



DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA De Licenciatura en Educación Física

Programa de la asignatura: Natación I

Anual

Cátedra: Natación

Prof. Titular:

Prof. Adjuntos: Carlos Castellanos

Roberto Luis Rey

Jefes de Trabajos Prácticos: Gabriela Pinola

Claudia Casamajor

Julia Fulugonio

Graciela Areces

Hernán Castro

Ayudantes: Micaela Monzón

Carga Horaria: 2 horas semanales de cursado anual

1) Fundamentación: En el marco de la formación de docentes y licenciados en Educación Física se debe destacar el innegable campo de desarrollo en que permite incursionar el área de las actividades acuáticas en general y de la Natación en particular. Entendida desde esta concepción, la natación no es simplemente un deporte que se practica con mayor o menor grado de calidad técnica: es una poderosa herramienta educativa que no

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

solo cubre las expectativas y posibilidades de la formación escolar, sino que atraviesa todas las edades y condiciones del ser humano. Las actividades educativas desarrolladas en el medio acuático tanto en el ámbito formal como no formal, nos obliga a una interpretación más amplia de su origen, actualidad y posibilidades futuras. En el marco de estas consideraciones, la presente propuesta buscará abordar el área temática correspondiente a la introducción en este campo.

2) Objetivos Estructurales:

Que los futuros docentes:

- I) Conozcan las incumbencias de la labor profesional del docente y licenciado en Educación Física en el área específica de las actividades acuáticas.
- II) Adquieran la formación necesaria para la enseñanza de la natación en todos los niveles de enseñanza.
- III) Accedan a las nociones de los fundamentos en los que se sustentan las actividades acuáticas.
- IV) Desarrollen una formación corporal que esté de acuerdo con las funciones profesionales que deberán cumplir.

3) Unidades Didácticas

3.a) Contenidos Temáticos por Unidad Didáctica

I - Introducción a la Natación:

Reseña histórica y evolución de los estilos de la natación.
Leyes y principios relacionados con la natación.

División de las Actividades Acuáticas: Programas educativo, recreativo, terapéutico, entrenamiento mantenimiento, salud y deportivo.
Organización Institucional FINA – CADDA

II - La enseñanza de la Natación:

Etapas.

La Natación con principiantes: familiarización y dominio del medio acuático.

Normas básicas de seguridad.

La problemática de la hidrofobia.

El juego como herramienta en la clase de natación.

III - Técnica de nado Crol:

Historia.

Análisis técnico.

Didáctica de la enseñanza.

Aspecto reglamentario.

IV - Técnica de nado Espalda:

Historia.

Análisis técnico.

Didáctica de la enseñanza.

Aspecto reglamentario.

V - Didáctica de la iniciación a la enseñanza orientada a poblaciones específicas:

La iniciación a la enseñanza a niños,

La iniciación a la enseñanza a jóvenes

La iniciación a la enseñanza a adultos mayores

La iniciación a la enseñanza a alumnos con problemáticas específicas

4) Bibliografía General

Unidad I:

- Bird, Juan Carlos, Natación, ED. Amibef
- Navarro, Fernando – Arsenio, Osvaldo, Natación I, ED. Gymnos
- Guerrero Luque, Rafael, “Guía de las Actividades Acuáticas”, ed Paidotribo
- Vilte, Enrique – Gómez, Jorge, La enseñanza de la natación, E. Stadium
- Camarero Gomez, S, Tella Muñoz, Víctor (compiladores), “Natación: aplicaciones teóricas y prácticas”
- Strnad, Raúl – Arsenio, Osvaldo, Natación I, ED. Gymnos, cap. 1 y 3
- Lewin, Gerhard “Natación” pp 32 a 35

Unidad II:

- Franco, Pedro – Navarro Fernando, Habilidades acuáticas para todas las edades, ED. Hispano europea.
- Vilte, Enrique – Gómez, Jorge, La enseñanza de la natación, E. Stadium
- Navarro, Fernando, Pedagogía de la Natación, ED. Miñón.
- Bucher, Walter “100 ejercicios y juegos de Natación y Actividades Acuáticas”
- Schmitt, Patrick “Nadar, del descubrimiento al alto nivel” Hispano Europea
- Castellanos, Carlos “Aspectos Básicos a tener en cuenta para dar una clase de

Natación” en Revista Emerger

Unidades III y IV:

- Maglischo, Ernest, Nadar más rápido, ED. Hispano europea.
- Maglischo, Costill y Richardson “Natación”, Hispano Europea
- Reglamento de Natación. FINA reglas de natación en www.rfen.es
- Apuntes elaborados por la cátedra.
- Bucher, Walter “100 ejercicios y juegos de Natación y Actividades Acuáticas”
- Franco, Pedro – Navarro Fernando, Habilidades acuáticas para todas las edades, ED. Hispano europea.
- Strnad, Raúl – Arsenio, Osvaldo, Natación I, ED. Gymnos, pp 94 a 103, 128 a 133 y 136 a 137

Unidad V:

- Vilte, Enrique – Gómez, Jorge, La enseñanza de la natación, E. Stadium.
- Guerrero Luque, Rafael, “Guía de las Actividades Acuáticas”, ed Paidotribo
- Franco, Pedro – Navarro Fernando, Habilidades acuáticas para todas las edades, ED. Hispano europea.

Apoyo general de contenidos desde Internet:

www.natacionyacuaticos.blogspot.com

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

5) Cronograma de Actividades

Primer cuatrimestre.....Unidades I, II y III.

Segundo cuatrimestre.....Unidades IV y V.

