



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas				
Subject:	Sport Applications II: Swimming and Water Skills				
Titulación:	Grado en Ciencias del Deporte				
Departamento:	Deportes				
Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional		Código:	115000144	
Itinerario/s:	ED - DEF		Carácter:	OPTATIVA	
Créditos ECTS:	6	Semestre:	Octavo	Lengua:	Español
Contextualización en el grado:	Se trata de una asignatura ubicada en cuarto curso del Título de Grado en Ciencias del Deporte. La asignatura está enfocada a profundizar en el conocimiento y en la práctica de la Natación y a dotar al alumno de los recursos necesarios para poder desenvolverse en el ámbito del entrenamiento de alto nivel en este deporte y, por supuesto en el de la docencia.				
Relación con otras asignaturas del grado:	Fisiología del esfuerzo, Metodología de la Enseñanza en AF y D, Natación, Metodología del Entrenamiento Deportivo, Planificación del Entrenamiento Deportivo.				
Recomendaciones y observaciones:	El alumno debe estar familiarizado con el medio acuático y haber cursado Natación y Actividades Acuáticas en 1º y 3º y el primer nivel de 4º de la Aplicación Deportiva de esta especialidad deportiva.				

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Competencias Generales:
CG 3. Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo
CG 9. Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.
CG 12. Comprender y manejar 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 y específico de conocimiento.
Competencias Específicas:
CE 2. Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en el diseño y puesta en práctica de propuestas y programas de Educación Física en el contexto educativo.
CE 6. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y del deporte entre la población escolar.
CE 7. Planificar y desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.
Resultados de aprendizaje:
1.- Elaborar planificaciones y tareas encaminadas al desarrollo de la condición física del nadador.
2.- Adquirir los conocimientos necesarios para la mejora de la condición física.
3.- Aprender y dominar las progresiones de las cualidades físicas para alcanzar la máxima forma deportiva.
4.- Adquirir los conocimientos básicos del entrenamiento.
5.- Conocer los diferentes métodos de entrenamiento y dominio de la técnica en el alto rendimiento.
6.- Desarrollar la correcta planificación anual de la técnica.

**PROGRAMA DE CONTENIDOS:**

Unidades temáticas:	
Tema 1:	Zonas de entrenamiento
Tema 2:	Desarrollo de la condición física en el agua
Tema 3:	Desarrollo de la fuerza para el nadador
Tema 4:	Planificación del entrenamiento en el nadador
Tema 5:	Control del entrenamiento en el nadador
Tema 6:	Aspectos especiales del entrenamiento del nadador
Bibliografía Básica:	
<p>-Bompa, T. "Periodización, teoría y metodología del entrenamiento". Hispano Europea. Barcelona. 2003. -Navarro, F. Rivas, A. "Planificación y control del entrenamiento en natación". Gymnos. Madrid. 2001. -Weineck, J. "Entrenamiento total". Paidotribo. Barcelona. 2005. -Gladden BL. Lactic acid: New roles in a new millennium. Proceedings of the National Academy of Sciences of United States (2001) 98 (2):395-397. -Hildebrand, A. y col. Lactate concentration in plasma and red blood cells during incremental exercise, Int j sports Medicine, 2000. -Pilegaard H, Domino K, Noland T, Juel C, Hellsten Y, Halestrap AP and Bangsbo J. Effect of high-intensity exercise training on lactate/H⁺ transport capacity in human skeletal muscle. American Physiological Society (1999):255-261. -Rasnussen HN, van Hall G and Rasmussen UF. Lactate dehydrogenase is not a mitochondrial enzyme in human and mouse vastus lateralis muscle. Journal of Physiology (2002) 541.2: 575-580. -Treffene, R: Lactate transporters. How do these fit into competition and training?. Swimming in australia, 2000. -Olbrecht, J. : The science of winning. Jan Olbrecht, 2000. -Wilmore, J.H y Costill, D.L. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo. 1999. -Maglischo, E.. Swimming fastest. Human kinetics. 2003. -Olbrecht, Jan: El uso del lactato por los nadadores de elite.pag: 9-16. NSW, Abril/Junio 2002. -Treffene, B: Un modelo fisiológico aplicado en los programas semanales de los nadadores de elite fondistas australianos. Pag: 7-11. NSW, Julio/septiembre, 2004. -Foster, C y Col. A new approach to monitoring exercise training. Pag 109-115. Journal of strenht and conditionning research, 2001.</p>	
Bibliografía Recomendada:	
<p>-Cometti, G. "Los métodos modernos de musculación". Paidotribo. Barcelona. 2000. -Olbrecht, J. The science of winning, Swimshop, 2000, London. -Sweetenham, B. Atkinson, J.: Championship swim training. Human Kinetics, 2003.</p>	
Recursos:	
<p>Instalaciones: Piscina Climatizada y vestuarios. Pista de atletismo, casa campo... Material acuático: Tablas, Pull-boys, BTT Aula: Con proyector, video y DVD. Cámara subacuática. Crono con parciales y frecuencímetro</p>	



METODOLOGÍA:

Metodología docente:

Se utilizará una metodología de enseñanza participativa, y en muchos casos enseñanza recíproca para que los alumnos pongan en práctica los conocimientos teóricos adquiridos.

A partir de las clases teóricas y prácticas los profesores propondrán a los estudiantes la realización de trabajos personales sobre teoría y práctica, para cuya realización tendrán el apoyo del profesor. Además, los estudiantes tendrán que presentar varios trabajos en grupo, de estudio y asimilación de los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos. De ello tendrán que responder llevándolos a la práctica ante el profesor y el resto de compañeros.

Horas presenciales	60	Horas no presenciales	90
---------------------------	-----------	------------------------------	-----------

EVALUACIÓN:

Métodos Generales de Evaluación:

Se utilizará una metodología de enseñanza participativa, con intervención de los alumnos de forma práctica. Los contenidos desarrollados en las clases teóricas se aplicarán en las sesiones prácticas con la finalidad de proporcionar a los alumnos aprendizajes significativos.

FORMATIVA-MIXTA: Este sistema de calificación implica que cada aspecto sumará su nota:

-Realización de un examen final obligatorio objetivo sobre los contenidos expuestos en el programa de la materia. El examen obligatorio debe superarse con una calificación mínima de 5 sobre 10.

- Realización de trabajos individuales y grupales.

- Asistencia y participación activa en las sesiones prácticas de clase.

SUMATIVA: Se deberá comunicar esta opción dentro de las dos primeras semanas del semestre. (No obstante, el estudiante que no cumpla con los requisitos de asistencia a las sesiones prácticas exigidos en la evaluación continua (formativa-mixta) será evaluado por el método sumativo.)

En este sistema de evaluación se calificará a través de un examen final, pero será de diferentes características que el examen de la opción FORMATIVA-MIXTA.

Sistema de Calificación:

FORMATIVA-MIXTA: La adquisición de competencias por parte del alumno/a será valorada a través del sistema de evaluación continua, en concreto, ponderando y valorando los resultados obtenidos de la aplicación de los siguientes procedimientos de evaluación:

- 1) **Parte teórica:** realización de un examen final objetivo sobre los contenidos expuestos en el programa de la materia. (80% de la nota final).
- 2) **Parte práctica:** el/la alumno/a deberá asistir, al menos, al 80% del total de las sesiones prácticas y realizar y exponer un trabajo sobre alguno de los contenidos del temario que el profesor indicará, (20% de la nota final; por cada falta a las sesiones prácticas se descontarán de la nota de la parte práctica 0,5 puntos).

- Asistencia y participación activa en las prácticas en espacios deportivos acuáticos.
- Trabajo grupal para la confección y puesta en práctica de los contenidos del programa.
- Trabajo individual sobre el desarrollo de contenidos del programa.

Las clases prácticas se desarrollarán en espacios deportivos acuáticos, y será necesaria la asistencia y participación activa en las mismas.

SUMATIVA: Se calificará a través de un examen final que tendrá un peso del 100% de la calificación, pero será de diferentes características que el examen de la opción FORMATIVA-MIXTA.



GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas	Código:	144	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
--------------------	---	----------------	-----	----------------	---------------------------------------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
COMPETENCIA ESPECÍFICA:	CE 2. Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en el diseño y puesta en práctica de propuestas y programas de Educación Física en el contexto educativo.		
RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA n°)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	- Elaborar planificaciones y tareas encaminadas al desarrollo de la condición física del nadador. (1)	-PROPONE TAREAS DE ENTRENAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICA ADAPTADOS A LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y FISIOLÓGICAS DE LOS NADADORES DE ALTO RENDIMIENTO.	Tema 1, 2 y 3
2º	- Adquirir los conocimientos necesarios para la mejora de la condición física. (2)	-CONOCER Y VIVENCIAR LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO.	Tema 4, 5 y 6
3º	- Aprender y dominar las progresiones de las cualidades físicas para alcanzar la máxima forma deportiva. (3)	-DESARROLLA PROGRESIONES EN EL ALTO RENDIMIENTO DE NATACIÓN.	Tema 4, 5 y 6



Asignatura: Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas		Módulo: Itinerario de Orientación Profesional	
COMPETENCIA ESPECIFICA:		CE 6. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y del deporte entre la población escolar.	
RESULTADO DE APRENDIZAJE		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	- Adquirir los conocimientos básicos del entrenamiento. (4)	-VIVENCIA LAS SENSACIONES BÁSICAS DE LAS TAREAS PROPUESTAS. -CONOCE Y REALIZA LAS PROGRESIONES INDIVIDUALIZADAS.	Tema 3, 4, 5 y 6
2º	- Conocer los diferentes métodos de entrenamiento y dominio de la técnica en el alto rendimiento. (5)	-CONOCE Y EXPERIMENTA LAS CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA NATACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO. -ANALIZA LA COMPETICIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA FISIOLÓGICO.	Tema 3

Asignatura: Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas		Módulo: Itinerario de Orientación Profesional	
COMPETENCIA ESPECIFICA:		CE 7. Planificar y desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.	
RESULTADO DE APRENDIZAJE		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	- Desarrollar la correcta planificación anual de la técnica. (6)	-PLANTEA MODELOS DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA DE ALTO RENDIMIENTO. -PROPONE SISTEMAS DE CONTROL Y EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO. -PROPONE Y ESTRUCTURA LAS TAREAS DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DENTRO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO.	Tema 4 y 6

**DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:**

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES:	<p>Se utilizará una metodología de enseñanza participativa, y en muchos casos enseñanza recíproca para que los alumnos pongan en práctica los conocimientos teóricos adquiridos.</p> <p>A partir de las clases teóricas y prácticas los profesores propondrán a los estudiantes la realización de trabajos personales sobre teoría y práctica, para cuya realización tendrán el apoyo del profesor. Además, los estudiantes tendrán que presentar varios trabajos en grupo, de estudio y asimilación de los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos. De ello tendrán que responder llevándolos a la práctica ante el profesor y el resto de compañeros.</p>		
METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS		TEMAS
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES	
Método expositivo	- Exposición del profesor con participación activa de estudiantes	- Trabajo personal	todos
Método expositivo	- Exposición de estudiantes supervisada.	- Trabajo dirigido grupal - Trabajo personal - Lecturas, análisis documentación, búsqueda bibliográfica - Trabajo de reflexión - Tutorías individuales y colectivas	Temas 1 y 3
Aprendizaje cooperativo	- Trabajo de Observación. - Prácticas de enseñanza. - Supuestos prácticos. - Análisis de documentos.	- Lecturas, análisis de documentación, búsquedas bibliográficas. - Trabajo personal.	Todos

**DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:**

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas			Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional			
Horas presenciales:	Teóricas:		Prácticas:		Exámenes:		Totales:	
	40		16		4		60	
Horas no presenciales:	Trabajo Autónomo		Trabajo Tutorizado		Preparación Exámenes		Exámenes (on-line)	Totales:
	40		10		40			90
Total Volumen de Trabajo (horas)			150		Total créditos ECTS		6	

CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas			Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	
Temas	1	1	2	2	3	
Act. Formativas	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes.	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes.	-Reproducción de modelos. -Resolución de problemas.	-Reproducción de modelos. -Trabajo de observación.	-Reproducción de modelos. -Trabajo de observación.	
Act. Evaluación						
	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	
Temas	3	4	4	5	5	
Act. Formativas	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. -Visionado de videos.	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. -Trabajo de reflexión.	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. -Trabajo de reflexión.	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. -Visionado de videos.	-Reproducción de modelos. -Trabajo de observación.	
Act. Evaluación						



	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15
Temas	6	6	5 y 6	Del 1 al 6	Del 1 al 6
Act. Formativas	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. -Trabajo de reflexión.	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. -Trabajo de reflexión.	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. -Trabajo de reflexión.	-Exposición de estudiantes. -Debate dirigido.	-Exposición de estudiantes. -Debate dirigido.
Act. Evaluación				-Presentación trabajo individual.	-Presentación trabajo grupal.
OBSERVACIONES :	Las actividades de evaluación de las sesiones prácticas son continuas, es decir, será necesario que el alumno participe en las prácticas y evolucione, mejorando su técnica y capacidades de enseñanza de las habilidades acuáticas.				

EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.			
<p>FORMATIVA-MIXTA: La adquisición de competencias por parte del alumno/a será valorada a través del sistema de evaluación continua, en concreto, ponderando y valorando los resultados obtenidos de la aplicación de los siguientes procedimientos de evaluación:</p> <p>1) Parte teórica: realización de un examen final objetivo sobre los contenidos expuestos en el programa de la materia. (80% de la nota final).</p> <p>2) Parte práctica: el/la alumno/a deberá asistir, al menos, al 80% del total de las sesiones prácticas y realizar y exponer un trabajo sobre alguno de los contenidos del temario que el profesor indicará, (20% de la nota final; por cada falta a las sesiones prácticas se descontarán de la nota de la parte práctica 0,5 puntos).</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia y participación activa en las prácticas en espacios deportivos acuáticos. Trabajo grupal para la confección y puesta en práctica de los contenidos del programa. Trabajo individual sobre el desarrollo de contenidos del programa. <p>Las clases prácticas se desarrollarán en espacios deportivos acuáticos, y será necesaria la asistencia y participación activa en las mismas.</p> <p>SUMATIVA: Se calificará a través de un examen final que tendrá un peso del 100% de la calificación, pero será de diferentes características que el examen de la opción FORMATIVA-MIXTA.</p>			



Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.		Porcentaje
EVALUACION FORMATIVA (Continua) Ó MIXTA	Asistencia a clases prácticas	5 %
	Trabajo individual y trabajo grupal del alumno	15 %
	Prueba objetiva final de asimilación de todos los contenidos de la asignatura	80 %
	TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (100%)	100 %
EVALUACIÓN SUMATIVA (Final)	EXÁMEN FINAL	100 %
	TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)	100 %
OBSERVACIONES :	<p>-FORMATIVA-MIXTA: Este sistema de calificación implica que cada aspecto sumará su nota (en el porcentaje previsto anteriormente) a la calificación obtenida en el examen final obligatorio (siempre y cuando este último haya sido superado al 50%).</p> <p>- SUMATIVA: Se deberá comunicar esta opción dentro de las dos primeras semanas del semestre (no obstante, el estudiante que no cumpla con los requisitos de asistencia a las sesiones prácticas exigidos en la evaluación continua (formativa-mixta) será evaluado por el método sumativo. En este sistema de evaluación se calificará a través de un examen final que tendrá un peso del 100% de la calificación, pero será de diferentes características que el examen de la opción FORMATIVA-MIXTA.</p> <p>- El alumno no podrá entrar a las sesiones presenciales una vez transcurridos los primeros diez minutos desde el inicio de la sesión.</p> <p>- El alumno debe llevar la indumentaria adecuada para el desarrollo de las sesiones prácticas.</p>	



RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

Asignatura:	Aplicación Deportiva II: Natación y Actividades Acuáticas	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
MATERIAL DE ESTUDIO.	<ul style="list-style-type: none">- Recursos bibliográficos (disponibilidad en la biblioteca del Centro de la bibliografía indicada en la ficha técnica).- Contenidos desarrollados en las sesiones teóricas y prácticas.		
EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES.	<ul style="list-style-type: none">- Instalaciones: Piscina Climatizada, vestuarios y taquilla para profesores en las instalaciones acuáticas.- Material acuático: Tablas, Pull-boys, Churros, Palas, Aletas, balones.- BTT- Aula: Con proyector, video y DVD.- Vestimenta necesaria para el seguimiento de las clases prácticas: Bañador deportivo, zapatillas de piscina, gorro y gafas.		
ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none">- Biblioteca.- Horarios de utilización de la piscina para trabajo no presencial.		