

# **INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N°11**

Rosario - Pcia. De Santa Fe

## **ESCUELA DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Carrera: Profesor de Educación Física - Plan Decreto N°696/01

### **PLANIFICACIÓN ANUAL Año 2021 – 2022**

#### **DEPORTES CERRADOS Y SU DIDÁCTICA I**

**DOCENTES:** ARREGUI, Fernando; CAMBURSANO, Cecilia; DIAZ KELLY, Florencia; GANNA, Pablo; GARCIA, Margarita; GODINO, María Gabriela; LIZZI, Alberto; MANTERO, Lucía; QUEVEDO, Sergio; RIAL, Hernán; RIVERO, Natalia; ROSALEN, Ariel.

## FUNDAMENTACIÓN

### Ubicación y finalidad del sub-espacio Natación en la Formación del Docente en Educación Física.

Esta unidad curricular se presenta como Taller porque está orientada a la producción e instrumentación de saberes para la acción profesional.

Se pretende promover la resolución práctica de situaciones de alto valor para la formación docente porque la natación cumple con varios objetivos del desarrollo físico como el acrecentamiento de la salud, aptitud física, adquisición de destrezas, educación del movimiento; facilita además el conocimiento de sí mismo, proporciona sentimiento de confianza, seguridad y refuerza el valor, educa la voluntad y perfecciona el dominio del propio cuerpo. Por todo esto es que consideramos de suma importancia que el futuro docente se forme desde esta perspectiva en relación al saber desde todas las dimensiones posibles interrelacionadas.

El desarrollo de las capacidades que involucran desempeños prácticos envuelve una diversidad y complementariedad de atributos que las situaciones prácticas no se reducen a un hacer, sino que se constituyen como un hacer creativo y reflexivo en el que tanto se ponen en juego los marcos conceptuales disponibles como el iniciar la búsqueda de aquellos otros nuevos que resulten necesarios para orientar, resolver o interpretar los desafíos de la producción.

La Natación es una actividad que puede practicarse durante toda la vida, puede hacerse en forma recreativa, preventiva, deportiva, competitiva y profesional, entonces los alumnos deben prepararse para discernir de qué manera actuar en relación a los diferentes contextos que se le pueden llegar a presentar.

Este espacio pretende ser el inicio en la elaboración de proyectos concretos y supone la ejercitación en capacidades para elegir entre cursos de acciones posibles y pertinentes para la situación, habilidades para la selección de metodologías, medios y recursos, el diseño de planes de trabajo operativo y la capacidad de ponerlo en práctica porque esta actividad acuática es también, una de las formas básicas de la actividad física.

La seguridad y dominio en el agua son fuentes de alegría, de la que pueden disfrutar niños, jóvenes y adultos, y quienes poseen capacidades diferentes no están tampoco excluidos de este deporte.

La natación no es un fin en sí misma, ya que las técnicas de salvamento la convierten en un medio de educación al servicio de los demás.

Esta es una etapa de experimentación para el trabajo en equipos, lo que constituye una de las necesidades de formación de los docentes.

En este proceso se pretende estimular la capacidad de intercambio, la búsqueda de soluciones originales y la autonomía del grupo.

Su organización consta de dos cuatrimestres para abordar las unidades.

Se le facilitará al estudiante de Educación Física la base teórica resultado de la investigación científica que habrá de convertirse en experiencia práctica, que le permita lograr que principiantes se conviertan en nadadores seguros.

Durante los tres años de obligatoriedad del sub espacio se pretende:

- Demostrar un grado mínimo de asimilación, estabilización y aplicación funcional de la ejecución de las actuales técnicas propulsoras de la natación,
- Adquirir un dominio técnico que le permita acceder a la comprensión de los procesos pedagógicos y de los objetivos didácticos involucrados en esta práctica deportiva, como bloque o eje estructurarte de la Educación Física.
- Apropiarse de las técnicas actuales de la natación, considerándolas como parte de un proceso que jamás termina, en el que tendrá permanentemente cosas que aprender y donde es posible mejorar y perfeccionar continuamente las habilidades ya incorporadas.
- Desarrollar una posibilidad motriz producida por transformaciones durables en su estructura cognitivas bio-psicológicas que permiten mejoramiento personal y a la sociedad.

## PROPÓSITOS

Que los estudiantes vivencien el proceso de Ambientación, experiencias motrices en el medio acuático, relacionando la teoría con experiencias prácticas de las técnicas de Crol, Espalda y Onda Mariposa, asumiendo el compromiso del hacer permanente.

## CONTENIDOS

### Unidad 1

La Natación.

La natación como habilidad cerrada. Ubicación del Sub-espacio en el plan de estudio. Conceptos introductorios y de ponderación en la formación del docente en Educación Física. Reseña histórica de la natación como deporte.

### Unidad 2

Principios Aplicados a la Natación.

Principios básicos que sustentan la capacidad del cuerpo para flotar y desplazarse en el agua, (Principio de Arquímedes, 3ra. Ley de Newton, Principio de Bernoulli). Flotabilidad de los cuerpos en el agua. Influencia de la composición corporal y de la respiración. Los principios de la Natación, hidrodinámica, propulsión, tipos de resistencias que afectan el desplazamiento.

