



**PROYECTO - PROGRAMA DEL ESPACIO CURRICULAR**

**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FISICA – CATAMARCA**

**CARRERA: PROFESORADO DE EDUCACION FISICA**

**ESPACIO CURRICULAR: Propuesta De Definición Institucional I: Natación**

**CAMPO DE FORMACIÓN: Especifica**

**RÉGIMEN: Anual**

**CARGA HORARIA: 3 HS. Cátedras**

**CURSO: 3er. Año**

**DIVISIÓN: Div. A-B-C**

**AÑO:2022**

**DOCENTE: Pedro Antonio, GERSHANI**

**EMAIL: pedrogershani32@gmail.com**

## 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.

La práctica de un deporte como la natación tiene una serie de beneficios y mejoras en la salud tanto para la prevención de futuras patologías como para crear unos hábitos saludables y conseguir una mejor calidad de vida. La natación es una actividad en la que se desarrolla la resistencia, ya que es un movimiento continuo en el que constantemente estás trabajando de forma aeróbica, lo que conlleva a un trabajo del sistema cardiovascular y cardiorrespiratorio, sistemas fundamentales para sufrir un menor número de patologías en el futuro, que son dos de las mayores causas de muerte en personas. Se produce una mejora tanto de la respiración, fortaleciendo los músculos encargados de llenar y vaciar los pulmones, como de la circulación sanguínea, en especial en las extremidades inferiores, ya que constantemente los músculos de las piernas se contraen y se relajan. Aparte de estas mejoras también se trabajan los músculos de todo el cuerpo, fortaleciéndolos y previniendo futuros dolores tanto de espalda como en las articulaciones. También destaca la mejora de la flexibilidad de todo el cuerpo poniendo especial énfasis en las articulaciones del cuello, de los hombros y de la cadera. Aparte de las mejoras físicas también se producen mejoras psíquicas, tales como la segregación de endorfinas. Las actividades en el medio acuático aportan diversión, socialización y mejoran la composición corporal del estudiante. Por otro lado, también disminuye la sensación de sentirse acoquejado, siendo uno de los posibles beneficios que este deporte aporta.

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 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 más beneficiosos 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 estudios de la carrera del Profesorado de Educación Física. Formar a los alumnos, capacitándolos en la ENSEÑANZA de la natación; brindándoles 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 éstos 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 ésta cátedra los espacios y tiempos necesarios de modo tal que los alumnos no solo se apropien de la técnica de los distintos estilos previstos, 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.

La cátedra tendrá una articulación con los otros espacios en forma horizontal a tal punto que podremos ir atravesando los contenidos con materias que tuvieron o están cursando en el presente año lectivo. Esto nos podrá dar una perspectiva diferente de la cátedra y entendiendo que la articulación nos ayudara a entender mas profundamente los contenidos que se irán desarrollando.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Tomar conciencia del sentido y la importancia de la materia en el medio social
- Conocer y vivenciar los principios básicos de la flotación y traslación del cuerpo en el agua.
- Toma de conciencia de la necesidad de dominio del medio acuático, tanto por la necesidad de seguridad física para todos los participantes (jóvenes y adultos) como por la práctica de las actividades dentro del agua.
- Vivenciar distintas ejercitaciones metodológicas enriqueciéndose personalmente para un adecuado proceso de enseñanza.
- Adquirir la técnica básica de los estilos Crawl, Espalda, Mariposa y pecho
- Vivenciar la importancia de aprender a través del juego.
- Que el alumno logre organizar y administrar los recursos necesarios para la realización de un Torneo de Natación.
- Conocer y aplicar las normas de seguridad e higiene personal
- Diferenciar y analizar en forma teórica y práctica los distintos momentos de las técnicas de los 4 estilos.

## **Capacidades Profesionales:**

Potenciar en el futuro profesional de Educación Física el manejo de técnicas, recursos y estrategias en el espacio acuático.

