



INSTITUTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE

TITULACIÓN: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
ASIGNATURA: **FUNDAMENTOS DE LAS HABILIDADES ACUÁTICAS Y SU DIDÁCTICA**

CURSO: 1º
CARÁCTER: TRONCAL
CRÉDITOS: 6

OBJETIVOS

General:

- Adquirir una amplia visión sobre los fundamentos de las habilidades acuáticas.

Específicos:

- Vivenciar los fundamentos de los distintos deportes acuáticos.
- Conocer y ejecutar el análisis de los estilos, salidas y virajes.
- Adquirir los conocimientos de las habilidades acuáticas en el sistema educativo, recreativo y adultos.
- Conocer y vivenciar la base del salvamento y socorrismo.
- Iniciar una base para el conocimiento del entrenamiento de natación.
- Conocer las últimas tendencias y líneas actuales de las habilidades acuáticas.

CONTENIDOS

Tema 1: Natación (generalidades).

- 1.1. Posibles planteamientos de la natación.
 - 1.1.1. Educativo.
 - 1.1.2. Utilitario.
 - 1.1.3. Competitivo.
 - 1.1.4. Recreativo.
 - 1.1.5. Terapéutico.
 - 1.1.6. Relaciones entre sí (dentro del recreativo).
 - 1.1.7. Tendencias pedagógicas actuales.

Tema 2: Sistema de aprendizaje.

- 2.1. El niño en el medio acuático.
- 2.2. Edad evolutiva.
- 2.3. Natación en las distintas etapas.
- 2.4. Papel de las personas implicadas en el aprendizaje.
- 2.5. Objetivos de la natación escolar.

Tema 3: Adaptación al medio acuático.

- 3.1. Familiarización al medio.

- 3.2. Flotación.
- 3.3. Respiración.
- 3.4. Propulsión.
- 3.4. Resistencia al avance.

Tema 4: Dominio del medio acuático.

- 4.1. Habilidades acuáticas.
- 4.2. Los desplazamientos
- 4.3. Los giros.
- 4.4. Los saltos.
- 4.5. Lanzamientos y recepciones.

Tema 5: Aprendizaje técnico del crol.

- 5.1. Posición corporal.
- 5.2. Movimiento de los brazos.
- 5.3. Movimiento de las piernas.
- 5.4. Respiración.
- 5.5. Viraje.
- 5.6. Salida.

Tema 6: Aprendizaje técnico de espalda.

- 6.1. Posición corporal.
- 6.2. Movimiento de los brazos.
- 6.3. Movimiento de las piernas.
- 6.4. Respiración.
- 6.5. Viraje.
- 6.6. Salida.

Tema 7: Aprendizaje técnico de braza.

- 7.1. Posición corporal.
- 7.2. Movimiento de los brazos.
- 7.3. Movimiento de las piernas.
- 7.4. Respiración.
- 7.5. Viraje.
- 7.6. Salida.

Tema 8: Aprendizaje técnico de mariposa.

- 8.1. Posición corporal.
- 8.2. Movimiento de los brazos.
- 8.3. Movimiento de las piernas.
- 8.4. Respiración.
- 8.5. Viraje.
- 8.6. Salida.

Tema 9: Otros deportes acuáticos.

- 9.1. Waterpolo.
 - 9.1.1 Características básicas del waterpolo.
 - 9.1.2. Acciones técnico-tácticas individuales y grupales.
- 9.2. Sincronizada.
 - 9.2.1. Características básicas de la sincronizada.

- 9.2.2. Acciones técnicas de la sincronizada.
- 9.3. Saltos.
 - 9.3.1. Características básicas de los saltos.
 - 9.3.2. Acciones técnicas de los saltos.

Tema 10: Natación recreativa.

- 10.1. Instalaciones y material.
- 10.2. Actividades recreativas.
- 10.3. Organización de actividades.
- 10.4. Creación de ambientes de aprendizaje.

Tema 11: Natación en adultos.

- 11.1. El adulto en el medio acuático.
- 11.2. Características de la enseñanza de la natación a estas edades.
- 11.3. Líneas de actuación.

Tema 12: Salvamento y socorrismo.

- 12.1. Principios generales del salvamento acuático.
- 12.2. Secuencia de actuación.
- 12.3. Métodos de remolque y zafaduras.
- 12.4. Métodos para entrar y salir del agua.
- 12.5. Salvamento en instalaciones acuáticas y en otro tipo de medios.

Tema 13: Tendencias pedagógicas actuales.

- 13.1. Objetivos y fines de las actividades en auge.
- 13.2. Líneas de actuación y tendencias.
- 13.3. Tipos de actividades.

Tema 14: Natación competitiva.

- 14.1. Objetivos y finalidades.
- 14.2. Sistemas básicos de entrenamiento.
- 14.3. Planificación básica de entrenamiento.

Tema 15: Gestión y organización de las actividades acuáticas.

- 15.1. Características de las instalaciones.
- 15.2. Organización de programas de actividades acuáticas.
- 15.3. Organización de eventos de lo general a lo específico.

