408301 - Natació 2

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Fonaments dels esports **Tipus matèria:** Obligatòria
Tipus assignatura: Obligatòria
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Català
Curs: 2n **Semestre:** 4t
Crèdits ECTS matèria: 48
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 0 **Grups teoria:** 0
Crèdits ECTS pràctica: 6 **Grups pràctica:** 1
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Diego Chaverri Jove	Sí	6	dchaverri@gencat.cat
Ignacio Fernandez Jarillo	No	0	ignaciofernandez@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
2. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
4. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
2. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.

Objectius

- Conèixer la tècnica i aplicar les progressions d'aprenentatge dels quatre estils de natació, les sortides i els viratges.

- Observar i analitzar els errors fonamentals de les execucions de la tècnica de natació, prescrivint els exercicis adequats per a la seva correcció.
- Executar adequadament les tècniques bàsiques de l'esport de la natació
- Desenvolupar la capacitat d'avaluar la condició física del nedador.

Continguts

- **Bloc 1: Avaluació del rendiment i control de l'entrenament en natació**
  - 1.1. Avaluació i anàlisi de la competició
  - 1.2. Avaluació de la resistència
  - 1.3. Avaluació de la velocitat
  - 1.5. Avaluació de l'amplitud de moviment (ADM)
  - 1.6. Control de l'entrenament
- **Bloc 2: Técnica dels estils de Natació (Papallona, Esquena, Braça, Crol, Sortides i Viratges)**
  - 2.1. Teòria i pràctica
  - 2.2. Hidrodinàmica específica
  - 2.3. Observació i anàlisi
  - 2.4. Tasques i exercicis d'iniciació, correcció i millora dels gestos tècnics
  - 2.5. Reglament bàsic

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Fórums/Debats
- Entorns col·laboratius
- Estudi de casos
- Exposició de treballs

Classes presencials

- Pràctica d'aula
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

Treball autònom de l'estudiant

- Estudi individual
- Preparació de temes
- Lectures

Activitats d'avaluació

Document de pràctiques

Ponderació: 20%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Treball d'avaluació, anàlisi i interpretació dels resultats dels test d'avaluació del rendiment i control de l'entrenament en natació

Objectius associats a l'activitat

- Desenvolupar la capacitat d'avaluar la condició física del nedador.

Execució pràctica i anàlisi tècnic dels 4 estils, sortides i viratges

Ponderació: 30%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 3,5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Execució pràctica i anàlisi tècnic dels 4 estils, sortides i viratges

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer la tècnica i aplicar les progressions d'aprenentatge dels quatre estils de natació, les sortides i els viratges.
- Observar i analitzar els errors fonamentals de les execucions de la tècnica de natació, prescrivint els exercicis adequats per a la seva correcció.

Examen escrit de tots els conceptes teòrics exposat a l'assignatura

Ponderació: 30%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Examen escrit de tots els conceptes teòrics exposat a l'assignatura

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer la tècnica i aplicar les progressions d'aprenentatge dels quatre estils de natació, les sortides i els viratges.
- Desenvolupar la capacitat d'avaluar la condició física del nedador.
- Observar i analitzar els errors fonamentals de les execucions de la tècnica de natació, prescrivint els exercicis adequats per a la seva correcció.

Examen pràctic de la tècnica d'estils

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Objectius associats a l'activitat

- Executar adequadament les tècniques bàsiques de l'esport de la natació

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

Segons la competències específiques 2 i 5 del Grau en Ciència de l'Activitat Física i l'Esport de l'INEFC Barcelona, unes de les premisses importants són *aplicar el coneixement adquirit, adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i l'esport*. Aquestes determinen aspectes del programa, motiu pel qual es considera de valor fonamental la pràctica efectiva de les diferents propostes del programa.

L’alumnat matriculat a l’assignatura que no pugui desenvolupar les pràctiques degut a lesions de llarga durada poden sol·licitar l’anul·lació de matrícula, sempre que es realitzi dins dels terminis establerts i estipulats per la Secretaria d’Estudis. El fet de la renuncia a la matrícula implica la pèrdua total de qualsevol vinculació amb l’assignatura, renunciant als resultats de les proves d’avaluació que s’hagin realitzat fins el moment.

L’alumnat matriculat a l’assignatura i que no sigui capaç de fer les pràctiques de forma efectiva i no pugui acollir-se a la possibilitat d’anul·lació de matrícula, podran participar a les classes; tenint en compte que és el professorat qui estableix la diferencia entre assistència i participació activa. L’assistència, per tant, no pressuposa una participació activa.

El fet d’assistir a classe serà controlat i valorat pel professorat. El professorat podrà proposar activitats alternatives per compensar en part la participació activa.

Totes las pràctiques tenen un marge d’adaptació que vindrà determinat i delimitat pel professorat responsable de la assignatura en funció de cada cas concret.

Davant situacions d’alumnat que no pugui realitzar efectivament les pràctiques, que tingui algun tipus d’impediment que no permeti participació a classe seguint les propostes del professorat, no podrà tenir adaptació de l’avaluació. El professorat podrà modificar alguna part de l’activitat d’avaluació o endarrerir-la si ho considera pertinent.

Totes las pràctiques tenen un marge d’adaptació que vindrà determinat i delimitat pel professorat responsable de la assignatura en funció de cada cas concret.

Si alguna pràctica o activitat d’avaluació no es realitza, la qualificació serà zero (no sumant els punts proporcionals corresponents a aquesta activitat).

Requisits avaluació única

D'acord a l'article 13.4 de la NORMATIVA REGULADORA DELS PLANS DOCENTS DE LES ASSIGNATURES I DE L'AVALUACIÓ I QUALIFICACIÓ DELS APRENENTATGES DEL CENTRE DE BARCELONA DE L'INEFC, i sent aquesta una assignatura de component eminentment pràctic, no es contempla l'avaluació única en aquesta assignatura.

Bibliografia i altres recursos

- Cuartero, M., et al., ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN. 1 ed. COLECCIÓN NATACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO., ed. F. Navarro and M. Gosálvez. Vol. 1. 2010, MADRID: Real Federación Española de Natación
- Maglischo, E.W., Swimming Fastest. 1 ed. Vol. 1. 2003, Champain, IL, USA: Human Kinetics. 791.Sweetenham, B. and J.
- Atkinson, Championship Swim Traning. 1 ed. Vol. 2003, Campaingn (Illinois): Human Kinetics.
- Arellano, R., ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN. 1 ed. COLECCIÓN NATACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO., ed. F. Navarro and M. Gosálvez. Vol. 1. 2010, MADRID: Real Federación Española de Natación
- Arellano, R. and A. Ferro, eds. 08 - Libro Editado: Análisis biomecánico de la técnica en natación: Programa de control del deportista de alto nivel. 1ª ed. Serie ICD - Estudios sobre Ciencias del Deporte Nº 32. Vol. 32. 2001, Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia: Madrid, España.