



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo: 2019

Año de cursada: 3º y 4º año

Entrenamiento formativo técnico y competitivo intermedio de NATACIÓN

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Entrenamiento de Natación Competitiva.

Dinámica del entrenamiento de acuerdo a las necesidades competitivas.

2. Objetivos

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

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

Que el alumno intensifique sus actitudes de cooperación, solidaridad y responsabilidad con el Entrenamiento y la competencia deportiva.

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

3. Contenidos

UNIDAD Nº 1

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho, Mariposa. Perfeccionamiento.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancias: 400m., 800m., 1500m.).
- Zambullida de cabeza. Partida de competencia. (Parte profunda del natatorio).
- Nado subacuático. Perfeccionamiento.
- Vueltas de las cuatro técnicas de nado.
- Posta Libre y Combinada.
- Ejercicios correctivos complejos.
- Entrenamiento general de la fuerza en piso.
- Iniciación al Entrenamiento específico multilateral de la Fuerza.
- Competencia en distancias de 25m. y 50m.
- Reglamento completo.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N° 2

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

UNIDAD N° 3

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho y Mariposa. Perfeccionamiento.
- Partidas y vueltas de las técnicas de Crol y Espalda. Perfeccionamiento.
- Vueltas de las técnicas de Pecho y Mariposa. Perfeccionamiento
- Nado Combinado individual.
- Mantenimiento del trabajo aeróbico - anaeróbico.
- Desarrollo de la velocidad (a través de diferentes métodos de entrenamiento anaeróbicosalácticos).
- Sistematización del Entrenamiento específico multilateral de la Fuerza.
- Competencia en distancias de 25m., 50m. y 100m.
- Reglamento completo.

UNIDAD N° 4

- Perfeccionamiento de las cuatro técnicas de nado.
- Perfeccionamiento técnico de las partidas y vueltas de competencia.
- Nado combinado individual.
- Vueltas en el nado combinado individual.
- Mantenimiento del trabajo aeróbico - anaeróbico.
- Desarrollo de la velocidad (a través de diferentes métodos de entrenamiento anaeróbicosalácticos).
- Entrenamiento específico multilateral de la Fuerza. Perfeccionamiento.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Competencia en distancias de 25m., 50m. y 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.
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