

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 27 – SANTA FE

PROGRAMA DE EXAMEN

DICIEMBRE 2022 - AGOSTO 2023

ESPACIO: DC II

SUB-ESPACIO: Natación

CAMPO DE LA FORMACIÓN: Específica

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE DICTA: Segundo

DOCENTES: Prof. Bisconti Pedro – Basaga Gustavo - Grimoldi Federico y Poletti Marcelo.

CONTENIDOS:

UNIDAD DIDÁCTICA N° 1:

Estilo Mariposa

-Técnica del estilo Mariposa: Posición del cuerpo en el agua, la cabeza como timón del movimiento ondulatorio. La patada delfín: fase de tracción y de recobro de las piernas. Los movimientos de los brazos: fase acuática o de tracción y fase aérea o de recobro de la brazada. La respiración. La coordinación.

- Reglamento sobre las pruebas de mariposa.

UNIDAD DIDÁCTICA N° 2:

Estilo Pecho

-Técnica del estilo Pecho: posición del cuerpo en el agua, acción de las piernas. La brazada: fase de tracción y fase de recobro. La respiración. La coordinación: diferentes tipos de coordinación.

- Reglamento sobre las pruebas de pecho.

### UNIDAD DIDÁCTICA Nº 3:

#### Las partidas

- La partida convencional: Posición de a sus marcas. Movimiento inicial.

Despegue. Vuelo. Entrada del cuerpo al agua. Comienzo del nado.

- La partida de agarre o "Grab": Posición de a sus marcas. Movimiento inicial.

Despegue. Vuelo. Entrada del cuerpo al agua. Comienzo del nado.

- Análisis comparativo entre la largada convencional y la largada de agarre o "Grab".

### UNIDAD DIDÁCTICA Nº 4:

Los giros - Giro péndulo para las vueltas de las pruebas de mariposa y pecho. Acercamiento a la pared. Posición de la cabeza y el cuerpo. Movimiento de las piernas. El impulso. El nado después del giro. Revisión de la vuelta americana de crol y espalda.

### UNIDAD DIDÁCTICA Nº 5

- Principios físicos y fisiológicos aplicados a la natación:

·Búsqueda de nuevos planos de apoyo.

·Movimiento de impulsión cerca de la línea media del cuerpo

·El recobro

·Alternación

·Respiración

·Flexibilidad

## FORMATO DEL EXAMEN:

### a- ESCRITO u Oral:

Prueba objetiva, múltiple opción y/o desarrollo de preguntas sobre los temas desarrollados. Exposición oral de situaciones metodológicas del proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación. Presentación de preguntas referidas a los contenidos abordados. Análisis de situaciones problemáticas que el alumno deberá resolver integrando todos los conocimientos adquiridos durante el año.

### b- Desempeño:

- Nadar ½ pileta de la técnica de nado mariposa
- Nadar ½ pileta de la técnica de nado pecho

Deberá lograr el 60% para la aprobación del examen.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Apunte confeccionado por el Prof Bisconti Pedro Jose de autores argentinos con fundamentos teóricos y resultados aplicados a la práctica a lo largo de toda su carrera deportiva.

- Natación 1 y 2 Profesor Raúl Strnad.
- Escuela de Natación: Profesor Bisconti Pedro.
- Natación Enseñanza, Técnica y Entrenamiento en las primeras edades. Professor Scocco, Carlos y Bournissent, María.
- Apuntes del profesor Néstor Aldo García.
- Ciencia del Ejercicio, American Aerobic Asociación Interamericana A.A.A.J.
- Reglamento de Natación: FINA comentario C.A.D.A.R.A.
- Colegio de Arbitro Deportes Acuáticos de Argentina. Carlos Percivale.
- Alimentación y Prácticas deportivas. Wais Feld. Editorial Hispano Europea.
- Natación 2. Profesor Raúl Strnad y Osvaldo Arsenio.

## BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- Conde, K., Mateo, M., Medina, A., Peral, F. "Educación en la primera infancia

a través del medio acuático”. Ed. R. F. E. De N. 1996

- Costil, Masglischo y richardson. “Nadando”, Ed. Hispano Europea, Barcelona (España)1996

- David, Sharron y Jarrison, J. “Aprender natación”. Ed. Planeta. Barcelona (España) 1992

- Counsilman, J., “La natación, ciencia y técnica”, Ed. Hispano Europea, Barcelona (España). 1981

- Navarro, F., “Hacia el dominio de la natación”, Ed. Gymnos. Madrid (España) 1990

- Schmitt, P.,”Nadar, del descubrimiento al alto nivel”, Ed. Hispano Europea, Barcelona (España). 2002

ENLACES:

<https://www.usaswimming.org>