

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 con la actividad física			Electivo	
Competencias a la que tributa el curso para el área de Deportes				
<p>CGD1: Ejecutar actividades físicas y recreativas que potencian un equilibrio psicofísico, un bienestar personal y salud, mediante la sistematización de dichas prácticas como un hábito.</p> <p>CGD3: Actuar con respeto, disciplina, perseverancia, honestidad, dentro y fuera del contexto físico, deportivo, artístico, cultural; tanto en actividades recreativas, sistemáticas, individuales y grupales.</p>				
Propósito del curso				
<p>El curso DR 400 A Natación I tiene como propósito que el estudiante sea capaz de ejecutar flotación, respiración y traslado en su fase de coordinación fina (intermedia) en al menos dos estilos de nado (crol y espalda) para contar con las técnicas básicas de seguridad personal en el agua.</p> <p>Respecto de las técnicas básicas de seguridad personal en el agua, se busca que el estudiante sea capaz de aplicar técnicas básicas de entrada a aguas desconocidas. Por otra parte, en relación con los estilos crol y espalda, se busca que puedan aplicar las partidas y virajes de al menos dos estilos (crol y espalda) para contar con las herramientas básicas para participar en actividades acuáticas recreativas.</p> <p>Este tipo de ejercitación y progresión de aprendizaje, permite que el estudiante al final del semestre incremente su resistencia cardiovascular específica de nado, especialmente, en el estilo libre.</p>				

Resultados de Aprendizaje

CGD1 – RA1: Ejecuta ejercicios de adaptación al agua como flotabilidad, propulsión, traslados básicos, etc, aplicando un correcto y seguro ingreso a aguas desconocidas, a fin de utilizar herramientas elementales para su seguridad personal.

CGD1 – RA2: Aplica, a nivel de coordinación fina, los estilos crol y espalda, ejecutando sus respectivas partidas y virajes, con el propósito de incrementar su resistencia específica de nado y nadar 200m estilo crol de forma continua.

CGD3 – RA3: Aplica los estilos de nado, considerando las leyes físicas e hidrodinámicas, con perseverancia, compromiso y responsabilidad, a fin de ejecutar de manera eficiente la técnica e incrementar su resistencia cardiovascular.

Metodología Docente	Evaluación General
<p>La metodología es de tipo principalmente reproductiva y productiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductiva: <ul style="list-style-type: none"> -Comando directo, - Enseñanza basada en la tarea - Enseñanza recíproca • Productiva: <p>En ciertas actividades de creatividad se emplea una metodología de Resolución de problemas.</p>	<p>En el curso se aplica una evaluación individual de proceso.</p> <p>Se contempla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones diagnóstica, parciales y una final sumativa con uso de lista cotejo • Autoevaluación a través de filmaciones. <p>La ponderación de la nota final del curso corresponde 60% a la asistencia y 40% al rendimiento.</p>

Vigencia desde:	Otoño 2016
Elaborado por:	Gisel Rodiño
Validado por:	Mauricio Mignogna
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD