



PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Natación

AÑO : Tercero

DIVISIÓN: A - B



CONTENIDOS

Unidad N°1 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. Análisis biomecánico y su aplicación en los cuatro estilos de la natación

Unidad N°2 La formación técnica y corrección de errores

La técnica y el estilo de los cuatro estilos. Ejercicios correctivos para los errores más comunes y más graves de los estilos mariposa, pecho, crol y espalda. Ejercicios de contraste y sensopercepción. La conciencia corporal para corregir el error. Retroalimentación inmediata en la corrección técnica. La regeneración técnica en el nadador formado. La importancia y el trabajo coordinativo en cada estilo. Ejercitaciones. Selección de la metodología más apropiada para corregir errores en los cuatro estilos. Jerarquización de errores

Unidad N°3 Las vueltas y partidas

De cada estilo y de la prueba combinada. En los relevos y en las pruebas individuales. El reglamento de natación para cada prueba

Unidad N°4 La escuela de natación: organización de encuentros y torneo



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. Selección correcta de los lugares donde se debe ubicar el docente frente a la clase y sus responsabilidades. Elección de los medios y metodologías eficaces para el aprendizaje de este deporte Organización de eventos: clases abiertas, encuentros y torneos

200 mts combinado

- Se evaluarán los aspectos técnicos descriptos en cada estilo en las evaluaciones correspondientes a primer y segundo año.
- Completar 50 mts de cada uno de los estilos en el orden reglamentario de la prueba: MARIPOSA ESPALDA PECHO CROL
- La resistencia necesaria para completar la prueba sosteniendo la ejecución técnica.

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