



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 2: **“PROFESOR FEDERICO W.DICKENS”**

<u>ASIGNATURA:</u>	<u>Natación</u>
<u>CURSO:</u>	<u>1°</u>
<u>HORAS SEMANALES:</u>	<u>2</u>
<u>PROFESOR/A:</u>	<u>Carlos Daniel Castellanos</u>
<u>AÑO LECTIVO</u>	<u>2010</u>
<u>PRESUPUESTO DE TIEMPO:</u>	<u>1° Cuatrimestre: Unidad 1 y 2</u> <u>2° Cuatrimestre: Unidad 3</u>

EJE ORGANIZADOR:

1) En el marco de la formación de docentes y licenciados en Educación Física se debe destacar el innegable campo de desarrollo en que permite incursionar el área de las actividades acuáticas en general y de la Natación en particular. Entendida desde esta concepción, la natación no es simplemente un deporte que se practica con mayor o menor grado de calidad técnica: es una poderosa herramienta educativa que no solo cubre las expectativas y posibilidades de la formación escolar, sino que atraviesa todas las edades y condiciones del ser humano. Las actividades educativas desarrolladas en el medio acuático tanto en el ámbito formal como no formal, nos obliga a una interpretación más amplia de su origen, actualidad y posibilidades futuras. En el marco de estas consideraciones, la presente propuesta buscará abordar el área temática correspondiente al segundo nivel de contenidos específicos.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: que los alumnos

- Conozcan las incumbencias de la labor profesional del docente y licenciado en Educación Física en el área específica de las actividades acuáticas.

- Adquieran la formación necesaria para la enseñanza de la natación en todos los niveles de enseñanza.
- Accedan a las nociones de los fundamentos en los que se sustentan las actividades acuáticas.
- Desarrollen una formación corporal que esté de acuerdo con las funciones profesionales que deberán cumplir.

UNIDAD N° 1: - Introducción a la Natación:

1. Reseña histórica y evolución de los estilos de la natación.
2. Leyes y principios relacionados con la natación.
3. División de las Actividades Acuáticas: Programas educativo, recreativo, terapéutico, entrenamiento mantenimiento, salud y deportivo.
4. Organización Institucional FINA – CADDA

UNIDAD N° 2: - La enseñanza de la Natación:

1. Etapas.
2. La Natación con principiantes: familiarización y dominio del medio acuático.
3. Normas básicas de seguridad.
4. La problemática de la hidrofobia.
5. Didáctica de la enseñanza.
6. El juego como herramienta en la clase de natación.

UNIDAD N° 3: - Técnica de nado Crol:

1. Historia.
2. Análisis técnico de los movimientos del nado, partidas y vueltas.
3. Didáctica de la enseñanza.
4. Aspectos reglamentarios.

METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES DEL ALUMNO:

- Clases expositivas
- Clases prácticas
- Trabajos grupales
- Proyección de videos

BIBLIOGRAFÍA:

OBLIGATORIA:

Unidad I:

- Strnad, Raúl – Arsenio, Osvaldo, Natación I, ED. Gymnos, cap 1 y 3
- Guerrero Luque, Rafael, “Guía de las Actividades Acuáticas”, ed Paidotribo, cap 1, 2º parte
- Percivale, Carlos “Natación, Reglamento comentado, arbitraje y organización” primera parte
- Lewin, Gerhard “Natación” pp 32 a 35

Unidad II:

- Franco, Pedro – Navarro Fernando, Habilidades acuáticas para todas las edades, ED. Hispano europea. Cap 4
- Vilte, Enrique – Gómez, Jorge, La enseñanza de la natación, E. Stadium cap 2
- Bucher, Walter “1000 ejercicios y juegos de Natación y Actividades Acuáticas” cap 1
- Schmitt, Patrick “Nadar, del descubrimiento al alto nivel” Hispano Europea, primer nivel
- Castellanos, Carlos “Aspectos Básicos a tener en cuenta para dar una clase de Natación” en Revista Emerger

Unidades III:

- Maglischo, Costill y Richardson “Natación”, Hispano Europea, cap 7, y 11
- Percivale, Carlos “Natación, Reglamento comentado, arbitraje y organización”. Reglas de estilos libre
- Bucher, Walter “100 ejercicios y juegos de Natación y Actividades Acuáticas” cap 12
- Franco, Pedro – Navarro Fernando, Habilidades acuáticas para todas las edades, ED. Hispano europea. Cap 5, 167 a 180
- Strnad, Raúl – Arsenio, Osvaldo, Natación I, ED. Gymnos, pp 94 a 99, 128 a 132 y 136 a 137
- FINA reglas de natación de crol en www.rfen.es

EVALUACIÓN:

Unidades I, II evaluadas al finalizar el primer cuatrimestre

- Circuito de dominio del medio acuático: incluye zambullida de cabeza, flotación vertical 30 segundos, posición ventral y dorsal, giros hacia delante y atrás, y 10 m de nado sub-acuático
- Examen escrito de las unidades teóricas mencionadas

Unidades III evaluadas al finalizar el segundo cuatrimestre

- Nado técnico sobre crol 200 m tiempo debajo de los 6 minutos, nado técnico crol sobre 25 m con partida y vuelta americana.
- Examen escrito de las unidades teóricas mencionadas.

FIRMA Y ACLARACIÓN DEL PROFESOR/ES