Diseñar, programar y ejecutar planes de intervención para diferentes grupos y contextos en espacios acuáticos.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Aprender los 4 estilos: Crawl, Espalda, Mariposa y Pecho con sus largadas, virajes y vueltas americanas.
- 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 de sus futuros alumnos.
- Vivenciar cada una de las actividades programadas
- Valorar y comprender la necesidad de realizar prácticas seguras, respetando las normas de las instalaciones.

## **ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

- Interacción entre sus pares
- Investigación
- Aprendizaje cooperativo
- Resolución de problemas. Conducción de grupos
- Tratamiento del reglamento en forma teórica y práctica

## PROPUESTA DE CONTENIDOS

### EJE TEMATICO N°1 HISTORIA DE LA NATACION.JUEGOS

#### CONTENIDOS

- Historia de la Natación. Concepto. Beneficios
- El medio acuático. Posibilidades motrices que ofrece.
- Normas de higiene y seguridad. Higiene personal
- Ingreso a la pileta
- Higiene y alimentación de los diferentes tipos de nadadores amateurs.
- Iniciación a la actividad acuática
- **Ambientación.** Concepto. Importancia. Familiarización en el medio acuático. Actividades aplicativas. Juegos
- **Respiración.** Mecánica de la misma. Tipos, Objetivos. Ejercicios de respiración. Apnea.
  
- **Inmersión.** Importancia. Ejercicios. Juegos
- **Flotación.** Objetivos. Actividades. Juegos
- **Propulsión** y su forma más eficaz de trabajo. Ejercicios básicos. Juegos
- El juego como factor primordial en la enseñanza en el medio acuático.  
Juegos en el agua
- Recreación acuática

### EJE TEMATICO N°2 PRINCIPIOS QUE RIGEN LA NATACION

- Leyes y principios que influyen sustancialmente en el medio acuático. Aplicación de ellos.
- 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 Acción y reacción. Ley de teoría del cuadrado.
- Resistencia. Tipos. Frontal, De fricción y Arrastre.

### EJE TEMATICO N°3 ESTILO CRAWL

- Técnica de los movimientos de piernas y brazos en el estilo crawl.

- La respiración y coordinación. Marcos teóricos y ejercitaciones metodológicas prácticas.
- Ejercitaciones metodológicas del estilo
- Ventajas y desventajas del estilo. Análisis teóricos y prácticos
- Errores comunes en el desarrollo del estilo. Metodología para su corrección.
- PARTIDA: Metodología de la misma-Análisis teórico y práctico
- VIRAJES: Común y Vuelta Americana. Metodologías
- Reglamento del estilo Crawl. Aplicación.

#### **EJE TEMATICO N°4 ESTILO ESPALDA**

- Técnica de los movimientos de piernas y brazos en el estilo Espalda.
- La respiración y coordinación. Marcos teóricos y ejercitaciones metodológicas prácticas.
- Ventajas y desventajas del estilo. Análisis teóricos y prácticos
- Ejercitaciones metodológicas del estilo
- Errores más comunes. Ejercicios para corregirlos
- PARTIDA: Metodología de la misma. Análisis teóricos y prácticos
- VIRAJES: Común y Vuelta Americana. Metodologías
- Reglamento del estilo Espalda. Aplicación.

#### **EJE TEMATICO N°5 ESTILO PECHO**

- Técnica de los movimientos de piernas y brazos en el estilo Pecho.
- La respiración y coordinación. Marcos teóricos y ejercitaciones metodológicas prácticas.
- Ejercitaciones metodológicas del estilo
- Errores más comunes. Ejercicios para corregirlos
- PARTIDA: Metodología de la misma. Análisis teóricos y prácticos
- VIRAJE: Vuelta Filipina. Metodología de la misma. Análisis teórico y prácticos
- Reglamento del estilo Pecho. Aplicación.

## **EJE TEMATICO N°6 ESTILO MARIPOSA**

- Técnica de los movimientos de piernas y brazos en el estilo Mariposa.
- La respiración y coordinación. Marcos teóricos y ejercitaciones metodológicas prácticas.
- Ejercitaciones metodológicas del estilo
- Errores más comunes. Ejercicios para corregirlos
- PARTIDA: Metodología de la misma. Análisis teóricos y prácticos
- VIRAJE: Metodologías. Análisis teórico y práctico
- Reglamento del estilo Mariposa. Aplicación.

## **EJE TEMATICO N° 7 REGLAMENTO**

- Reglas de las Instalaciones
- Reglas de natación
- Dirección y manejo de las competencias
- Oficiales
- Composición y series para eliminatorias y finales
- La partida
- Nado estilo Libre
- Nado estilo Espalda
- Nado estilo Pecho
- Nado estilo Mariposa
- Nado estilo combinado
- Postas libres
- La carrera
- Registro de tiempos
- Records mundiales
- Procedimiento automático para competencias

## **EJE TEMATICO N°8 ORGANIZACIÓN DE TORNEOS**

- Documentación. Autorizaciones
- Comisiones
- Invitación. Detalles de la invitación



- Reglamento general
- Programas 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

## **SISTEMA DE EVALUACIÓN Y ACREDITACION**

La evaluación se ajustará al Reglamento vigente de los IES: ROM 615 del 03/10/14 Y RAM 004 del 20/01/17. La evaluación se concretará tanto durante el proceso como al concluir el desarrollo de los distintos Ejes temáticos. Durante el proceso deberán cumplir una serie de Trabajos Prácticos y Evaluaciones que se corresponde con las propuestas metodológicas que están orientados a cumplir con los objetivos de la cátedra, cada uno de ellos serán APROBADOS o DESAPROBADOS pudiendo recuperarse una **sola vez cada uno de ellos en forma inmediata o en la clase siguiente** ya que los mismos deben ser incorporados en el aprendizaje para los contenidos siguientes.

## **TRABAJOS PRACTICOS**

**Nº1-** Presentará un escrito detallando de la historia de la natación desde sus inicios hasta la actualidad.

**Nº2- Concepto** de Ambientación: presentación de actividades que desarrollen la inmersión, flotación, respiración, propulsión, saltos.

**Nº3-** Presentará una carpeta con un trabajo de INVESTIGACION DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN DEL NADADOR AMATEURS.

**Nº4-** Confeccionará actividades metodológicas para la enseñanza de la patada, brazada, partida y viraje de crol y espalda.

**N°5-** Determinar errores más comunes y como corregirlos de la patada, brazada, partida y viraje.

**N°6-** Confeccionará actividades metodológicas para la enseñanza de la patada, brazada, partida y viraje de mariposa y pecho.

**N°7-** Determinara errores más comunes y como corregirlos de patada, brazada, partida y viraje.

**N°8-** Deberán participar como cronometristas en tres torneos realizado por la Federación de Natación.

**EVALUACIONES PRÁCTICAS:** Las misma se irán realizando en la medida que se pueda ir trabajando en la pileta, conforme a los tiempos que dispongamos iremos estableciendo las pautas a evaluar.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA CATEDRA**

El alumno para acreditar la materia deberá

- Dominar el lenguaje técnico
- Ser capaz de gestionar una clase de natación.
- Demostrar claridad conceptual.

Los alumnos deben tener todas las evaluaciones y trabajos prácticos realizados y aprobados para tener derecho a rendir los parciales. El alumno en el 1 cuatrimestre rendirá 1 parcial teórico y 1 parcial práctico, en los cuales deberá aprobar con una nota de 7 o más puntos cada uno de ellos (Art.17 del RAM) para obtener la PROMOCION. Debe obtener en cada uno 7 o más puntos, estas notas se sumarán, a esa suma se la dividirá en 2 obteniendo así la nota definitiva del 1 cuatrimestre. Lo mismo ocurrirá en el 2 cuatrimestre. Si las notas definitivas de cada cuatrimestre son de 7 o más puntos, las mismas se sumarán y a ese resultado se lo dividirán en 2, obteniendo así la nota definitiva de la materia.

