

ESPORTS I ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Dades generals

- **Descripció:** L'assignatura en una primera part ens presenta una visió educativa de l'ensenyament i l'aprenentatge de la natació centrada en l'alumne, a partir de diferents estratègies i en base a determinats referents pedagògiques que ens han de permetre implicar els alumnes en edat escolar en el procés d'aprenentatge de la natació. I en la segona part, els alumnes s'endinsaran en un procés d'observació de la pròpia tècnica i dels diferents tipus de programes (Utilitari, manteniment, salut, terapèutic i recreatiu).
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Gens (0%)
- **Durada:** Semestral (2n Semestre)
- **Curs:** 2n
- **Professorat:** [Sr. XAVIER NADAL MESTRE](#)

Competències

Competències bàsiques:

CB2- Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

CB4- Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5- Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències transversals:

B3- Aplicar pensament crític, lògic i creatiu, demostrant dots d'innovació.

B4- Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5- Treballar en equip de forma col·laborativa responsabilitat compartida.

B6- Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara i efectiva en públic o àmbit tècnic concrets.

Competències nuclears:

C3- Gestionar la informació i el coneixement.

C4- Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les llengües oficials de la URV.

C5- Comprometre's amb l'ètica i la responsabilitat social com a ciutadà i professional.

Competències específiques:

A4- Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, a els diferents camps de l'activitat física i l'esport.

A6- Identificar els riscos que es deriven per la salut, la pràctica d'activitats físiques inadequades.

A7- Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físicoesportives.

A9- Seleccionar i saber utilitzar el material i l'equipament esportiu, adequat per a cada tipus d'activitat.

Resultats d'aprenentatge

1. Recollir propostes pràctiques per l'aprenentatge de les diferents modalitats esportives en els esports individuals, d'adversari i aquàtics.

2. Conduir activitats lúdiques que puguin permetre el domini de diferents fonaments.
3. Dissenyar propostes metodològiques per l'ensenyament i aprenentatge d'activitats aquàtiques amb caràcter educatiu i recreatiu.
4. Identificar els errors més freqüents en la pràctica de les diferents tècniques i proposar les correccions adients.
5. Conèixer els diferents factors de progressió per poder desenvolupar exercicis, activitats y jocs d'aprenentatge.
6. Conèixer i valorar les possibilitats educatives y recreatives dels esports aquàtics.
 Analitzar i descriure estructuralment i funcionalment el sistema ossi i muscular del cap, coll i tronc.

Continguts

C1. Aspectes generals de les Activitats Aquàtiques:

C1.1 Introducció

C1.2 Programes

1. Educatiu-Utilitari
2. Manteniment -Entrenament
3. Salut-Higiene
4. Terapèutica
5. Recreatiu
6. Esportiu-Competitiu
7. Matronatació - Bebès

C1.3 Factors dels diferents programes

C1.4 Aprenentatge de la natació

C2. Introducció a la tècnica de la natació

C2.1 Estils de natació

C2.2 Activitats complementàries

C3. El Reglament

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Classes magistrals	14	30	44
Laboratori	36	10	46
Estudi de casos	8	30	38
Prova d'avaluació	2	20	22
Total	60	90	150

Metodologies docents

Classes magistrals

Resolució de casos (grup)

Pràctica

Avaluació

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
Examen contingut teòric	CB2 C3 i C4	Proves mixtes (preguntes de desenvolupament, curtes).	40
Estudi de casos	CB4 CB5 B3 B6 C3 i C4 A6 A7 i A9	Reflexió i mostra d'aprenentatges	20
Treball (oral i escrit)	CB4 CB5 B3 B4 B5 B6 C3 i C4 A4 A6 A7 i A9	Treball grupal i exposició oral	30
Participació	CB4 C4 C5	Assistència a les sessions	10

✓ Per fer la mitjana de cada bloc és necessari superar totes les parts.

Avaluació continuada:

- És imprescindible haver assistit al 80% de les sessions pràctiques per acollir-se a aquesta modalitat.
- Cal aprovar cada una de les tres parts amb més d'un cinc per poder fer mitjana i d'aquesta manera aprovar l'assignatura en aquesta modalitat:

Proves mixtes: 60%

- Estudi casos (20%)- Fitxes de treball
- Examen (40%)

Prova pràctica didàctica: Pràctica de camp (30%)

Participació: Assistència i participació a les sessions (10%)

Avaluació final:

- L'alumnat que no ha assistit al 80% de les sessions pràctiques ha de fer l'examen final en el que s'avalua el contingut teòric i pràctic. Constarà d'un examen de deu preguntes amb resposta breu (Teòric) i una prova pràctica a la piscina (Pràctic)

- L'alumnat que ha assistit al 80% de les sessions pràctiques, només s'haurà de presentar a les parts suspeses.

Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que ha realitzat menys del 50% de les activitats d'avaluació continuada o no s'ha presentat a l'avaluació final o a l'avaluació única.

Referències bibliogràfiques

- Costil, D.L.; Maglischo, E.; Richardson, A. (1994). Natación. Barcelona.: Hispano Europea.
- Maglischo, E. (1992). Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea.
- Bucher, W. (1995). 1000 Ejercicios y juegos de natación y activ. Acuáticas. Barcelona: Hispano Europa.

- De Lanuza, F. I Torres, A. (1997). 1060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo
- Counsilman, J. (1980). Natación competitiva. Barcelona: Hispano Europea.
- Chollet, D. (2004). Natación deportiva. Barcelona: INDE.
- Franco P. Navarro, F. (1980). Natación, habilidades para todas las edades. Barcelona: Hispano Europea.
- Navarro, F. (1990). Pedagogia de la natación. Madrid: Editorial Gymnos.
- Federación Española de natación. Reglamentos Oficiales de Natación, waterpolo, saltos y sincronizada.
- Federació Catalana de natació. Reglaments Oficials de Natació, waterpolo, salts i sincronitzada.

Assignatures recomanades

- Desenvolupament motor i iniciació esportiva
- Principis didàctics de l'activitat física i l'esport
- Fisiologia de l'exercici I i II
- Teoria de l'entrenament I
- Jocs i habilitats motrius.