



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo: 2025

Año de cursada: 1ºy 2º año

Entrenamiento formativo técnico y competitivo inicial de NATACIÓN

Carga Horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Iniciación al entrenamiento de la Natación Competitiva.

Dinámica del entrenamiento de acuerdo a las necesidades competitivas.

2. Objetivos

Que el alumno adquiera los conocimientos básicos que le permitan desenvolverse con soltura en la práctica deportiva.

Que el alumno logre elevar el nivel de eficiencia de sus capacidades físicas, corporales y orgánicas.

Que el alumno descubra y acreciente sus posibilidades motrices competitivas en el medio acuático.

Que el alumno domine las habilidades técnicas específicas de nado.

Que el alumno valore y desarrolle actitudes de cooperación, solidaridad y responsabilidad con el entrenamiento y la competencia deportiva.

Conocer y respetar el reglamento de la competencia y cómo comportarse en ella, adquiriendo una actitud ética correcta frente al evento deportivo.

3. Contenidos

UNIDAD Nº 1

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho.
- Batidos de piernas, patada forzada alternada (Crol, Espalda). Perfeccionamiento.
- Dominio corporal del eje longitudinal en posición horizontal.
- Iniciación a los ejercicios correctivos simples.
- Iniciación del Entrenamiento General de la Fuerza en piso.
- Iniciación a los ejercicios generales de movilidad articular y Flexibilidad.
- Iniciación a la Competencia en distancias de 25m.
- Reglamento, técnicas de nado.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N° 2

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho. Perfeccionamiento.
- Movimiento de piernas, patada "redonda" (Pecho) apoyo plantar y amplitud de movimiento.
- Movimiento de piernas: técnica, de Mariposa.
- Movimiento de brazos: técnica de Mariposa.
- Respiración aplicada a la técnica de Mariposa.
- Coordinación técnica de Mariposa.
- Ejercicios correctivos simples.
- Iniciación a las Postas.
- Entrenamiento General de la Fuerza en piso.
- Ejercicios generales de movilidad articular y Flexibilidad.
- Competencia en distancias de 25m.
- Reglamento, autoridades en Torneos.

UNIDAD N° 3

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho, Mariposa. Perfeccionamiento.
- Zambullida de cabeza. Partida de competencia. (Parte profunda del natatorio).
- Iniciación al desplazamiento subacuático.
- Iniciación a las vueltas de las cuatro técnicas de nado.
- Ejercicios correctivos simples.
- Posta Libre.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancias: 400m., 800m.).
- Sistematización del entrenamiento general de la fuerza en piso.
- Sistematización de ejercicios generales de movilidad articular y flexibilidad.
- Iniciación a la Competencia en distancias de 50m.
- Reglamento, partidas y vueltas

UNIDAD N° 4

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho y Mariposa.
- Partidas de competencia de Crol y Espalda. (Parte profunda del natatorio).
- Vueltas de las cuatro técnicas de nado.
- Nado subacuático.
- Iniciación a los ejercicios correctivos complejos.
- Posta Combinada.
- Desarrollo de la capacidad aeróbico - anaeróbica mediante el método de entrenamiento intervalado, sus variantes.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Desarrollo de la velocidad (a través de diferentes métodos de entrenamiento anaeróbicosalácticos).
- Competencia en distancias de 25m. y 50m.
- Reglamento completo.

4. Bibliografía y otros recursos

Reglamento de Natación.

Recursos audiovisuales de las técnicas de nado y de competencias oficiales.

5. Instrumentos de Evaluación

Observación continua.

Asignación de tareasen la organización de los torneos.

Test de condición física. Toma de tiempos.

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

Perseverancia en la superación de los límites.

Valoración de las actitudes de cooperación, solidaridad y responsabilidad en los entrenamientos y en las competencias.

Superación en los parámetros de los test de condición física.

Compromiso con los Torneos, asistencia y puntualidad.

Prof. Liliana Suárez
Coordinadora del Departamento de Educación Física



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo: 2025

Año de cursada: 5º año

Entrenamiento formativo técnico y competitivo avanzado de NATACIÓN

Carga Horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Entrenamiento específico de Natación Competitiva.

Dinámica del Entrenamiento específico de acuerdo a las necesidades competitivas.

2. Objetivos

Que el alumno maximice sus capacidades físicas específicas funcionales y orgánicas.

