



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

**Departamento: Educación Física**  
**Asignatura: Educación Física**  
**Ciclo lectivo: 2019**  
**Año de cursada: 1º a 5º año**  
**Trabajo Práctico de NATACIÓN**  
**Carga horaria: 4 horas cátedra semanales**

### **1. Presentación**

Evaluación práctica de habilidades motrices en el medio acuático.  
Habilidades Técnicas básicas.

### **2. Objetivos**

Que el alumno incorpore las herramientas necesarias para su seguridad en el medio acuático.  
Que el alumno logre desarrollar y mejorar sus capacidades físicas básicas funcionales y orgánicas.  
Que el alumno descubra y acreciente sus posibilidades motrices.  
Que el alumno logre desarrollar el conocimiento y la habilidad básica para desplazarse en el agua en forma continua de acuerdo a las técnicas de nado.

### **3. Contenidos**

#### **UNIDAD N° 1**

- Ambientación al medio acuático en parte baja.
- Flotación:
  - Posición decúbito ventral.
  - Posición decúbito dorsal.
  - Posición bolita o agrupada.
    - Combinación de distintas flotaciones.
- Dominio del cuerpo en el agua:
  - Vertical.
  - Rolidos (adelante - atrás).
  - Inmersión y nado subacuático.
  - respiración



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

## **UNIDAD Nº 2**

- Ambientación al medio acuático en parte profunda.
- Flotación vertical (3') en parte profunda.
- Nado subacuático (6 m.).
- Desplazamiento: patada en las técnicas de Crol y Espalda.
- Movimiento de brazos de la técnica de Crol.
- Respiración aplicada a la técnica de Crol.
- Coordinación de la técnica de Crol.
- Zambullida:
  - De pie en parte profunda.
  - De cabeza sentado en parte profunda.

## **UNIDAD Nº 3**

- Movimiento de brazos, técnica de Espalda.
- Coordinación técnica de Espalda.
- Desplazamiento: patada de la técnica de Pecho.
- Flotación vertical (5') en parte profunda.
- Nado subacuático (10m.).
- Zambullida de cabeza en posición parado, en parte profunda.

## **UNIDAD Nº 4**

- Perfeccionamiento de las técnicas de Crol y Espalda.
- Movimiento de brazos de la técnica de Pecho.
- Respiración aplicada a la técnica de Pecho.
- Coordinación de la técnica de Pecho.
- Flotación vertical (6') en parte profunda.
- Nado subacuático (15m.).

## **UNIDAD Nº 5**

- Perfeccionamiento de las técnicas de Crol, Espalda y Pecho.
- Movimiento de piernas, técnica de Mariposa.
- Movimiento de brazos, técnica de Mariposa.
- Respiración aplicada a la técnica de Mariposa.
- Coordinación técnica de Mariposa.
- Perfeccionamiento de zambullidas.
- Nado continuo 200 m. en cualquier técnica de nado.
- Flotación vertical (10') en parte profunda.



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

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

Reglamento de Natación.  
Apuntes de cátedra.  
Recursos audiovisuales de las técnicas de Nado.

#### **5. Instrumentos de Evaluación**

Observación continua.  
Participación y compromiso con las consignas.  
Trabajos de Investigación.  
Evaluación de la evolución de las habilidades técnicas básicas de nado y de flotación.

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

Desplazarse respetando los puntos básicos de las técnicas nado requeridas.  
Flotación forzada durante un lapso determinado (mínimo 3 minutos).  
Compromiso con las clases y las tareas asignadas.  
Asistencia y puntualidad.

Prof. Roberto Rodríguez  
Jefe del Departamento de Educación Física