



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS
SÍLABO 2024 - II



ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS: NATACIÓN

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

1. Asignatura	: Actividades Artísticas y Deportivas: Natación
2. Código	: EB-0001
3. Condición	: Obligatorio
4. Naturaleza	: Práctica
5. Ciclo	: I
6. Requisitos	: Ninguno
7. N° Créditos	: 01
8. N° de horas	: 2 horas
9. Semestre Académico	: 2024-II
10. Coordinador	:
11. Correo institucional	:
12. Docentes	:

II. SUMILLA

El taller de Actividades Artísticas y Deportivas es de carácter obligatorio y de naturaleza práctica, correspondiente a la Formación General. Aporta a la competencia genérica del pensamiento crítico, creativo y de liderazgo compartido. Su propósito es ofrecer a los estudiantes los conocimientos, procedimientos y actitudes que le permitan descubrir, proponer y aplicar los principios del arte y el deporte mediante el ejercicio de las diferentes actividades artísticas y deportivas sensibilizando sus habilidades creativas, su libre expresión, su potencial humano y capacidad física. Sus principales ejes temáticos son: la percepción visual, la inteligencia emocional, la resiliencia, la expresión creativa, la interrelación social y la potencialidad física.

III. COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Comportamiento ético centrado en el respeto de los derechos humanos para una convivencia armoniosa, honradez y sobre todo orientado a construir una cultura de paz.
- Liderazgo compartido, promueve la autonomía, responsabilidad y compromiso con la transformación personal y social.
- Responsabilidad social sostenida a través de la preservación del medio ambiente y el medio cultural, respetando la diversidad social y cultural.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Conoce, analiza y explica los conceptos y fundamentos de natación deportiva
- Conoce y diferencia cada uno de los fundamentos de la natación deportiva. Conoce los estilos de natación.
- Desarrolla de manera correcta la técnica de los estilos libre, espalda y mariposa.

IV. DESARROLLA EL COMPONENTE DE:

- Pensamiento Crítico y Creativo
- Responsabilidad Social

V. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Desarrolla ejercicios en las actividades deportivas, expresa libremente su potencial humano y capacidad física. Sus principales ejes temáticos son: la percepción visual, la capacidad de realizar movimientos, técnicas de respiración, desarrolla su potencialidad física a través de movimientos de tal manera se convierte competitivo en la natación dominando diferentes estilos.

VI. PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD I:		Conocimiento del curso y los conceptos de la natación
Logros de aprendizaje	Conoce, analiza y explica los conceptos y fundamentos de natación deportiva	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
1	Clase Práctica	Familiarización del medio acuático, entorno social e institucional mediante el taller. División de grupos de enseñanza-aprendizaje.
2	Clase Práctica	Concepto de natación y nadar. Fundamentos de natación. Proceso de enseñanza–aprendizaje: Ambientación, respiración y sumersión-
3	Clase Práctica	Retroalimentación de los fundamentos de respiración y sumersión. Afianzar dichos fundamentos Proceso de enseñanza-aprendizaje: Propulsión y flotación (Cúbito ventral y cúbito dorsal).
4	Clase Práctica	Retroalimentar los fundamentos de propulsión y flotación. EVALUACIÓN 01

UNIDAD II		Fundamentos de la natación
Logros de aprendizaje	Conoce y diferencia cada uno de los fundamentos de la natación deportiva. Conoce los estilos de natación.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
5	Clase Práctica	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	Clase Práctica	Afianzar cada uno de los fundamentos aprendidos. Enseñanza-aprendizaje, propulsión y respiración lateral (estilo libre) Enseñanza-aprendizaje, propulsión y respiración (estilo espalda)
7	Clase Práctica	Enseñanza-aprendizaje, coordinación del estilo libre.

		Enseñanza-aprendizaje, coordinación del estilo espalda
8	Clase Práctica	EVALUACIÓN 02

UNIDAD III		Técnicas de los Estilos de natación
Logros de aprendizaje	Desarrolla de manera correcta la técnica de los estilos libre, espalda y mariposa.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
9	Clase Práctica	Afianza el estilo libre y espalda. Coordinación del pateo-respiración (estilo mariposa)
10	Clase Práctica	Coordinación de brazada estilo mariposa. Ejercicios pateo y brazada estilo mariposa. Trabajo respiración
11	Clase Práctica	Retroalimentación de coordinación estilo mariposa Nado estilo mariposa.
12	Clase Práctica	Afianzar estilo mariposa. Enseñanza-aprendizaje pateo estilo pecho. Enseñanza aprendizaje respiración y coordinación estilo pecho. EVALUACIÓN 03

UNIDAD IV		Técnicas de los estilos de natación
Logros de aprendizaje	Desarrolla de manera correcta o parcial los 4 estilos de la natación, las técnicas de los estilos mariposa y pecho., efectúa partidas y vueltas.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
13	Clase Práctica	Retroalimentación coordinación pateo y respiración estilo pecho. Enseñanza-aprendizaje brazada estilo pecho.
14	Clase Práctica	Afianzar el pateo, brazada y respiración estilo pecho. Enseñanza-aprendizaje coordinación estilo pecho. Nado estilo pecho
15	Clase Práctica	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	Clase Práctica	EVALUACIÓN 04

VII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Aprendizaje basado sólo en práctica.

VIII. RECURSOS

Equipos: Computadora, Tablet, teléfono

Materiales de natación; Piscina, paletas, Flotadores

IX. EVALUACIÓN

- La nota mínima promedio para aprobar el curso es 11 (once).
- La asistencia a clase es obligatoria y el 30% de faltas injustificadas inhabilita continuar con las evaluaciones.
- No existe examen sustitutorio por ser un curso eminentemente taller-práctico

UNIDAD	TIPOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE
I	Evaluación 01	25%
II	Evaluación 02	25%
III	Evaluación 03	25%
IV	Evaluación 04	25%

Fórmula:

$$(PRA1 \times 0.25) + (PRA2 \times 0.25) + (PRA3 \times 0.25) + (PRA4 \times 0.25)$$

X. REFERENCIAS

Bibliografía Básica

- Navarro, f. (1978) “Pedagogía de la natación”. Ed: miñón. Valladolid .
- Navarro, f. (1990) “Natación”. Ed: gymnos. Madrid .
- La Dosa, P. (1999) “Natación infantil” ed. Paidotribo
- Lloret M. (2001) Natación terapéutica . España
- 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. Madridcastillo,
- Palacios, S. (1996). Cursos de verano del I.N.E.F. de castilla y león: ampliación de planteamientos en actividades acuático-deportivas.

Bibliografía complementaria

- La iniciación Deportiva “LA NATACIÓN”
- José María Cancel Carral
- Emerson Ramírez Farto