

### PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 400 B	<b>NATACIÓN II</b>			
Nombre en Inglés				
<b>SWIMMING II</b>				
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"> <li>• Comprende y ejecuta los cuatro estilos de nado clásico, sus respectivas partidas y virajes con estabilidad del movimiento.</li> <li>• Mejora su resistencia aeróbica media o aeróbica 2 específica de nado especialmente del estilo libre según su nivel inicial.</li> <li>• Compromiso ético en torno a valores tales como perseverancia y solidaridad.</li> </ul>				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>Los métodos de enseñanza serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Método de tipo reproductivas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comando directo (demostración – imitación)</li> <li>• Enseñanza basada en la tarea</li> <li>• Enseñanza recíproca</li> <li>• Estilos de autoevaluación</li> </ul> </li> <li>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.</li> </ol>	<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"> <li>• Evaluación individual de proceso.</li> <li>• Evaluación final.</li> <li>• Uso de lista de cotejo para los distintos estilos de nado.</li> </ul>

### Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	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, pecho y mariposa. 3. Técnica de viraje de libre, espalda, pecho y mariposa.	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta correctamente la técnica de respiración, pateo y braceo en los distintos estilos de nado (libre, espalda, pecho y mariposa) hasta lograr la automatización del movimiento.</li> <li>Ejecuta con estabilidad del movimiento las partidas y virajes de los estilos libre, espalda, pecho y mariposa.</li> </ul>	4 – cap 2 1 – cap. 3,5y 6. 6 - cap 4, 5 y 6 5 - cap 6

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	Cualidades físicas	8
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Resistencia aeróbica media o Aeróbica 2: 1.1 Capacidad física y psicológica para soportar una intensidad media de nado (80% de la FC máxima) entre 40 segundos y una hora, retrasando la entrada del sistema anaeróbico aláctico.	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Nada 400 metros estilo libre en forma continua como mínimo en 8 minutos.</li> <li>Valora la perseverancia frente al entrenamiento, así como la colaboración entre compañeros durante las actividades físicas propuestas.</li> </ul>	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. Brancacho Gil,Jorge, Programa de preparación de nadadores. Orientaciones metodológicas. Federación chilena de natación, Chile**
- 4. Lanzua Arùs, Francesc y Torres Beltràn , Antonio, 2000, "1060 ejercicios de natación", Editorial Paido Tribo, 9na edición, Barcelona, España.**
- 5. Haces , Orlando y Martín, Sonia, 1983, "Natación" Editorial pueblo y educación**
- 6. 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