



Instituto Superior de Educación Física Nº 27  
"César S. Vásquez"

## **PROGRAMA DE EXAMEN**

### **PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

## **DEPORTES CERRADOS I NATACIÓN**

**DICIEMBRE 2024 - AGOSTO 2025**

**CAMPO DE LA FORMACIÓN: ESPECIALIZADA**

**AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE ENCUENTRA: 1ROS**

**EQUIPO DOCENTE:**

- Prof. Bisconti Pedro
- Prof. Bassaga Gustavo
- Prof. Filardi Gaston.
- Prof. Girón Israel
- Prof. Grimoldi Federico
- Prof. Rodriguez M. Eugenia
- Prof. Suarez Evelyn
- Prof. Zabala Marina

## CONTENIDOS

### UNIDAD DIDÁCTICA Nº 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 Nº 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 DIDÁCTICA Nº 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.

## **BIBLIOGRAFÍA**

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".

## **MODALIDAD DE EXAMEN**

Hay dos instancias que el alumno deberá superar, siendo condición aprobar la primera (desempeño) para acceder a la segunda:

La primera instancia se realizará en el natatorio del Instituto de Educación Física:

- Zambullida (partida, pudiendo ser a libre elección "Grab" o "Convencional") y completar los 25 mts. de la técnica de nado de crol, descanso breve, luego volver nadando 25 mts. de la técnica de nado de espalda (no pudiendo tocar el piso en ningún momento, no cumple con las reglas)

Deberá lograr realizar el estilo crol y estilo espalda con la técnica correcta, (posición, patada, brazada, respiración y coordinación) para la aprobación del examen.

En caso que el alumno no alcance con algún contenido evaluado será facultad del tribunal evaluar una instancia más, debiendo realizar un giro de péndulo para crol. Esto quedará a “criterio” del cuerpo docente, evaluando si el caso amerita esta instancia mencionada.

La segunda instancia consiste de un examen teórico pudiendo ser escrito u oral:

Escrito: Prueba objetiva, múltiple opción y/o desarrollo (redacción) de preguntas sobre los temas desarrollados.

Oral: coloquio 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.

## **MODALIDAD DE AGRUPAMIENTO**

Por orden alfabético los alumnos presentes serán anotados en una planilla donde se le asignara un andarivel y se evaluará en forma individual el desempeño de partida, crol y espalda.

## **REQUISITOS PREVIOS**

Serán requisitos excluyentes para el desempeño: ingresar al natatorio con ojotas o similar (prohibido descalzo), gorro, antiparras y traje de baño.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Técnicas correcta del estilo crol y estilo espalda

1. Posición del cuerpo en el agua
2. Acción de piernas
3. Acción de brazos
4. La respiración
5. Coordinación del estilo

Técnica correcta salida convencional y/o grab

1. Posición de listos
2. Posición inicial
3. Salida
4. Volada

## 5. Entrada

### **DEVOLUCIÓN DE EXÁMENES**

Para la primera instancia (desempeño): se reunirá a todos los examinados y se les indicará en que aspectos han fallado y/o superado la/s pruebas.

Para la segunda instancia (escrita u oral): Se reúne a todos los examinados en un aula, donde se les entregará el examen para que puedan chequear las preguntas y puedan hacer consultas sobre dudas que se les presenten. Una vez finalizadas las consultas, deberán devolver el examen, quedando el cuerpo docente en posesión del mismo para su posterior guardado. Si el mismo es oral, las devoluciones y/o consultas se realizan al momento de realizarlo.

### **OBSERVACIONES**

En la primera instancia de la parte práctica, si el alumno presenta dudas, luego de haber recibido la devolución del tribunal, se lo invitará a realizar nuevamente la parte en donde tuvo errores para que a través de una filmación pueda dar cuenta de los mismos en conjunto con la explicación verbal de los docentes.