

**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 27**

**SANTA FE**

**PROGRAMA DE EXAMEN NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2023 - AGOSTO 2024**

**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 – Gonzalez Patricia- Rodriguez M. Eugenia y Evelyn Suárez.

**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 cuál 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 Nº 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 Nº 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 25 mts de la técnica de nado de crol.
- Nadar 25 mts de la técnica de nado de espalda.
- Vuelta péndulo.
- Vuelta americana para crol y 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, 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".