



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo: 2019

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.



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.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Perfeccionamiento técnico de las partidas y vueltas de competencia.
- Nado Combinado individual. Perfeccionamiento.
- 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. Roberto Rodríguez
Jefe del Departamento de Educación Física