



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

PROGRAMA DE EXAMEN

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

UNIDAD Nº 1

- Ambientación al medio acuático en parte baja.
- Flotación:
 - Posición decúbito ventral.
 - Posición decúbito dorsal.
 - Posición bolita o agrupada.
 - Combinación de distintas flotaciones.
- Dominio del cuerpo en el agua:
 - Vertical.
 - Rolidos (adelante - atrás).
 - Inmersión y nado subacuático.
 - respiración
- Reglamento: Autoridades de la F.I.N.A., de la C.A.N. organización de la natación mundial. Campeonatos Olímpicos y Mundiales.

UNIDAD Nº 2

- Ambientación al medio acuático en parte profunda.
- Flotación vertical (3') en parte profunda.
- Nado subacuático (6 m.).
- Desplazamiento: patada en las técnicas de crol y espalda.
- Movimiento de brazos de la técnica de crol.
- Respiración aplicada a la técnica de crol.
- Coordinación de la técnica de crol.
- Zambullida:
 - De pie en parte profunda.
 - De cabeza sentado en parte profunda.
- Reglamento: Organización de la Natación argentina. Campeonatos Nacionales. Categorías.

UNIDAD Nº 3

- Movimiento de brazos, técnica de espalda.
- Coordinación técnica de espalda.
- Desplazamiento: patada de la técnica de pecho.
- Flotación vertical (5') en parte profunda.
- Nado subacuático (10 m.).
- Zambullida de cabeza en posición parado, en parte profunda.
- Reglamento: autoridades de una Competencia de natación. Denominación, número y actividades que desarrollan.

UNIDAD Nº 4

- Perfeccionamiento de las técnicas de crol y espalda.
- Movimiento de brazos de la técnica de pecho.
- Respiración aplicada a la técnica de pecho.
- Coordinación de la técnica de pecho.
- Flotación vertical (6') en parte profunda.
- Nado subacuático (15m.).
- Reglamento: Técnicas de nado. La carrera. Récords Mundiales.

UNIDAD Nº 5

- Perfeccionamiento de las técnicas de crol, espalda y pecho.
- Perfeccionamiento de zambullidas.
- Nado continuo 200 m. en cualquier técnica de nado.
- Flotación vertical (10') en parte profunda
- Reglamento: medidas y marcas de un natatorio olímpico. Control automático de las competencias. Luz. Temperatura del agua y del ambiente.

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