



PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: E.C.O Natación

AÑO : Cuarto

DIVISIÓN: Única



CONTENIDOS

Bebés en el agua, el comienzo de una divertida experiencia Desde la formación al entrenamiento

Núcleo Temático: MATRONATACIÓN

- Educación acuática infantil
- Estimulación. Objetivos existenciales • Principios pedagógicos de la Educación Física en la primera infancia.
- Psicología de la infancia. Diferencias. Características evolutivas de los juegos en la infancia temprana. Identificar las etapas evolutivas en relación al comportamiento.
- Ambiente familiar. La bañera de casa, primera experiencia
- Normas y Condiciones de higiene y seguridad: personales, del entorno físico, del medio acuático. Medidas preventivas. Educación higiénico-sanitaria.
- Metodología de la iniciación acuática con bebés
- Didáctica especial de la natación para bebés
- Un nuevo lugar de actividad. La piscina
- Una nueva sensación. El equilibrio acuático
- En busca de las primeras habilidades
- La inmersión
- Hacia la propulsión
- La división de grupos.
- Primera etapa de la actividad acuática infantil
- Criterios de organización y seguimiento en la primera etapa; de 0 a 3 años, en la segunda etapa infantil, de 3 a 5 años



- Evaluaciones y Observaciones para la enseñanza de las prácticas

Núcleo Temático: FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO TÉCNICO

UNIDAD I: Hablemos sobre nadar: sentido utilitario y de seguridad

- Apunte histórico • Evolución de los estilos • -Dónde se puede nadar ?
- Bañarse en plena naturaleza
- Los flotadores y su utilización
- Otros materiales para disfrutar y divertirse • Circuitos en el agua
- Porqué es bueno nadar?

UNIDAD II: ¿Por dónde empezar?

- ¿De qué depende que podamos nadar? La flotación, la resistencia al agua
- ¿Qué pasos hay que seguir para llegar a ser a nadador?
- La ambientación: Ejercicios para la familiarización en el medio, la flotación, la respiración, y la propulsión

UNIDAD III: Desarrollo de una organización didáctica

- Cómo organizar una escuela de natación • Tipos de organización según sea el ente responsable: • Nivel Gubernamental • Nivel Público • Nivel Privado • Nivel Club • Diferentes ejemplos de organización de Academias de Natación • Su relación con la reforma educativa, inclusión en la escuela UNIDAD IV: Organización de la enseñanza • Formación de grupos - por nivel - por edades - mixta
- Ficha médica. Ficha inscripción. Ficha de evaluación. • ¿Cuándo pasar de grupo? UNIDAD V: Los casos difíciles
- El miedo al agua
- Los friolentos
- El temor de los padres

UNIDAD VI: ¿Cómo aprender y perfeccionar los estilos



- El crol Posición del cuerpo Respiración La acción de las piernas La acción de los brazos La coordinación del estilo completo Partidas y vueltas Ejercicios para aprender y perfeccionar el estilo Evalúa tu estilo crol. Ficha de evaluación técnica
- La espalda Posición del cuerpo Respiración La acción de las piernas La acción de los brazos La coordinación del estilo completo Partidas y vueltas Ejercicios para aprender y perfeccionar el estilo Evalúa tu estilo espada. Ficha de evaluación técnica
- El pecho Posición del cuerpo Respiración La acción de las piernas La acción de los brazos La coordinación del estilo completo Partida y vuelta Ejercicios para aprender y perfeccionar el estilo Evalúa tu estilo pecho. Ficha de evaluación técnica
- La mariposa Posición del cuerpo Respiración La acción de las piernas La acción de los brazos La coordinación del estilo completo Partidas y vueltas Ejercicios para aprender y perfeccionar el estilo Evalúa tu estilo mariposa. Ficha de evaluación técnica

UNIDAD VII: Planificación - Periodización

- Planificación: ¿Cómo planificar? Un programa de desarrollo de la ambientación, de perfeccionamiento, de competencia, de rendimiento.
- Periodización: Estructuras de la planificación el
megaciclo
el macrociclo
el mesociclo
el microciclo
la jornada la sesión

Núcleo Temático: NATACIÓN TERAPÉUTICA

- Diferentes tipos de patologías: Columna y medio acuático: hiperlordosis, hipersifocis, rectificación cervical, escoliosis. Lesiones deportivas y medio acuático: hidroterapia Enfermedades de la civilización y medio acuático: cardiovasculopatías, hiperlipidemias, hipokinesia, diabetes, EPOC. - propuestas de ejercicios y protocolos de trabajo. - Objetivos del programa



BIBLIOGRAFÍA

- Arsenio, Osvaldo Y Sternad, Raúl. "Natación I, Manual De Enseñanza Y Entrenamiento Formativo Técnico". Argentina,1998 Buenos Aires.
- Arsenio, Osvaldo Y Sternad, Raúl. "Natación II" Argentina,1998 Buenos Aires.
- Conde Perez Enrique "Educación Infantil En El Medio Acuático" 2003. Editorial Gradagymos - Diaz Kelly F
- Gazzola M, "Natación: Técnica Y Metodología" Rosario 2013. Grupo De Estudio 757 Ediciones - J.Counsilman "Natación Competitiva" Barcelona, 1980. Editorial Hispano Europea
- F. I. N. A "Reglamento De Natación" 2014
- L.Diem L.Bresges H. Hellmich "El Niño Aprende A Nadar" Valladolid 1992, Ene, Curso De Monitor Madridtación Terapéutica" Barcelona 1995. Editorial Paidotribo.
- Maglischo Ernest "Nadar Más Rápido" 1999 Editorial Hispano Europea
- Machado David "Metodología Da Natacao" Brasil, 1984. Editor Y Pedagógica Universitaria
- Matveiev L "El Proceso Del Entrenamiento Deportivo, Bs As 1982 Stadium.
- Matveiev, L "Fundamentos Del Entrenamiento Deportivo, Moscú 1983 Raduga
- Navarro Fernando, Fernando Navarro Valdivieso "Pedagogía De La Natación" 1978. Editorial Miñón Sa
- Navarro Fernando "Hacia El Dominio De La Natación" Madris 1987. Editorial Gymos
- Navarro Fernando, "La Resistencia" Madrid 1998, Editorial Gymnos
- Sternad Raul "N Zambrana, J. M, Rodríguez J. A: "Natación Básica" Atación Prime