



**Instituto Superior de Educación Física N° 27  
"César S. Vásquez"**

## **PROGRAMA DE EXAMEN**

### **PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

## **DEPORTES CERRADOS II**

### **NATACIÓN**

**DICIEMBRE 2024 - AGOSTO 2025**

**CAMPO DE LA FORMACIÓN: ESPECIALIZADA**

**AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE ENCUENTRA: 2° (SEGUNDO AÑO)**

**EQUIPO DOCENTE:**

- **Prof. Bassaga Gustavo**
- **Prof. Filardi Gaston.**
- **Prof. Gauna Diego**
- **Prof. Grimoldi Federico**
- **Prof. Guitard Deborah**
- **Prof. Zabala Marina**

## CONTENIDOS

### UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1: Principios físicos y fisiológicos aplicados a la natación:

- Principio nº 4 “Búsqueda de nuevos planos de apoyo”
- Principio nº 5 “Movimientos de impulsión cerca de la línea media del cuerpo”
- Principio nº 6 “El recobro”
- Principio nº 7 “Alternación”
- Principio nº 8 “Respiración”
- Principio nº 9 “Flexibilidad”

### UNIDAD DIDÁCTICA Nº 2: 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.

- Metodología, proceso de enseñanza-aprendizaje del estilo mariposa.
- Reglamento sobre las pruebas de mariposa.

### UNIDAD DIDÁCTICA Nº 3: 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.

- Metodología, proceso de enseñanza-aprendizaje del estilo pecho.
- Reglamento sobre las pruebas de pecho.

### UNIDAD DIDÁCTICA Nº 4: 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 5: 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 piernas. El impulso. El nado después del giro. Revisión de la vuelta americana de crol y espalda.

### ▪ BIBLIOGRAFÍA

#### OBLIGATORIA PARA EL ESTUDIANTE:

- Bisconti P. (2004) “Recopilación de experiencias personales y de diversos autores”
- Bisconti P. (2004) “Técnica metodología, práctica y organización de las clases de natación”
- FINA, (2017-2021) “Reglamento de natación”

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA PARA EL ESTUDIANTE:

- Alarcón, N. (2011) “Nadando, ejercicios para enseñar, corregir y entrenar en natación deportiva”.
- Diaz Kelly F.; Gazzola M. (2013); “Natación: técnica, metodología y organización”
- Rodomista K. (2006); “Actividades acuáticas, recreativas”
- [www.Guía-Normas-APA-7ma-edicion.pdf](#)
- [www.tecnicas\\_de\\_estudio\\_5.pdf](#)

[www.elorganizadorgrafico.com/plantillas\\_de\\_mapasconceptuales\\_para\\_descargar](http://www.elorganizadorgrafico.com/plantillas_de_mapasconceptuales_para_descargar)

#### BIBLIOGRAFÍA DE LA CÁTEDRA:

- Agarnier B. (1995), “Alimentación y práctica deportiva”. Editorial Hispano europea.
- American Aerobic Association International, (1988) “Ciencias del ejercicio”.
- Percivale, C. (2005), “Natación, Reglamento comentado, arbitraje y organización”.
- Scocco Bournisent M. (2004), “Natación: técnica-entrenamiento en las primeras edades”
- Strnad, R.; Arsenio, O. (2015) “Natación I y II”, ED. Gymnos.

## 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 mariposa, descanso breve, luego volver nadando 25 mts. de la técnica de nado de pecho (no pudiendo tocar el piso en ningún momento, ya que no cumple con las reglas)

Deberá lograr realizar el estilo mariposa y estilo pecho 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 una vuelta americana 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

Los alumnos presentes serán anotados en una planilla por orden alfabético donde se le asignará un andarivel y se evaluará en forma individual el desempeño de la partida, estilo mariposa y estilo pecho.

## REQUISITOS PREVIOS

Requisitos obligatorios para el ingreso al natatorio:

- Usar ojotas o similar. Quien ingrese descalzo deberá retirarse y volver a ingresar con ojotas o similar.

- Usar gorro de natacion.
- Usar antiparras.
- Usar traje de baño.

#### ▪ **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Técnicas correctas del estilo mariposa y 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 qué aspectos han fallado y/o superado las 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.