre fundamentos de los deportes individuales II y es la base de la optativa de Rendimiento en Natación II que se imparte en el segundo cuatrimestre del cuarto curso. También completa una formación en el marco deportivo unida a las asignaturas de otras modalidades deportivas.

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
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.
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.
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.
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.

B13	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.
B18	Elaborar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
M1251	Aplicar las posibilidades educativas (cognitivas, motrices, técnicas y afectivo-sociales) de la Educación Física en su marco de acción.
M1252	Contribuir a través de la Natación a la concienciación del alumno sobre la importancia del conocimiento y dominio del medio acuático y su uso en el ámbito deportivo.
M1253	Transferir el aprendizaje de las actividades más representativas para abrir un cauce de especialización deportiva de alto rendimiento.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Saber aplicar los procesos de adquisición de las destrezas específicas en el medio acuático
 Conocer, distinguir y dominar las habilidades y destrezas motrices específicas de la natación.
 Conocer, distinguir y dominar las habilidades y destrezas motrices específicas de natación sincronizada y saltos.
 Conocer, distinguir y dominar las habilidades y destrezas motrices específicas de waterpolo
 Aplicar programas específicos de natación con fines deportivos.

6. TEMARIO

Tema 1: Aplicación práctica y conocimientos para la enseñanza y perfeccionamiento del estilo de crol.

Tema 2: Aplicación práctica y conocimientos para la enseñanza y perfeccionamiento del estilo de espalda.

Tema 3: Aplicación práctica y conocimientos para la enseñanza y perfeccionamiento del estilo de braza.

Tema 4: Aplicación práctica y conocimientos para la enseñanza y perfeccionamiento del estilo de mariposa.

Tema 5: Aplicación práctica y conocimientos básicos para la realización de las salidas y virajes fundamentales en los diferentes estilos.

Tema 6: Aplicación práctica y conocimientos básicos para la enseñanza del Waterpolo.

Tema 7: Aplicación práctica y conocimientos elementales para la enseñanza de las modalidades de sincronizada y saltos.

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	A01	0.6	15	S	N	Se imparten los contenidos conceptuales y se resuelven dudas sobre los diferentes temas impartidos. Mediante instrucción directa
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	A01 A02 A03 A06 A08 B03 B04 B05 B09 B10 B13 B18 M1251 M1252 M1253	1.1	27.5	S	S	Puesta en práctica de los contenidos conceptuales impartidos en las sesiones presenciales teóricas, utilizando aprendizajes cooperativas y enseñanzas recíprocas.
Tutorías individuales [PRESENCIAL]	Prácticas	A01 A02 A03 A06 A08 B03 B04 B05 B09 B10 B13 B18 M1251 M1252 M1253	0.1	2.5	S	N	Tiempo dedicado a los alumnos que no han asimilado correctamente los contenidos prácticos de los estilos de natación
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	A06	2.7	67.5	S	S	
Total:			4.5	112.5			
Créditos totales de trabajo presencial: 1.8			Horas totales de trabajo presencial: 45				
Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7			Horas totales de trabajo autónomo: 67.5				

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%	50.00%	Prueba escrita donde se muestran los conocimientos adquiridos desde el marco teórico y práctico.
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	40.00%	50.00%	Se valorará el nivel práctico alcanzado en los cuatro estilos de natación.
Total:	100.00%	100.00%	

* 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:

Se evaluarán los conocimientos teóricos adquiridos en las explicaciones realizadas por el profesor durante las sesiones de trabajo y las ampliaciones de los apuntes efectuadas por el alumno.

El dominio de las competencias relacionadas con las sesiones prácticas serán valoradas teniendo en cuenta el nivel alcanzado en cada uno de los 4 estilos. Los alumnos podrán ampliar el nivel de competencias alcanzado mediante cuaderno de ejercicios o trabajos dirigidos sobre alguno de los temas que componen la asignatura.

Deben ser superados con una nota igual o superior a cinco en su globalidad, pudiéndose hacer media una vez alcanzado la puntuación de 4 en cada uno

de los apartados.

1.- Las competencias adquirida por el alumno de los conocimientos teóricos y prácticos, serán valorados mediante una prueba escrita valorada en un 50% o un 60% de la nota final. Se podrán presentar voluntariamente cuadernos y trabajos dirigidos por el profesor con un valor máximo del 10 % de la nota, siempre que sean acordados previamente con el profesor a comienzo del cuatrimestre.

2.- Las competencias asimiladas mediante las prácticas se valorarán por la realización de una prueba de cada uno de los estilos, para aprobar será necesario tener aprobados los estilos al menos con un 5 aunque se permitirá hacer media con una puntuación de 4 en alguno de los estilos. La nota de este apartado será del 40 %.

Evaluación no continua:

Se evaluarán el 50% los conocimientos teóricos adquiridos en las explicaciones realizadas por el profesor durante las sesiones de trabajo y las ampliaciones de los apuntes mediante un cuestionario.

El dominio de las competencias relacionas con las sesiones practicas serán valoradas mediante cuestionarios.

Los alumnos podrán ampliar el nivel de competencias alcanzado mediante cuaderno de ejercicios o trabajos dirigidos sobre alguno de los temas que componen la asignatura.

Deben ser superados con una nota igual o superior a cinco los dos apartados siguientes. Pudiéndose hacer media al alcanzar un 4 en cada uno de los apartados

1.- Las competencias adquirida por el alumno de los conocimientos teóricos y prácticos, serán valorados mediante una prueba escrita valorada en un 50%

2.- El otro 50 % se aplicará con los cuestionarios realizados durante las clases. Se podrán presentar voluntariamente cuadernos, dentro de este último apartado, trabajos dirigidos por el profesor con un valor máximo del 10 % de la nota, siempre que sean acordados previamente con el profesor a comienzo del cuatrimestre. Las competencias asimiladas sobre los contenidos prácticos se valorarán por la realización de unos cuestionario.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Los alumnos de la convocatoria extraordinaria se presentarán exclusivamente a los contenidos no superados en la convocatoria ordinaria.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Si no se supera los criterios de evaluación en la convocatorái extraordinaria la asignatura deberá ser repetida con todos los contenidos.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Comentarios generales sobre la planificación: Los contenidos teóricos son impartidos mediante lección magistral. Utilizando la instrucción directa. Los contenidos se ampliarán mediante la búsqueda de documentos relacionados con el tema. - los contenidos prácticos son impartidos mediante instrucción directa y aprendizaje cooperativo por el profesor y completados con un aprendizaje de enseñanza reciproca por los alumnos. También se utiliza métodos de autoevaluación.	
Tema 1 (de 7): Aplicación práctica y conocimientos para la enseñanza y perfeccionamiento del estilo de crol.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	4.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Prácticas]	.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	12
Periodo temporal: Septiembre	
Tema 2 (de 7): Aplicación práctica y conocimientos para la enseñanza y perfeccionamiento del estilo de espalda.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	4.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Prácticas]	.4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	12
Periodo temporal: Octubre	
Tema 3 (de 7): Aplicación práctica y conocimientos para la enseñanza y perfeccionamiento del estilo de braza.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	4.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Prácticas]	.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	12
Periodo temporal: Octubre	
Tema 4 (de 7): Aplicación práctica y conocimientos para la enseñanza y perfeccionamiento del estilo de mariposa.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	4.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Prácticas]	.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	12
Periodo temporal: Octubre-noviembre	
Tema 5 (de 7): Aplicación práctica y conocimientos básicos para la realización de las salidas y virajes fundamentales en los diferentes estilos.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	3
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Prácticas]	.2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	6.5
Periodo temporal: Octubre-noviembre	
Tema 6 (de 7): Aplicación práctica y conocimientos básicos para la enseñanza del Waterpolo.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.75
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2

Tutorías individuales [PRESENCIAL][Prácticas]	.2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	6.5
Periodo temporal: Noviembre-diciembre	
Tema 7 (de 7): Aplicación práctica y conocimientos elementales para la enseñanza de las modalidades de sincronizada y saltos.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.75
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	4.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Prácticas]	.2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	6.5
Periodo temporal: Diciembre	
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	27.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Prácticas]	2.5
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	15
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	67.5
Total horas: 112.5	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
Bucher, W.	1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas: natación, buceo, natación sincronizada, salvamento, waterpolo, saltos	Hispano Europea	Barcelona		2006	
Bucher, W.	1000 ejercicios y juegos de natación y actividades asiáticas	Hispano Europea	Barcelona		1995	
Camarero, S.; Tella, V.	Natación: aplicaciones teóricas y prácticas.	Promolibro.	Valencia		1997	
Chollet, Didier	Natación deportiva: enfoque científico: bases biomecánicas, técnicas y psicológicas: aprendizaje, evaluación y corrección de las técnicas de natación	Inde	Barcelona		2003	
Consejo Superior de Deportes	Análisis biomecánico de la técnica en natación: programa de control del deportista de alta competición. Deportes	Consejo Superior de Deportes	Madrid		2002	
Evans, Janet	Manual de natación total: entrenamiento olímpico para mejorar la condición física y alcanzar el máximo rendimiento.	Tutor	Madrid		2009	
Francisco Camiña Fernández	Tratado de natación: del perfeccionamiento al alto rendimiento.	Paidotribo	Badalona		2008	
Llana, S. y Pérez, P	Natación y actividades acuáticas.	Marfil	Alcoy		2007	
Lloret, M.	Waterpolo	Gymnos	Madrid		1998	
Maglischo, Ernest W.	Natación: técnica, entrenamiento y competición.	Paidotribo	Badalona		2009	
Navarro, F.	Hacia el dominio de la natación.	Gymnos	Madrid.		1995	
Thomas, David	Guía completa de natación: programas progresivos, paso a paso, desde la iniciación hasta los niveles avanzados para todas las edades	Tutor	Madrid		2006	