Se recuperará solo el 50% de cada cuatrimestre (1 por cuatrimestre), el cual se tomará 1 semana después de haberse entregado el resultado de los mismos para obtener la PROMOCION o REGULARIZACIÓN según

corresponda a cada caso. Si en los parciales recuperatorios obtiene una nota de 4 o más, la misma se sumará al otro parcial (teórico o práctico, según corresponda) y esa será la nota definitiva del cuatrimestre, siempre y cuando tenga 4 o más en el otro parcial.

Si en el recuperatorios obtiene un aplazo, esa será la nota definitiva del cuatrimestre y de la materia, ya que el aplazo no se promedia. Si el alumno se ausenta a un parcial, tiene derecho a recuperarlo dentro del 50% establecido previamente para cada cuatrimestre para obtener la PROMOCION o REGULARIZACION (según corresponda). Si se ausenta al RECUPERATORIO LA NOTA DEFINITIVA SERA 1(UNO). ART15 INC c del RAM 004/17

Las libretas serán firmadas por el docente el último día de clases y en ningún otro momento. De no poder estar presente el alumno podrá enviarla con alguien para tal fin. Una vez rendidos los parciales, los alumnos obtendrán la posibilidad de PROMOCIÓN, REGULARIZAR o quedar en condición LIBRE, caso contrario deberá RECURSAR la materia. Art 17,16 Y 18 del RAM 004/17 y ***criterio de la cátedra***, ya que es una materia TEORICA-PRACTICA y es necesario **VIVENCIARLA**. Los temas se enseñan, se practican, se evalúan y se recuperan en forma inmediata.

## PARCIALES

- **1° PARCIAL TEORICO:** Eje temático N° 1, 2, 3 y 4
- **1° PARCIAL PRÁCTICO:** Realizará 50 m **CRAWL** y 50 m **ESPALDA** con Partida y Virajes con técnica correcta.
- **2° PARCIAL TEORICO:** Eje temático N° 5, 6, 7 y 8
- **2° PARCIAL PRÁCTICO:** Realizará 25 mts **MARIPOSA** con Partida y Virajes con técnica correcta. Al terminar los 25 m deberá realizar los virajes y recién allí terminaran la prueba.

Materia **ANUAL POR PROMOCIÓN**, de no lograr la misma tendrán derecho a un examen Final con dos alternativas: REGULARES o LIBRES.

**PROMOCIÓN:** De acuerdo al REGLAMENTO OFICIAL DE LOS I.E.S. DE TODA LA PROVINCIA: ROM 615 del 03/10/14 y RAM del 20/01/17. Art.17.

Deberá tener: **a)** 100 % de Evaluaciones teóricas/ prácticas, Trabajos prácticos y Parciales aprobados con 7 o más. **b)** 80 % Mínimo de Asistencia a clases.

**REGULARES:** De acuerdo al Art.16 de la Res. Min. N° 004/17

a) 75 % de Asistencia a clases, 60% para los que acrediten trabajar u otras situaciones excepcionales que se pudieran presentar **(no inferior a 50%)**.

b) 100 % de Evaluaciones, Trabajos prácticos (teóricos y prácticos) y Parciales aprobados con 4 o más.

**LIBRES:** De acuerdo al Art. 18 de la Res. Min. N°004/17

A. Menos del 75 % de Asistencia a clases o menos del 60% para los que acrediten trabajar u otras situaciones excepcionales que se pudieren presentar, **no inferior a 50% en ambos casos.**

B. Menos de 4 en toda evaluación realizada durante el cursado.

De no tener la libreta firmada por el DOCENTE **NO TENDRA DERECHO A INSCRIBIRSE PARA RENDIR.** ART 18 del RAM 004/17

## **EXAMEN FINAL**

❖ Rendirá el examen PRÁCTICO con el uniforme DEPORTIVO

**ALUMNOS REGULARES:** Realizará:

- 1) **50 m Crawl.** Partida y Viraje con técnica correcta
- 2) **50 m Espalda.** Partida y Viraje con técnica correcta
- 3) **50 m Mariposa.** Partida y Viraje con técnica correcta
- 4) **50 m Pecho.** Partida y viraje con técnica correcta

Dicho examen debe ser aprobado con una nota de 4 o más, lo que le permitirá acceder a rendir la segunda parte del examen, una TEORICA la cual debe ser aprobada con una nota de 4 o más. La misma será dada

por el alumno con uniforme deportivo. Este consistirá en la exposición ORAL por parte del alumno de un EJE completo elegido por él, utilizando distintas formas: Clase Modelo, Filminas, Diapositivas, Cuadros Sinópticos, Mapas Conceptuales, etc.

