1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

Actividades acuáticas y salud

1.1. Código / Course number

16863

1.2. Materia / Content área

Actividades acuáticas y salud

1.3. Tipo / Course type

Formación optativa

1.4. Nivel / Course level

Grado / Bachelor (first cycle)

1.5. Curso / Year

4º/4th

1.6. Semestre / Semester

1er Semestre / (2nd Semester)

1.7. Número de créditos / Credit allotment

6 (seis) Spanish

1.8. Requisitos previos / Prerequisites

Saber nadar y tener conocimientos básicos sobre actividades acuáticas

1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / Minimum attendance requirements

Asistencia obligatoria en un 80%

1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA
LOURDES CID YAGÜE
DESPACHO III 200
TELÉFONO 914973661
EMAIL: lourdes.cid@uam.es

1.11. Competencias / Competencies

BÁSICAS

CB1. Que los estudiantes hayan 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.
CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean 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.
CB3. Que los estudiantes tengan 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.
CB 4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
CB5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

GENERALES

CG 1. - Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.
CG 2. - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.
CG 3. - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.
CG 4. - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo en equipo.
CG 5. - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG 6. - Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
CG 7. - Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.
CG 8. - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.
CG 9. - Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.
CG 10. - Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.
CG 11. - Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

ESPECÍFICAS

CE 12. - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientados a la prevención y mejora de la salud.
CE 13. - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud.
CE 14. - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
CE 15. - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan, para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.
CE 16. - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad que practiquen la población de jóvenes, adultos, mayores y personas con discapacidad.
CE 17. - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad físico-deportiva saludable entre la población adulta, mayores y discapacitados.
CE 24. - Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus posibilidades de contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida.
CE 25. - Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades democráticas.

Resultados de aprendizaje / Learning results

- Reconocer la organización, estructura y función de la actividad físico-deportiva en el medio acuático y la salud.
- Reconocer y valorar el material específico para el desarrollo de las actividades en el medio acuático relacionadas con la salud.
- Utilizar los conocimientos fisiológicos, biomecánicos, anatómicos, comportamentales y sociales para aplicarlos en el estudio y la planificación de las actividades acuáticas en la población específica del proceso de intervención.
- Diseñar un programa de evaluación inicial de la condición física como base para la elaboración de un programa individualizado de intervención.
- Analizar y experimentar programas de actividad físico-deportiva en el medio acuático desde el punto de vista de su relación con la salud.
- Aplicar los conocimientos necesarios sobre diferentes tipos de actividad físico-deportiva en el medio acuático para elaborar programas orientados a la salud.
- Desarrollar programas útiles y perdurables para mejorar la calidad de vida de diferentes poblaciones: adultos, embarazadas, personas con discapacidad, deportistas con lesiones, etc.
- Organizar procesos de enseñanza orientados a los diferentes ámbitos de las actividades acuáticas y salud.
- Identificar las actividades más aconsejables para el tratamiento de los diferentes problemas de salud.
- Desarrollar proyectos de innovación en el ámbito de las actividades acuáticas y la salud, utilizando para ello una adecuada interpretación, análisis y aplicación de investigaciones actuales.

1.12 Contenidos del programa / Course contents

Actividades acuáticas y salud.

- Ejercicio acuático saludable y perjudicial en el medio acuático.
- El mantenimiento de la condición física saludable a través de las actividades acuáticas.
- La actividad física como medio de readaptación funcional y al esfuerzo.
- Problemas de espalda y actividades acuáticas.
- Las Actividades acuáticas como medio de mejora de la salud dirigida a diferentes poblaciones:

  Actividades acuáticas para adultos.

  Actividades acuáticas para bebés.

  Actividades acuáticas para personas con discapacidad.

Actividades acuáticas para embarazadas.

- Programas y Técnicas alternativas de trabajo en el agua.

  Aquafitness, aquagym, aquarunning, aquaeróbic…

- Seguridad e intervención en los accidentes acuáticos.

  Técnicas de remolque

  Zafaduras

  Utilización del tubo de rescate

  Extracción de una víctima del agua

1.13 Referencias de consulta / Consulting references

1.13.1 Referencias de consulta básica

Cancela Carral, J. M., Pariente Baglietto, S., Camiña Fernández, F., Lorenzo Blanco, R. (2008). *Tratado de Natación. De la Iniciación al Perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo.

