

Materia:	Natación I
-----------------	-------------------

Universidad de Sonora
 Unidad Regional Centro
 División de Ciencias Biológicas y de la Salud
 Imparte la materia: Licenciatura en Cultura Física y Deporte

Eje de Formación:	Profesionalizante
--------------------------	--------------------------

Carácter:	Obligatoria	Prerrequisito: Ninguno
------------------	--------------------	-------------------------------

Créditos :	6				
Horas Semana :	5	Teoría :	1	Práctica :	4

Modalidad:	Taller
-------------------	---------------

- Competencias:**
- Enseñanza
 - Intervención
 - Planificación

Objetivo General:
 Aplicar los contenidos de la natación como medio de la educación física y como deporte, en la planificación e impartición de clases en diferentes niveles para el desarrollo de capacidades, habilidades motrices básicas deportivas, teniendo en cuenta las características de los participantes y condiciones donde se desarrolla la actividad.

- Objetivos específicos:**
- Distinguir los procesos de enseñanza y aprendizaje de las diferentes técnicas de la natación.
 - Diagnosticar y evaluar el desarrollo de habilidades y fundamentos técnicos de la natación.
 - Elaborar proyectos aplicando los fundamentos técnicos y metodológicos de las disciplinas de la natación en una clase de educación física y deporte.
 - Desarrollar las capacidades motrices básicas por medio de los ejercicios de la natación de acuerdo a las características de los participantes y las condiciones del ámbito en que se desarrolla
 - Conocer y aplicar el Reglamento vigente de la FINA.

- Conocimientos y experiencias previas:**
- Habilidades comunicativas de expresión oral básica
 - Nociones básicas de diseño de una clase de educación física.
 - Habilidades motrices necesarias para desempeñar los elementos técnicos del atletismo

- Contenidos disciplinares específicos:**
- Generalidades de la natación:**
- Desarrollo histórico de la natación
 - Principios mecánicos de la natación
 - Resistencia y propulsión

- Uniformidad en la aplicación de la propulsión
- La ley de acción-reacción aplicada a la recuperación
- Transferencia del principio de la cantidad de movimiento
- La ley teórica del cuadrado
- Flotación.

El estilo de Crawl:

- Posición del cuerpo
- La patada ondulante
- La brazada
- Posición de la cabeza
- Mecánica de la respiración

El estilo de Dorso:

- Posición del cuerpo
- La patada ondulante
- La brazada
- Posición de la cabeza
- Mecánica de la respiración

El estilo de Pecho:

- Posición del cuerpo
- La patada ondulante
- La brazada
- Posición de la cabeza
- Mecánica de la respiración

El estilo de Mariposa:

- Posición del cuerpo
- La patada ondulante
- La brazada
- Posición de la cabeza
- Mecánica de la respiración

Coordinación Motora:

- Patada y brazada
- Patada, brazada y respiración
- Ritmo respiratorio.

Entrenamiento por Intervalos:

- Métodos de entrenamiento
- Métodos de realización de cargas.

Pruebas Múltiples:

- Nado de salvamento
- Nado en aguas abiertas
- Inmersión
- Flotación.

Reglamentación:

- Reglamento deportivo
- Pruebas de competición
- Competición combinada; biatlón, triatlón, aguas abiertas.

Espacios de Enseñanza-Aprendizaje:

- Aula
- Alberca
- Biblioteca
- Aula de medios
- Eventos deportivos

Estrategias metodológicas:

Alumno	Docente
<ul style="list-style-type: none"> • Ensayos • Exposiciones • Trabajos en equipo • Mapas conceptuales • Investigaciones • Tareas • Organización de eventos náuticos • Demostraciones prácticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Propiciar situaciones de enseñanza-aprendizaje acordes a la actividad a desarrollar. • Creación de ambientes propicios • Elaborar sistemas de evaluación • Elaborar material didáctico para las actividades. • Evaluar el desempeño de los estudiantes sistemáticamente. • Asesorías grupales e individuales.

Bibliografía, documentación y material de apoyo:

- Counsilman, James, "Ciencia de la natación", Comité olímpico mexicano, 1969.
- Cancela Carral, Jose Maria. Tratado de Natación de la iniciación al perfeccionamiento editorial paidotribo México S de RL de C
- Maglischo, Ernest W. Natación Técnica entrenamiento y competición editorial paidotribo México S de RL de C
- Colado Sánchez, Juan Carlos. acondicionamiento Físico en el medio acuático editorial paidotribo México S de RL de C
- Cancela Carral, José María. tratado de natación del perfeccionamiento al alto rendimiento. editorial paidotribo México S de RL de C
- Lanuza Arús, Francesc. 1060 ejercicios y juegos de natación

Evaluación:	Participación en clase	20%
	Elaboración de trabajos	15%
	Exposiciones	15%
	Examen Escrito	25%
	Examen Práctico	25%

Perfil docente:

- Licenciado en Educación Física, o Licenciado en Entrenamiento Deportivo.
- Mínimo dos años de experiencia docente en nivel superior.
- Experiencia deportiva comprobable en natación.