

## PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2024/2025

Identificación y características de la asignatura			
Código	500263	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Iniciación a las actividades en el medio acuático		
Denominación (inglés)	Introduction to water activities		
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre	2º	Carácter	Obligatoria
Módulo	Fundamentos de los deportes		
Materia	Actividades acuáticas		
Profesorado			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Luisa Gámez Calvo	507	lgamezc@unex.es	
Jorge Rojo Ramos	412	jorgerr@unex.es	
Juan Luis León Llamas	513	leonllamas@unex.es	
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal		
Profesor/a coordinador/a (si hay más de uno)	Juan Luis León Llamas		
Competencias*			
<b>Competencias generales</b>			
<p>CG2. Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones.</p> <p>CG6. Conocer y comprender de forma integral los factores que intervienen en la motricidad humana.</p> <p>CG9. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.</p> <p>CG10. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.</p> <p>CG11. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.</p>			
<b>Competencias básicas</b>			
<p>CB1. Que el estudiantado haya demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p> <p>CB2. Que el estudiantado sepa aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posea las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.</p>			

<p>CB3. Que el estudiantado tenga la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.</p> <p>CB4. Que el estudiantado pueda transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p> <p>CB5. Que el estudiantado haya desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	
<p><b>Competencias transversales</b></p>	
<p>CT1. Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa.</p> <p>CT3. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.</p> <p>CT4. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo.</p> <p>CT6. Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional.</p> <p>CT7. Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte.</p> <p>CT8. Promover la igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y poblaciones especiales en el ámbito de la actividad física y del deporte.</p> <p>CT9. Promover la igualdad de oportunidades entre la ciudadanía, independientemente de criterios socioeconómicos o culturales en el ámbito de la actividad física y del deporte.</p>	
<p><b>Competencias específicas</b></p>	
<p>CE4. Conocer y comprender los fundamentos del deporte.</p> <p>CE10. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.</p> <p>CE12. Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas.</p> <p>CE13. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.</p> <p>CE15. Seleccionar y saber utilizar equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad.</p>	
<p><b>Relación de los ODS con las competencias</b></p>	
<p>El programa de la asignatura "Iniciación a las actividades en el medio acuático" vincula los ODS con las competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo 3. Salud y bienestar: CG10, CE12.</li> <li>- Objetivo 4. Educación de calidad: CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT6.</li> <li>- Objetivo 5. Igualdad de género: CT7.</li> <li>- Objetivo 10. Reducción de las desigualdades: CT7, CT8, CT9.</li> </ul>	
<p><b>Contenidos</b></p>	
<p>Breve descripción del contenido*</p>	
<p>La presente materia es introductoria a las Actividades Acuáticas y pretende garantizar que el estudiantado adquiera un conocimiento básico de dichas actividades, que sea capaz de vivenciar y ejecutar con un mínimo nivel de dominio los procedimientos básicos de las mismas, y que adquiera el dominio metodológico que garantice la capacidad de enseñarlas de manera apropiada en diferentes contextos de práctica.</p> <p>El temario incluye el tratamiento de los ODS, a través de la práctica deportiva y de su enseñanza, el estudiantado será capaz de conseguir el ODS 3. Salud y bienestar. La</p>	

realización de grupos y la adaptación de las actividades que se desarrollen por parte del estudiantado conseguirán la consecución de los ODS 5 y 10, atendiendo a la igualdad de género y la reducción de las desigualdades. Finalmente, los conocimientos que se adquieran en los diferentes temas harán que el estudiantado pueda conseguir el ODS 4. Educación de calidad.

#### Temario de la asignatura

Denominación del tema 1: **Origen, evolución y estructura de las actividades en el medio acuático.**

Contenidos del tema 1:

- 1.1. Evolución histórica de las actividades acuáticas
- 1.2. Momento actual de las actividades acuáticas
- 1.3. El papel de la mujer en las actividades acuáticas
- 1.4. Ámbito, planteamiento y programas de actividades acuáticas

Descripción de las actividades prácticas del tema 1: sesiones teórico-prácticas.

Denominación del tema 2: **Bases teóricas de las actividades acuáticas y recursos.**

Contenidos del tema 2:

- 2.1. La flotación
- 2.2. La resistencia
- 2.3. La propulsión
- 2.4. Piscina, material, espacio y tiempo

Descripción de las actividades prácticas del tema 2: sesiones teórico-prácticas

Denominación del tema 3: **Habilidades acuáticas básicas.**

Contenidos del tema 3:

- 3.1. Familiarización
- 3.2. Respiración
- 3.3. Flotación
- 3.4. Propulsión
- 3.5. Ejercicios de asimilación

Descripción de las actividades prácticas del tema 3: sesiones teórico-prácticas.

