



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo: 2019

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 correctafrente al evento deportivo.

3. Contenidos

UNIDAD N° 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.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Desarrollo de la capacidad aeróbico - anaeróbica mediante el método de entrenamiento intervalado, sus variantes.
- 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 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.

Superación en los parámetros de los test de condición física.

Compromiso con los Torneos, asistencia y puntualidad.

Prof. Roberto Rodríguez
Jefe del Departamento de Educación Física