Cid Yagüe, L. (2004). Natación terapéutica *Curso de Prevención Médica y escolar de los problemas de espalda*. Madrid: Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid y Fundación Kovacs.

Cid Yagüe, L. (2010). La natación y los problemas de espalda. In V. E. Martínez de Haro (Ed.), *Actividad Física, Salud y Calidad de Vida* (pp. 255-270). Segovia: Fundación Estudiantes.

Colado, J. C., Moreno, J.A. (2001). *Fitness Acuático*. Barcelona: Inde.

De Lanuza, F., Torres, A. (2000). *1060 Ejercicios y juegos de natación*. Barcelona: Paidotribo.

Jiménez, J. (2008). *Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos*. Madrid: Gymnos.

Lloret, M., y cols. (1999). *Natación terapéutica*. Barcelona: Paidotribo.

Maglischo, E. W. (2009). *Natación. Técnica, entrenamiento y competición*. Barcelona: Paidotribo.

Palacios, J. (2000). *Salvamento acuático*. La Coruña: Xañino.

Pappas Gaines, M. (2000). *Actividades acuáticas. Ejercicios de tonificación, cardiovasculares y de rehabilitación*. Barcelona: Madrid.

Sanders, E., Rippee, N.E. (2001). *Fitness Acuático. Manual de instructor*. Madrid: Gymnos.

Sanders, M. E. (2001). *Entrenamiento específico y de ejercicios en suspensión. Manual de Instructor Vol. II*. Madrid: Gymnos.

Soler, A., Jimeno, M. (1998). *Actividades acuáticas para personas mayores*. Madrid: Gymnos.

Suriol Puigvert, N. (2002). *¡Bebés al agua! El placer del agua*. Barcelona: Tibidabo Ediciones.

Vázquez, J. (1999). *Natación y discapacitados*. Madrid: Gymnos.

1.13.2 Referencias de consulta complementaria

Arellano Colomina, R. (2010). *Entrenamiento Técnico de Natación*. Madrid: RFEN.
Bucher, W. (1995). *1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas*. Barcelona: Hispano Europea.
Cabello, A. (1996). *Natación para adultos*. Madrid: Gymnos.
Caldentey Grimalt, M. A. (1999). *La natación y el cuidado de la espalda*. Barcelona: Inde.
Cantó, R., Jiménez, J. (1998). *La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación*. Madrid: Gymnos.
Cid Yagüe, L. (2004). Evaluación postural. In V. Martínez de Haro (Ed.), *Evaluación Fisiológica de la Salud en Educación Física*. Madrid: COLEF y CAF de Castilla y León.
Cid Yagüe, L., Martínez de Haro, V. (2006). Actividad física y espalda. *Revista Pedagógica Adal, 11*, 6-10.
Counsilman, J. (1992). *La natación*. Barcelona: Hispano Europea.
Cuartero, M., del Castillo, J. A., Torrallardona, X., Murio, J. (2010). *Entrenamiento de las Especialidades de Natación*. Madrid: RFEN.
Evans, J. (2009). *Manual de Natación Total*. Madrid: Ediciones Tutor.
Franco, P., Navarro, F. (1980). *Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades*. Barcelona: Hispano Europea.
Gonzalez, C., Sebastiani, E. (2000). *Actividades Acuáticas Recreativas*. Barcelona: Inde.
Grotkasten, S., Kienzerle, H. (2007). *Gimnasia para la columna vertebral*. Barcelona: Paidotribo.
Haase, J. (1984). *Juegos en el agua*. Argentina: Stadium.
Jimeno, M. (2000). *Columna vertebral y medio acuático*. Madrid: Gymnos.
Lloret, M. (1990). *1020 Ejercicios y actividades de readaptación motriz*. Barcelona: Paidotribo.
Maglischo, E. (1992). *Nadar más rápido*. Barcelona: Hispano Europea.
Martín, O. (1993). *Juegos y recreación deportiva en el agua*. Madrid: Gymnos.
Martínez de Haro, V., Aguado Gómez, R., Álvarez Barrio, M.J., del Campo Vecino, J., Cid Yagüe, L. y Muñoa Blas, J. (2010). Pruebas de Condición Física y Salud: nuevo marco conceptual y procedimental (Premio a la mejor comunicación) *V Congreso Internacional de Educación Física*. Barcelona.
Martínez de Haro, V., Álvarez Barrio, M. J., Del Campo Vecino, J., Cid Yagüe, L., Muñoa Blas, J. y Quintana Yañez, A. (2008). Dimensiones de la Salud y Educación Física. In A. Herrero de Lucas (Ed.), *Libro de ponencias, abstracts y pósters del III Congreso Internacional Universitario sobre las Ciencias de la Salud y el Deporte* (pp. 181-184). Madrid: Fundación Atlético de Madrid.
Martínez de Haro, V., Álvarez Barrio, M. J., del Campo Vecino, J., Cid Yagüe, L., Muñoa Blas, J., Quintana Yáñez, A. y Tejero González, C.M. . (2009). *El entrenador personal de la mujer en el embarazo y postparto*. Madrid: Pila Teleña.

