

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 27 – SANTA FE

PROGRAMA DE EXAMEN

DICIEMBRE 2022 - AGOSTO 2023

ESPACIO: DC I

SUB-ESPACIO: Natación

CAMPO DE LA FORMACIÓN: Específica

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE DICTA: primero

DOCENTES: Prof. Bisconti Pedro – Girón Israel - Grimoldi Federico – Pereyra Adela – Rodriguez M. Eugenia y Serra Guillermo.

## **CONTENIDOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA N° 1:**

#### **. Generalidades de la Natación**

- El valor educativo de la natación: diferenciaciones terrestres y acuáticas de los equilibrios, la respiración y las propulsiones.
- El valor utilitario y el valor deportivo.
- Etapas de aprendizaje, perfeccionamiento técnico y entrenamiento en la natación..
- Por que estilo comenzar el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Familiarización y dominio del medio acuático. Formas de acrecentamiento de la sensibilidad al agua.
- Habilidades básicas y específicas de la natación, respiración, flotación y propulsión.
- Cuando decimos que un alumno está ambientado al agua.

### **UNIDAD DIDÁCTICA N° 2:**

#### **. La técnica del Crol**

- La posición del cuerpo en el agua: la cabeza y el rolido del cuerpo sobre el eje longitudinal del cuerpo.
- Acción de las piernas: diferentes tipos de patadas.
- Acción de los brazos: fase acuática o de propulsión y fase aérea o de recobro.
- La respiración y la coordinación del estilo.
- Ventajas y desventajas del estilo crol.

-Nociones reglamentarias sobre las pruebas de Libre.

### **UNIDAD DIDACTICA N° 3:**

#### **La técnica de Espalda**

- Posición hidrodinámica del cuerpo en el agua: posición de la cabeza, las caderas y el rolido sobre el eje longitudinal del cuerpo.
- Acción de las piernas: la patada.
- Acción de los brazos: fase acuática y fase aérea. La alternancia de la brazada.
- La coordinación del estilo.
- Ventajas y desventajas del estilo espalda.
- Nociones reglamentarias sobre las pruebas de espalda.

### **UNIDAD DIDÁCTICA N° 4:**

#### **Partidas y giros**

- La zambullida
- Partidas de competencias: La largada convencional. Inicio del nado después de las partidas.
- Giros: péndulos. Vuelta americana para crol y espalda.

### **UNIDAD DIDÁCTICA N° 5:**

#### **Principios físicos y fisiológicos aplicados a las técnicas de la natación**

- Principio de flotación: condiciones para la flotabilidad.
- Principio de disminuir la resistencia que ofrece el agua.
- De propulsión: la tracción cerca de la línea media del cuerpo.

#### **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:

-Zambullida

-Nadar ½ pileta de la técnica de nado de crol

- Nadar ½ pileta de la técnica de nado de espalda

Deberá lograr el 60% para la aprobación del examen.

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

a) OBLIGATORIA:

Apunte confeccionado por el Prof Bisconti Pedro José 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: Pofesor 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, Americam 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, Masglisho 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>