

**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**PROGRAMA DE CATADRA CICLO LECTIVO 2014**

<b>ESPACIO CURRICULAR</b>	<b>NATACION I</b>
<b>TIEMPO DE CURSADO</b>	<b>2° CUATRIMESTRE</b>
<b>CURSOS: 2° AÑOS: A,B y C</b>	<b>CARGA HORARIA : 6HS CATEDRAS</b>

<b>NOMBRE Y APELLIDO</b>	<b>CARGO</b>
<b>PROF. GABRIELA LIBERTI</b>	<b>PROFESOR DE NIVEL SUPERIOR</b>
<b>LIC. PEDRO GERSHANI SUP. PROF.OSCAR VACA</b>	<b>PROFESOR DE NIVEL SUPERIOR</b>

29 OCT 2014

*[Handwritten signature]*  
40

**BIBLIOTECA**  
**ISEE**



## INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

### NATACIÓN I

2° AÑO: A B y C

Año: 2014

#### FUNDAMENTACION:

¿Qué es la natación?.. .. Es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, adentro o sobre el agua, en general por deporte o diversión. La natación en un sentido más amplio, es uno de los instrumentos más completos para la formación integral del sujeto, por lo que se ha convertido en una de las actividades más demandadas y revalorizadas en los últimos años.

Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida; ya que puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta.

Ya en el siglo XX, la natación se ha llegado a considerar no solo una forma de supervivencia o de salvar vidas en caso de emergencias, sino también como un sistema valioso de terapia física y como una forma de ejercicio físico general entre los mas beneficioso que existe.

No es fácil aprender a nadar solo. Necesitamos de gente preparada y especializada en la materia, por ello la importancia del desarrollo de esta cátedra en el plan de estudio de la carrera del Profesorado en Educación Física. Formar a los alumnos, capacitándolos en la ENSEÑANZA de la natación; brindándole seguridad en un medio diferente al que estamos acostumbrados a transitar, para que luego apliquen lo aprendido, en las distintas clases.

Construir una concepción de la didáctica de la natación desde un enfoque socio comunicativo, es situar al proceso de enseñanza y aprendizaje como un acto comunicativo singular, caracterizado por la intencionalidad formativa y el compromiso de los destinatarios, sean estos el docente formador los alumnos futuros profesionales y los propios alumnos en instancias de formación en los diversos niveles. Es importante el conocimiento y la reflexión didáctica desde el enfoque comunicativo ya que nos permite pensar una enseñanza de la natación puesta en los marcos sociales, comunitarios, institucionales formales, institucionales no formales, etc. logrando reciprocidad entre el docente formador de formadores y los alumnos futuros profesionales de la Educación Física.

El juego puede ser considerado o bien como medio, o bien como fin. En este caso el juego forma parte del método. Así vemos, que tanto para la teoría como para la práctica, el juego es una valiosa herramienta para el aprendizaje.

El juego sirve al ser humano para su desarrollo en general y desde este punto de vista podemos decir que a través del juego el niño podrá lograr la ambientación al medio acuático que le permitirá desenvolverse en el mismo con total soltura y seguridad.



El hábito consiente de la práctica y la ejercitación tendrá que ser adoptada por el alumno, algo que hoy en día le es difícil adquirir si se lo considera como único medio de alcanzar la eficiencia motora; para ello se prevé desde esta cátedra los espacios y tiempos necesarios de modo tal que los alumnos no solo se apropien de la técnica de este estilo, sino que además adquieran un cúmulo de conocimientos metodológicos a través de diferentes estrategias de intervención didáctica que le permitan enseñarlo y corregirlo.

Desde esta perspectiva la didáctica de la natación se unirá a la interpretación e investigación de los procesos y prácticas concretas en los que se emplean un discurso situado en un escenario formativo elegido para comprender en toda su amplitud el significado de la interacción al saber enseñado.

