



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## PROGRAMA DE EXAMEN

### Asignatura: Educación Física Agente Trabajo práctico de natación

#### UNIDAD Nº 1

- Técnica: Crol, espalda, Pecho. Su perfeccionamiento.
- Movimiento de piernas: técnica, de mariposa.
- Movimiento de brazos: técnica de mariposa.
- Respiración aplicada a la técnica de mariposa.
- Coordinación técnica de mariposa.
- Reglamento (Completo)

#### UNIDAD Nº 2

- Técnica: Crol, espalda, pecho, mariposa. Su perfeccionamiento.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancias. 400, 800, 1500).
- Zambullida de cabeza. Partida de competencia. **Parte profunda del natatorio.**
- Nado subacuático.
- Iniciación a las vueltas de las cuatro técnicas.
- Reglamento (completo)

#### UNIDAD Nº 3

- Técnica: Crol, espalda, pecho y mariposa.
- Partidas de competencia de crol y espalda. (Parte profunda).
- Vueltas de crol y espalda.
- Desarrollo de la capacidad aeróbico - anaeróbica mediante el método de entrenamiento intervalado, sus variantes.
- Reglamento (Completo)

#### UNIDAD Nº 4

- Técnica: Crol, espalda, pecho y mariposa. Su perfeccionamiento.
- Partidas y vueltas de las técnicas de crol y espalda. Perfeccionamiento.
- Vueltas de las técnicas de pecho y mariposa.
- Mantenimiento del trabajo aeróbico - anaeróbico.
- Desarrollo de la velocidad (a través de diferentes métodos de entrenamiento anaeróbicos alácticos).
- Reglamento completo.

## **UNIDAD Nº 5**

- Perfeccionamiento de las cuatro técnicas de nado.
- Perfeccionamiento técnico de las partidas y vueltas de competencia.
- Desarrollo de las capacidades físico - funcionales: Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. (Movilidad articular, elasticidad y elongación). A través del entrenamiento sistematizado.
- Reglamento completo

En el momento de rendir examen los alumnos deberán presentar una monografía cuyo tema le habrá sido asignado previamente por el docente.