BIBLIOGRAFÍA

- Ahr, B (1997). *Nadar con bebés y niños pequeños: ejercicios lúdicos para favorecer el movimiento precoz en el agua*. Barcelona: Paidotribo.
- Arellano, R (1984). *Las escuelas municipales de natación*. Madrid: Instituto Municipal de Deportes.
- Branzacho, J (1995). *El entrenamiento en jóvenes nadadores*. Vitoria: Instituto Vasco de Educación Física.
- Cancela, J.M (2003). *La iniciación deportiva: La natación*. Sevilla: Wanceulen.
- Colada, J.C. (2001). *Fitness acuático*. Barcelona: Inde.
- Conde, E (2003). *Hacia una natación educativa: la importancia de la natación en el desarrollo infantil*. Madrid: Gymnos.

Feu, M (2001). *Un modelo educativo para la enseñanza de la natación en la edad infantil*. Alpedrete: Pila teleña.

Gosalvez M (1997). *Natación y sus especialidades deportivas*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Gourlaouen, C (1995). *Aquagym: La gimnasia en el agua*. Madrid: Tutor D,L.

Izquierdo, M (1979). *Factores que condicionan el aprendizaje de la natación*. Madrid

Katz, J (1995). *Natación para todos*. Madrid: Tutor D,L.

Lanuz, F (1989). *1060 ejercicios y juegos de natación*. Barcelona: Paidotribo.

Le Camus, J (1998). *Las prácticas acuáticas del bebe*. Barcelona: Paidotribo.

Lloret, M (1995). *Natación terapéutica*. Barcelona: Paidotribo.

Lloret, M (2001). *Natación y salud*. Madrid: Gymnos.

Martileri, A. (1984). *Los niños y el agua: actividades lúdicas en piscina*. Madrid: Narcea.

Martín, I (1985). *Un proyecto de planificación de la natación en la enseñanza general básica*. Madrid: Narcea.

Moore, J.J. (2000). *Natación, actividades de entrenamiento y aprendizaje: recreación en el agua*. Buenos Aires: Novedades Educativas.

Mestre, J (2002). *Planificación estratégica de la gestión de piscinas*. Madrid: Gymnos.

Navarro, F (2001). *Planificación y control del entrenamiento de natación*. Madrid: Gymnos.

Navarro, F (2002). *Natación II: La natación y su entrenamiento: técnica, planificación del entrenamiento, análisis y desarrollo principios pedagógicos*. Madrid: Gymnos.

Navarro, F (2003). *Iniciación a la natación*. Madrid: Gymnos.

Noble, J (2001). *Natación para niños, juegos y actividades: más de 200 juegos individuales, por parejas y para grupos de niños de todas las edades*. Madrid.

Perez, B (1996). *¿Qué es aprender a nadar?*. Buenos Aires.

Peréz, F (1972). *El deporte y sus instalaciones elementales: Confección del programa de una piscina*. Madrid: Delegación Nacional de Educación Física y Deportes.

Prescott, J (1972). *El programa acuático y su administración*. Buenos Aires: Paidós.

Ramírez, E (2005). Ambientes de aprendizaje en las actividades acuáticas. En revista *Comunicaciones Técnicas* N2, 33-44. Madrid: escuela nacional de Entrenadores.

Rivas, A (2001). *Planificación y control del entrenamiento de natación*. Recurso electrónico. Madrid: Gymnos.

Rouse, J (1997). *Jóvenes Nadadores*. Barcelona: Molino.

Sanders, M.E (2001). *Fitness Acuático. Manual del Instructor. Vol. I. Agua poco profunda*. Madrid: Gymnos.

Sanders, M.E. (2001). *Fitness Acuático. Manual del instructor. Vol. II. Entrenamiento específico y ejercicios en suspensión*. Madrid: Gymnos.

Sweetenham, B (2003). *Championship swim training*. Illinois: Human Kinetics.

Vaca, M (2003). *Aprender a nadar en la escuela: descripciones y reflexiones en torno a una experiencia*. Barcelona: Paidotribo.

Vázquez, J (1999). *Natación y discapacitados: intervención en el medio acuático*. Madrid: Gymnos.

- V.V.A.A. (1994). *La enseñanza de la natación, iniciación al buceo, salvataje, polo acuático, nado sincronizado y saltos ornamentales*. Buenos Aires: Stadium.
- V.V.A.A. (1997). *Los estilos de natación Video*. Madrid: Gymnos
- V.V.A.A. (1998). *Normativas de saltos: 1998-2001*. Madrid: Federación Española de natación.
- V.V.A.A. (1998). *Fundamentos técnicos en el juego de Waterpolo. Vídeo*. Madrid: Gymnos.
- V.V.A.A. (1999). *Salvamento acuático y primeros auxilios*. Madrid: Escuela Española de salvamento y socorrismo.
- V.V.A.A. (1999). *La natación en el niño como integración de los diferentes planteamientos de la Pérez F (1972). El deporte y sus instalaciones elementales: Confección del programa de una piscina*. Madrid: Delegación Nacional de Educación Física y Deportes.
- Prescott, J (1972). *El programa acuático y su administración*. Buenos Aires: Paidós.
- V.V.A.A. (1999). *La natación y el cuidado de la espalda: método acuático correctivo*. Barcelona: Inde.
- V.V.A.A. (2000). *IV Jornadas Madrileñas de Natación básica y Natación Competitiva*. Madrid: Asociación española de Técnicos de Natación.
- V.V.A.A. *Reglamentos de Natación sincronizada: 1998-2002*. Madrid: Federación Española de Natación.
- V.V.A.A. *Reglamento de Waterpolo 1998-2000*. Madrid: Federación Española de Natación.
- Zumbrunnen, R (2001). *Como vencer el miedo al agua y aprender a nadar*. Barcelona: Paidotribo.