



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad CC. Actividad Física y
Deporte

ANX-PR/CL/001-01

GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115100133 - Aplicación Deportiva I: Natación Y Actividades Acuáticas

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2025/26 - Primer semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Conocimientos previos recomendados.....	2
4. Competencias y resultados de aprendizaje.....	2
5. Descripción de la asignatura y temario.....	3
6. Cronograma.....	4
7. Actividades y criterios de evaluación.....	7
8. Recursos didácticos.....	9

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100133 - Aplicación Deportiva I: Natación y Actividades Acuáticas
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Cuarto curso
Semestre	Séptimo semestre
Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad Cc. Actividad Física Y Deporte
Curso académico	2025-26

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
Jesus Martinez Sobrino (Coordinador/a)	108	j.msobrino@upm.es	M - 12:00 - 14:00 J - 12:00 - 14:00 Solicitar la tutoría previamente por correo electrónico.

* Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

3. Conocimientos previos recomendados

3.1. Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Tecnificación En Deporte: Natación Y Actividades Acuáticas

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

El plan de estudios Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no tiene definidos otros conocimientos previos para esta asignatura.

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1. Competencias

CE07 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

CE08 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

4.2. Resultados del aprendizaje

RA16 - Saber adaptar métodos, cargas y procedimientos en función de la edad para un entrenamiento correcto

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1. Descripción de la asignatura

No hay descripción de la asignatura.

5.2. Temario de la asignatura

1. Presentación
2. Introducción y principios básicos del entrenamiento en natación
3. La sesión de entrenamiento y sus partes
 - 3.1. Calentamiento en seco
 - 3.2. Calentamiento en agua
 - 3.3. Parte principal
4. Métodos de entrenamiento en natación
 - 4.1. Sesiones de baja intensidad
 - 4.1.1. Prácticas
 - 4.2. Sesiones de moderada intensidad
 - 4.2.1. Prácticas
 - 4.3. Sesiones de alta intensidad
 - 4.3.1. Prácticas
 - 4.4. Sesiones mixtas
 - 4.4.1. Prácticas
5. Entrenamiento de la fuerza en natación

6. Cronograma

6.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad tipo 1	Actividad tipo 2	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1		Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
2		Práctica en piscina Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
3		Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral Práctica en piscina Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
4		Práctica en piscina Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
5		Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral Práctica en piscina Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
6		Práctica en piscina Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación Práctica en piscina Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Práctica en piscina EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00

7		<p>Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica en piscina Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
8		<p>Práctica en piscina Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Práctica en piscina Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p>Práctica en piscina EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p>
9		<p>Examen teórico Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Práctica en piscina Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p>Examen teórico EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p>
10		<p>Práctica en piscina Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
11		<p>Práctica en piscina Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>Práctica en piscina EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p>
12		<p>Práctica en piscina Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
13		<p>Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica en piscina Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
14		<p>Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica en piscina Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p>		<p>Práctica en piscina EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p>

15		<p>Clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica en piscina Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p>		<p>Práctica en piscina EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p>
16				
17				<p>Examen teórico EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p> <p>Examen global EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Global No presencial Duración: 02:00</p>

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

7. Actividades y criterios de evaluación

7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

7.1.1. Evaluación (progresiva)

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
6	Práctica en piscina	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	10%	5 / 10	CE08 CE07
8	Práctica en piscina	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	10%	5 / 10	CE08 CE07
9	Examen teórico	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	25%	5 / 10	CE08 CE07
11	Práctica en piscina	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	10%	5 / 10	CE08 CE07
14	Práctica en piscina	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	10%	5 / 10	CE08 CE07
15	Práctica en piscina	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	10%	5 / 10	CE08 CE07
17	Examen teórico	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	25%	5 / 10	CE08 CE07

7.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
-----	-------------	-----------	------	----------	-----------------	-------------	------------------------

17	Examen global	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No Presencial	02:00	100%	5 / 10	CE08 CE07
----	---------------	-------------------------------------	---------------	-------	------	--------	--------------

7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Examen extraordinaria	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	100%	5 / 10	CE08 CE07

7.2. Criterios de evaluación

Se utilizará una metodología de enseñanza participativa, con intervención de los alumnos de forma práctica. Los contenidos desarrollados en las clases teóricas se aplicarán en las sesiones prácticas con la finalidad de proporcionar a los alumnos aprendizajes significativos.

- EVALUACIÓN PROGRESIVA : Este sistema de calificación implica que cada aspecto sumará su nota:

A lo largo del curso se harán dos parciales que se puntuarán sobre 10. Estos parciales no liberarán del examen global si se suspende alguno de ellos.

Además, durante el curso se efectuarán diferentes actividades de evaluación en piscina, dónde se pondrán en práctica los conocimientos adquiridos en las clases teóricas. Se deberá obtener una nota de 5 en cada práctica para poder optar a la evaluación progresiva.

- PRUEBA GLOBAL: Se deberá comunicar esta opción en las dos primeras semanas del cuatrimestre. No obstante, el estudiante que no cumpla con los requisitos de la evaluación progresiva, será evaluado por la prueba global.

En este sistema de evaluación se calificará a través de un examen final, pero será de diferentes características que el examen de la opción PROGRESIVA. El alumno deberá comunicar vía correo electrónico, con al menos 15 días de antelación, la asistencia a la prueba GLOBAL en la fecha y horarios definidos por el profesor.

- PRUEBA EXTRAORDINARIA: El alumno deberá comunicar vía correo electrónico, con al menos 15 días de antelación, la asistencia a la prueba EXTRAORDINARIA en la fecha y horarios definidos por la UPM.

8. Recursos didácticos

8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
-Sweetenham, B. Atkinson, J.: Championship swim training. Human Kinetics, 2003.	Bibliografía	