- 1- Desarrollo y contenidos de la materia. Historia y división de las acts. acuáticas.
- 2- Ambientación: Entrada al agua y desplazamientos. Juegos aplicativos.
- 3- Ambientación: Inmersión y respiración básica. Juegos aplicativos.
- 4- Ambientación: Flotación en parte baja del natatorio.
- 5- Ambientación: Deslizamientos. Juegos aplicativos.
- 6- Ambientación: Flotación en zona profunda. Zambullidas de pie.
- 7- Ambientación: Dominio del cuerpo en parte baja y profunda, Zambullida de cabeza.
- 8- Leyes y principios físicos en que se basa la natación. Cierre de ambientación
- 9- Metodología de crol: posición del cuerpo, patada y rolido.
- 10- Metodología de espalda: posición del cuerpo (rolidos) y patada.
- 11- Parcial Teórico.
- 12- Metodología de crol: respiración. Alternancia de la brazada.
- 13- Metodología de espalda: alternancia de la brazada.
- 14- Parcial Práctico. Metodología de crol y espalda: alternancia de la brazada.
- 15- Clase de REPASO para TODOS los grupos.
- 16- Metodología de crol: brazada con flexión de codo.
- 17- Metodología de crol: brazada Toma y Recobro. Vuelta Simple.
- 18- Técnica de crol. Reglamento del estilo libre. Principios de propulsión
- 19- Metodología de espalda: Entrada al agua y recobro de la brazada. Respiración. Vuelta Simple crol.
- 20- Parcial Práctico Crol.
- 21- Metodología de espalda: brazada con flexión de codo. Vuelta Simple.
- 22- Metodología de espalda: brazada con flexión de codo. Vuelta Simple.
- 23- Técnica de espalda: patada, brazada, respiración y coordinación. Reglamento de espalda
- 24- Clase de REPASO para TODOS los grupos.
- 25- Parcial Práctico Espalda
- 26- Recuperatorio Crol.
- 27- Parcial Teórico.
- 28- Recuperatorio Espalda.
- 29- Recuperatorios Teóricos.
- 30- Entrega de notas.
- 31- Cierre de la cursada.

6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje

- Clases expositivas
- Clases prácticas
- Trabajos grupales
- Proyección de videos

7) Gestión de la cátedra

La metodología educativa de las Unidades didácticas estará orientada hacia un aprendizaje eficaz y significativo, en el que los recursos disponibles, los procedimientos a cumplir, las técnicas a aplicar y los instrumentos y recursos didácticos estarán en pos de los objetivos propuestos en cada Unidad.

El método de elección será el socio constructivo desde una pedagogía participativa, liberadora y autogestionante, humanizante, crítica, dialogal y concientizadora con el propósito de favorecer la maduración personal de los estudiantes así como también la capacidad de autoafirmación y la posibilidad de aplicar los conocimientos.

Su didáctica contemplará:

Los fundamentos o contenidos de cada unidad serán programados de lo general a lo particular conformando el *Núcleo básico* de la misma.

El abordaje será *Interdisciplinar* y *grupal* buscando la mayor heterogeneidad posible, ya que los conocimientos individuales pre-existentes en situación grupal configuran un nuevo esquema referencial que emerge de la producción del grupo. En él, los estudiantes participarán activamente, pensarán, analizarán, cuestionarán y competirán jerarquizando el proceso metacognitivo y el docente cumplirá el rol de asistente/consultor.

Instrumental y operacionalmente los contenidos serán abordados desde lo cotidiano para que sean comprensibles y puedan dar valor de uso a las herramientas en la praxis.

Se prevé el desarrollo de actividades aúlicas y prácticas en la pileta distribuidas en 2hs una vez por semana, estimulando el desarrollo de una actitud crítica.

Se convocará y presidirá reuniones de trabajos periódicas con los docentes integrantes de la misma para tratar y valorar el desarrollo de los contenidos mínimos del programa, el proceso de enseñanza de acuerdo con los objetivos de la asignatura, las unidades didácticas y la interrelación entre teoría y práctica. La suficiencia de la carga horaria para el desarrollo de éstas y la adecuación de la bibliografía a utilizar.

8) Modalidad de cursado

Cursada teórico – práctico, cantidad de alumnos previsto por comisión hasta treinta.

9) Evaluaciones

Unidades I, II y III evaluadas al finalizar el primer cuatrimestre

Circuito de dominio del medio acuático

- Nado de la técnica completa de crol sin tiempo. También se realizará un examen oral donde el alumno deberá demostrar conocimientos en el análisis de la observación de la ejecución técnica de otros alumnos
- Examen escrito de las unidades teóricas mencionadas. Circuito de dominio del medio acuático
- Examen escrito de las unidades teóricas mencionadas.

Unidades IV y V evaluadas al finalizar el segundo cuatrimestre

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

De ejecución práctica:

- Nado de la técnica completa de espalda sin tiempo.
También se realizará un examen oral donde el alumno deberá demostrar conocimientos en el análisis de la observación de la ejecución técnica de otros alumnos.
- Nado 200 m. crol por debajo de los 6 minutos.
- Examen escrito de las unidades teóricas mencionadas.
- Evaluaciones semanales sobre el tema dado en clase.
- Exámenes recuperatorios de cada evaluación durante la cursada.

10) Régimen de Promoción

Promoción directa con todos los parciales teóricos y prácticos aprobados con 7 (siete) o más puntos.

Con derecho a examen final parciales aprobados entre 4 (cuatro) y 6 (seis) puntos.

Reprobado con promedio inferior a 4 (cuatro)

Alumnos Libres

Los alumnos que se presenten a rendir examen final en tal condición, además de cumplir con la totalidad de los contenidos tanto teóricos como prácticos, deberán presentar un trabajo práctico de su elaboración con tema a elección: