



PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Natación

AÑO : Segundo

DIVISIÓN: A - B



CONTENIDOS

Unidad N°1 Eje: El estilo mariposa

Metodología, técnica, progresiones. Práctica de los distintos componentes de la técnica del estilo mariposa en agua y tierra. El salto delfín, la onda mariposa y el "quinto estilo" 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 mariposa 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 mariposa. Aspectos reglamentarios del estilo

Unidad N°2 Eje: El estilo pecho

Metodología, técnica, progresiones. Practica de los distintos componentes de la técnica del estilo pecho 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 pecho. 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 pecho. Aspectos reglamentarios del estilo

Unidad N°3 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. Aplicación y análisis en el estilo pecho y mariposa

Unidad N°4 Eje: La corporeidad y la motricidad en el medio acuático

- Las capacidades motoras necesarias para las prácticas de las habilidades motrices específicas: Técnica del estilo pecho y mariposa - Capacidades condicionales: la resistencia aeróbica y anaeróbica. El esfuerzo en los desplazamientos acuáticos. - 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 de ambos estilos.

- La conciencia corporal y el medio acuático: - La sensopercepción del propio cuerpo y el reconocimiento corporal global y segmentario en la ejecución de ambos estilos. - La respiración y relajación para la mejora del control motor en las acciones motrices y la regulación del esfuerzo. - Las habilidades motrices en el medio acuático: - El desarrollo y ajuste de la habilidad motriz general y de habilidades específicas: El aprendizaje y perfeccionamiento de la técnicas del pecho, mariposa y subacuático.

50 mts mariposa

- Posición hidrodinámica corporal y movimiento de onda
- Coordinación global del estilo: dos patadas por brazada y movimiento ondulatorio constante.

Brazada simétrica y simulánea

- Respiración frontal y coordinada con la acción de brazos.

Brazada: • Recobro sin arrastre por el agua • Entrada al agua a la altura de los hombros. (luego de la respiración)

- Fase acuática buscando planos de apoyo (dibujo de cerradura)

- Empuje final (salida de la mano a la altura de la cadera)

Patada: • Producto de la acción de onda desde la cadera, con flexión de rodillas Simultánea y simétrica

- Completar la distancia solicitada Submarina: • Movimiento de onda en posición hidrodinámica

Vueltas y llegadas : Toque con ambas manos (según el reglamento)

50 mts pecho

- Posición hidrodinámica corporal. (adoptarla en cada fase de deslizamiento del estilo)
- Coordinación global del estilo: braceo, respiro, pateo y estiro



Brazada: • Acción simétrica y simultánea de forma circular de las tres fases: agarre, tracción y recobro.

- Tracción con codo alto y que no sobrepase la línea de los hombros.
- Recobro delante del tronco (cerrando los codos delante del pecho)

Patada: • Acción simétrica y simultánea de forma circular desde las rodillas.

- Las tres fases: agarre, empuje, deslizamiento y recobro.

Especial observación a la Patear con la planta y cara interna del pie (acción de la articulación del tobillo) Completar la distancia solicitada

Vueltas y llegadas:

- Toque con ambas manos (según el reglamento)

BIBLIOGRAFÍA

Apuntes de cátedra, guías de actividades y evaluaciones confeccionadas por el profesor • Reglamento de la FINA

- El proceso de la ambientación. Rodriguez 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. Maglisch E