



SOMOS
ARTE, CIENCIA Y
DESARROLLO
CULTURAL



Universidad Autónoma de Zacatecas
“Francisco García Salinas”
Unidad Académica de Cultura

| | |
|--|---|
| Programa Académico: Licenciatura en Cultura Física y Deporte | Plan de estudios: 2018 |
| Unidad Didáctica: Natación | Clave de la UDI: 7NATAC |
| Créditos: 5 | Eje curricular: Técnico deportivo |
| Semestre: Tercero | Responsables: Dr. Sergio Alberto Camacho Mendoza Dr. Luis Javier Lara González |
| Horas semana teoría 1 | Horas semana practica 3 |
| UDI's precedentes: | UDI's subsecuentes: |

| | |
|------------------------------|---|
| Competencia dela UDI: | <p>Lograr que el alumno sea capaz de desenvolverse con total normalidad y autonomía en el medio acuático, así como desarrollar lo máximo posible las capacidades locomotoras en la práctica y enseñanza de la natación</p> <p>Es primordial, fomentar la necesidad de establecer normas de convivencia y de respeto a los compañeros, material, instalaciones y monitores indispensables para la enseñanza posterior.</p> <p>Al término del curso el alumno será capaz de realizar el nado en sus diferentes modalidades y a su vez la técnica del cuidado y la enseñanza. La capacidad de resolver situaciones de riesgo tanto personal como al próximo.</p> |
|------------------------------|---|

| | |
|---|--|
| <p>1. Natación, historia y generalidades</p> <p>1.1. Beneficios de la natación</p> <p>1.1.1 Físicos</p> <p>1.1.2 Deportivos</p> <p>1.1.3 Sociales</p> <p>1.1.4 Fisiológicos</p> <p>1.2. Pruebas de competencia</p> <p>1.2.1 Medidas de alberca</p> <p>1.2.2 Profundidad</p> <p>1.2.3 Carriles</p> <p>1.2.4 Boyas</p> <p>1.2.5 Programa de competencia</p> <p>1.3. Objetivo de la adaptación al medio acuático</p> <p>1.3.1 Conocimiento del agua</p> <p>1.3.2 Temperatura y consistencia</p> | |
|---|--|

| | |
|--------------------------------|--|
| Unidades de competencia | 2. Ejercicios específicos en la enseñanza 2.1. Adaptación 2.2. Flotación 2.3. Respiración 2.4. Propulsión |
| | 3. Práctica y teoría 3.1. Flotación 3.1.1 Asistida 3.1.2 Con material didáctico 3.1.3 Sin asistencia 3.2. Respiración 3.2.1. Vertical 3.2.2. Con tabla 3.2.3. Con brazada 3.3. Propulsión 3.3.1 Patada 3.3.2. Brazada 3.3.3. Flecha 3.3.4. Delfín |
| | 4. Estilos de natación 4.1. Crool 4.1.2. Técnica 4.1.3. Cuidado 4.2. Dorso 4.2.1. Técnica 4.2.2. Posición 4.2.3. Patada 4.3. Pecho 4.3.1 Posición 4.3.2 Brazada 4.3.3 Respiración 4.4. Mariposa 4.4.1 Posición 4.4.2 Brazada 4.4.3 Respiración 4.4.4 Patada |

| | |
|---|---|
| Estrategias de enseñanza y aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Analizar temas |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar manual de evidencias, realizar tareas de investigación. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: debate, análisis, trabajo individual o grupal |

| | |
|--|---|
| Recursos y materiales empleados | <ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón, presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Videos |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Uso de alberca |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Plataformas o herramientas online (Classroom, Moodle genially, canvas, etc.) |

Bibliografía:

- Manual de SICCED, CONADE, Fundamentos básicos de la Natación, Mexico 1996
- Percivale, C. A., 2009, Reglamento y Arbitraje en Natación. Reglamento FINA comentado 2009-2013. C.A.D.D.A. Buenos Aires 2010.
- Maglischo, E.W., 2009, Natación, Técnica, Entrenamiento y Competición. Ed. Paidotribo - España. Cap. 4. El estilo libre; Cap.5: Mariposa; Cap.6: Espalda; Cap. 7: Braza: Cap. 8: Salidas, virajes y llegadas.
- Llana, S. 2001 El análisis biomecánico en natación. III Jornadas sobre actividades acuáticas y natación deportiva. F.CC.D. Universidad de Extremadura.
- Maglischo, E.W., Costill, D.L y Richardson, A.B., 1994, Natación. Barcelona, Hispano Europea. Cap.6: Propulsión y Resistencia; Cap. 7 crol; Cap.8: Mariposa; Cap.9: Espalda; Cap. 10 Pecho; Cap.11: Salidas y virajes.
- Maglischo, E. W., 1995. Nadar más rápido. Hispano Europea. Cap. 2: Crol. Cap. 3: Mariposa. Cap. 4: Po, Cap.5: Espalda. Cap.6: Salidas, virajes y llegadas.
- Arilson, Sorares Da Silva y Starnad: Una mirada compartida al estilo pecho. <https://www.masnatacion.com/articulo/4324>. Ultima consulta abril de 2015.
- Alfonso Cabello Prieto. 1997. Natación. Un enfoque pedagógico. En "Comunicaciones Técnicas" 97 N°2, R.F.E.N.
- Crisorio R. y Giles M., 1999. Apuntes para una didáctica de la Educación Física en el Tercer Ciclo de la EGB, Buenos Aires, MCyE. (sin editar)