



## PROGRAMA DE ASIGNATURA

### 1. Información General.

1.1	Nombre de Actividad Pedagógica	: NATACIÓN: Estilos
1.2	Código y Clave	: EFIS020
1.3	Requisitos	: EFIS011
1.4	Módulo al que pertenece	: NATACIÓN Y DEPORTES NÁUTICOS
1.5	Núcleo Temático al que pertenece	: NATACIÓN
1.6	Horas de actividad pedagógica	: 4 Hrs.
1.7	Número y Tipo de Horas	: 34 hrs. Prácticas – 34 hrs. Teóricas.
1.7.1	Período y año académico impartido	: SEGUNDO SEMESTRE PRIMER AÑO.
1.7.2	Días, Horario y Sala	: Piscina Aqua
1.8	Profesor Responsable	: Sr. Otto Lührs
	Profesor Colaborador	: Sr. Jaime Martínez

### 2. Descripción de la actividad pedagógica

A partir de la asimilación de los aprendizajes abordados en el primer nivel de este núcleo temático, referidos fundamentalmente a las habilidades acuáticas de ambientación y a los estilos alternados y asimétricos, se abre para el estudiante un atractivo abanico de experiencias motrices en el medio acuático. Por un lado, la completación del aprendizaje de los estilos deportivos simétricos simultáneos, mariposa y pecho; y por otro, el conocimiento y vivencia de técnicas de nado con aleta (bialeta y monoaleta) y de uso utilitario (buceo apnea y nado lateral). De manera complementaria, se abordará la organización y ejecución de un torneo de natación.

### 3. Objetivos

#### 3.1 Generales

- Experimentar la organización y ejecución de un campeonato de natación
- Vivenciar el proceso de adquisición de habilidades natatorias utilitarias y técnicas de los estilos simultáneos y simétricos suficientes, para planificar y conducir procesos pedagógicos futuros.

### 4. Aprendizajes esperados

#### 4.1 De conocimiento.

- Identificar mediante observación del desempeño de los compañeros, las diferencias individuales en cuanto a adquisición de las técnicas de pecho y mariposa

- Conocer el reglamento específico de los estilos pecho y mariposa
- Analizar comparativamente cada una de las técnicas de brazada, patada, respiración, viraje y salida de los estilos pecho y mariposa
- Conocer la organización de un campeonato de natación
- Conocer las alternativas de perfeccionamiento como Técnico de Natación

#### 4.2 De Habilidades y destrezas.

- Dominar a nivel básico las técnicas de nado, salida y viraje del estilo pecho
- Dominar a nivel básico las técnicas de nado, salida y viraje del estilo mariposa
- Dominar a nivel básico las técnicas de nado utilitario, lateral y buceo apnea
- Dominar a nivel básico las técnicas de nado con aletas, mono y bialeta
- Vivenciar la práctica de la natación en aguas abiertas

#### 4.3 De Actitudes.

- Valorar el trabajo en pequeños grupos, de manera que permita reforzar los aprendizajes y estimular a aquellos alumnos que presentan mayores dificultades de aprendizaje.
- Lograr seguridad y confianza en el agua, a partir de un clima de clase colaborativo y solidario

## 5. Metodología de Trabajo

Aprendizajes de conocimiento:

- Clases expositivas (profesores y alumnos)
- Identificación de fenómenos didácticos a partir de reflexiones de vivencias personales ocurridas durante el curso
- Fichaje de bibliografía
- Elaboración de informes escritos de observaciones de clase, tanto del mismo curso como de grupos externos

Aprendizajes de habilidades y destrezas.

- En destrezas técnicas referidas a estilos deportivos:
  - Internalización de representaciones mentales correctas, con revisión de videos y fotografías, realización de dibujos y esquemas, práctica de movimientos en seco y trabajo en pareja en roles de ejecutante y compañero corrector con uso de pautas de coevaluación.
  - Práctica de estilos en método sintético – analítico – sintético.
- Cada unidad de aprendizaje, será complementada con momentos al término de cada sesión práctica, con verbalización por parte de alumnos y profesores de los aprendizajes y metodologías desarrolladas.
- Incorporación de actividades con componente lúdico que potencien un clima de aprendizaje positivo
- Sesiones intermedias y espacios durante sesiones prácticas de reforzamiento a alumnos con dificultades

Tanto Aprendizajes de Conocimiento como de Habilidades y Destrezas, serán desarrollados según calendarización que facilite la conexión entre las sesiones de aula (teóricas) y en piscina (prácticas)

### Aprendizaje de Actitudes

- Conformación de grupos variando entre: a elección de los alumnos, aleatorias o definidas por profesores.
- Serán constantemente relevados los espacios en los cuales los alumnos asuman responsabilidades de cuidado y aprendizaje entre ellos, en el marco del proceso de formación como docentes y de conformación del grupo curso en el cual esta asignatura está inserta
- Procurar respetar los ritmos de aprendizaje personales.

## 6. Evaluación

### 6.1 Evaluación Formativa.

Será delegada en los propios alumnos a quienes se les entregará los instrumentos de registro pertinentes y la capacitación necesaria

Cada Unidad de Aprendizaje, tendrá espacios para sociabilizar y retroalimentar los resultados de este proceso.

### 6.2 Evaluación Sumativa

Prueba escrita 1	: 20 %
Prueba escrita 2	: 25 %
Notas acumulativas	: 10 %
Control práctico 1	: 25 %
Control práctico 2	: 20 %
Nota presentación a examen	: 70 %
Examen escrito	: 15 %
Examen práctico	: 15 %
Eximición a examen	: 6.0

## 7. Normas y Procedimientos Generales para el desarrollo de la actividad pedagógica.

- Los impedimentos de salud no eximirán de la asistencia a las sesiones prácticas. El alumno deberá participar con tareas de observación y colaboración docente.
- Los trabajos o tareas que conforman las “notas acumulativas”, no serán recibidos fuera del plazo estipulado.
- Las sesiones teóricas tendrán un porcentaje de asistencia de al menos un 70% para la aprobación del curso
- Las sesiones prácticas tendrán un porcentaje de asistencia de al menos un 90% para la aprobación del curso

## 8. Bibliografía Básica

**KIPHUTH, R** (1955). Natación. Editorial Paidós. Buenos Aires. 797.21 KIP

**MASCHERONI, G** (2000). Consejos y proyectos del arquitecto para las piscinas. Editorial De Vecchi. 797.2 COR

**NAVARRO, F.** (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Editorial

Gymnos. 797.21 NAV

**BUCHER, W.** (2002). Natación y actividades acuáticas. Editorial Hispano Europea. 797.21 BUC

**COUNSILMAN, J.** (2002). La natación. Editorial Hispano Europea. 797.21 COU

**HUMANA, R.** (1955). Natación moderna. Editorial Norgis. México. 797.21 HUM

**OLGUÍN, I.** (2000). Aprender a nadar. DIGEDER. 797.21 OLG

## 9. Linkografía Básica Recomendada

[www.i-natacion.com](http://www.i-natacion.com)

[www.natacion.com.ar](http://www.natacion.com.ar)

[www.todonatacion.com](http://www.todonatacion.com)

[www.nuotoitaliano.com](http://www.nuotoitaliano.com)

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

[www.investigacionaccion.com](http://www.investigacionaccion.com)