



SÍLABO

PLAN DE ESTUDIOS 2006 - II

I. DATOS PERSONALES

Asignatura : Natación
Crédito : 01
N° de horas : 06
Profesor : Wilfredo Hernández Orellana
Mail : Wilfredo.ho@hotmail.com

II. INTRODUCCION

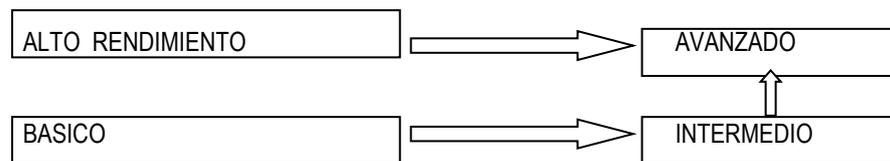
La natación como deportes básico, constituye una de las actividades deportivas mas importantes tanto en el especto competitivo, como en el aspecto utilitario.

Su ejercitación produce en nuestros organismos importantes mejoramientos funcionales, elimina el estrés mejora nuestro aspecto cardiovascular y ayuda a mejorar muchos procesos bronquiales.

III. OBJETIVOS Y ALCANCES

- Enseñanza y perfección de las cuatros técnicas de nado las vueltas y las partidas
- Desarrollo sistemático de la resistencia
- Desarrollo sistemático de la flexibilidad
- Desarrollo multilateral del trabajo coordinativo tanto en la tierra como en el agua a través de fundamentos
- Apoyar el trabajo de formación integral de los alumnos dirigidos por la Universidad
- Preparar a los deportivos a tener la disposición psíquica para enfrentar las cargas voluminosas de entrenamientos que requiere la etapa de perfeccionamiento

IV. GRUPO DE APREDIZAJE SU CONEXIÓN



V. UNIDADES DE APREDIZAJE

UNIDAD TEMA N° 1 – EVALUACIONES

Evaluaciones Médicas

Evaluaciones de Natación

- Conformación del grupo básico – identificar deportistas de este nivel
- Conformación del grupo intermedio – identificar deportistas de este nivel.
- Conformación del grupo avanzado – identificar deportistas de este nivel.

Evaluación C) Sin nociones de nadar

B) Con desplazamiento sin técnicas (4 estilos)

A) Desplazamiento con técnicas

SEMANA	CONTENIDO	CAPACIDADES
1	Presentación y organización de las clases. Evaluación técnica – Formación de grupos – Evaluación del somatotipo – Normas y principios del curso	Observación detallada de cada alumno fuera del agua coordinativamente. Observación de cada alumno dentro del agua.
2	A.- Ejercitaciones de drilles – Fundamentos del estilo libre – Análisis del Estilo Espalda – Análisis del estilo pecho. B.- Ejercitaciones de fundamentos en L-P-E-. C.- Contacto en el agua – traslado – control del cuerpo.	A.- Nado c/1 Brazo adelante en libre y espalda – Codos altos – Rotaciones de hombros, espalda, y libre 1500 mts. – drilles de pecho. B.- Nadar c/1 tabla mejorando posición de la cadera en libre y espalda. C.- Echarse agua en la cara (lavarse) tomados de canaleta – Pararse – sumergirse con ojos abiertos.
3	A.- Ejercitaciones de fundamentos y drilles en L-E-P-M. Inicio de algunas capacidades funcionales. B.- Perfeccionamientos de técnicas L-E-P-M coordinando con el patrón. C.- Inmersiones con la cabeza. Flexibilidad.	A.- Coordinaciones de brazos y piernas fuera del agua rotando hombros drilles de 3 braceos con 1 brazo 3 con el otro y 3 nadando 1500 mts. B.- Coordinar 3 pateos – Bucear en L-E hacer 2 pateos y 1 braceo en pecho. C.- Pasar debajo de andariveles (1) luego pasar por 2 andariveles echarse cuerpo extensión y pararse – prácticas en grupo.
4	A.- Perfeccionamiento de las técnicas de L-E-M-P, Proseguir con capacidades funcionales. B.- Mejoramiento del pateo en L-E-P-M en coordinación con la respiración. C.- Inmersiones dentro del agua traslado con cambios de frente – realización de la abertura de ojos dentro del agua.	A.- Nadar 100 en combinación de estilos – Patear hasta 400 bracear hasta 600 – Terminar con 1000 ritmo sub-aeróbico. B.- Con los brazos estirados adelante. Técnica del pateo libre – Espalda – Pecho coordinando respiración. C.- Traslado en posición ventral y dorsal en libre y espalda. Sacar objetos del fondo de la piscina.

