



## **PROGRAMA DE: PRACTICAS MOTRICES ACUATICAS NATACION Y SU ENSEÑANZA**

**ESTABLECIMIENTO: I.SF.P. "LA MERCED" N° 8.155**

**CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

**ESPACIO CURRICULAR: PRACTICAS MOTRICES ACUATICAS NATACION Y SU ENSEÑANZA**

**FORMATO: TALLER**

**RÉGIMEN: ANUAL**

**PROFESORE: AICARDI BRIAN NICOLAS**

**CURSO: 2do COMISIONES: UNICA**

**AÑO LECTIVO: 2020**

### **OBJETIVOS:**

- Profundizar la adquisición de un perfil docente idóneo y auto gestor.
- Dominar teórica y prácticamente las Técnicas de Crol, Espalda, Pecho y Mariposa reconociendo errores, correcciones para poder enseñarlas en el medio.
- Conocer, organizar y analizar la enseñanza de la Natación con bebés y niños pequeños.
- Reconocer la importancia de la Natación como actividad educativa en el medio acuático, y así también su rol de agente social.
- Impulsar el desarrollo de la Natación.

### **CONTENIDOS**

#### **UNIDAD N° 1: PROPIEDADES FÍSICAS DEL AGUA – NIVELES DE ENSEÑANZA.**

Las Propiedades Físicas del agua, en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Resistencia. Tipos de resistencia. Densidad, temperatura, fuerza, Presión Hidrostática. El Empuje. Principio de Arquímedes. Teoría de Bernoulli (Fuerza Ascensional). Leyes de Newton. Los principios físicos, mecánicos aplicados a la



Natación. Los niveles de Enseñanza. La flotación, inmersión, respiración, saltos y desplazamiento: formas de trabajarlos.

## **UNIDAD Nº 2: EL ESTILO CROL.**

Posición corporal. Descripción Técnica. Proceso metodológico. Barridos. Batido de piernas. Ritmos de batidos. La respiración. Coordinación de brazos, coordinación de brazos-respiración, coordinación completa. Propuesta didáctica para la enseñanza de la Técnica. Metodologías. Errores y correcciones. Partidas. Virajes. Aspectos reglamentarios.

## **UNIDAD Nº 3: EL ESTILO ESPALDA**

Posición corporal. Batido. Barrido. Coordinación de brazos y piernas, la respiración. Partida y el viraje en Espalda. Aspectos reglamentarios. Proceso metodológico. Propuesta didáctica para la enseñanza de la Técnica. Errores y correcciones. Aspectos reglamentarios.

## **UNIDAD Nº 4: EL ESTILO PECHO**

Posición Corporal. Los barridos, coordinación de brazos y piernas, la respiración. Viraje en Pecho. Proceso metodológico. Propuesta didáctica para la enseñanza de la Técnica. Errores y correcciones. Aspectos reglamentarios.

## **UNIDAD Nº 5: EL ESTILO MARIPOSA.**

Posición Corporal. Barridos. Batido. Coordinación de brazos-piernas-Respiración. Viraje en Mariposa. Proceso metodológico. Propuesta didáctica para la enseñanza de la Técnica. Errores y correcciones. Aspectos reglamentarios.

## **UNIDAD Nº 6: LA NATACION Y SUS ALTERNATIVAS**



El deporte propiamente dicho, la competencia acciones reglamentarias, estado físico y comienzo con el alto rendimiento en niveles avanzados.

Natación con bebés y niños pequeños -la natación para personas con capacidades diferentes. Natación para la tercera edad- aquagym.

Hidroterapia – Matronatación.

Caracterización: Bases anatómicas fisiológicas. Objetivos. Duración de las clases.

La actividad educativa en el medio acuático. Criterios de organización y seguimiento. Desarrollo del curso. Características socio-afectivas y orgánicas. ¿Cuándo hacer actividad física? ¿Para que hacer actividad física? Prevención. Mantenimiento. Rehabilitación. Recreación. Desarrollo de los Objetivos. Diferentes tipos de Actividades. Ejercicios posturales. Beneficios. Las sesiones de clases.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Raul Strand. Manual técnico de la natación y su enseñanza año 2016
2. Dominguez Maria Eugenia. Historia de bolsillo del libro de natación. Ed. Memoria académica año 2015
3. Jose manuel Gomez cadena. Enseñanza de los estilos de natación. Ed. Wanceulen 2014
4. Maglischo, E W. nadar mas Rápido. Ed. Hispano Europea. 1990
5. Navarro Fernando. Arsenio Osvaldo. Natación II: la natación y su entrenamiento. Ed. Gymnos.
6. Alarcón Roberto. Nadando. Ed. Homo Sapiens.2004. Argentina.
7. Perguni Amadeo, Perugini Samuel. Reglamento de Natación. Argentina

### **EVALUACIÓN:**

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- ➡ Participación en clases.



- Responsabilidad en el cumplimiento de las tareas grupales e individuales propuestas.
- Incorporación de léxico técnico y preciso.
- Participar en las clases prácticas.
- Aproximación a los conceptos básicos de las teorías propuestas.

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN Las condiciones para regularizar y aprobar este espacio curricular son:

- **Regularizar:** tener un 80 % de asistencia a clases, 80 % de trabajos prácticos aprobados, presentar la carpeta de planificaciones completa, examen parcial cuatrimestral con nota 6 (seis) o más.
- **Aprobar:** tener regularizada la materia, examen final con nota 4 (cuatro) o más.
- **EXÁMEN PRÁCTICO: NADO DE LAS TECNICAS DE CROL, ESPALDA, PECHO Y MARIPOSA- 25 METROS DE CADA ESTILO.**
- **PRUEBAS DE AMBIENTACION Y DOMINIO: FLOTACION VERTICAL 1 MIN. 30 SEG., NADO SUBACUATICO: 18 MTS**

PARA REGULARIZAR EL ESPACIO CURRICULAR:

1. Tener un 80 % de asistencia a clases
2. 80 % de trabajos prácticos aprobados
3. Presentar la carpeta de planificaciones completa
4. dos exámenes parciales teóricos y práctico cuatrimestral con nota 6 (seis) o más.

CONDICIONES PARA RENDIR EXAMEN COMO ALUMNO REGULAR:

- Figurar en el acta de examen.
- Presentar la Libreta de estudios o DNI.



- Presentar el programa con el que cursó el espacio curricular.
- Presentar la carpeta de planificaciones completa.
- Cumplir con las siguientes exigencias prácticas:
- EXÁMEN PRÁCTICO: PARTIDA - NADO Y VUELTA DE LAS TÉCNICAS DE CROL, ESPALDA, PECHO Y MARIPOSA - 25 METROS DE CADA ESTILO.
- PRUEBAS DE AMBIENTACION Y DOMINIO: FLOTACION VERTICAL 1 MIN. 30 SEG., NADO SUBACUATICO: 18 MTS

.....  
**FIRMA DEL DOCENTE**