Denominación del tema 4: **Habilidades acuáticas complejas.**

Contenidos del tema 4:

- 4.1. Giros
- 4.2. Saltos y caídas
- 4.3. Lanzamientos y recepciones
- 4.4. Ejercicios de asimilación

Descripción de las actividades prácticas del tema 4: sesiones teórico-prácticas.

Denominación del tema 5: **El crol.**

Contenidos del tema 5:

- 5.1. Posición del cuerpo
- 5.2. Acción del miembro superior
- 5.3. Acción del miembro inferior
- 5.4. Coordinación del estilo
- 5.5. Ejercicios de asimilación

Descripción de las actividades prácticas del tema 5: sesiones teórico-prácticas.

Denominación del tema 6: **La espalda.**

Contenidos del tema 6:

- 6.1. Posición del cuerpo
- 6.2. Acción del miembro superior
- 6.3. Acción del miembro inferior
- 6.4. Coordinación del estilo
- 6.5. Ejercicios de asimilación

Descripción de las actividades prácticas del tema 6: sesiones teórico-prácticas.

<p>Denominación del tema 7: <b>La braza.</b></p> <p>Contenidos del tema 7:</p> <p>7.1. Posición del cuerpo</p> <p>7.2. Acción del miembro superior</p> <p>7.3. Acción del miembro inferior</p> <p>7.4. Coordinación del estilo</p> <p>7.5. Ejercicios de asimilación</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 7: sesiones teórico-prácticas.</p>
<p>Denominación del tema 8: <b>Zambullida de cabeza y virajes.</b></p> <p>Contenidos del tema 8:</p> <p>8.1. Zambullida de cabeza</p> <p>8.2. Viraje elemental</p> <p>8.3. Viraje de crol</p> <p>8.4. Ejercicios de asimilación</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 9: sesiones teórico-prácticas.</p>
<p>Denominación del tema 9: <b>Primeros auxilios y medidas de seguridad.</b></p> <p>Contenidos del tema 9:</p> <p>9.1. Evaluación de la situación</p> <p>9.2. Técnicas de primeros auxilios</p> <p>9.3. Protocolo de actuación</p> <p>9.4. Medidas de seguridad</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 10: sesiones teórico-prácticas.</p>
<p>Denominación del tema 10: <b>Planificación y gestión de actividades acuáticas.</b></p> <p>Contenidos del tema 10:</p> <p>10.1. Diseño de programas y actividades en el medio acuático</p> <p>10.2. Gestión de recursos y logística</p> <p>10.3. Evaluación de riesgos y planes de contingencia</p> <p>10.4. Promoción de las actividades acuáticas y fomento de la participación</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 11: sesiones teórico-prácticas.</p>
<p>Denominación del tema 11: <b>Otras disciplinas/modalidades acuáticas.</b></p> <p>Contenidos del tema 11:</p> <p>11.1. Actividades deportivas que se ejecutan en el agua (waterpolo, clases dirigidas...)</p> <p>11.2. Actividades deportivas que se ejecutan bajo el agua (submarinismo, apnea, snorkel...)</p> <p>11.3. Actividades deportivas que se ejecutan sobre el agua (paddle SUP, surf, piragüismo...)</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 12: sesiones teórico-prácticas.</p>

Actividades formativas*								
Horas de trabajo del alumno/a por tema		Horas Gran grupo	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	CH	L	O	S	TP	EP
1	3	1						2
2	8	1				3	2	2
3	8,5	1				4,5		3
4	15,5	1				4,5		10
5	16	1,5				4,5		10
6	16	1,5				4,5		10
7	16	1,5				4,5		10
8	9	1				3		5
9	14	1				3	3	7
10	7	1				3		3
11	25	2,5				9,5		13
<b>Evaluación</b>	12	1				1		10
<b>TOTAL</b>	150	15				45	5	85

GG: Grupo Grande (85 estudiantes).  
 CH: Actividades de prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)  
 L: Actividades de laboratorio o prácticas de campo (15 estudiantes)  
 O: Actividades en sala de ordenadores o laboratorio de idiomas (20 estudiantes)  
 S: Actividades de seminario o de problemas en clase (40 estudiantes).  
 TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).  
 EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

Metodologías docentes*
<p>Enseñanza directiva: lección magistral, presentación expositiva con apoyo tecnológico, ejecución motriz.</p> <p>Enseñanza participativa: tratamiento de datos, análisis estadístico, análisis de texto, resolución de problemas o casos prácticos, aprendizaje basado en problemas, grupos de discusión y debate, microenseñanza y dirección de actividades prácticas, manejo del instrumental de laboratorio, experimentación motriz.</p> <p>Estudio y trabajo autónomo del estudiantado: uso del aula virtual y plataformas de teleformación, estudio de la materia, análisis de documentos escritos, elaboración de informes y memorias, preparación de sesiones prácticas, realización de trabajos, búsqueda bibliográfica y documental.</p> <p>Se buscará de manera continua favorecer y estimular un clima adecuado durante las clases y los seminarios evitando sesgos y conductas inapropiadas.</p>

### Resultados de aprendizaje\*

1. Describir e identificar la evolución, estructura, organización y reglamentación de las actividades acuáticas.
2. Identificar, nombrar y definir las características fundamentales de las actividades acuáticas y las posibilidades metodológicas a aplicar en su enseñanza.
3. Elaborar y aplicar progresiones de enseñanza de las actividades acuáticas adecuadas a distintos contextos de práctica.
4. Aplicar y ajustar adecuadamente los principios metodológicos para la enseñanza de las actividades acuáticas.
5. Interpretar, analizar y resolver situaciones técnico-tácticas planteadas en las actividades acuáticas.
6. Definir y diferenciar los modelos de ejecución de las distintas acciones en las actividades acuáticas.
7. Poseer un dominio básico de las actividades acuáticas que permita disfrutar de su práctica con seguridad.
8. Observar e identificar errores técnicos y/o tácticos cometidos en las actividades acuáticas y elaborar tareas para la corrección de los mismos.

### Sistemas de evaluación\*

La evaluación de esta asignatura se rige por la Normativa de Evaluación de Titulaciones oficiales de Grado y Máster vigente de la Universidad de Extremadura.

La asignatura presenta dos modalidades de evaluación para todas las convocatorias: evaluación continua o evaluación global.

Para la elección de la modalidad, el estudiantado deberá comunicar al profesorado, por escrito y firmado, la opción de evaluación a la que quiere optar en las tres primeras semanas de cada semestre. Si el estudiantado no realiza esta comunicación, se entenderá que opta por la evaluación continua.

#### a) Evaluación continua

Contemplará actividades individuales y grupales, asistencia y participación activa, así como otros trabajos encaminados a comprobar la adquisición de las competencias por parte del estudiantado (50% de la calificación final). De la misma forma existirá una prueba final (50% de la calificación final).

Modalidad A – Evaluación continua			
Instrumentos	Actividades	%	Competencias
Trabajo, portafolio o diario reflexivo	Documento que recoja actividades realizadas en la asignatura como clases y sesiones realizadas en los seminarios. Para la realización de este documento es obligatoria la asistencia a los seminarios. (Actividad no recuperable). Esta actividad no se podrá recuperar en la evaluación extraordinaria (se mantendrá la calificación obtenida en la evaluación ordinaria).	25	CG2, CG6, CG9, CG10, CG11, CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8, CT9, CE4, CE10, CE12, CE13, CE15

Registro de asistencia y participación activa	Registro de asistencia y participación en actividades propuestas en seminarios o de grupo grande. (Actividad no recuperable). Esta actividad no se podrá recuperar en la evaluación extraordinaria (se mantendrá la calificación obtenida en la evaluación ordinaria).	5	CG6, CG9, CG10, CG11, CB1, CB2, CB3, CB4, CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8, CT9, CE4, CE10, CE12, CE13, CE15
Pruebas individuales o grupales	Realización de pruebas individuales o grupales de observación, análisis o ejecución. (Actividad no recuperable). Esta actividad no se podrá recuperar en la evaluación extraordinaria (se mantendrá la calificación obtenida en la evaluación ordinaria).	20	CG9, CG11, CB2, CB3, CB4, CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8, CT9, CE4, CE10, CE12, CE13, CE15
Examen	Realización de una prueba final objetiva que recoja los aprendizajes de la asignatura. (Actividad recuperable). Esta actividad se podrá recuperar en la evaluación extraordinaria.	50	CG2, CG6, CG9, CG10, CG11, CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8, CT9, CE4, CE10, CE12, CE13, CE15

### b) Evaluación global

Esta modalidad de evaluación permitirá al estudiantado obtener hasta un 10 en la calificación final (realizando la misma prueba final que en la modalidad de evaluación continua). Se encuentra destinada al estudiantado que, por algún motivo, no puede asistir con regularidad a las clases o no puede realizar una parte significativa de las actividades de evaluación continua.

Modalidad B – Evaluación global			
Instrumentos	Actividades	%	Competencias
Examen	Realización de una prueba final objetiva que recoja los aprendizajes de la asignatura.	100	CG2, CG6, CG9, CG10, CG11, CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8, CT9, CE4, CE10, CE12, CE13, CE15

Nota general: En casos excepcionales en los que el estudiantado no pueda asistir a clase por motivos de salud o alguna otra condición, y previa justificación correspondiente, el profesorado se reserva el derecho de adaptar la evaluación, siguiendo las recomendaciones, si las hubiera, por parte de la Unidad de Atención al Estudiante de la Universidad de Extremadura.

## Bibliografía (básica y complementaria)

### Bibliografía básica

Albarracín Pérez, A., & Moreno Murcia, J. A. (2018). Natación en la escuela hacia una alfabetización acuática.

Colomina, R. A. (2000). Situación actual de las tendencias metodológicas en los programas de enseñanza de la natación. *Comunicaciones técnicas*, (4), 66-80.

Moreno-Murcia, J. A., & Albarracín, A. (2017). Adquisición de las habilidades motrices acuáticas como paso previo a las habilidades deportivas acuáticas. *Natación+. Un compendio sobre la natación actual desde la enseñanza hasta la gestión*.

Moreno, J. A., & De Paula, L. (2005). Actividades Acuáticas para el primer año de vida del bebé. In *En Actas de II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 171-188).

Murcia, J. A. M., Moreno, J. A., & Sanmartín, M. G. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas* (Vol. 801). Inde.

Navarro Valdivielso, F., Díaz Ureña, G., & González Vegas, M. J. (2012). Cómo nadar bien.

Navarro, N. V., & Feal, A. R. (2001). *Planificación y control del entrenamiento de natación*. Gymnos.

Saavedra, J. M., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2003). La evolución de la natación. *Lecturas: Educación física y deportes*, 7(66).

### Bibliografía complementaria

Karatrantou, K., Stavrou, V., Hasioti, P., Varveri, D., Krommidas, C., & Gerodimos, V. (2020). An enjoyable school-based swimming training programme improves students' aquaticity. *Acta Paediatrica*, 109(1), 166-174.

Kwok, W. Y., So, B. C. L., Tse, D. H. T., & Ng, S. S. M. (2021). A systematic review and meta-analysis: biomechanical evaluation of the effectiveness of strength and conditioning training programs on front crawl swimming performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(4), 564.

Mischenko, N. Y., Kolokoltsev, M., Sedykh, A., Romanova, E., Kokhan, S., Gerasimov, K., & Lazarova, M. (2021). Business cooperation technology between a swimming coach-instructor and parents of infants. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2057-2063.

Ortizn, E. M. (2010). Propuesta educativa «El agua como medio de enseñanza: importancia de la evaluación». *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17), 72-75.

Sánchez, J. W. J., Álvarez, E. I. E., Alava, D. J. H., & Castro, E. M. S. (2019). La ambientación al medio acuático durante el aprendizaje de la natación infantil. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 20-31.

Vogt, T., & Staub, I. (2020). Assessment of basic aquatic skills in children: inter-rater reliability of coaches, teachers, students and parents. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 577-583.

Wirth, K., Keiner, M., Fuhrmann, S., Nimmerichter, A., & Haff, G. G. (2022). Strength training in swimming. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5369.

**\*\*Fuente escrita de forma exclusiva o principalmente por mujeres.**

### Otros recursos y materiales docentes complementarios

A través de la plataforma virtual de la Universidad de Extremadura, el estudiantado tendrá acceso a diversos recursos de apoyo al aprendizaje (artículos científicos, cuestionarios, tareas, foros, glosarios, etc.), así como a toda la documentación imprescindible para superar la asignatura.

\*Los apartados relativos a competencias, parte de breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación se ajustan a lo recogido en la memoria verificada del título.