



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Especialización en Deportes: Natación

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 3º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OBL.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA: se plantea que los contenidos del programa posibiliten al alumno los conocimientos para programar las modalidades deportivas de natación y sus actividades acuáticas en los distintos niveles de la enseñanza obligatoria, de las escuelas de natación deportiva y recreativa, atendiendo a la iniciación del entrenamiento deportivo

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA: Conseguir que los estudiantes logren a lo largo del cuatrimestre los conocimientos técnicos y didácticos necesarios para realizar el análisis y perfeccionamiento y de las técnicas deportivas de nado e iniciar la practica de otros deportes acuáticos, así como el entrenamiento básico de la natación deportiva

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :**

Que los alumnos adquieran los conocimientos para programar en los ámbitos educativos
Iniciación a los distintos deportes acuaticos

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1.- La natación en el sistema educativo

Aspectos generales de la natación escolar

Objetivos de la natación escolar

Planificación de la natación escolar en la enseñanza obligatoria

Tema 2.- Natación recreativa

Organización de las actividades recreativas

Instalaciones y material

Tema 3.- Natación sincronizada

Tema 4.- Waterpolo



Tema5.- Natación en poblaciones especiales

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Camus, J. le (1993) Las practicas acuáticas del bebe. Paidotribo, Barcelona
Conde, E., Pérez, A. Peral, F. (2003) Hacia una natación educativa. Gymnos, Madrid
Lloret, M. (1998) Waterpolo. Gymnos, Madrid
Moreno, J. A. (2001) Juegos acuáticos educativos. Inde, Barcelona
Ocón, A. (1978) Manual de actividades acuáticas. INEF. Barcelona

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

- Alcanzar los conocimientos teóricos de los aspectos mecánicos de la natación
Vivenciar las nociones de hidrodinámica aplicadas a la natación

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

- Tema 1.- Flotación
Concepto y factores que afectan a la flotación
Tema 2.- Resistencia al avance
Tipos de resistencia
Factores que afectan a la resistencia
Tema 3.- Propulsión
Fuerzas que intervienen el movimiento del cuerpo en el agua

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Costill, D., Maglisco, E., Richardson, A. (1994) Natación. Hispano Europea. Barcelona
Reischle, K. (1993) Biomecánica de la natación. Gymnos, Madrid

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE :**

- Realización de las técnicas deportivas de los estilos de natación
Análisis de las técnicas deportivas de los estilos de natación

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

- Tema 1.- Técnica del estilo crol
Tema 2.- Técnica del estilo espalda



- Tema 3.- Técnica del estilo braza
- Tema 4.- Técnica del estilo mariposa
- Tema 5.- Técnica de las salidas de natación
- Tema 6.- Técnica de los virajes de natación

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- Chollet, D. (1992) Approche scientifique de la natation sportive. Vigot, Paris
- Counsilman, J. E., (1980). Natación competitiva. Hispano Europea, Barcelona
- Gosalvez, M., Joven, A. (1997) Natación y sus especialidades deportivas
- Maglischo, E. (1990) Nadar mas rápido. Hispano Europea, Barcelona

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE :

Realizar los sistemas de entrenamiento de la natación deportiva

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1.- Desarrollo de las capacidades físicas en nadadores jóvenes

Fuentes de energía

Desarrollo de la capacidad aeróbica

Desarrollo de la capacidad anaeróbica

Entrenamiento del ritmo de prueba

Tema 2.- Planificación del entrenamiento con jóvenes nadadores

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- Costill, D., Maglischo, E., Richardson, A. (1994) Natación. Hispano Europea. Barcelona
- Counsilman, J. E., (1980). Natación competitiva. Hispano Europea, Barcelona
- Maglischo, E. (1990) Nadar mas rápido. Hispano Europea, Barcelona
- Wilke, K. (1990) El entrenamiento del nadador juvenil. Stadium, Buenos Aires

- TIPO DE EVALUACIÓN:

Evaluación teórica

Realización de trabajos sobre los distintos bloques temáticos

Realizar las fichas de análisis de las clases prácticas



EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)

Contenidos: Todos los desarrollados en el programa

Condiciones realización: Haber realizado las clases prácticas obligatorias, los trabajos y las fichas de análisis

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Examen teórico con preguntas abiertas y preguntas cortas

- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

Bucher, W. (1995) 1000 ejercicios y juegos de natación y actividades asiáticas. Hispano Europea. Barcelona

Catteau, R. y Garoff, G. (1978) L'enseignement de la natación. Vigot Freres. Paris

Chollet, D. (1992) Approche scientifique de la natation sportive. Vigot, Paris

Counsilman, J. E., (1980). Natación competitiva. Hispano Europea, Barcelona

Maglischo, E. (1990) Nadar mas rápido. Hispano Europea, Barcelona

Moreno Murcia, J .A. (2001) Juegos acuáticos educativos. Inde, Barcelona

Navarro, F. (1995) Hacia el dominio de la natación. Gymnos, Madrid