

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



RECTORADO

PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

Sílabo plan de estudios 2015-II

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

1.1. Asignatura	: Taller de Natación
1.2. Código	: EB
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, se desarrolla de manera teórica y principalmente práctico, de carácter obligatorio, el taller proporciona al alumno, los contenidos, medios y métodos en el aprendizaje metodológico del curso de natación (ambientación, sumersión, respiración, flotación, propulsión y nado de estilos) incidiendo en la formación de hábitos de higiene y buena salud, que serán de mucho aporte el desarrollo integral de los alumnos, para su vida profesional.

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

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

IV. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL CURSO

- Desenvolverse sin ningún temor en el medio acuático.
- 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 una autonomía básica en el medio acuático mediante el desarrollo de habilidades acuáticas básicas y específicas y así poder disfrutar y desenvolverse en dicho medio.*

VI. -OBJETIVOS INTERMEDIOS

- *Fomentar una actitud favorable hacia la práctica de actividades acuáticas por sus efectos beneficiosos para la salud.*
- *tendrá conocimientos de los fundamentos básicos y técnicos de la Natación.*
- *El alumno ejecutará movimientos sincronizados de cada uno de los estilos de la natación.*
- *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

PRIMERA UNIDAD
<p>ASPECTOS GENERALES</p> <p><i>Objetivo Terminal: Conocer, analizar y explicar los conceptos y fundamentos de natación deportiva-</i></p>
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1° semana <i>Familiarización del medio acuático, entorno social e institucional mediante el taller. Llenado de ficha de datos personales y médicos. Evaluación de niveles. División de grupos de enseñanza-aprendizaje.</i> • 2° semana. <i>Concepto de natación y nadar. Fundamentos de natación. Proceso de enseñanza-aprendizaje: Ambientación, respiración y sumersión-</i> • 3° Semana. <i>Retroalimentación de los fundamentos de respiración y sumersión. Afianzar dichos fundamentos Proceso de enseñanza-aprendizaje: Propulsión y flotación (Cúbito ventral y cúbito dorsal).</i> • 4° Semana. <i>Retroalimentar los fundamentos de propulsión y flotación. Afianzar todos los fundamentos aprendidos.</i>

1era Evaluación:

Deberá conocer concepto básico de natación.

Deberá realizar con tranquilidad sumersión, y propulsión.

Deberá realizar la flotación de cúbito ventral y dorsal.

Realizar el trabajo de respiración constante.

Predisposición al buen desempeño en el taller.

SEGUNDA UNIDAD:

Objetivo: Conocer y diferenciar cada uno de los fundamentos de la natación deportiva.

Conocer los estilos de natación.

- **5° semana**
Retroalimentación de flotación (cúbito ventral y dorsal)
Trabajo constante de respiración (retención y expulsión del aire).
Desarrolla la flotación en sus diferentes formas (Cubito ventral o espalda)
Enseñanza-aprendizaje de coordinación.
- **6° Semana**
Afianzar cada uno de los fundamentos aprendidos.
Enseñanza-aprendizaje, propulsión y respiración lateral (estilo libre)
Enseñanza-aprendizaje, propulsión y respiración (estilo espalda)
- **7° semana**
Enseñanza-aprendizaje, coordinación del estilo libre.
Enseñanza-aprendizaje, coordinación del estilo espalda.
- **8° semana**
Coordinación estilo libre y espalda
Nado estilo libre y espalda.

2DA EVALUACIÓN

Deberá desenvolverse en el medio acuático con tranquilidad y seguridad

Desarrollará coordinación del estilo libre y espalda.

TERCERA UNIDAD:

Objetivo: Desarrollar de manera correcta la técnica de los estilos libre y espalda.

Conocer la técnica del estilo Mariposa y pecho.

- **9° Semana**
Afianza el estilo libre y espalda.
Coordinación del pateo-respiración (estilo mariposa)
- **10° Semana**
Coordinación de brazada estilo mariposa.
Ejercicios pateo y brazada estilo mariposa.
Trabajo respiración.
- **11° Semana**
Retroalimentación de coordinación estilo mariposa
Nado estilo mariposa.
- **12° Semana**
Afianzar estilo mariposa.
Enseñanza-aprendizaje pateo estilo pecho.

Enseñanza aprendizaje respiración y coordinación estilo pecho.

3ERA EVALUACION

Coordina correctamente el pateo y respiración estilo mariposa

Efectúa nado de estilo mariposa (12mts y medio)

Coordina correctamente el pateo estilo pecho.

CUARTA UNIDAD

Objetivo: *Desarrolla de manera correcta o parcial las técnicas de los estilos mariposa y pecho.*

Desarrolla de manera correcta o parcial los 4 estilos de la natación

Efectúa partidas y vueltas

13° Semana:

Retroalimentación coordinación pateo y respiración estilo pecho.

Enseñanza-aprendizaje brazada estilo pecho.

14° Semana:

Afianzar el pateo, brazada y respiración estilo pecho.

Enseñanza-aprendizaje coordinación estilo pecho.

Nado estilo pecho.

15° Semana

Afianzar el nado del estilo pecho.

Afianzar el nado de los 4 estilos aprendidos,

Enseñanza-aprendizaje de partidas libre y espalda.

Enseñanza aprendizaje vuelta olímpica.

16° Semana

Afianzar el nado de los 4 estilos

Efectuar correcta o parcialmente la partida de libre y espada

Efectuar correcta o parcialmente la vuelta olímpica.

4TA Evaluación final:

Deberá nadar correctamente el estilo libre, espalda, mariposa y pecho.

Deberá realizar correcta o parcialmente la partida de libre y espalda.

Deberá realizar el viraje o vuelta olímpica.

VIII.- EQUIPOS Y MATERIALES.

Se desarrollará las clases en las instalaciones de la piscina COSER.

Silbato, cronometro, tablas gusanos.

IX.- EVALUACION.

La evaluación es permanente en cada clase.

Se promediarán las evaluaciones de cada clase para obtener la nota final de cada unidad.

*El promedio final se obtendrá de la sumatoria de notas de cada unidad
(Nota unid. 1 + Nota unid. 2 + Nota unid. 3 + Nota unid. 4) = Promedio final.*

X.- BIBLIOGRAFIA.

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.*