### EXPECTATIVAS DE LOGROS:

- ✓ Tomar conciencia del sentido y la importancia de la materia en el medio social, dándole la importancia que este medio líquido tiene en la misma.
- ✓ Conocer, Vivenciar y fundamentar los principios básicos de la flotación y traslación del cuerpo en el agua.
- ✓ Vivenciar distintas ejercitaciones metodologías enriqueciéndose personalmente para un adecuado proceso de enseñanza.
- ✓ Adquirir la técnica mínima adecuada de dos estilos de competencia: Crawl y Espalda.
- ✓ Tomar conciencia de la importancia de la higiene personal y la alimentación en el desarrollo de este deporte.
- ✓ Vivenciar la importancia de aprender a través del juego.
- ✓ Diferenciar y analizar los distintos momentos de las dos técnicas: Crawl y con su respectiva partida y viraje.
- ✓ Que el alumno logre organizar y administrar recursos necesarios para un Torneo de Natación.
- ✓ Transmitir el placer por hacer natación al fin de incorporar la actividad física como un estilo de vida de sus futuros alumnos.

### CONTENIDOS CONCEPTUALES

#### EJE TEMATICO N° 1 HISTORIA DE LA NATACION.INICIACION A LA ACTIVIDAD ACUATICA.

- Natación: Concepto. Historia. Beneficios.
- El medio acuático. Normas de higiene y seguridad. Posibilidades motrices que ofrece.
- Ingreso a la pileta.
- **AMBIENTACIÓN:** Concepto, importancia. Familiarización en el medio acuático. Ejercitaciones.
- **LA FLOTACIÓN:** Objetivos. Ejercicio de flotación.

- **LA RESPIRACIÓN:** Mecánica de respiración. Objetivos. Ejercicios de respiración. Apnea.
- **LA PROPULSIÓN:** Propulsión y su forma más eficaz de trabajo. Tratamiento de la propulsión. Ejercicios de propulsión básicos.
- **RECREACIÓN ACUÁTICA.**
- Juegos en el agua.

## **EJE TEMÁTICO N° 2: PRINCIPIOS QUE RIGEN A LA NATACIÓN**

- Leyes y principios que influyen sustancialmente en el medio acuático. Aplicación de ellas.
- Principio de Arquímedes: Hipótesis que surgen del mismo.
- Principio de Bernoulli.
- Leyes físicas y mecánicas aplicadas a la Natación: Ley de inercia. Ley de aceleración. Ley de acción y reacción. Ley teoría del cuadrado.
- Tipos de resistencia: frontal de fricción o de arrastre.

## **EJE TEMÁTICO N° 3: ESTILO CRAWL**

### **TECNICA DE CRAWL**

- Técnicas para la apropiación de movimiento de piernas y brazos en el estilo Crawl.
- La respiración y coordinación: Marcos teóricos y ejercitaciones prácticas.
- Aparición de errores comunes en el desarrollo de este estilo.
- Ventajas y Desventajas del estilo.
- Reglamento del estilo. Aplicación permanente en clase.

## **EJE TEMÁTICO N° 4: ESTILO ESPALDA**

### **TECNICA DE ESPALDA**

- Técnicas para la apropiación de movimiento de piernas y brazos en el estilo ESPALDA
- La respiración y coordinación: Marcos teóricos y ejercitaciones prácticas.
- Aparición de errores comunes en el desarrollo de este estilo.
- Ventajas y Desventajas del estilo.
- Reglamento del estilo. Aplicación permanente en clase.

## **EJE TEMÁTICO N° 5: LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN COMO PROCESO DIDACTICO**

- El trabajo individual- técnicas y tácticas.
- El trabajo colectivo- técnicas y tácticas.
- Las ejercitaciones serán variadas y adaptadas a los distintos tipos de percepción y tiempos de aprendizaje de los alumnos.
- Ensayo aproximativo para la planificación de clases de natación.
  
- Los momentos en el proceso didáctico para la enseñanza de la natación – propuestas innovadoras.
- La didáctica campo- materia en la preparación de clases para la educación Primaria y Secundaria



- Estrategias para el desarrollo de la inteligencia y creatividad.

## **EJE TEMATICO Nº 6 REGLAMENTO**

- **REGLAMENTO:** Dirección o manejo de las competencias.
- Oficiales
- Composición de series para eliminatorias y finales
- La partida
- Estilos Crawl y Espalda y Postas Libres
- La carrera
- Registros de tiempos
- Records mundiales
- Procedimiento automático para competencias

## **COTENIDOS PROCEDIMENTALES:**

**EJE Nº 1 y 2 .** Los alumnos realizarán la práctica y conducción de una clase de juegos de Ambientación, Inmersión, Traslación, Respiración y Flotación. Allí realizarán el análisis de las distintas leyes y principios que rigen la Natación.

- Las ejercitaciones serán variadas y adaptadas a los distintos tipos de percepción y tiempos de aprendizaje de los alumnos.

## **EJE Nº 3 , 4 , 5 y 6**

- Movimientos de piernas. Análisis teórico práctico.
- Movimientos de brazos. Análisis teórico práctico.
- Respiración. Análisis teórico práctico.
- Coordinación. Análisis teórico práctico.
- Juegos acuáticos aplicando el estilo.
- Técnica de partida y viraje del estilo Crawl y Espalda. Análisis teóricos y prácticos.
- Errores más comunes de ambos estilos. Ejercitaciones para corregirlos.
- Reglamento de los estilos Crawl y Espalda. Aplicación permanente del mismo en clase.

## **CONTENIDOS ACTITUDINALES**

- Respeto por el agua, teniendo en cuenta las virtudes y peligros que la misma representa.
- Respeto por sí mismo, sus compañeros, profesores y cualquier otro ser que se encuentre cerca de ellos, teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones.
- Hábitos de higiene y alimentación, necesarias para llevar un entrenamiento de nivel amateur.
- Responsabilidad en el entrenamiento, de acuerdo a sus propias características.
- Respeto por los horarios y tiempos de trabajo.
- Valoración del otro como compañero de trabajo

## ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

- Enseñanza activa
- Investigación
- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Enseñanza recíprocas
- Presentación de trabajos en forma oral y escrita, sobre las metodologías de los distintos estilos.

## EVALUACIONES PRACTICAS

Nº 1 Realizara 25m de patada de Crawl.

Nº 2 Realizara 25m de brazada de Crawl.

Nº 3 Realizara partida y viraje de Crawl

Nº 4 Realizara 25m de patada de Espalda.

Nº 5 Realizara 25m de brazada de Espalda.

Nº 6 Realizara partida y viraje de Espalda.

## TRABAJOS PRÁCTICOS

Nº1: Confeccionará una carpeta con todos los tipos de juegos necesarios para la Ambientación a éste deporte y realizará una clase donde desarrollará los mismos con sus compañeros y en grupo.

Nº 2 Confeccionará una carpeta en hoja A4 u oficio, en computadora con todos los ejercicios metodológicos para la enseñanza del estilo Crawl. Incluida la largada y los virajes. Errores más comunes y metodologías para su corrección. Una vez aprobado el mismo, **dará una CLASE** en la pileta con sus compañeros en forma práctica. El mismo se puede desarrollar en grupos no mayor a 5.

Nº 3 Confeccionará una carpeta en hoja A4 u oficio, en computadora con todos los ejercicios metodológicos para la enseñanza del estilo Espalda. Incluida la largada y los virajes. Errores más comunes y metodologías para su corrección. Una vez aprobado el mismo, **dará una CLASE** en la pileta con sus compañeros en forma práctica. El mismo se puede desarrollar en grupos no mayor a 5.

## PARCIALES TEORICOS Y PRÁCTICOS

1º **PARCIAL TEÓRICO:** Eje Temático Nº 1, 2 y 3

1º **PARCIAL PRÁCTICO:** Crawl: Realizara 50 m del Estilo **CRAWL**. Con técnica correcta, largada y virajes.

