

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

ISEF



PROGRAMA DE CATADRA CICLO LECTIVO 2015

ESPACIO CURRICULAR	NATACION III
TIEMPO DE CURSADO	2° CUATRIMESTRE
CURSOS: 4° AÑOS: A y B	CARGA HORARIA : 6HS CATEDRAS

NOMBRE Y APELLIDO	CARGO
PROF. GABRIELA LIBERTI	PROFESOR DE NIVEL SUPERIOR

TT - TM.

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FISICA



NATACION III 4º AÑO A y B

TURNO: MAÑANA y TARDE

AÑO: 2015

FUNDAMENTACION:

Se necesita de gente especializada en esta Área para transmitir conocimientos y a su vez de especialistas dentro de la misma para formar DOCENTES CON CONOCIMIENTOS SERIOS Y FIRMES.

En las cátedras anteriores se vieron contenidos importantes relacionados a 4 estilos como Crawl, Espalda Pecho y Mariposa en su desarrollo metodológico para su enseñanza. Se necesita culminar con los aprendizajes relacionados a la misma dándoles un bagaje de conocimientos relacionados al desarrollo de la cátedra en su totalidad. En este espacio se tratara la aplicación de todo lo aprendido hasta el momento aplicando la CORRELACION DE LAS DISTINTAS AREAS DE APRENDIZAJE como Didáctica y Práctica de la Enseñanza entre otras. Por su magnitud, no se dispone del tiempo suficiente en las cátedras anteriores lo que lleva a estudiarlos y profundizarlos en este espacio curricular.

En esta etapa formativa se hará énfasis en la Planificación escolar y la organización de Torneos y Eventos deportivos, lo que la hace sumamente interesante e importante ponerlos en situación real frente a la organización de los eventos y Torneos organizados por los alumnos, vivenciando así el futuro desarrollo pedagógico.

Es de suma importancia contar con esta cátedra en el plan de estudio de la carrera del Profesorado de Educación Física, completando así la formación integral de la NATACION.

EXPECTATIVAS DE LOGROS

- Aprender y comprender la importancia de una planificación escolar de natación.
- Reconocer y organizar adecuadamente los contenidos de la natación en los niveles escolares existentes hoy.
- Sea partícipe de la organización y realización de Eventos deportivos de Natación con seriedad y responsabilidad.
- Comprender la importancia de la Atención a la diversidad sobre sus alumnos.
- Transmitir la importancia de la materia a través de su desarrollo cotidiano.
- Vivenciar cada una de las actividades programadas.
- Realizar cada una de las pruebas programadas superándose así mismo en cada una de ellas.
- Reconocer la diferencia entre escuelas Deportivas, escuelas de verano, Colonias y Club.

CONTENIDOS CONCEPTUALES



EJE TEMATICO Nº 1: ENSEÑANZA DE LA NATACION EN LAS ESCUELAS

- La clase de Natación en la Escuela. Los Niveles. El Docente. La seguridad. Organización.
- La clase de Natación en el Club. Organización.
- La clase de Natación en la Colonia de vacaciones. Organización.
- Planificación de los distintos tipos de clases.
- Niveles y evaluación de la enseñanza de alumnos avanzados.
- Higiene y alimentación de los diferentes tipos de nadadores amateurs.

EJE TEMATICO Nº 2 EL ENTRENAMIENTO FORMATIVO TECNICO

- La Formación técnica.
- Metodología del Aprendizaje Técnico. Aprendizaje. Fijación. Automatización.
- La natación para adultos. Desde la enseñanza elemental al descubrimiento de las habilidades motoras olvidadas.
- Grupos especiales. Tercera edad.
- Otras actividades acuáticas.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES: Eje Nº 1 y 2

- Realizarán varias observaciones en los distintos medios de enseñanza. Al finalizar las mismas hará en cada una de ellas una CRITICA CONSTRUCTIVA sobre los aspectos positivos y negativos que encontraron en cada una de ellas, opinando ellos como la desarrollarían para mejorar la enseñanza del tema planteado por los distintos docentes.
- Realizarán una carpeta con JUEGOS ACUATICOS aplicando los mismos a la RESPIRACION, INMERSION, FLOTACION Y TRASLACION
- Harán una investigación sobre la Higiene y Alimentación de los nadadores de acuerdo a los distintos niveles de práctica de la Natación.