Martínez de Haro, V., Álvarez Barrio, M. J., del Campo Vecino, J., Cid Yagüe, L., Muñoa Blas, J., Quintana Yáñez, A. y Tejero González, C.M. . (2009). *El entrenador personal de tu bebé*. Madrid: Pila Teleña.

Martínez de Haro, V., Álvarez Barrio, M.J., del Campo Vecino, J., Cid Yagüe, L., Muñoa Blas, J., Quintana Yáñez, A. (2007). Educación Física y Salud. In A. Jiménez Gutiérrez, Atero Carrasco, C. (Ed.), *Actas de las Jornadas Internacionales de actividad física y salud. Ganasalud 27-29 noviembre 2006* (pp. 208-229). Madrid: Consejería de deportes de la Comunidad de Madrid.

Martínez de Haro, V., Álvarez Barrios, M.J., Cid Yagüe, L., Garoz Puerta, I., Vega Marcos, R. de la, Villagra Astudillo, A. (2003). Evaluación de la salud en Educación Física *V Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar* (pp. 313-317). Valladolid: Europa Artes Gráficas.

Martínez de Haro, V., Cid Yagüe, L. (2006). La espalda en la Educación Física. *Revista Pedagógica Adal, 12*, 8-12.

Martínez de Haro, V., Cid Yagüe, L. (2007). Evaluación fisiológica y de la salud en Educación Física. *Revista Pedagógica Adal, 13*, 33-38.

Martínez de Haro, V., Cid Yagüe, L., Álvarez Barrio, M.J., del Campo Vecino, J. y Sanz Arribas, I. (2012). Posibles riesgos de la actividad física sobre la salud. In B. Sañudo Corrales, Martínez de Haro, V., Muñoa Blas, J. (Eds.) (Ed.), *Actividad Física en Poblaciones Especiales. Salud y Calidad de Vida* (pp. 11-38). Sevilla: Wanceulen editorial y Observatorio del Tenis.

Martínez de Haro, V., del Campo Vecino, J., Cid Yagüe, L., Muñoa Blas, J., Quintana Yáñez, A. y Tejero González, C.M. (2009). El cubo de la salud. Un modelo para la evaluación y orientación de programas de Actividad Física Saludable *II Congreso Internacional de Ciencias del Deportes UCAM "El deporte a la luz de los sistemas complejos". Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Católica San Antonio*

Martínez de Haro, V., Pareja Galeano, H., Álvarez Barrio, M. J., del Campo Vecino, J., Cid Yagüe, L., Muñoa Blas, J., Quintana Yañez, A. y Tejero González, C.M. (2009). The “health cube”: its development and application to physical activity. In M. Gonzalez-Gross, Cañada, D., Valtueña, J., Albers, U., Benito, P.J. (Ed.), *Physical Activity and Health Education in European Schools* (pp. 194-196). Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.

Martínez de Haro, V., Pareja Galeano, H., Álvarez Barrio, M.J., del Campo Vecino, J., Cid Yagüe, L. y Muñoa Blas, J. (2011). Sistema gráfico para evaluar la actividad física en relación a la salud. *Revista Internacional de Medicina de Actividad Física y el Deporte, 11 (43)*, 608-618.

Moreno Murcia, J. M. (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: INDE.

Moreno Murcia, J. M. (2001). Método comprensivo *Juegos acuáticos*. Barcelona: Inde.