Si ambas notas son de 4 o más, las mismas serán promediadas, lo que dará la nota definitiva del examen. Si se hubiere obtenido un aplazo en cualquiera de las partes del examen, dicho aplazo será la nota definitiva.

### **ALUMNOS LIBRES:**

- 1) **100 m Crawl.** Partida y Viraje con técnica correcta
- 2) **100 m Espalda.** Partida y Viraje con técnica correcta
- 3) **50 m Pecho.** Partida y Viraje con técnica correcta
- 4) **50 m Mariposa.** Partida y Viraje con técnica correcta

Rendirá 1 un examen ESCRITO con temas del programa, aprueba con 4 o más. Segunda instancia una parte PRÁCTICA la cual debe aprobar con 4 o más nota. 3 parte TEORICA, debe aprobar con 4 o más nota. Las tres notas se promediarán, lo que dará la nota definitiva. Si se hubiere obtenido un aplazo en cualquiera de las partes del examen, dicho aplazo será la nota definitiva.

### **ALUMNOS LIBRES QUE NO CURSARON LA MATERIA O TIENEN MENOS DEL 50% DE ASISTENCIA A CLASES**

- 1) **100 m Crawl.** Partida y Viraje con técnica correcta
- 2) **100 m Espalda.** Partida y Viraje con técnica correcta
- 3) **50 m Pecho.** Partida y Viraje con técnica correcta
- 4) **50 m Mariposa.** Partida y Viraje con técnica correcta

### **PROYECTOS DE EXTENSIÓN**

- ❖ Proyecto Interdisciplinario con la cátedra de Juego y Recreación T.M y T.T. Juegos acuáticos.
- ❖ Proyecto Interdisciplinario con la cátedra de Juego y Recreación T.M y T.T Competencia de Natación con Discapacitados.
- ❖ Taller de Valores y Liderazgo en el deporte.
- ❖ XIII TORNEO INSTITUCIONAL DE NATACION.

## CRONOGRAMA

EJES	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGO.	SEPT.	OCT.	NOV
N° 1	*	*	*	*	*	*	*	*
N° 2	*	*	*	*	*	*	*	*
N° 3	*	*	*	*	-	-	-	-
N° 4	*	*	*	*	-	-	-	-
N° 5	---	---	----	-----				

### **Nota:**

Se presenta el programa de Natación la misma ira sufriendo modificaciones conforme valla pasando el tiempo de dictado y las restricciones al cursado sigan vigente. Es un programa flexible.

Cabe aclarar que los alumnos regulares rendirán los estilos y distancias que trabajaron en el cursado, tanto en la parte teórica como la práctica.

- Los alumnos libres rendirán todo el programa

## **Bibliografía:**

- Nadar más rápido- Maglischo- Hispano Europea.
- Tratado de Natación: de la iniciación al perfeccionamiento-José María Cancela Carral, Sonia Pariente Baglietto- Editorial Paidotribo.
- Como Nadar bien: Fernando Navarro Valdivieso, German Díaz Ureña.
- Natación I: Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico- Osvaldo Arsenio, Raúl Strnad.
- Nadando- Norberto Alarcón- Homo Sapiens Ediciones.
- Hacia el dominio de la natación-\_ Fernando Navarro\_- Gymnos Editorial.
- La enseñanza de la natación- Enrique Vilte- Jorge Gómez- Editorial Stadium
- Inmersión Total- Terry Laughlin, John Delves- Editorial Paidotribo.
- 1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas- Walter Bucher- Hispano Europea.
- Reglamento y arbitraje en natación convencional y paralímpica- Carlos Percivale- CADDA- CADDARA.