



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física
Asignatura: Educación Física
Ciclo lectivo: 2026
Año de cursada: 1° a 5° 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 N° 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 N° 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 N° 4

- Perfeccionamiento de las técnicas de Crol y Espalda.
- Movimiento de brazos de la técnica de Pecho.
- Respiración aplicada a la técnica de Pecho.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Coordinación de la técnica de Pecho.
- Flotación vertical (6') en parte profunda.
- Nado subacuático (15m.).

UNIDAD N° 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.

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).



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Compromiso con las clases y las tareas asignadas.
Asistencia y puntualidad.

Prof. Lilliana Suárez
Coordinadora del Departamento de Educación Física