Descripción de procedimientos didácticos

Explicación, ejemplificación, ejercitación. Exposiciones orales y debates Equipos de enseñanza

Tablas – Boyas – Paletas

Tablillas

UNIDAD PRÁCTICA Nº 2

SEMANA	CONTENIDOS	CAPACIDADES
5	A.- Perfeccionamiento de las técnicas L-E-P-M proseguir con las capacidades aeróbicas RI-RII-RIII. B.- Técnicas de la Brazada en L-E-P- coordinando con la respiración-Movimiento delfin. C.- Inmersiones y flotabilidad practica de la respiración. Pasaje de videos sobre técnicas de enseñanza y entrenamiento.	A.- nadar c/1 brazo, luego el otro. Ejercitaciones de la brazada doble practica del sub-aeróbico. B.- Nadar espalda c/ondulaciones Nadar Libre c/1 brazo; luego con el otro. Nadar pecho haciendo 2 pateos 1 braceo. C.- Saltando y sumergirse-Flecha ventral y dorsal-hacer burbujas botando el aire de la boca.
6	A.- Perfeccionamiento en L-E-P-M-capacidades aeróbicas (RII). Velocidad. B.- Técnica de la patada en L-E-P-M c.- Realizar flotabilidad en la L-E flotación abriendo los ojos	A.- Nado 200 comb/ drii/ nado sobre 8x200 pulso. B.- Ejercitaciones c/ tabla – S/ tabla. C.- Flecha ventral y dorsal – perfeccionamiento de la flecha en espalda recoger objetos de fondo de la Piscina.
7	A.- Ejercitación en estilos. Desarrollo Resistencia II Potencia Aeróbica RII. B.- Desarrollo de Resistencia I corrección – estilos C.- Flotación ventral- pateo libre y espalda.	A.- Combinación estilo c/ ejercicios 4x200 // 10x200 pulso 168x1´ 16x50 c/m pulso 180x1. B.- Comb/estilos/fundamentos/ nadar 3x500 c/40´´ pausa -150x1. C.- Flecha ventral con buena extensión piernas de libre c/tabla a libre s/tabla.
8	A.- Aumentar las distancias- capacidades funcionales. Trabajos anaeróbicos.	A.- Ejercitación de distancias con corrección de estilos 2x100 – 8x c/3´ - 6x100 c/5´ pulso 192x1´.

	<p>B.- Desarrollar distancias en estilos de acuerdo a la tabla a capacidades. C.- flotaciones-cambios de ventral a dorsal. Coordinación del pateo Evaluaciones (3 grupos)</p>	<p>B.- 4x200 p/e //400 espalda 15x50 c/45`` a ritmo suave. C.-Bombas rítmicas – Saltar a la piscina cambios de ventral a dorsal. De salto a la piscina – extenderse y patear –Repatear en libre a espalda. Evaluaciones: A. Capacidades funcionales B. Tomar RI C. ½ Piscina (pateo, bruceo y nado)</p>
--	---	---

Descripción de procedimientos

Explicación, ejemplificación, ejercitación.
 Exposiciones verbales y orales
 Relación de materiales
 Tablas grandes pequeñas
 Boyas – Paletas pequeñas
 Objeto de peso

UNIDAD TEMÁTICA N° 3

SEMANA	CONTENIDO	CAPACIDADES
9	A.- Desarrollo del estilo principal – mejorar el secundario, acentuar los estilos – partidos y vueltas. B. Desarrollar R I ejercicios de Coordinación C. Flotación ventral, Mov. de la patada y brazada – Coordinación, Fundamentos de la respiración.	A.- Nadar hasta 500 del estilo principal – intercalando con drilles bruceo doble, triple con un brazo 400 combinado – Ejercicio – Partidas con una pierna adelante – volantines. B.- Nadar en escalera 50 – 100 – 150 – 200 – 250 – 300 y descender. Brucear con un brazo luego con otro. C.- Coordinar contando mentalmente 3 pateos y brucear – Ejercitaciones de toma de aire por la boca y soplar debajo del agua – Igual movimiento pasando debajo de andariveles.
10	A.- Resistencia Aeróbica – Ejercitación de trabajos anaeróbicos. B.- Perfeccionamientos de técnicas L-E-P-M. C.- Ejercitación de la coordinación de pateo, brazos y respiración.	A.- Nado sobre intervalo corto 20x50 c/10" (p) – Toma de pulso – Capacidades anaeróbicas 8x50 c/2" (p). B.- En seco frente a un espejo. Observación de la técnica en estilo – Nadar con un brazo extendido en L-E-P-M. C.- Con 1 tabla coordinación de pateo y bruceo // Coordinación de pateo y bruceo // Coord. De pateo – Bruceo y respiración // parados en el borde respirar lateralmente.
11	A.- Ejercitación de tareas aeróbicas y anaeróbicas – utilización de tareas 100 hasta 3000 – Perfeccionamiento de todos los estilos. Mejorar capacidades coordinativas – Proseguir sobre tolerancias. B.- Perfeccionamientos de todos los estilos, mejorar las capacidades coordinativas. C.- Perfeccionamiento del estilo libre. Fundamentos del pateo – bruceo – respiración	A.- Nadar 300L – 200E – 100P – 50M. Picar a velocidad – 12x12.5. Nadar 1000 c/4 largos 1 fuerte c/1 brazo extendido – Nado con codo recogido (tipo aleta de tiburón) nadar 3 brazadas con 1 brazo, 3 con el otro 6 nado en libre espalda. B.- Acentuar los fundamentos – nadar en espalda c/1 brazo luego el otro – en pecho 2 pateos – 1 bruceo. C.- Con una tabla: pateo, bruceo, respiración – Pateo con los pies hacia adentro añadir el bruceo – Práctica en el andarivel.
12	A.- Evaluación de los estilos – Evaluación de la Resistencia – Potencia – Ejercicios de vueltas. B.- Evaluaciones de la coordinación en todos los estilos. Evaluación de trabajo sobre resistencia. Observación de las vueltas y partidas. C.- Evaluación de coordinación en L-E.	A.- Nado de combinación – Nado sobre 3x500 c/1' (p) – Evaluación. B.- Nadar sobre 200 L con técnica 200 E. Evaluar técnica de pecho sobre 100 mts. Evaluar sobre virajes y partidas. C.- Nadar 1 largo en libre y 1 largo en espalda.

Procedimientos didácticos

Explicación – ejercitación - exposición oral y escrita-debate
 Relación de materiales
 Tablas
 Boyas
 Paletas pequeñas
 Pasajes de película
 Observación de torneos

VI. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION DEL APRENDIZAJE

Rendimiento Deportivo	P4(Valor x4)
Asistencia	P3(valor x3)
Practicas	P2(valor x2)
Teorías	P1(valor x1)

VII. NECESIDADES Y REQUERIMIENTOS BIBLIOGRAFICOS

Cooper, Keneth H.
Ejercicios aeróbicos – 1973

Programa de preparación del deportista – natación
Dirección – del alto rendimiento
Actividad – deportiva
Inder – 1989

Natación propulsive y análisis
Hidrodinámico (Asociación de entrenadores americanos) 1977
F.T. Lauderdale

Nota: Se indicara durante el curso, la revisión de separatas y artículos específicos sobre los distintos aspectos de la natación.

Wilfredo Hernández Orellana