

Programa de Curso

Código	Nombre			
DR400B	NATACIÓN II			
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 Natación II tiene como propósito que el estudiante sea capaz de ejecutar los cuatro estilos propios de este deporte: crol, espalda, pecho y mariposa.</p> <p>Respecto a las técnicas básicas el estudiante será capaz de ejecutar partidas, llegadas y virajes y también vivenciar lo que sería una competencia de natación en su modalidad individual y por equipos. Este tipo de ejercitación y progresión de aprendizaje, permite que el estudiante al final del semestre incremente su resistencia cardiovascular y sea capaz de elaborar su propio entrenamiento progresivo.</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 y, a su vez, practicar técnicas de arrastre simples para poder desplazar un afectado hasta una zona segura.</p>				

Resultados de Aprendizaje

CGD1 – RA1: Ejecuta, a nivel avanzado, los estilos crol, espalda, pecho y mariposa con sus respectivas partidas, virajes, a fin de ejecutar las técnicas que permitan nadar de manera continua 300 metros con el estilo de nado de preferencia.

CGD1 – RA2: Ejecuta ejercicios de seguridad en el agua, para sí mismo y para rescate básico, según protocolos de emergencia, con el fin de poder colaborar en una situación emergencia.

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 el empleo de listas cotejo • Autoevaluaciones 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:	Mauricio Mignogna
Validado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD