



PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Natación

AÑO : Primero

DIVISIÓN: A - B



CONTENIDOS

Unidad N°1 Eje: Organigrama de la escuela, la dirección, el cuerpo docente, el profesor, la ambientación.

Programas y actividades. Reconocimiento de los contenidos, niveles y alcances de la escuela de natación. Conformación de grupos, por edad y nivel. Evaluaciones de seguimiento y promoción. Utilización variada de los elementos básicos y no convencionales. Reafirmación del proceso de ambientación como base de futuros aprendizajes. Selección correcta de los lugares donde se debe ubicar el docente frente a la clase y sus responsabilidades. Elección de los medios y metodología más eficaces para el aprendizaje de este deporte. Inducción a la independencia del medio acuático

Unidad N°2 Eje: El estilo crol Metodología, técnica, progresiones.

Práctica de los distintos componentes de la técnica del estilo libre en agua y tierra. Coordinación de esos componentes para este estilo. Ejercitación del estilo. Selección de la metodología más apropiada donde a la vez se pongan en funcionamiento los órganos sensoriales. Práctica de los distintos componentes de la técnica de la vuelta y partida del estilo crol. Autonomía en la práctica del estilo y autocorrección del mismo desde la partida hasta la llegada incluyendo la vuelta. Confianza y convicción progresiva al tener que enseñar el estilo libre

Unidad N°3 Eje: El estilo espalda Metodología, técnica, progresiones.

Practica de los distintos componentes de la técnica del estilo espalda en agua y tierra. Coordinación de esos componentes para este estilo. Ejercitación del estilo. Selección de la metodología más apropiada donde a la vez se pongan en funcionamiento los órganos sensoriales. Practica de los distintos



componentes de la técnica de la vuelta y partida del estilo espalda. Autonomía en la práctica del estilo y autocorrección del mismo desde la partida hasta la llegada incluyendo la vuelta. Confianza y convicción progresiva al tener que enseñar el estilo espalda.

Unidad N°4 Eje: Los principios físicos y fisiológicos aplicados a las técnicas de natación

Los principios de flotación, de resistencia del agua, de propulsión, de la fuerza ascensional. La búsqueda de nuevos planos de apoyo, de la uniformidad en la aplicación de la propulsión. La ley de acción y reacción aplicada al recobro. El principio de la transmisión del impulso, de la alternancia entre recuperación y tracción y la respiración. La capacidad física: flexibilidad, la capacidad física: resistencia, y la capacidad física: fuerza aplicada a la ejecución técnica y el rendimiento en natación.

Unidad N°5 Eje : La corporeidad y la motricidad en el medio acuático

- Las capacidades motoras necesarias para las prácticas corporales y motrices en el medio acuático: - Capacidades condicionales: la resistencia aeróbica y anaeróbica. El esfuerzo en los desplazamientos acuáticos. Determinación de esfuerzos y pausas de recuperación. - La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento, de acuerdo a la necesidad de ajuste corporal o prestación deportiva en el agua. - Capacidades coordinativas: las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en los desplazamientos y las situaciones deportivas en el medio acuático. • La conciencia corporal y el medio acuático: - La sensopercepción del propio cuerpo y el reconocimiento corporal global y segmentario en el medio acuático. - La respiración y relajación para la mejora del control motor en las acciones motrices y la regulación del esfuerzo. - Reconocimiento del impacto de las prácticas acuáticas en el desarrollo corporal y motor. • Las habilidades motrices en el medio acuático: - El desarrollo y ajuste de la habilidad motriz general y de habilidades específicas –inmersión, flotación y propulsión– para la permanencia y el desplazamiento en el medio acuático en contextos variados. -- La adecuación de las habilidades motrices propias de los diferentes juegos y deportes acuáticos y su aprendizaje con ayuda mutua. --El aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades específicas de nado – crol,

INDICADORES

75 mts crol

- Posición hidrodinámica corporal. (especialmente el cabeza)



- Rolido en el eje longitudinal
- Coordinación global del estilo: alternancia en la brazada y patada constante
- Nado por la línea media corporal
- Respiración bilateral en los primeros metros
- Respiración lateral, cíclica y coordinada con la Bb Brazada:
- Recobro con codo alto
- Entrada al agua y agarre con yema de los dedos
- Fase acuática buscando planos de apoyo (no recta)
- Empuje final (salida de la mano a la altura de la cadera) Patada:
- Acción desde la cadera.
- Empeines extendidos
- Completar la distancia solicitada

50m espalda

Posición hidrodinámica corporal. (especialmente el hundimiento de la cadera y la posición de la cabeza)

- Rolido en el eje longitudinal (salida del hombro antes que la brazada)
- Coordinación global del estilo: alternancia en la brazada y patada constante
- Nado por la línea media corporal Brazada: • Recobro con codo extendido
- Entrada al agua con dedo meñique y agarre con la palma de la mano
- Fase acuática buscando planos de apoyo (flexión del codo, no pasaje con brazo recto)
- Empuje final (salida de la mano a la altura de la cadera) Patada: (que no se hundan)
- Acción desde la cadera. (no desde la rodilla)
- Empeines extendidos.
- Completar la distancia solicitada



BIBLIOGRAFÍA

- Apuntes de cátedra, guías de actividades y evaluaciones confeccionadas por el profesor
- Reglamento de la FINA
- El proceso de la ambientación. Rodríguez G y Gazzola M
- Qué es el proceso de la ambientación? Beatriz Perez
- Natación nivel I y II. R. Sternad
- El entrenamiento del nadador juvenil. Wilke y Madsen
- Hacia el dominio de la natación. Navarro F
- Nadar más rápido. Maglischo E