

CARRERA: EDUCACION FISICA
UNIDAD CURRICULAR: TFO NATACION 2
CURSO:2° AÑO
DOCENTE: NANCY VIVIANA SILVA
AÑO 2026

PROGRAMA DE CONTENIDOS

FUNDAMENTACIÓN

Este Trayecto Formativo Opcional (T.F.O.) está dirigido a las y los estudiantes que cursan el segundo año de la carrera de Profesorado en Educación Física del Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N.º 209 “Ceferino Namuncurá” de Hurlingham.

La propuesta fue concebida de manera colectiva y situada, atendiendo a las necesidades formativas identificadas por la institución en relación con la enseñanza de las prácticas acuáticas. Se constituye como una instancia de profundización de los aprendizajes desarrollados en Didáctica de las Prácticas Acuáticas y responde a la necesidad de ampliar los saberes técnicos, metodológicos y pedagógicos vinculados con la enseñanza de la natación.

Parafraseando a Tedesco (2000), la formación docente debe construirse en estrecha relación con los contextos concretos en los que los futuros docentes desarrollarán su práctica profesional. Desde esta perspectiva, la propuesta busca responder a las características específicas de los estudiantes del profesorado y a las demandas sociales y educativas presentes en el distrito de Hurlingham y su zona de influencia.

La organización didáctica de este trayecto se sustenta en criterios de flexibilidad, contextualización y creatividad pedagógica, promoviendo experiencias de aprendizaje que permitan a los estudiantes profundizar el conocimiento de los estilos de nado, comprender sus fundamentos técnicos y desarrollar herramientas para su enseñanza en distintos ámbitos de intervención profesional.

En consonancia con Corrales, Ferrari, Gómez y Renzi (2010), se concibe la formación docente como un proceso orientado a la construcción de profesionales reflexivos, creativos y transformadores, capaces de analizar críticamente sus prácticas y de intervenir pedagógicamente en contextos diversos.

Las actividades acuáticas poseen un alto valor educativo, recreativo, preventivo y social. Numerosas investigaciones destacan sus beneficios sobre la salud integral, el desarrollo de las capacidades físicas, el bienestar emocional y la construcción de vínculos sociales positivos. Asimismo, la enseñanza de la natación constituye una herramienta fundamental para la promoción de la seguridad acuática y la ampliación de las posibilidades de participación en diversas prácticas corporales.

Por otra parte, persisten en nuestra sociedad múltiples barreras culturales asociadas al “no saber nadar”, situación que plantea desafíos específicos para la formación de futuros docentes comprometidos con una perspectiva inclusiva y democratizadora de las prácticas corporales.

En este sentido, el TFO Natación II se propone brindar a los estudiantes herramientas teóricas, técnicas, metodológicas y pedagógicas que les permitan desempeñarse con solvencia en la enseñanza de las actividades acuáticas tanto en ámbitos formales como no formales, fortaleciendo su futura inserción profesional y ampliando sus posibilidades de intervención educativa.

APRENDIZAJES

Se espera que las y los estudiantes:

- Analicen críticamente los procesos de enseñanza y aprendizaje propios del medio acuático, reconociendo diferentes enfoques metodológicos para la enseñanza de la natación.
- Comprendan y fundamenten los aspectos técnicos, biomecánicos y reglamentarios de los estilos de nado alternados y simultáneos.
- Diseñen propuestas de enseñanza acordes a las características de los sujetos, los contextos y los propósitos educativos de las prácticas acuáticas.
- Integren conocimientos técnicos, tácticos y metodológicos para la resolución de situaciones problemáticas vinculadas a la enseñanza de la natación.
- Desarrollen capacidades de observación, análisis y reflexión sobre las prácticas de enseñanza en el ámbito acuático.
- Profundicen el dominio técnico de los estilos Crol, Espalda, Pecho y Mariposa, incorporando partidas, vueltas y virajes reglamentarios.
- Participen activamente en propuestas recreativas, deportivas y formativas vinculadas con las actividades acuáticas.
- Construyan herramientas profesionales que les permitan desempeñarse en diversos ámbitos de intervención relacionados con la enseñanza de la natación.

