



## Universidad Austral de Chile

Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación

### PROGRAMA DE ASIGNATURA

#### 1. Información General

1.1	Nombre de Actividad Pedagógica	: NATACIÓN: TÉCNICAS BÁSICAS
1.2	Código y Clave	: EFIS011
1.3	Requisitos	: Ninguno
1.4	Módulo al que pertenece	: NATACIÓN Y DEPORTES NÁUTICOS
1.5	Núcleo Temático al que pertenece	: NATACIÓN: TÉCNICAS BÁSICAS
1.6	Créditos de actividad pedagógica	: 68 hrs.
1.7	Número y Tipo de Horas	: 34 hrs. Prácticas – 34 hrs. Teóricas.
1.7.1	Período y año académico impartido	: PRIMER SEMESTRE 2008 PRIMER AÑO.
1.7.2	Días, Horario y Sala	:
1.8	Profesor Responsable	: Sr. Otto Lührs
	Profesor Colaborador	: Sr. Jaime Martínez

#### 2. Descripción de la actividad pedagógica

El medio acuático, a diferencia del terrestre, enfrenta al estudiante a un entorno ajeno y extraño, en mayor o menor medida según la estimulación formal o informal a la que haya accedido en su historia de vida. Por otro lado, ofrece un particular potencial pedagógico ya sea en el ámbito deportivo, recreativo o terapéutico, por ser un medio casi ingrátido, de bajo impacto articular, pero que a la vez requiere de aspectos profilácticos muy específicos.

Esta asignatura, incorpora estas dos condiciones introduciendo al estudiante a las actividades acuáticas con énfasis en la ambientación e iniciación técnica, junto a la revisión teórica de la organización, reglamentación y principios biomecánicos de las actividades acuáticas.

#### 3. Objetivos

##### 3.1 Generales

- Familiarizarse tanto con el ámbito físico (espacios, implementos), como organizacional (autocuidado, reglamentación), propio de las actividades en el medio acuático
- Conocer la natación tanto en sus formas deportivas (estilos) como alternativas, dimensionando su potencial formativo, recreativo y terapéutico.
- Vivenciar el proceso de adquisición de habilidades motrices del medio acuático de base y técnicas de los estilos alternados y asimétricos suficientes, para planificar y conducir procesos pedagógicos futuros.

## **4. Aprendizajes esperados**

### 4.1 De conocimiento.

- Reconocer el contexto histórico y organizacional en el cual se enmarca la natación como disciplina deportiva, recreativa, educativa y terapéutica
- Conocer las bases teóricas de la ambientación al medio acuático
- Identificar mediante observación del desempeño de los compañeros, las diferencias individuales en cuanto a habilidades acuáticas en población adulta
- Conocer los principios biomecánicos que fundamentan la natación
- Conocer el reglamento general de la natación y de los estilos crol y espalda en lo particular
- Analizar comparativamente cada una de las técnicas de brazada, patada, respiración, viraje y salida de los estilos crol y espalda.

### 4.2 De Habilidades y destrezas.

- Ambientarse con el medio acuático, dominando habilidades básicas de flotación, giros, respiración, entrada al agua y deslizamiento hidrodinámico.
- Dominar bases técnicas de propulsión, tanto de brazos como de piernas, en distintas posiciones
- Dominar a nivel básico las técnicas de nado, salida y viraje del estilo crol.
- Dominar a nivel básico las técnicas de nado, salida y viraje del estilo espalda.

### 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.
- Lograr seguridad y confianza en el agua, a partir de un clima de clase colaborativo y solidario.
- Integrar una actitud de prevención de accidentes y autocuidado, a su comportamiento durante el curso.

## **5. Metodología de Trabajo**

### Aprendizajes de conocimiento:

- Clases expositivas (profesores y alumnos)
- Identificación de fenómenos didácticos a partir de reflexiones de vivencias personales relacionadas con el medio acuático, tanto previas (historia personal) como ocurridas durante el curso
- Fichaje de bibliografía o linkografía.

### Aprendizajes de habilidades y destrezas.

- En ambientación y habilidades básicas de propulsión:
  - Combinación de ejercicios dirigidos (mando directo) y exploratorios.
  - Inclusión de una sesión de transferencia a estudiantes escolares en el tema ambientación
- 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 de 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 de conformación del grupo curso.
- Procurar respetar los ritmos de aprendizaje personales, particularmente en el proceso de ambientación de los alumnos que inician el módulo NATACIÓN Y DEPORTES NÁUTICOS con conductas de entrada poco desarrolladas.

## 6. Evaluación

### 6.1 Evaluación Diagnóstica

Será aplicada Pauta de Evaluación de Habilidades Acuáticas Básicas.

### 6.2 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.

### 6.3 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.

- La asistencia a piscina, deberá ser con chalas, lentes, gorro, traje de baño una pieza en el caso de las damas y pantalón corto (no bermudas), en el caso de los varones.
- Los impedimentos de salud no eximirán de la asistencia a las sesiones prácticas. El alumno deberá participar con tareas de observación y colaboración docente, con el equipamiento respectivo para acceder a la zona de piscina.
- 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)