



# UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

## RECTORADO

### PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

#### SÍLABO ADAPTADO PARA EL PERIODO DE ADECUACIÓN A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

#### SÍLABO 2021-I

#### I. DATOS ADMINISTRATIVOS

1.1. Asignatura:	Taller de Natación
1.2. Código:	EB 0001
1.3. Ciclo:	Primero
1.4. Créditos:	1
1.5. horas semanales:	02
1.6. Requisito:	Predisposición al aprendizaje.
1.7. Coordinador:	Rubén Darío Fernández Cabrera
1.8. Profesor :	José Manuel Galaga Torres

#### II. SUMILLA

El taller de natación, en esta oportunidad, se desarrolla de manera teórica, practico-técnico y visual. El taller proporciona al alumno los contenidos, medios y métodos en el aprendizaje: conceptual, histórico y la parte metodológica del curso, tales como: ambientación, sumersión, respiración, flotación, propulsión y nado de estilos, incidiendo en la formación de hábitos de higiene y buena salud, los cuales serán de gran aporte al desarrollo integral de los alumnos, para su vida profesional.

#### III. ASPECTOS DE PERFIL PROFESIONAL QUE APOYA LA ASIGNATURA (PEB):

- Conocer de forma teórica, práctica y visual los principales estilos de la natación.
- Tener una sólida formación pedagógica para su adecuado desempeño como futuro profesional en los diferentes campos.

#### IV. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL CURSO

- Conocer el concepto e importancia de la natación.
- Información de la infraestructura donde se desarrolla.
- Conocer y aplicar los principales conceptos y técnicas de los estilos de la natación, valorando la importancia que implica en el desenvolvimiento de su profesión.

#### V. OBJETIVO GENERAL

- Proporcionar un conocimiento básico del medio acuático mediante la información de habilidades acuáticas, básicas y específicas.

#### VI.- OBJETIVOS INTERMEDIOS

- Fomentar una actitud favorable hacia la práctica de actividades físicas por sus efectos beneficiosos para la salud.
- Tener conocimiento de los fundamentos básicos y técnicos de la natación.

- Observar óptimamente movimientos sincronizados de cada uno de los estilos de la natación por medio de la plataforma.
- Desarrollar capacidades y habilidades sociales como: aceptación de las normas, control emocional, organización, toma de decisiones y autoestima.
- Difundir la práctica del deporte ciencia, identificando a los alumnos con su Facultad y por consiguiente con nuestra universidad Ricardo Palma.

## VII. PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

<b>PRIMERA UNIDAD</b>
<b>ASPECTOS GENERALES</b>
<b>Objetivo Terminal:</b> Conocer, analizar y explicar los conceptos de natación, deporte y las relaciones entre dichos conceptos
<b>Duración:</b> 04 horas
<b>Contenidos:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es natación? Concepciones y conceptos.</li> <li>2. ¿Qué es nadar? Percepciones y diferencias.</li> <li>3. Evolución del concepto natación: enfoques y conceptos afines.</li> <li>4. Fundamentos de la natación.</li> <li>5. Infraestructura y materiales de práctica del deporte.</li> <li>6. Relaciones entre natación y deporte.</li> </ol>
<b>Actividades:</b>
Elaborar fichas textuales, de resumen y comentarios sobre los temas tratados. Lecturas: Carácter y problema de la natación.

### Textos de consulta:

Fernando NAVARRO La Natación. Historia y actualidad mundial.  
James COULSILMAN . Ciencia y técnica de la Natación.

<b>SEGUNDA UNIDAD:</b>
<b>MÉTODOS, MODELOS Y SISTEMAS DE APRENDIZAJE MÁS EMPLEADOS</b>
<b>Objetivo Terminal:</b> Conocer, explicar y diferenciar el concepto de métodos, modelos y sistemas de aprendizaje y afines.
<b>Duración :</b> 10 horas
<b>Contenido: Teórico-práctico y visual.</b>
Familiarización con el nuevo medio acuático, entorno social y el clima Institucional. Sumersión en el medio acuático con trabajo de respiración (retención y expulsión del aire). Desarrolla la flotación en sus diferentes formas (Cúbito ventral o espalda) Desarrollo de la propulsión en sus diferentes formas (Cúbito ventral o espalda)
<b>EXAMEN PARCIAL</b>
<b>Actividades:</b>
Conocer de los fundamentos básicos de la natación (flotación, respiración, propulsión y coordinación)

### Textos de consulta:

Fernando Navarro, Natación

<b>TERCERA UNIDAD:</b>
------------------------

<p><b>PROCESO METODOLÓGICO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LOS ESTILOS LIBRE Y ESPALDA.</b>  <b>Objetivo Terminal:</b> Desarrolla de manera correcta las técnicas de los estilos libre y espalda.  <b>Duración:</b> 10 HORAS</p>
<p><b>CONTENIDO:</b>  Práctica-visual: (pateo y braceo de los estilos libre y espalda).  Valora y reconoce los ejercicios o driles de coordinación, técnica de pateo libre y espalda.  Conoce y reconoce las diferentes fases del braceo de los estilos libre y espalda.</p>
<p><b>Actividad:</b>  Conoce y ejecuta los movimientos técnicos de los estilos: libre y espalda.</p>

**Textos de consulta:**

Fernando Navarro V. Natación

Moisés Gosalves Garcia. Teoría de la Natación.

<p><b>CUARTA UNIDAD</b></p>
<p><b>PROCESO METODOLÓGICO DE LOS FUNDAMENTOS DE LOS ESTILOS MARIPOSA Y PECHO.</b>  <b>Objetivo Terminal:</b> Desarrolla de manera correcta o parcial las técnicas de los estilos mariposa y pecho.  <b>Duración:</b> 12 horas</p>
<p><b>CONTENIDO:</b>  Práctica-visual: (pateo y braceo de los estilos mariposa y pecho)  Valora y reconoce los ejercicios y driles de coordinación del estilo mariposa.  Conoce y coordina el movimiento del pateo y braceo del estilo mariposa.  Conoce y coordina el movimiento del pateo y braceo del estilo pecho.</p>
<p><b>ACTIVIDADES:</b>  Conoce y ejecuta los movimientos técnicos de nado de los estilos: Mariposa y pecho.</p>
<p><b>EXAMEN FINAL</b></p>

**VIII.- EQUIPOS Y MATERIALES.**

Se desarrollará en sus hogares mediante la plataforma de Blackboard Collaborate con implementos deportivos y/o alternativos.

**IX.- EVALUACIÓN.**

La evaluación es constante, con tareas al final de algunas clases. Estas se calificarán con la nota parcial y final. El promedio final se obtendrá del (tareas calificadas + examen parcial + examen final) = Promedio Final

**X.- BIBLIOGRAFÍA.**

NAVARRO, F. "Pedagogía de la natación". ED: Miñón. Valladolid (1978)  
 NAVARRO, F. "Natación". ED: Gymnos. Madrid (1990)  
 Domínguez La Rosa, P. "Natación Infantil" ED. Paidotribo (1999)  
 Mario Lloret NATACIÓN TERAPÉUTICA (España) 2001 m.lioret@correu.gencat.es  
 FRANCO, P. y NAVARRO, F. "La natación a través de las edades. Hispano.  
 JAMES COULSIMAN 1984 NATACIÓN CIENCIA Y TÉCNICA  
 COMENIUS, J.A.K. (1986): Didáctica magna. Akal. Editor  
 COPÉRNICO, N. (1987): Sobre las revoluciones. Técnicos. Madrid Castillo, M., Sanchez, J. A., Palacios, P. (1996).  
 Cursos de Verano del I.N.E.F. de Castilla y León: Ampliación de planteamientos en actividades acuático-deportivas, vol.I, 70-97.