### Unidad 3

El Proceso de Ambientación.

El Profesor de Natación, consideraciones generales., principios pedagógicos, objetivos, metodologías, precauciones. Criterios para la conformación de grupos. Actividades conducentes a objetivos, los juegos de aplicación, variantes. Vivenciar la aplicación de las leyes físicas y principios que sustentan la mecánica de la natación. Equilibrios.

### Unidad 4

Técnica, Metodología y Reglamento de Crol.

Descripción y análisis de la técnica de Crol. Errores frecuentes. Metodologías para su aprendizaje, ejercitaciones para posición del cuerpo, patada, brazada, respiración, y coordinación. Técnica y metodología de partidas, giros y llegada. El nado sub acuático. Aspectos reglamentarios.

### Unidad 5

Técnica, Metodología y Reglamento de Espalda.

Descripción y análisis de la técnica de Espalda. Errores frecuentes. Metodologías para su aprendizaje, ejercitaciones para posición del cuerpo, patada, brazada, respiración, y coordinación. Técnica y metodología de partidas, giros y llegada. El nado sub acuático. Aspectos reglamentarios.

### Unidad 6

Flotación y Onda Mariposa.

Metodología para la acción de la onda mariposa.

Los movimientos que componen la flotación vertical. Acción de piernas, acción de los brazos y la posición del cuerpo.

## CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Descubrimiento por ensayo y error de los principios esenciales relacionados con la flotación, hidrodinámica, desplazamiento, resistencias y apoyos.

Facilitar el dominio de movimientos en el agua mediante el descubrimiento guiado, resolución de problemas y comando directo.

### EVALUACIÓN

Criterios de evaluación:

#### **Trabajos Prácticos de Desempeño Teórico:**

- Descripción y fundamentación teórica desde un caso de la práctica. Deberán relacionar los conceptos teóricos de leyes y principios básicos que sustentan la natación al momento de diagnosticar un caso concreto puesto a consideración. (Se evaluará dentro del primer cuatrimestre con su respectivo recuperatorio).
- Descripción y diagramación del proceso de ambientación teniendo en cuenta un caso en particular. (Se evaluará dentro del primer cuatrimestre con su respectivo recuperatorio).
- Análisis de las técnicas, metodologías, y reglamento de crol y espalda con sus respectivas partidas, giros y llegadas; utilizando la teoría como fundamentación al momento de pensar en caso concretos de formación que se pondrán a consideración para que los alumnos trabajen sobre ellas.

#### **Trabajos Prácticos de Desempeño motriz:**

- Nadar 100 mts. Crol, con partida y giros correspondientes. (Se evaluará dentro del primer cuatrimestre con su respectivo recuperatorio).
- Nadar 50 mts. Espalda.
- Recorrer 25 mts. Patada espalda con brazos extendidos sobre la cabeza.
- Flotar verticalmente durante 2 minutos. (Se evaluará dentro del primer cuatrimestre con su respectivo recuperatorio).

PARA PROMOCIONAR:

- 75% de asistencia.
- 100% trabajos prácticos aprobados con nota mínima 8 (ocho) ya sean de carácter teórico o de desempeño motriz.
- Aprobar Parciales teóricos con una instancia final integradora con nota mínima 8 (ocho).

#### PARA REGULARIZAR

- 75% de asistencia anual.
- 100% de los trabajos prácticos entregados (los teóricos) y ejecutados (los de desempeño motriz).
- 75% de los trabajos prácticos teóricos aprobados con 6 (seis). En los trabajos prácticos de desempeño motriz tener aprobados con una nota mínima de 6 (seis) las siguientes exigencias: 100mts Crol, 50mts Espalda y 2' de flotación vertical. Y respecto al resto de las evaluaciones, se podrá desaprobar patada y uno de los giros y partidas.
- Aprobará con un examen integrador final mixto.
- Estudiante regular será aquél/ aquélla que cumpla en tiempo y forma con los requisitos de acreditación (evaluación) establecidos por cada espacio o subespacio curricular. (Parciales, trabajos prácticos etc).

#### BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

- Alarcón N. Nadando. Homo Sapiens. Rosario.
- Counsilman J. Entrenamiento Técnico y Táctico Hispano Europea.
- Diaz Kelly, Florencia. (2017). Educación Física en el Agua. Rosario. Grupo 757 Ediciones.
- Díaz Kelly, F. Gazzola, M (2012) Natación, Técnica, Metodología, Organización. Rosario. Grupo 757 Ediciones.
- Jardí Pinyol C. Movernos en el agua. Paidotribo.
- Johanes Haase Juegos en el agua Stadium.
- Lanuza Arús, Torres Beltrán, 1060 Ejercicios y juegos de Natación. Paidotribos.
- Loughin T. Debes. Inmersión Total. Paidotribo.
- Navarro F. Hacia el Dominio de la Natación. Gymnos.
- Paresenda D. Ed. Aguas Seguras. Salvamento Acuático.

- Perciavale C. Reglamento y Arbitraje en Natación. FINA.
- Wilke, Orjam El entrenamiento del nadador juvenil. Stadium.