2º **PARCIAL TEÓRICO:** Eje Temático Nº 4 , 5 y 6

2º **PARCIAL PRÁCTICO:** Realizará 50 m del Estilo **ESPALDA**. Con técnica correcta, largada y virajes.



### ALUMNOS QUE PROMUEVEN:

- 100% DE TRABAJOS PRACTICOS APROBADOS
- 90% DE ASISTENCIA A CLASE Y QUE PARTICIPE DE LAS MISMAS
- **APROBAR LOS 4 PARCIALES: 2 TEÓRICOS Y 2 PRÁCTICOS CON NOTA: 7 o más.**

### ALUMNOS REGULARES

- 75% DE TRABAJOS PRACTICOS APROBADOS
- 75% DE ASISTENCIA A CLASE Y QUE PARTICIPE DE LAS MISMAS
- **APROBAR LOS 4 PARCIALES: 2 TEÓRICOS Y 2 PRÁCTICOS CON NOTA: 4 o más.**

En el caso de **APROBAR** uno o los dos parciales prácticos con una nota de 7 o más en cada estilo, el o los mismos **NO LE SERÁN TOMADOS EN EL EXAMEN FINAL**. Esta modalidad será **VALIDA** para el tribunal **SI TIENE ASENTADO EN SU LIBRETA LA NOTA CON LA FIRMA Y SELLO DEL PROFESOR** que dicto la cátedra, de lo contrario rendirá toda la práctica como un alumno **REGULAR**.

Los Trabajos Prácticos se los evaluará mientras dure el cursado de la materia, fuera de ese término no serán considerados. **DESDE EL MES DE AGOSTO AL 14 DE NOVIEMBRE EN LOS HORARIOS QUE SE HAYA DESARROLLADO LA CATEDRA, CASO CONTRARIO NO SERAN EVALUADOS Y**

### ALUMNOS LIBRES

- **Menos del 75% y NO menos del 50% DE TRABAJOS PRACTICOS APROBADOS**
- **Menos del 75% y NO menos del 50% DE ASISTENCIA A CLASE Y QUE PARTICIPE DE LAS MISMAS.**

### EXAMEN FINAL

#### ALUMNOS REGULARES:

- 1.- Realizará 50 m del Estilo Crawl con técnica correcta con Largada y virajes.
- 2.-Realizará 50 m del Estilo Espalda con técnica correcta con Largada y virajes.

#### ALUMNOS LIBRES:

- 1.- Realizará una clase de Juegos solicitados por el tribunal de lo visto en clase.
- 2.- Realizará 100 m del Estilo Crawl con técnica correcta incluyendo partida y viraje.
- 3.- Realizará 100 m del Estilo Espalda con técnica correcta incluyendo partida y viraje.

4.- Realizará una clase metodológica de la enseñanza de ambos estilos vistos en clases.

5.- Presentará cuales son los Errores más comunes de ambos estilos y metodologías para corregirlos.

**TRABAJOS DE EXTENSION**

Participación del IX Torneo INSTITUCIONAL de Natación organizado por los alumnos de la cátedra de Natación III.

**CRONOGRAMA:**

EJES	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
N°1	X	X	---	----
N°2	X	X	x	X
N°3	X	X	X	X
N°4	x	X	x	X
N°5	X	X	X	X
N°6	x	X	x	X

**BIBLIOGRAFIA:**

Manual de Enseñanza y Entrenamiento Formativo de Osvaldo Arsenio y Raúl Strand.

Hacia el dominio de la Natación: Fernando Navarro Valdivieso.

Nadar más rápido: Ernest Maglisco. Hispano Europa

Apuntes de cátedra.

Reglamento oficial de la FINA 2005- 2009

¿Qué es aprender a nadar? Fascículo I Prof. Beatriz Pérez de Antico.

El problema de enseñar a nadar. Carlos Castellanos.

Natación Precoz. Prof. Martha Sanz.

Fascículo: Ambientación Crawl-espalda, Prof. Huggelmann.

Fascículo: Metodología de la enseñanza. Prof. Héctor E. Urabayen

