

Natación

Código TP339

Nivel: Tercer año
Carga horaria total: 96 horas reloj
Créditos otorgados: 10
Modalidad: asignatura semestral
Frecuencia semanal: 6 horas
Carácter de la asignatura: obligatoria
Régimen de asistencia: obligatorio

FUNDAMENTACIÓN

La inclusión de la natación en el currículo del profesorado de educación física se torna imprescindible para el futuro desarrollo profesional. La práctica de las actividades acuáticas ha crecido mucho en los últimos años generando un amplísimo espectro de posibilidades. La práctica de la natación se realiza en todas las edades, cada vez más precozmente y con los más variados objetivos; constituyéndose muchas veces como la única posibilidad de práctica física para algunas personas por distintos motivos (obesidad, artritis, etc). El futuro docente deberá ser capaz de responder a las necesidades creadas a partir del aumento en la demanda en la enseñanza de natación. Esta asignatura deberá proveer al estudiante los conocimientos prácticos y teóricos necesarios para la enseñanza de la natación en todas las edades.

OBJETIVOS

- Facilitar la comprensión y la integración de conocimientos teórico-prácticos de la natación.
- Desarrollar recursos técnicos- científicos y pedagógico-didácticos, que posibiliten desempeñarse con idoneidad como docente en natación.

CONTENIDOS

UNIDAD 1 – HISTORIA DE LA NATACIÓN

Origen e inicio de la natación moderna. - La natación hoy.

UNIDAD 2 – BIOMECÁNICA

¿Qué es nadar? Leyes y principios físicos del agua: Hidroestática e hidrodinámica.

UNIDAD 3 - TÉCNICA Y REGLAMENTO DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN COMPETITIVA

Técnica de los estilos alternados: crol y espalda.- Técnica de los estilos simultáneos: pecho y mariposa. - Reglamento de los cuatro estilos y de combinado.

UNIDAD 4 – TÉCNICAS DE SALIDAS Y VUELTAS

Salidas de los estilos competitivos. Sus fases. - Vueltas de los estilos competitivos. Vueltas pendulares y americanas.

UNIDAD 5 – METODOLOGÍA DE LA NATACIÓN

Observación, corrección de errores y metodologías aplicadas en la natación.

UNIDAD 6 – ORIENTACIONES DE LA NATACIÓN

Discusión de las posibles orientaciones que puede tomar la práctica de la natación (educativa, utilitaria, recreativa, competitiva, higiénica).

UNIDAD 7 – ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD EN DIFERENTES SITUACIONES

Organización de salidas a playas, ríos y arroyos. Medidas de seguridad. Prevención de accidentes

CONFIGURACIONES DIDÁCTICAS

Esta asignatura pretende favorecer el desarrollo de los estudiantes como futuros docentes a través del conocimiento y la comprensión de la natación. Se generarán espacios para que los estudiantes, puedan crear sus propias propuestas de trabajo (elección de contenidos, ejercicios más adecuados), fundamentados en conceptos de aprendizaje. Discutir permanentemente el porqué de la selección de cada propuesta, porqué descartar esta otra, etc.

La unidad 1 se plantea como una introducción teórica que facilite la comprensión de la evolución de las técnicas de nado. En la unidad 2 se debe facilitar la comprensión de las distintas fuerzas que actúan al sumergirse en el agua en forma estática y con movimiento. Se deben incluir situaciones de experimentación, discusión y análisis. La unidad 3 se basa en las técnicas de los estilos. Se sugiere el análisis de las técnicas agrupando los estilos alternados y los simultáneos. En la unidad 4 se propone también el análisis de las fases de las salidas y las vueltas competitivas en forma global (brindando ejemplos de cada una en particular). Las unidades 3 y 4 deben apoyarse continuamente en la unidad 5, promoviendo la reflexión sobre la práctica. El énfasis deberá ponerse en la corrección de errores sobre los conocimientos técnicos. Se utilizarán apoyos audiovisuales (ej.: filmación de clases, videos de técnica). La finalidad de la unidad 6 es elaborar en forma grupal (en parejas o tríos) un proyecto para promover el desarrollo de la natación eligiendo alguna de las citadas orientaciones. La unidad 7 busca la prevención de accidentes en las diferentes situaciones desde el rol del profesor de educación física

EVALUACIÓN

Se realizarán 3 clases de evaluación; práctica, teórica y metodológica. En las evaluaciones prácticas se evaluará el proceso de comprensión y evolución de la técnica, asociado la detección y corrección de errores.

Se realizarán evaluaciones teóricas con preguntas abiertas que buscarán evaluar los conocimientos y la capacidad de resolver situaciones planteadas aplicando dichos conocimientos en forma creativa. La última evaluación será a través de la presentación de un proyecto.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

COSTILL, MAGLISCHO, RICHARDSON (1998) **Natación** - Hispano Europea, Barcelona
NAVARRO, F. (1990) **Hacia el Dominio de la Natación** - Gymnos, Madrid
NAVARRO, F. y ARSENIO, O. (2000) **Natación I y II** - Gymnos, Madrid
PREOBRAYENSKY, I. y otros (2005) **Actividad Física: Nuevas perspectivas** - Dunken, Bs. As

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

COUNSILMAN, J. (2000) **La natación, Ciencia y técnica para la preparación de campeones** - Hispano Europea, Barcelona, 9° edición
JARDÍ PINYOL, C., (2000) **Movernos en el agua** - Paidotribo, Barcelona, 3ª edición
MAGLISCHO, E. W. (1999) **Nadar más Rápido** - Hispano Europea, Barcelona, 4° Edición
PÉREZ, Beatriz (1998) **Iniciación a La Natación**, Colección Fascículos de Aprendizaje, Bs. As.
REISCHLE, K (1988) **Biomecánica de la natación** - Gymnos; Madrid
SCHMITT, P (2000) **Nadar, Del Descubrimiento Al Alto Nivel** - Hispano Europea, Barcelona