

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 400 A	NATACIÓN I			
Nombre en Inglés				
SWIMMING I				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud compatible para la actividad física			Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
<p>El estudiante será capaz de demostrar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende y ejecuta los cuatro estilos de nado clásico, sus respectivas partidas y virajes. • Mejora su resistencia aeróbica específica de nado especialmente del estilo libre según su nivel inicial. • Aplica las técnicas básicas de seguridad personal y salvamento para prestar auxilio eficiente en caso de emergencia. • Compromiso ético en torno a valores tales como perseverancia y solidaridad. 				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>Los métodos de enseñanza serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Método de tipo reproductivas <ul style="list-style-type: none"> • Comando directo (demostración – imitación) • Enseñanza basada en la tarea • Enseñanza recíproca • Estilos de autoevaluación 2. Trabajos de tipo analítico (un movimiento complejo dividido en la partes que lo componen) y sintético (movimiento global) dependiendo de la complejidad de la técnica a aprender. 	<p>La evaluación sigue una propuesta de evaluación individual de proceso, por lo tanto existirán distintas instancias para ello, así también existirán distintas propuestas de evaluación las que serán;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación individual de proceso. • Evaluación final. • Uso de lista de cotejo para los distintos estilos de nado.

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	Adaptación al agua	2
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Adaptación al agua: Propulsión, flotación, cambios de posición del cuerpo en el agua 2. Respiración: Bombeos y técnica de respiración por estilo de nado.	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta la flotación y la propulsión del cuerpo en el agua en distintas posiciones con estabilización del movimiento. 	4 cap. 1 al 10

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	Seguridad personal y rescate	2
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Seguridad personal: Entrada a aguas desconocidas 2. Rescate: Técnicas de rescate y traslado, primeros auxilios para asfixia por inmersión.	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Aplicar la correcta y segura forma de entrada a aguas desconocidas a nivel de estabilización del movimiento. Aplica las distintas técnicas de traslado y zafaduras a nivel de coordinación fina del movimiento. Aplica las maniobras básicas de RCP (Reanimación cardio pulmonar) 	5 cap 9

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
3	Estilos de nado	7
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Estilos de nado: Libre, Espalda, Pecho y Mariposa 2. Técnica de partida de libre, espalda y pecho. 3. Técnica de viraje de libre, espalda y pecho.	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta correctamente la técnica de respiración, pateo y bruceo en los distintos estilos de nado (libre, espalda y pecho) hasta el logro de la automatización del movimiento. Ejecuta a nivel coordinación global el estilo Mariposa. Ejecuta a nivel de coordinación global las partidas y virajes de los estilos libre, espalda y pecho. 	1 – cap. 3, 5 y 6. 6 - cap. 4, 5 y 6

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
4	Cualidades físicas	4
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Resistencia aeróbica: - Capacidad física y psicológica para soportar una carga liviana de nado el mayor tiempo posible y la posibilidad de recuperarse en poco tiempo.	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Nada 300 metros estilo libre en forma continua. Valora la perseverancia frente al entrenamiento, así como la colaboración entre compañeros durante las actividades técnico-físicas propuestas. 	2 cap 4,5 y 7 3 cap 1 al 8 6 cap 4, 5 y 6

Bibliografía General

1. **Brancacho Gil, Jorge, 1998, "Metodología de la enseñanza de la natación." Federación chilena de natación, Chile**
2. **Counsilman, James, 2000, La Natación. Ciencia y técnica para la preparación de campeones , Editorial Hispano Europea S.A., Indiana, EEUU**
3. **Lanzua Arùs, Francesc y Torres Beltràn , Antonio, 2000, "1060 ejercicios de natación", Editorial Paido Tribo, 9na edición, Barcelona, España.**
4. **Haces , Orlando y Martín, Sonia, 1983, "Natación" Editorial pueblo y educación**
5. **Hernando, Ma Angeles,1997, "Estrategias para educar en valores", editorial CCS, Madrid, España.**

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Gisel Rodiño