EJE TEMATICO Nº 3 MEDLEY. MEDIO FONDO Y FONDO

- Preparación técnica de la Medley. Teoría y práctica.
- COMBINADO INDIVIDUAL (M.E.P.L.)
- POSTA COMBINADA (E.P.M.L.).
- Distancias y estilos para ambos sexos en piletas de 25 y 50 m. Records mundiales.
- Over. Metodología de la enseñanza
- Salvataje. Técnica básica de las distintas: Tomas, Agarres y Zafaduras. Izamiento y Remolque.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES: Eje Nº 3

Realizará todas las pruebas reconocidas mundialmente en dos etapas:

Una diagnóstica evaluando su propio rendimiento. Una vez finalizada las mismas, realizará una Evaluación a su propio entrenamiento en clase de todas las pruebas diagnósticas. Las pruebas serán cronometradas por los compañeros asumiendo el rol correspondiente de acuerdo al reglamento oficial y como formador. El alumno aprobará dicho Evaluación solo si se supera así mismo en los tiempos y técnica. Los tiempos son individuales y personales. Salvo las pruebas combinadas que deberán rendirlas los que conformaron los distintos grupos de la misma forma.

EJE TEMATICO Nº 4 REGLAMENTO OFICIAL DE NATACION

- Reglas de las Instalaciones
- Reglas de Natación
- Dirección de las Competencias
- Oficiales
- Composición de series para eliminatorias y Finales
- La partida
- Nado estilo Libre
- Nado estilo Espalda
- Nado estilo Pecho
- Nado estilo Mariposa
- Nado Combinado
- La carrera
- Registro de tiempos
- Records Mundiales
- Procedimiento automático para competencias.

EJE TEMATICO Nº 5 ORGANIZACIÓN DE TORNEOS

- Documentación
- Autorizaciones
- Invitación. Detalles de la invitación.
- Reglamento general
- Programa de pruebas
- Planilla de Inscripción
- Planilla de integración de las delegaciones
- Documentación propia de la Fiscalización del Torneo
- Elementos de uso de la mesa de control
- Documentos usados por los oficiales que fiscalizan el Torneo
- Premiación
- Merienda



CONTENIDOS PROCEDIMENTALES: Eje Nº 4 y 5

Tendrán a cargo la Organización del X TORNEO INTERINSTITUCIONAL DE NATACION, donde todas las actividades serán desarrolladas por los alumnos acompañados por la docente a cargo, guiándolos en todo lo necesario para evitar cometer errores. Una vez finalizado el mismo, se procederá a realizar las CRITICAS CONSTRUCTIVAS llevándolos a realizar un auto examen, sacando los aspectos positivos y negativos de lo realizado.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Responsabilidad Individual y Grupal
- Respeto por sí mismos, sus compañeros y cualquier otro ser que se encuentre cerca.
- Disciplina en la clase y sus actividades
- Hábitos de Higiene y Alimentación.
- Colaboración permanente entre todos los compañeros.

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

- Proyección de videos de los distintos estilos.
- Interacción entre sus pares.
- Aprendizaje cooperativo
- Resolución de problemas
- Tratamiento del Reglamento en forma teórica y práctica.

PRUEBAS DIAGNOSTICAS Y DE EVALUACION

- Nº 1: 100 m de los Estilos : Libre, Espalda, Pecho, Mariposa, Medley.
- Nº 2: 200 m de los estilos: Libre, Espalda, Pecho y Combinado Individual.
- Nº 3: 400,800 y 1500 m Libre.
- Nº 4: Posta 4 X 25 Libre y Combinada FEM, MASC y MIXTA .
Posta 4 X 50 Libre y Combinada FEM, MASC y MIXTA

Las mismas se toman a comienzo de la cátedra como diagnóstico físico de la capacidad y estado individual de cada alumno sin tiempos pre- fijados, el cual será tomado en forma personal e individualmente a cada alumno por sus compañeros. Una vez finalizados los diagnósticos se procederá a tomar las evaluaciones en función de sus propios tiempos, los cuales deben ser superados por ellos mismos.

EVALUACIONES TEORICAS Y PRÁCTICAS

- Nº 1 JUEGOS :** Aplicación de lo visto en los distintos estilos de nado Presentará una carpeta en hoja A4 .(En grupos hasta 4 integrantes)
- Nº 2 HIGIENE Y ALIMENTACION DEL NADADOR AMATEURS.** Trabajo de Investigación por parejas.



Nº 3 OBSERVACIONES: En forma INDIVIDUAL realizará 5 observaciones de clases en los distintos contextos Formales y No formales donde una vez finalizada la misma hará SU CRITICA CONSTRUCTIVA como futuro docente a LA CLASE NO AL PROFESOR

Nº 4 CRONOMETRAJE y REALIZACION DE TODAS LAS PRUEBAS REGLAMENTARIAS: Realizará tomas de tiempos tanto parciales como finales de todas las pruebas propuestas en el programa, en horas de clase y en el Torneo organizado por la CATEDRA.

Nº 5 ORGANIZACION DEL X TORNEO: Tendrán a cargo la Organización, Desarrollo y Fiscalización del X Torneo Interinstitucional de Natación con alumnos de 1 a 4 año del I.S.E.F. Capital Catamarca y otras Instituciones, como familiares y amigos invitados, cumpliendo todos los roles estipulados en el Reglamento Oficial Actualizado.

PARCIALES TEORICOS Y PRACTICOS

1º PARCIAL TEORICO: Eje Nº 1, 2 y parte del 4

1º PARCIAL PRACTICO: **100 m COMBINADO INDIVIDUAL** con técnica correcta en todo su desarrollo, incluyendo la largada y virajes, superando SU PROPIA MARCA realizada en clase en su EVALUACION, la cual debe figurar en su libreta firmada por la Profesora de la cátedra.

2º PARCIAL TEORICO : Eje Nº 3,4 y 5

2º PARCIAL PRACTICO: **200 m Estilo Libre** elegido por el alumno en clases, con técnica correcta en todo su desarrollo, incluyendo la largada y virajes, Superando SU PROPIA MARCA realizada en clase en su EVALUACION, la cual debe figurar en su libreta firmada por la Profesora de la cátedra.

EXAMEN FINAL : ALUMNOS REGULARES

1º) Nadará **100 m COMBINADO INDIVIDUAL** respetando la técnica y el reglamento de cada estilo, superando SU PROPIA MARCA realizada en clase en su EVALUACION PARCIAL

2º) Nadará **200 M ESTILO LIBRE**, respetando la técnica y el reglamento del estilo elegido por el alumno, superando SU PROPIA MARCA realizada en clase en su EVALUACION PARCIAL.

ALUMNOS LIBRES

1º) Nadará **200 m COMBINADO INDIVIDUAL** respetando la técnica y el reglamento de cada estilo, superando SU PROPIA MARCA realizada en clase en su EVALUACION, la cual debe figurar en su libreta firmada por la Prof. De la cátedra. De no tenerla lo hará en 4 minutos.

2º) Nadará **400 M ESTILO LIBRE**, respetando la técnica y el reglamento del estilo elegido en clase, superando su propia marca que debe figurar en su libreta firmada por la Prof. De la cátedra. En caso de no tenerla en su libreta lo realizará en no más de 10 minutos no importando el estilo elegido.

3º) Realizará **UNA CLASE PRÁCTICA** sobre los temas del programa solicitados por el tribunal examinador.

PROYECTO DE EXTENSION SOCIAL

REALIZAREMOS EL X TORNEO PROVINCIAL DE NATACION, con la participación de los alumnos de 1 a 4 Año del I.S.E.F. Capital Catamarca de ambos turnos, Escuelas del medio, Familiares, Amigos, Egresados nuestros como Otras Instituciones y los alumnos de LA TECNICATURA EN DEPORTE SOCIAL de nuestra Institucion.

CRONOGRAMA

EJES	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Nº 1	•	•	•	•
Nº2	•	•	•	•
Nº3	•	•	•	•
Nº4	•	•	•	•
Nº5	•	•	•	

BIBLIOGRAFIA

Maglyscó E.W . Nadar más rápido: Ed. Hispano Europea.

Arsenio Osvaldo Manual de enseñanza y entrenamiento Formativo técnico.

Urabayen Héctor E. Fascículo: Metodología de la enseñanza:

Masabeu Ana María Fascículo: Reflexiones y sugerencias acerca de la actividad acuática..

Bucher Walter."Mil ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas". Ed. Hispano Europea.

Vilte Enrique La enseñanza de la Natación:

Alarcón Diplomatura en Natación Modulo 5.

Navarro Fernando."Hacia el dominio de la natación" Ed. Gymnos

Alarcón Norberto." Nadando" Ed. Homo Sapiens.

Vilte Enrique." La enseñanza de la natación" Ed. Stadium.

Percivale Carlos "Reglamentación y Arbitraje en Natación"

Muska y Mostón." La enseñanza de la Educación Física.


GABRIELA LIBERTI
 Prof. Mag. de Educación Física