PROPOSITOS Y SU RELACION CON LAS PRACTICAS DE ENSEÑANZAS

El presente Trayecto Formativo Opcional se orienta a generar espacios de formación integral que permitan profundizar los conocimientos construidos en Didáctica de las Prácticas Acuáticas, fortaleciendo la formación profesional de los futuros docentes de Educación Física.

Se propone promover una formación que articule el saber técnico, pedagógico y didáctico, favoreciendo la construcción de docentes reflexivos, críticos y comprometidos con la enseñanza de las prácticas corporales en el medio acuático.

Propósitos generales

- Fortalecer la formación docente desde una perspectiva integral, promoviendo el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes vinculadas con la enseñanza de las actividades acuáticas.
- Favorecer la construcción de una mirada crítica y reflexiva sobre las prácticas de enseñanza de la natación.
- Promover el desarrollo de competencias metodológicas y didácticas para la intervención en ámbitos educativos formales y no formales.

- Potenciar valores vinculados con la cooperación, el respeto, la solidaridad, compromiso y el trabajo colaborativo.
- Favorecer la construcción de propuestas inclusivas que permitan el acceso de todos los sujetos a las prácticas acuáticas.

Primer eje: Proceso de enseñanza y aprendizaje en el medio acuático

Propósitos específicos

- Promover el conocimiento de métodos y estrategias de enseñanza propios del medio acuático.
- Favorecer la construcción de modelos de intervención pedagógica fundamentados en los diferentes estilos de nado.
- Analizar críticamente los procesos de enseñanza y aprendizaje vinculados a las actividades acuáticas.

Relación con la práctica

Este eje constituye la base para comprender los diferentes enfoques metodológicos aplicados a la enseñanza de la natación, permitiendo a los estudiantes seleccionar estrategias adecuadas según los sujetos, contextos y propósitos educativos.

Segundo eje: Nados alternados (Crol y Espalda)

Propósitos específicos

- Vivenciar procesos de enseñanza y aprendizaje vinculados a los estilos alternados.
- Profundizar los aspectos técnicos y metodológicos propios del Crol y la Espalda.
- Analizar propuestas de enseñanza aplicadas a estos estilos.
- Desarrollar criterios para la observación y corrección técnica.

Relación con la práctica

Se promoverán instancias de observación, análisis y reflexión de clases prácticas desarrolladas en la institución, favoreciendo la construcción de herramientas para la futura intervención docente.

Tercer eje: Nados simultáneos (Pecho y Mariposa)

Propósitos específicos

- Profundizar los conocimientos técnicos, metodológicos y reglamentarios de los nados simultáneos.
- Comprender los fundamentos físicos y biomecánicos que intervienen en la ejecución técnica.
- Desarrollar propuestas de enseñanza adecuadas para diferentes grupos de aprendizaje.

Relación con la práctica

Los estudiantes participarán de experiencias prácticas que les permitan vincular los contenidos teóricos con situaciones reales de enseñanza y aprendizaje, fortaleciendo la toma de decisiones pedagógicas.

Cuarto eje: Reglamento, natación recreativa, partidas, vueltas y virajes

Propósitos específicos

- Analizar los aspectos reglamentarios fundamentales de la natación.
- Desarrollar conocimientos vinculados con la organización, control y arbitraje de competencias.
- Explorar las posibilidades educativas de la recreación acuática.
- Profundizar los aprendizajes relacionados con partidas, vueltas y virajes.

- Promover la formulación de pequeños proyectos de investigación vinculados a prácticas acuáticas.

Relación con la práctica

Este eje favorece una comprensión amplia de la natación, integrando dimensiones deportivas, recreativas, educativas y comunitarias que amplían los campos de intervención profesional.

CONTENIDOS Los contenidos se organizan en tres unidades didácticas que articulan aspectos técnicos, metodológicos, reglamentarios y pedagógicos vinculados con la enseñanza de la natación.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 1

NADOS ALTERNADOS: CROL Y ESPALDA

Esta unidad propone profundizar el conocimiento técnico, metodológico y reglamentario de los estilos alternados, favoreciendo la comprensión de los procesos de enseñanza y aprendizaje aplicados a cada técnica.

Contenidos

- Evolución histórica de los estilos Crol y Espalda.
- Tendencias actuales de enseñanza y entrenamiento.
- Técnica global de los estilos alternados.
- Posición corporal y línea de flotación.
- Acción de piernas.
- Acción de brazos.
- Respiración.
- Coordinación general.
- Aspectos biomecánicos aplicados a la técnica.
- Metodología de enseñanza de los estilos alternados.
- Ejercicios de aprendizaje.
- Ejercicios de fijación.
- Ejercicios de perfeccionamiento.
- Identificación y corrección de errores técnicos.
- Partidas reglamentarias.
- Vueltas convencionales y vuelta americana.
- Reglamento aplicado a Crol y Espalda.
- Entrenamiento técnico de los estilos alternados.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 2

NADOS SIMULTÁNEOS: PECHO Y MARIPOSA

Esta unidad aborda el aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos simultáneos desde una perspectiva técnica, metodológica y pedagógica.

Contenidos

- Evolución histórica de los estilos Pecho y Mariposa.
- Tendencias actuales.
- Técnica global de los estilos simultáneos.
- Posición corporal.
- Acción de piernas.
- Acción de brazos.
- Respiración.

- Coordinación segmentaria y global.
- Principios físicos aplicados a la natación.
- Biomecánica de los estilos simultáneos.
- Metodología de enseñanza de Pecho y Mariposa.
- Progresiones metodológicas.
- Ejercicios de aprendizaje.
- Ejercicios de fijación.
- Ejercicios de perfeccionamiento.
- Identificación y corrección de errores técnicos.
- Partidas reglamentarias.
- Vueltas específicas.
- Reglamento aplicado a Pecho y Mariposa.
- Entrenamiento técnico de los estilos simultáneos.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 3

PERFECCIONAMIENTO, MEDLEY, REGLAMENTO Y NATACIÓN RECREATIVA

La presente unidad integra los conocimientos desarrollados durante el trayecto y amplía las posibilidades de intervención profesional en contextos deportivos, recreativos y comunitarios.

Contenidos

- La prueba Medley individual y por relevos.
- Integración técnica de los cuatro estilos.
- Perfeccionamiento técnico.
- Capacidades coordinativas aplicadas a la natación.
- Capacidades condicionales aplicadas a la natación.
- Planificación básica del entrenamiento.
- Partidas, vueltas y virajes.
- Reglamento general de la natación.
- Organización de encuentros y eventos acuáticos.
- Funciones básicas de control y arbitraje.
- Natación recreativa.
- Juegos acuáticos.
- Actividades recreativas en el medio acuático.
- Seguridad acuática.
- Diseño de propuestas recreativas y educativas.
- Temáticas emergentes para la investigación en actividades acuáticas.

PROPUESTA DIDÁCTICA –ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La presente unidad curricular se desarrollará bajo la modalidad de **presencialidad plena**, de acuerdo con lo establecido en el Régimen Académico Marco para los Institutos Superiores de la Provincia de Buenos Aires y el Régimen Académico Institucional del ISFDyT N.º 209.

La propuesta didáctica se fundamenta en una concepción constructivista, participativa, inclusiva y reflexiva de la enseñanza, entendiendo al estudiante como protagonista activo de su proceso de aprendizaje. Se promoverá la articulación permanente entre los conocimientos teóricos y las experiencias

prácticas, favoreciendo la construcción de saberes profesionales vinculados con la enseñanza de las prácticas acuáticas.

Las actividades combinarán clases teóricas y prácticas desarrolladas en el natatorio y en los espacios institucionales destinados a la formación docente. Asimismo, se utilizará el Campus Virtual institucional para compartir bibliografía, trabajos prácticos, recursos audiovisuales, actividades de acompañamiento y materiales de consulta.

Las estrategias metodológicas contemplarán:

- Clases teórico-prácticas.
- Exposiciones dialogadas.
- Resolución de situaciones problemáticas.
- Aprendizaje cooperativo.
- Observación, análisis y reflexión sobre prácticas de enseñanza.
- Diseño y elaboración de secuencias didácticas.
- Producciones individuales y grupales.
- Prácticas de enseñanza entre pares.
- Talleres de reflexión pedagógica.
- Análisis de registros audiovisuales.
- Investigación bibliográfica.
- Elaboración de propuestas recreativas acuáticas.
- Utilización de recursos digitales y plataformas virtuales.
- Análisis y aplicación del reglamento de natación en situaciones reales.

Acompañamiento de las trayectorias estudiantiles

En concordancia con el Régimen Académico Marco, la cátedra desarrollará estrategias permanentes de acompañamiento con el propósito de fortalecer las trayectorias formativas de las y los estudiantes, favoreciendo la permanencia, la participación y el logro de los aprendizajes previstos.

Para ello se implementarán:

- seguimiento continuo de los procesos de aprendizaje;
- devolución permanente de las producciones realizadas;
- espacios de consulta individuales y grupales;
- actividades de recuperación e intensificación de los aprendizajes;
- adecuación de las propuestas de enseñanza según las necesidades del grupo;
- utilización del Campus Virtual como espacio de acompañamiento y comunicación;
- tutorías pedagógicas cuando la trayectoria del estudiante lo requiera.

Recursos

Recursos materiales

- Natatorio.
- Tablas.
- Pull-buoys.
- Flotadores.
- Aros.
- Conos.
- Cronómetros.
- Silbatos.
- Material reglamentario para competencias y actividades recreativas.

Recursos didácticos

- Guías de estudio.
- Bibliografía específica.
- Trabajos prácticos.
- Registros de observación.
- Fichas de análisis técnico.
- Secuencias didácticas.
- Material elaborado por la cátedra.

Recursos tecnológicos

- Campus Virtual institucional.
- Presentaciones multimedia.
- Videos técnicos y didácticos.
- Producciones audiovisuales.
- Aplicaciones para el análisis del movimiento.
- Artículos científicos y publicaciones académicas actualizadas.
- Recursos digitales para el acompañamiento de las trayectorias estudiantiles.

CALENDARIZACIÓN ANUAL

La presente planificación podrá adecuarse a las necesidades institucionales, al calendario académico vigente, a las trayectorias estudiantiles y a la disponibilidad de los espacios destinados a las prácticas acuáticas.

Período	Contenidos	Actividades principales
Marzo	Presentación de la unidad curricular. Contrato didáctico. Diagnóstico inicial. Recuperación de contenidos de Didáctica de las Prácticas Acuáticas.	Evaluación diagnóstica. Observación técnica inicial. Organización de grupos de trabajo.
Abril – Mayo	Unidad Didáctica N.º 1: Nados alternados (Crol y Espalda). Técnica, metodología de	Prácticas técnicas. Ejercicios metodológicos. Observación entre pares. Trabajos prácticos.

	enseñanza, reglamento, partidas, vueltas y virajes.	
Junio – Julio	Profundización y perfeccionamiento de los nados alternados. Corrección de errores técnicos. Entrenamiento.	Evaluación práctica y teórica de la Unidad 1. Trabajos de investigación. Instancia integradora del primer cuatrimestre.
Agosto – Septiembre	Unidad Didáctica N.º 2: Nados simultáneos (Pecho y Mariposa). Técnica, biomecánica, reglamento y metodología de enseñanza.	Prácticas técnicas. Ejercicios metodológicos. Análisis biomecánico. Corrección técnica. Trabajos prácticos.
Octubre	Unidad Didáctica N.º 3: Medley, reglamento general, entrenamiento, organización de eventos acuáticos y natación recreativa.	Diseño de propuestas recreativas. Arbitraje. Organización de actividades acuáticas.
Noviembre	Integración de contenidos desarrollados durante el ciclo lectivo.	Instancia integradora final. Presentación de trabajos prácticos. Autoevaluación y cierre de la cursada.

La presente calendarización es orientativa y podrá modificarse en función de las disposiciones institucionales, las condiciones climáticas, la disponibilidad del natatorio, las trayectorias educativas de los estudiantes y las adecuaciones pedagógicas que resulten necesarias durante el desarrollo del ciclo lectivo.

CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE LA EVALUACIÓN

La evaluación se concibe como un proceso **continuo, formativo, integrador y procesual**, orientado a acompañar las trayectorias educativas de las y los estudiantes, permitiendo valorar los avances alcanzados, identificar dificultades y generar oportunidades de mejora durante todo el desarrollo de la cursada.

Se evaluarán tanto los conocimientos teóricos como los desempeños prácticos, considerando el proceso de aprendizaje de cada estudiante y su capacidad para integrar los saberes técnicos, metodológicos y pedagógicos propios de la enseñanza de la natación.

Criterios de evaluación

Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Apropriación de los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en cada unidad.
- Dominio técnico de los estilos de nado trabajados.
- Aplicación de los principios metodológicos para la enseñanza de las prácticas acuáticas.
- Capacidad para analizar, fundamentar y resolver situaciones de enseñanza.
- Participación activa, responsable y comprometida en las clases teóricas y prácticas.



- Cumplimiento de los trabajos prácticos y actividades propuestas.
- Progresión en los aprendizajes de acuerdo con la trayectoria individual de cada estudiante.
- Correcta utilización del vocabulario técnico específico.
- Trabajo colaborativo, respeto por las normas de seguridad y convivencia y compromiso con el cuidado del material y del espacio de práctica.

Instrumentos de evaluación

Para la valoración de los aprendizajes se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Observación sistemática de las clases prácticas.
- Registros de desempeño técnico.
- Trabajos prácticos individuales y grupales.
- Producciones escritas.
- Informes de observación y análisis.
- Exposiciones orales.
- Diseño y presentación de propuestas de enseñanza.
- Resolución de situaciones problemáticas.
- Autoevaluaciones y coevaluaciones.
- Instancias integradoras parciales y finales.

La evaluación se desarrollará durante todo el proceso de enseñanza, brindando devoluciones permanentes que permitan fortalecer los aprendizajes y acompañar las trayectorias estudiantiles, en concordancia con los principios establecidos en el Régimen Académico Marco y el Régimen Académico Institucional.

CONDICIONES DE ACREDITACIÓN, PROMOCIÓN Y EVALUACIÓN

Todos los contenidos y unidades La acreditación de la unidad curricular se ajustará a lo establecido por el Régimen Académico Marco y por el Régimen Académico Institucional vigente para las unidades curriculares con formato **Taller**.

La evaluación será continua, formativa, procesual e integradora, considerando tanto el proceso de aprendizaje como los desempeños alcanzados por cada estudiante durante el desarrollo de la cursada.

Para acreditar la unidad curricular, las y los estudiantes deberán:

- Cumplir con el porcentaje de asistencia establecido por la normativa institucional vigente para las unidades curriculares con formato Taller.
- Participar activamente en las clases teóricas y prácticas.
- Aprobar la totalidad de los trabajos prácticos obligatorios y las producciones académicas solicitadas durante la cursada con nota mayor a 7
- Aprobar las instancias integradoras previstas por la cátedra, demostrando la apropiación de los contenidos correspondientes a las tres unidades didácticas.
- Evidenciar progresos en relación con los aprendizajes esperados y con el desarrollo de las capacidades profesionales propias de la enseñanza de las prácticas acuáticas.



- Participar, cuando corresponda, de las instancias de recuperación intensificación de los aprendizajes previstas por la cátedra, en el marco del acompañamiento de las trayectorias estudiantiles.

La acreditación será el resultado de una valoración integral del recorrido realizado por cada estudiante durante el ciclo lectivo, contemplando los avances alcanzados, el compromiso con la propuesta formativa, la participación sostenida y el desarrollo de las capacidades técnicas, metodológicas y pedagógicas trabajadas en la unidad curricular.

La promoción de la unidad curricular se realizará de acuerdo con las condiciones establecidas en el Régimen Académico Institucional vigente, para los espacios curriculares con formato Taller.

ORIENTACIÓN PARA LOS ESTUDIANTES QUE ACREDITEN LA CONDICIÓN DE “LIBRES”.

De acuerdo con lo establecido por el Régimen Académico Marco de los Institutos Superiores de la Provincia de Buenos Aires, el Régimen Académico Institucional y las características propias de esta unidad curricular, **el Trayecto Formativo Opcional Natación II posee formato Taller**, privilegiando la construcción de saberes a partir de experiencias prácticas, la participación activa y el desarrollo progresivo de capacidades profesionales.

Por las características específicas de este formato curricular, que requiere la participación sistemática en actividades prácticas en el medio acuático, instancias de observación, producciones individuales y grupales, prácticas de enseñanza, evaluaciones continuas y acompañamiento permanente de las trayectorias estudiantiles, **este espacio curricular no contempla la acreditación mediante la condición de estudiante libre**.

Las y los estudiantes que, por distintas circunstancias, no logren acreditar la cursada en las condiciones establecidas por la normativa institucional vigente, deberán ajustarse a los procedimientos previstos por el Régimen Académico Institucional para este tipo de unidades curriculares, debiendo recurrir al espacio cuando así corresponda.

Esta disposición garantiza que todos los estudiantes puedan desarrollar las experiencias prácticas indispensables para la formación profesional docente en el área de las prácticas acuáticas, asegurando el logro de los aprendizajes previstos para la unidad curricular.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DEL ALUMNO POR UNIDAD

unidad Didáctica N.º 1

Nados Alternados: Crol y Espalda

Bibliografía obligatoria

- Cancela Carral, J. M., Baglietto, L., Fernández, M. y Blanco, M. (2017). *Tratado de natación: de la iniciación al perfeccionamiento*. Editorial Paidotribo.
- Maglischo, E. W. (2009). *Natación: técnica, entrenamiento y competición*. Editorial Paidotribo.



- San Román, G. (2008). *El desarrollo metodológico de la natación*. Capítulos VI y VII.
- Navarro, F. (1990). *Hacia el dominio de la natación*. Editorial Gymnos.
- Percivale, C. *Reglamentación y arbitraje en natación*.

Unidad Didáctica N.º 2

Nados Simultáneos: Pecho y Mariposa

Bibliografía obligatoria

- *Tratado de natación: de la iniciación al perfeccionamiento*. Editorial Paidotribo.
- Maglischo, E. W. (2009). *Natación: técnica, entrenamiento y competición*. Editorial Paidotribo.
- Juba. (2003). *Manual de entrenamiento de natación*. Editorial Tutor.
- Vilte, E. y Gómez, J. *La enseñanza de la natación*. Editorial Stadium.
- Percivale, C. *Reglamentación y arbitraje en natación*.

Unidad Didáctica N.º 3

Medley, Reglamento, Entrenamiento y Natación Recreativa

Bibliografía obligatoria

- Martín, O. (1993). *Juegos y recreación deportiva en el agua*. Editorial Gymnos.
- Hegedüs, J. *Adaptación, supercompensación y capacidades condicionales*.
- Bucher, W. *Mil ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas*. Editorial Hispano Europea.
- Suárez, R. (1996). *El ejercicio correctivo en natación*. EUDEF.
- Maglischo, E. W. (2009). *Natación: técnica, entrenamiento y competición*. Editorial Paidotribo.

Firma:

Aclaración: NANCY VIVIANA SILVA

CONTRATO DIDÁCTICO

Carrera: Profesorado de Educación Física

Unidad Curricular: Trayecto Formativo Opcional – Natación II

Curso: 2.º Año

Docente: Prof. Nancy Viviana Silva

- Asistencia mínima según lo establecido por el Régimen Académico Institucional vigente para unidades curriculares con formato Taller.
- Puntualidad: tolerancia de ingreso de 10 minutos.



- Presentación y aprobación de la totalidad de los trabajos prácticos solicitados durante la cursada.
- Participación activa y responsable en las clases teóricas y prácticas.
- Cumplimiento de las normas de seguridad propias del medio acuático y cuidado de los materiales e instalaciones.
- Respeto por las normas institucionales de convivencia y por los acuerdos establecidos en la cátedra.
- La evaluación será continua, formativa, procesual e integradora, considerando el desempeño práctico, la apropiación de los contenidos, la participación y las producciones académicas.
- La acreditación y promoción de la unidad curricular se ajustarán a lo establecido por el Régimen Académico Marco y el Régimen Académico Institucional vigente.
- El presente contrato didáctico será leído y analizado durante las primeras clases del ciclo lectivo y quedará registrado mediante la firma de las y los estudiantes y de la docente.