



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Deportes de Alto Rendimiento I: Natación

CRÉDITOS: 8

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 4º

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

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Desarrollo de todos aquellos temas relacionados con la técnica y con las actividades acuáticas

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

Conocer el entrenamiento básico de especialidades afines a la natación. Saltos, waterpolo, sincroizada

Saber analizar la técnica de la natación deportiva

Saber realizar e interpretar el análisis de la competición en natación

Conocer las pautas a seguir para implantar un programa de mejora de la salud a través del acondicionamiento físico en el agua

Saber cuales son los principios hidrodinámicos que se aplican en la natación

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

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

Conocer los métodos de entrenamiento básico de las especialidades acuáticas

Saber plantear y analizar la gestión de las actividades acuáticas

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

Entrenamiento básico de los saltos

Entrenamiento básico del waterpolo

Entrenamiento básico de la natación sincronizada

Entrenamiento básico de la natación en poblaciones con discapacidad física

Gestión de los actividades acuáticas

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Lloret, M. (1998) Waterpolo. Gymnos, Madrid

Cruz, J (1998) Saltos de trampolín. RFEN, Madrid

Mendizábal S (2004) Apuntes de N. Sincronizada, sin publicar

Almena, A. (2003) Natación y discapacidad física, sin publicar

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

Saber realizar el análisis de la competición de natación

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

El análisis de la competición

La interpretación del análisis de la competición



- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Aymerich, J. (1996) Análisis de la competición, NSW

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

Saber los principios hidrodinámicos que afectan a la natación

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

La flotación

LA resistencia al avance

La propulsión

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Costill, D., Maglischo, E., Richardson, A. (1994) Natación. Hispano Europea. Barcelona

Reischle, K. (1993) Biomecánica de la natación. Gymnos, Madrid

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE :**

Saber analizar tridimensionalmente la técnica de los cuatro estilos

Saber analizar la técnica de virajes y salida

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

Análisis tridimensional del Crol

Análisis tridimensional de la espalda

Análisis tridimensional de la braza

Análisis tridimensional de la mariposa

Análisis técnico de la salida

Análisis técnico de los virajes

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

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

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

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 5º BLOQUE :**

Conocer los mecanismos de entrenamiento de la técnica

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

Ejercicios para el entrenamiento de la técnica en natación

Técnica y velocidad

Técnica en fatiga

Planificación anual de la técnica

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

García, A: Texto de curso de entrenador auxiliar, 2004, RFEN, Madrid

Navarro, F, Oca, A, Castañón, J. (2003). El entrenamiento del nadador joven. Gymnos



EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- TIPO DE EVALUACIÓN:

Continua

- N° Y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD)

Número: 2

Tipo: parciales

Contenidos: Los desarrollados en la parte teorica

Condiciones realización: Voluntarios

Condiciones para liberar contenidos: No se libera materia

Fechas aproximadas: Febrero y mayo

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

Contenidos: Todos los teoricos

Condiciones realización: Haber realizado las prácticas de la asignatura y son liberados aquellos alumnos que en los parciales obtengan media de 7 y no suspendan el segundo parcial

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Examen de preguntas abiertas que representa un 80% de la nota final. Un trabajo final a mano 10%, una traducción de un tema relacionado con el programa 2% y la entrega y realización de las practicas 8%. Si se falta a 4 practicas se descuenta 0,50 desde la primera por cada una de ellas en la nota final

- BIBLIOGRAFÍA GENERAL: