

**PROVINCIA DE BUENOS AIRES**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA**  
**INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE Y TÉCNICA Nº 209**  
**PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**PRIMER AÑO: "DIDÁCTICA DE LA PRÁCTICAS ACUÁTICAS"**  
**PIGNATARO, GUSTAVO A. // 4,5 HORAS CÁTEDRAS // AÑO: 2021**

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

De acuerdo con el modelo perfil del alumno, que la institución persigue, es el lugar para ubicar al alumno en el rol que asume, preparándolo para actuar en la comunidad educativa y en su incorporación al mundo del trabajo.

En el espacio para sentar redes construyendo estructuras educativas para formar a las nuevas generaciones de maestros y profesores en el compromiso con el saber (conocimiento), el hacer (trabajo) y el ser (valores).

PROPÓSITOS DEL DOCENTE:

- 1) Capacitar a los futuros docentes para la enseñanza de la natación,
- 2) Lograr que obtengan una formación corporal de acuerdo con las funciones profesionales que deberán desarrollar.
- 3) Brindarles todos los conocimientos técnicos y metodológicos necesarios para el buen desempeño de su función.

OBJETIVOS:

Que los alumnos:

- 1) Enseñen a nadar correctamente.
- 2) Tengan mayores elementos para la enseñanza de la natación a nivel social, recreativo y educativo.
- 3) Tengan una formación teórica-práctica sobre los aspectos básicos de las técnicas de natación.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

PRIMER CUATRIMESTRE: TEÓRICO: apuntes que entrega la cátedra durante el ciclo lectivo.

PRÁCTICO: un integrante de cada grupo, actuará como docente exponiendo una clase, según el contenido que le asigne el profesor de la cátedra.

SEGUNDO CUATRIMESTRE: TEÓRICO: apuntes que entrega la cátedra durante el ciclo lectivo.

PRÁCTICO: partiendo desde adentro del agua, el alumno deberá nadar 50 metros de técnica de crol y 50 metros de técnica de espalda, con vuelta convencional.

EVALUACIÓN FINAL: TEÓRICO: apuntes que entrega la cátedra durante el ciclo lectivo.

PRÁCTICO: partiendo desde el cubo de partida (zambullida), realizar subacuático y buscar un elemento. Cuando emerge del agua, realizar flotación ventral (boca abajo), rol adelante, flotación dorsal (boca arriba), flotación vertical. Luego, se acomoda tomándose de la pared y nadar 200 metros de la siguiente manera:

100 metros: 25 metros de técnica de crol con vuelta americana, 25 metros de técnica de espalda con vuelta americana,

100 metros: 50 metros de técnica de crol con vuelta americana, 50 metros de técnica de espalda con vuelta americana.

## UNIDAD 1. Iniciación a la natación

### CONTENIDOS:

Enseñanza de la natación en el nivel inicial, primarios, secundario, adultos, clubes.

Rol docente en la natación: diferente desempeño.

Juegos acuáticos y su didáctica.

Prevención y seguridad

Familiarización, adaptación y conquista del medio acuático.

Principios pedagógicos de las tres progresiones: flotación, respiración propulsión.

El diagnóstico.

Leyes y principios aplicados a la natación.

## UNIDAD 2: Estudio de las técnicas de nado: crol- espalda

### CONTENIDOS:

Posición del cuerpo, rolido (hidrodinámica).

Movimiento de brazos (recorrido aéreo y acuático), sub-partes de la propulsión.

Movimiento de piernas (recorrido ascendente y descendente).

Entrada al agua (con sus variantes).

Zambullida de cabeza.

## UNIDAD 3: Aspectos metodológicos.

### CONTENIDOS:

Métodos. Aplicación. Fases de la misma. Ejercitaciones para al enseñanza- aprendizaje elemental de la técnica de crol espalda:

º Movimientos de brazos.

º Movimientos de piernas.

º Respiración.

º Coordinación.

º Vuelta convencional y americana.

## UNIDAD 4: Bebes y discapacidad.

### CONTENIDOS:

Rol del profesor de natación.

Tipos de discapacidades.

Recreación y juegos.

Actividades.

## BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

“Juegos para contar o cuentos para jugar” (Hugo Guinguis, Ed. Stadium, Bs. As. 2005, Argentina).

“Los juegos de los pequeños” (Marcela Troiano, Ed. Cultura Librera-Americana, Bs. As. 2008, Argentina).

“Serie los 1000 juegos” (Ministerio de Educación y Justicia-D.N. de Ed. Física, Deporte y Recreación, Bs. As. 1964-1965, Argentina).

## BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA:

“La natación-ciencia y técnica para la preparación de campeones” (James E. Counsilman, 3ª edición, Ed. Hispano Europea, Barcelona, España, 1978).

“Iniciación a la natación” (Fernando Navarro, Ed. Gymnis, Madrid, España, 1995).

“El entrenamiento del nadador juvenil” (Kurt Wilke, Orjan Madsen, Ed. Stadium, Bs. As, 2000, Argentina).

“1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas (Walter Bucher, Ed. Hispano Europea, Barcelona 1999, España).

“Natación I, manual de enseñanza y entrenamiento formativo” (Osvaldo Arsenio, Raúl Strnd, Inst. Bonaerense del deporte, Bs. As. 2000, Argentina).

“Natación II (Osvaldo Arsenio, Raúl Strnd, Inst. Bonaerense del deporte, Bs. As. 2000, Argentina).

“Tu hijo y el agua, natación precoz para bebés y niños” (Martha Sanz-Magdalena Sanz, Ed. Ediciones B, Bs. As. 2006, Argentina).