



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

**Departamento: Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo: 2023**

**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 aeróbico - 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.



*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. Liliana Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física