Moreno Murcia, J. M. (2011). Método acuático comprensivo. Retrieved 20/01/2011, from http://www.um.es/univefd/mac.pdf

Moreno, J. A., Gutiérrez, M. (1998). *Actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.

Navarro Valdivieso, F. O., A.; Rivas, A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. Madrid: RFEN.

Navarro Valdivieso, F., Oca Gaia, A., Castañón Castañón, F.J. (2003). *El entrenamiento del nadador joven*. Madrid: Gymnos.

Navarro, F. (1978). *Pedagogía de la natación*. Valladolid: Miñón.

Navarro, F. (1996). *Hacia el dominio de la natación*. Madrid: Gymnos.

Navarro, F., cols. (1990). *Natación*. Madrid: COE.
Noble, J., Cregeen, A. (1999). *Natación para niños. Juegos y actividades*. Madrid: Tutor.
Oppenheim, F. (1996). *La Natación*. Madrid: Publicaciones del Comité Olímpico Español.
Reischle, K. (1993). *Biomecánica de la natación*. Madrid: Gymnos.
Rodríguez Adami, M. (2004). *Fitness Acuático*. Madrid: H. Blume.
Sanders, M. E. (2001). *Fitness Acuático. Manual de instructor. Volumen 1 agua poco profunda*. Madrid: Grada Gymnos.
Sanz Arribas, I., Martínez de Haro, V. y Cid Yagüe, L. (2011). Evolución de la flexibilidad en nadadoras, waterpolistas y nadadoras de sincronizada *XXXI Congreso Técnico Internacional de Natación*. Madrid: Asociación Española de Técnicos de Natación (AETN).
Troyano, J. V., A. (2000). *Reglamento de competiciones*: Federación Española de Salvamento y Socorrismo.
VV.AA. (1997). *Natación y sus especiales deportivas*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.

4 Métodos docentes / Teaching methodology

Presencial. Actividades formativas durante las sesiones de clase

- Tareas de evaluación continua (tareas que, de acuerdo con la evolución del programa propondrá el profesor o profesora durante las clases con el objetivo principal de fomentar la reflexión y la capacidad de análisis y de consolidación de conocimientos).

- Participación activa en las actividades de clase. Durante el desarrollo de las clases, se tendrá en cuenta la participación activa de los alumnos/as. El profesor/a fomentará la participación desarrollando la capacidad de análisis y, por lo tanto, la conciencia crítica de los alumnos/as. A la vez, será de vital importancia la implicación en las sesiones prácticas de la asignatura.

- Trabajo en grupo, exposición pública y debate del mismo durante la clase. Este trabajo tendrá que ver con la realización y la presentación de un caso práctica sobre un tema de interés para la materia.

- Prácticas de campo. Realizadas en instalaciones especiales que reúnan las condiciones específicas necesarias para la práctica (vasos no profundos con una temperatura del agua específica ej. Piscina de la Ciudad Deportiva de Valdelasfuentes con profesionales especializados).

- Tareas de evaluación continua como:

    - Comentario de texto sobre obras especializadas en actividad física y salud y opinión crítica basada en argumentos teórico-prácticos. En relación a este tipo de trabajo se tendrá en cuenta la realización de actividades de análisis, debate y reflexión colectiva sobre cuestiones propias de la materia: durante las sesiones, los alumnos/as deberán participar, desarrollando una

conciencia crítica, en debates y reflexiones que se realicen durante las mismas.

- Tareas individuales de evaluación continua que serán entregadas a través de la plataforma Moodle sobre aspectos tratados en las clases.

- Pruebas escritas sobre los contenidos de la materia y examen final en los que se valore la consolidación de los conocimientos adquiridos.

No presencial. Actividades formativas a realizar fuera de las sesiones de clase

- Realización de trabajos: los trabajos a realizar, individuales y/o grupales, completarán la formación del alumnado, enriqueciendo los contenidos vistos en clase y profundizando en aquellos aspectos más relevantes que sea importante resaltar, para ello, la revisión bibliográfica por parte del alumno/a será fundamental.

- Docencia virtual en red: será un recurso utilizado por el profesor/a para facilitar a los alumnos/as el acceso a la información a través de los nuevos medios tecnológicos que la universidad pone a su disposición.

