



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: NATACION 1

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 1º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: TR.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA: Se plantea que los contenidos de la enseñanza de la natación se asimilen tanto de forma teórica como practica, al ser el único año en que la asignatura es troncal, se deberá dotar al alumno de los mecanismos elementales para que pueda, al finalizar sus estudios, realizar las aplicaciones correspondientes en los distintos niveles según los objetivos que se persigan.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA: Conseguir que los estudiantes logren a lo largo del cuatrimestre los conocimientos necesarios para realizar una correcta adaptación al medio acuático, su dominio y el aprendizaje de las progresiones encaminadas a la correcta realización de los estilos deportivos de la natación. Lograr que los estudiantes sean capaces de desarrollar una correcta aplicación de la enseñanza de las actividades acuáticas en los distintos ámbitos de aplicación, teniendo en cuenta las características tanto del grupo como de los intereses individuales de los componentes de dicho grupo

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE:

Concienciar al alumno de la importancia de la natación a lo largo de la historia del ser humano y de la utilización actual de las actividades acuáticas en todas las edades y circunstancias.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

- Tema 1.- Historia de la natación
 - Comienzo de la natación española
 - Evolución de los estilos

- Tema 2.- Planteamientos pedagógicos actuales en la enseñanza de la natación
 - Educativo
 - Utilitario
 - Competitivo
 - Recreativo



Terapéutico
Atención a la diversidad
Relaciones entre los distintos objetivos

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Iguaran, J. (1972) Historia de la natación antigua y moderna de los Juegos Olímpicos. Industria grafica Valverde. Tolosa

Morera, J. (1965) Historia de la natación española. Publicaciones del COE. Madrid

Navarro, F. y Franco, P. (1980) Natación: habilidades acuáticas para todas las edades. Hispano Europea. Barcelona

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

Adaptación y conocimiento del medio acuático

Dominio corporal en el medio acuático

Desarrollo de habilidades básicas

Desarrollo de habilidades específicas

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

Tema 1.- Familiarización con el medio acuático

Tema 2.- Conocimiento de la respiración en el medio acuático

Tema 3.- Flotación, equilibrio

Tema 4.- Propulsión, deslizamientos

Tema 5.- Definición y concepto de habilidades básicas

Tema 6.- Desplazamientos

Tema 7.- Giros

Tema 8.- Saltos

Tema 9.- Lanzamientos y recepciones

Tema 10.- Equilibraciones

Tema 11.- Combinaciones de habilidades y destrezas básicos

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

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

Mantileri, (1984) Los niños y el agua. Narcea, Madrid

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



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

Alcanzarlos conocimientos de las bases metodológicas del aprendizaje de los estilos de natación

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

Tema 1.- Secuencia del aprendizaje del estilo crol

Progresión de los movimientos de piernas

Progresión del movimiento de brazos

Coordinación del estilo completo

Tema 2.- Secuencia del aprendizaje del estilo espalda

Progresión de los movimientos de las piernas

Progresión de los movimientos de los brazos

Coordinación del estilo completo

Tema 3.- Secuencia del aprendizaje del estilo mariposa

Progresión de los movimientos de las piernas

Progresión de los movimientos de los brazos

Coordinación del estilo completo

Tema 4.- Secuencia del aprendizaje del estilo braza

Progresión de los movimientos de las piernas

Progresión de los movimientos de los brazos

Coordinación del estilo completo

Tema5.- Aprendizaje de las salidas de los estilos de natación

Salida convencional

Salida de agarre

Salida de atletismo

Salida de espalda

Tema 6.- Virajes de los estilos de natación

Viraje sencillo

Viraje de crol

Viraje de espalda

Viraje de mariposa

Viraje de braza



- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Catteau, R y Garof, G. (1978). L'enseignement de la natation. Vigot Freres, Paris
Navarro, F. (1995) Hacia el dominio de la natación. Gymnos. Madrid

:

- **TIPO DE EVALUACIÓN:**

- Evaluación practica sobre todos los contenidos desarrollados en el programa
Evaluación teórica sobre todos los contenidos desarrollados en el programa

Examen parcial

- Número:2

Tipo: practico

Contenidos: los desarrollados en las clases practicas

Condiciones realización: Haber realizado las prácticas correspondientes

Condiciones para liberar contenidos: Superar la ejecución de las distintas coordinaciones de las habilidades y estilos de natación

Fechas aproximadas: A mitad y final del cuatrimestre

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

Contenidos: Todo el programa

Condiciones realización: Haber realizado las prácticas obligatorias

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

- Examen teórico con preguntas abiertas

Examen practico para los alumnos que no han superado los parciales, realizando la ejecución de las distintas coordinaciones de las habilidades y estilos de natación

- **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 natation. Vigot Freres. Paris

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

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