Que el alumno consolide sus posibilidades motrices competitivas en el medio acuático.

Que el alumno afiance sus conocimientos sobre los aspectos reglamentarios, técnicos e históricos del deporte.

Que el alumno transmita sus experiencias competitivas (técnica/ táctica), actitudes de cooperación, solidaridad y responsabilidad con el Entrenamiento y las competencias deportivas a los integrantes menores del Equipo.

Que el alumno refuerce el hábito deportivo como modalidad de vida trascendiendo lo institucional.

3. Contenidos

UNIDAD N° 1

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho, Mariposa. Perfeccionamiento.
- Nado Combinado individual. Perfeccionamiento.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancias. 400m., 800m., 1500m., 3000m.).
- Zambullida de cabeza. Partida de competencia. (Parte profunda del natatorio).
- Nado subacuático. Perfeccionamiento
- Vueltas de las cuatro técnicas de nado.
- Nado combinado individual. Perfeccionamiento.
- Posta Libre y Combinada. Perfeccionamiento.

1



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Entrenamiento general de la fuerza en piso.
- Iniciación al Entrenamiento especial de la Fuerza.
- Competencia en distancias de 25m., 50m. y 100m.
- Reglamento completo.

UNIDAD N° 2

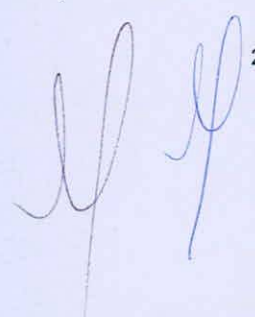
- Técnica: Crol, Espalda, Pecho, Mariposa. Perfeccionamiento.
- Nado Combinado individual. Perfeccionamiento.
- Partidas de competencia de Crol y Espalda. (Parte profunda del natatorio).
- Vueltas de Crol y Espalda.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica - anaeróbica mediante el método de entrenamiento intervalado, sus variantes.
- Entrenamiento general de la fuerza en piso.
- Ejercicios específicos de movilidad articular y flexibilidad.
- Entrenamiento especial de la Fuerza.
- Competencia en distancias de 25m., 50m. y 100m.
- Iniciación a la Competición en distancias superiores a 100m.
- Reglamento completo.

UNIDAD N° 3

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho, Mariposa. Perfeccionamiento.
- Nado Combinado individual. Perfeccionamiento.
- Partidas y vueltas de las técnicas de Crol y Espalda. Perfeccionamiento.
- Vueltas de las técnicas de Pecho y Mariposa. Perfeccionamiento.
- Mantenimiento del trabajo aeróbico - anaeróbico.
- Desarrollo de la velocidad (a través de diferentes métodos de entrenamiento anaeróbicos alácticos).
- Entrenamiento general de la fuerza en piso.
- Ejercicios específicos de movilidad articular y flexibilidad.
- Sistematización del Entrenamiento especial de la Fuerza.
- Competencia en distancias de 25m., 50m., 100m. y superiores a 100m.
- Reglamento completo.

UNIDAD N° 4

- Perfeccionamiento de las cuatro técnicas de nado.
- Nado Combinado individual. Perfeccionamiento.
- Perfeccionamiento técnico de las partidas y vueltas de competencia.
- Nado Combinado individual. Perfeccionamiento.

 2



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Entrenamiento especial de la Fuerza. Perfeccionamiento.
- Desarrollo y mantenimiento de las capacidades físico - funcionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. (Movilidad articular, elasticidad y elongación). A través del entrenamiento sistematizado.
- Competencia en distancias de 25m., 50m., 100m. y superiores a 100m.
- Reglamento completo.

4. Bibliografía y otros recursos

Reglamento de Natación.

Recursos audiovisuales de las técnicas de nado y de competencias oficiales.

5. Instrumentos de Evaluación

Observación continua.

Participación y compromiso con las competencias de la Liga Estudiantil de Natación (L.E.N.).

Asignación de tareas en la organización de los Torneos.

Test de condición física. Toma de tiempos.

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

Perseverancia en la superación de los límites.

Valoración de las actitudes de cooperación, solidaridad y responsabilidad en los entrenamientos y en las competencias con los integrantes menores del Equipo.

Superación en los parámetros de los test de condición física.

Compromiso con los Torneos, asistencia y puntualidad.

Prof. Liliána Suárez
Coordinadora del Departamento de Educación Física