

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Natación y actividades acuáticas III
Titulación	CAFYD
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Fisioterapia
Curso	Cuarto
ECTS	6 ECTS
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	Segundo semestre
Curso académico	2020/2021
Docente coordinador	Germán Díaz Ureña

2. PRESENTACIÓN

Este programa corresponde al tercer nivel de uno de los 12 deportes a los que pueden optar en el grado en CAFYD.

Es una asignatura que trata de dar un contenido fundamentalmente de entrenamiento para la realización de las actividades propias del rendimiento deportivo en natación. Es la continuación de las asignaturas de Natación I y Natación II.

Tiene un carácter fundamentalmente teórico– práctico combinando sesiones en piscina, con sesiones en gimnasio y en ordenadores.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- CB3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

Competencias transversales:

- CT1: Aprendizaje Autónomo: Habilidad para elegir las estrategias, las herramientas y los momentos que considere más efectivos para aprender y poner en práctica de manera independiente lo que ha aprendido
- CT4: Capacidad de análisis y síntesis: ser capaz de descomponer situaciones complejas en sus partes constituyentes; también evaluar otras alternativas y perspectivas para encontrar soluciones óptimas. La síntesis busca reducir la complejidad con el fin de entenderla mejor y/o resolver problemas.
- CT5: Capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica, para utilizar los conocimientos adquiridos en el ámbito académico en situaciones lo más parecidas posibles a la realidad de la profesión para la cual se están formando
- CT11: Planificación y gestión del tiempo: Capacidad para establecer unos objetivos y elegir los medios para alcanzar dichos objetivos usando el tiempo y los recursos de una forma efectiva.

Competencias específicas:

- CE1: Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos, y curriculares necesarios.
- CE4: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación.
- CE6: Capacidad para evaluar el nivel de condición física y habilidad motriz prescribiendo y programando ejercicios físicos orientados a la salud en las diferentes edades.
- CE7: Capacidad para promover y evaluar hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deporte orientados a la salud.
- CE8: Capacidad para diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar programas de actividades deportivas y recreativas de carácter continuado y/o eventual, atendiendo a todos aquellos factores que condicionan su desarrollo en los diferentes contextos profesionales, sociales y económicos.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Diseño de un proceso de entrenamiento técnico relativo a la natación atendiendo a las características individuales y asumiendo los principios específicos del deporte de la natación.
- RA2: Diseño y elaboración de sesiones orientadas al entrenamiento en natación.
- RA3: Planificación del entrenamiento en natación.
- RA4: Comprensión de conceptos relacionados con los principios del entrenamiento físico, el reglamento, la planificación, la programación, los medios de entrenamiento, el análisis de la competición, los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales del deporte de la natación

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4, CT5, CT11, CE1, CE4, CE7	RA1
CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4, CT5, CT11, CE1, CE6, CE8	RA2
CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4, CT5, CT11, CE1, CE6, CE8	RA3
CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT4, CT5, CT11, CE1, CE6, CE8	RA4

4. CONTENIDOS

- Tema 1. Análisis de la competición en natación
- Tema 2.- Modelo de rendimiento físico de las pruebas de natación
- Tema 3.- Planificación del entrenamiento en natación
- Tema 4.- La resistencia en natación
- Tema 5.- La fuerza en natación
- Tema 6.- La flexibilidad en natación
- Tema 7.- La velocidad en natación
- Tema 8.- Entrenamiento del ritmo de prueba en natación

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Método del caso.
- Aprendizaje autónomo.
- Aprendizaje basado en problemas.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Lecciones magistrales	40
Resolución de problemas	15
Análisis de casos	15

Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	10
Debates y coloquios	10
Elaboración de informes y escritos	10
Actividades participativas grupales	10
Trabajo autónomo	30
Tutoría	5
Pruebas de conocimientos	5
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Sistema de evaluación	Peso
Prueba de conocimiento	20-30%
Observación de desempeño	20-30%
Caso/problema	20-30%
Prácticas de laboratorio	20-30%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás alcanzar una puntuación igual o superior a 5 en todas las actividades de la asignatura

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás alcanzar una puntuación igual o superior a 5 en todas las actividades de la asignatura

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Análisis de la competición	Semana 2
Actividad 2. Modelo de rendimiento en natación	Semana 3
Actividad 3. Planificación en natación	Semana 17
Actividad 4. Diseño y control de sesiones orientadas a la resistencia	Semana 10
Actividad 5. Diseño y control de sesiones orientadas a la fuerza	Semana 14

Actividad 6. Diseño y control de sesiones orientadas a la velocidad	Semana 15
Actividad 7. Diseño y control de sesiones orientadas a la flexibilidad	Semana 16
Actividad 8. Diseño y control de sesiones orientadas a al ritmo de prueba	Semana 17
Actividad 9. Prueba objetiva de conocimientos	Semana 19

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

Las obras de referencia para el seguimiento de la asignatura son:

- Navarro, F; Oca, A; Rivas, A (2010) Planificación del entrenamiento y su control. Ed. Cultivalibros. Madrid
- Navarro, F; Oca, A (2011) Entrenamiento físico en natación. Ed. Cultivalibros. Madrid

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- Morouço PG, Marinho DA, Amaro NM, Pérez-Turpin JA, Marques MC.(2012). Effects of dry-land strength training on swimming performance: a brief review. J. Hum. Sport Exerc. Vol. 7, No. 2, pp. 553-559.
- Fernandes, R., & Vilas-Boas, J. (2012). Time to exhaustion at the VO₂max velocity in swimming: a review. Journal of human kinetics , 32 , 121-134.
- Arellano, R. (2010). Análisis cinemático de la competición en natación. <http://www.rfen.es/publicacion/campeonatos/files/rfen100/2010/2010XXX1009/AnalisisCompeticon2010.pdf>
- Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2014). Warm-up and performance in competitive swimming. Sports Medicine , 44 (3), 319-330.
- Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Physical and energy requirements of competitive swimming events. International journal of sport nutrition and exercise metabolism , 24 (4), 351-359.
- Sousa, A. C., Vilas-Boas, J. P., & Fernandes, R. J. (2014). Kinetics and Metabolic Contributions Whilst Swimming at 95, 100, and 105% of the Velocity at. BioMed research international , 2014 .
- Figueiredo, P., Morais, P., Vilas-Boas, J. P., & Fernandes, R. J. (2013). Changes in arm coordination and stroke parameters on transition through the lactate threshold. European journal of applied physiology , 113 (8), 1957-1964.
- Templestowe, V., & Victoria, M.(2015). The Effects of Concurrent Aerobic Training and Maximal Strength, Power and Swim-Specific Dry-land Training Methods on Swim Performance: A Review. J. Aust. Strength Cond. 23(2) 91-99.

10. UNIDAD DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo:

Las adaptaciones o ajustes curriculares para estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, a fin de garantizar la equidad de oportunidades, serán pautadas por la Unidad de Atención a la Diversidad (UAD).

Será requisito imprescindible la emisión de un informe de adaptaciones/ajustes curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán contactar a través de: unidad.diversidad@universidadeuropea.es al comienzo de cada semestre.

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.