



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **Departamento de Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo 2019**

**Año de cursada: 1º a 5º año**

**AFA Natación**

**Carga horaria: 4 horas cátedra semanales**

### **1. Presentación**

### **2. Objetivos**

- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.
- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar condiciones de salud y calidad de vida.
- Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
- Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

### **3. Contenidos**

#### **Unidad N° 1**

- Técnica Crol.
- Movimiento de piernas.
- Movimiento de brazos.
- Respiración aplicada a la técnica de Crol.
- Flotación en posición vertical parte profunda.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

### **Unidad N° 2**

- Técnica Crol espalda.
- Movimiento de piernas.
- Movimiento de brazos.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica. Distancia 200 metros Crol.
- Practica de ejercicios específicos de acuerdo a la adaptación.

### **Unidad N° 3**

- Técnica de pecho.
- Movimiento de piernas.
- Movimiento de brazos.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica: Distancia 200 metros Crol, 100 espalda.
- Práctica de ejercicios específicos de acuerdo a la adaptación.

### **Unidad N°4**

- Técnica de Crol, espalda y pecho. Su perfeccionamiento.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica. Distancia 300 metros Crol, 200 espalda, 100 pecho.

### **Unidad N° 5**

- Técnica de crol, espalda, pecho. Su perfeccionamiento.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica. Distancia 400 metros Crol, 300 espalda, 200 pecho.
- Practica de ejercicios específicos de acuerdo a la adaptación.

## **4. Bibliografía y otros recursos**

Reglamentos de Natación

## **5. Instrumentos de Evaluación**

- Registro de Asistencia y participación.
- Observación continua del desempeño global.

## **6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura**

Asistencia y participación activa. Disposición para el trabajo, puntualidad y compromiso. Aportes, actitud, interés, técnica

Prof. Roberto Rodríguez  
Jefe del Departamento de Educación Física