Estudio personal: el profesor/a dirigirá el aprendizaje autónomo de cada alumno/a sentando las bases de su aprendizaje a través de los todos los recursos citados en este apartado.

5 Tiempo de trabajo del estudiante / Student workload

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	46 h	60 horas (40%)
	Clases prácticas + prácticas de campo		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	4 h	
	Seminarios	8 h	
	Realización del examen final	2 h	
No presencial	Realización de actividades prácticas	90 h	90 horas (60%)
	Estudio semanal		
	Preparación del examen		
Carga total de horas de trabajo: 25 horas x 6 ECTS		150 h	

6 Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / Evaluation procedures and weight of components in the final grade

El procedimiento de evaluación de la materia será el siguiente:

- Para ser evaluado habrá que haber acudido al 80% de la totalidad de las clases.
- Realización de un trabajo escrito sobre un tema relativo a los contenidos de la correspondiente asignatura 30%
- Tareas de evaluación continua (se trata de tareas que, de acuerdo con la evolución del programa, proponen los profesores y profesoras durante las sesiones presenciales, normalmente con el objetivo de fomentar la reflexión y la capacidad de análisis, y de consolidar conocimientos fundamentales) 20%
- Prueba parcial y final escrita sobre contenidos teórico-conceptuales de las asignaturas 50%.
- Cada una de las partes de las que se compone la evaluación tienen que ser superadas al menos en el 50% de su calificación máxima.
- La calificación final saldrá de la suma según el porcentaje de todas las calificaciones obtenidas en cada una de las partes de las que se compone la asignatura.
- Valoración de la participación y actitud del estudiante durante las clases. Este apartado será determinante para obtener la calificación de Matrícula de Honor y Sobresaliente en la asignatura.

El sistema de calificación que se aplicará en esta asignatura se regirá de acuerdo con lo establecido en el RD 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional.

Observaciones

- Para obtener el aprobado en el conjunto de la asignatura será necesario obtener 5 puntos sobre 10 en la evaluación en cada uno de los apartados, siendo, por tanto, necesario superar cada uno de forma independiente.
- El profesor/a podrá proponer a los estudiantes la posibilidad de realizar trabajos voluntarios a iniciativa propia, en relación con la temática de la asignatura. Éstos permitirán mejorar la calificación final.

Ética en la evaluación

- Los plagios en los trabajos y la falta de cita de los autores en los mismos harán que se suspenda automáticamente la materia. Se entiende que prácticamente todo el material utilizado por el alumnado pertenece a bibliografía consultada por el alumnado.

- Cuando el profesorado observe conductas o actos en un estudiante incompatibles con la probidad y la ética, con independencia de su posible repercusión en la calificación de la prueba, podrá solicitar del Rector la incoación del correspondiente expediente informativo al estudiante en cuestión (art 10.3 del Normativa de Evaluación Académica de la Universidad)

7 Cronograma / Course calendar

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
1	Presentación y evaluación inicial	3,5	2
2	Recordatorio de aspectos básicos	3,5	8
3	Problemas de espalda	3,5	8
4	Problemas de espalda	3,5	8
5	Problemas de espalda	3,5	8
6	Problemas de espalda	3,5	8
7	Readaptación funcional y esfuerzo	3,5	8
8	Readaptación funcional y esfuerzo	3,5	6
9	Actividades acuáticas para diferentes poblaciones	3,5	6
10	Actividades acuáticas para diferentes poblaciones	3,5	6
11	Actividades acuáticas para diferentes poblaciones	3,5	3
12	Técnicas alternativas de trabajo en el agua	3,5	3
13	Técnicas alternativas de trabajo en el agua	3,5	4
14	Técnicas alternativas de trabajo en el agua	3,5	4
15	Seguridad en el agua	3,5	4
16	Evaluación final	4	4
TOTAL		60	90

Las horas de programación de seminarios han sido distribuidas entre las 16 semanas del semestre (0.5 horas complementarias) y, por tanto, forman parte del horario de obligado cumplimiento para estudiantes y profesorado. El docente podrá, cuando así sea necesario por las características de la actividad a realizar (práctica fuera de la universidad, visita didáctica, asistencia a una conferencia relevante para la formación,…) agrupar las 8 horas en algunas de las semanas del semestre.