



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

<u>ASIGNATURA:</u>	<u>Natación</u>
<u>CURSO:</u>	<u>2°</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</u> <u>2° Cuatrimestre: Unidad 2</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:**

- 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: - Técnica de nado Espalda:**

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

### **UNIDAD N° 2: - Técnica de nado pecho:**

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

### **METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES DEL ALUMNO:**

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

### **BIBLIOGRAFÍA:**

#### A. OBLIGATORIA:

#### **Para la unidad 1:**

- B. Maglisco, Costill y Richardson “Natación”, Hispano Europea, cap 9 y 11
- C. Percivale, Carlos “Natación, Reglamento comentado, arbitraje y organización”. Reglas de estilo espalda
- D. Bucher, Walter “100 ejercicios y juegos de Natación y Actividades Acuáticas” cap 12
- E. Franco, Pedro – Navarro Fernando, Habilidades acuáticas para todas las edades, ED. Hispano europea pp.193 a 201
- F. Strnad, Raúl – Arsenio, Osvaldo, Natación I, ED. Gymnos, pp 100 a 103, 132 a 134, y 137
- G. FINA reglas de natación en [www.rfen.es](http://www.rfen.es) en estilo espalda

## **Para la unidad 2:**

- H. Maglischo, Costill y Richardson “Natación”, Hispano Europea, cap 10 y 11
- I. Percivale, Carlos “Natación, Reglamento comentado, arbitraje y organización”. Reglas de estilo pecho
- J. Bucher, Walter “100 ejercicios y juegos de Natación y Actividades Acuáticas” cap 12
- K. Franco, Pedro – Navarro Fernando, Habilidades acuáticas para todas las edades, ED. Hispano europea pp.180 a 193
- L. Strnad, Raúl – Arsenio, Osvaldo, Natación I, ED. Gymnos, pp 100 a 116
- M. FINA reglas de natación en [www.rfen.es](http://www.rfen.es) en estilo pecho

## **EVALUACIÓN:**

### **Para el primer cuatrimestre**

- De ejecución práctica: Nado técnico de espalda sin tiempo con vuelta y partida de competencia.
- Nado 400m. (300 crol/100 espalda debajo de los 11 minutos)
- Examen escrito de las unidades teóricas mencionadas.

### **Para el segundo cuatrimestre**

- De ejecución práctica: Nado técnico de pecho tiempo con vuelta y partida
- Nado 600 m (400 crol/100 espalda/100pecho por debajo de los 16 minutos)
- Examen escrito de las unidades teóricas mencionada

FIRMA Y ACLARACIÓN DEL PROFESOR/ES