

PROGRAMA DE CURSO NATACIÓN 2022

1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN:	
DESCRIPCIÓN DEL CURSO	NATACIÓN
AÑO	2022
CÓDIGO	DEPFC128-3-1
PROFESOR	ALEJANDRO ROJAS ACUÑA
SEMESTRE	2°
INICIO	22/08/2022

2.- DESCRIPCIÓN

Curso formación general ciencias (CFGC), elección libre o curso deportivo, que busca un aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos técnicos del deporte en los estudiantes por medio de la práctica en el medio acuático, resaltando sus aportes y beneficios para la salud.

Este trabajo se desarrollará de acuerdo con la planificación semestral y ajustado al dominio del deporte de los estudiantes.

Se espera que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades asociados a actividad física y autocuidado que les permitan adherir a un estilo de vida activo.

Se espera que los estudiantes adquieran el hábito de la práctica de actividad física sistemática en el medio acuático.

3.- OBJETIVOS GENERAL

Conocer, aprender y perfeccionar los elementos técnicos de la natación a través de la práctica sistemática del deporte

ESPECIFICOS

- Estimular el desarrollo de las capacidades condicionantes (Fuerza, Resistencia y Velocidad) y la flexibilidad con el fin de mejorar el rendimiento en el medio acuático.
- Conocer los elementos técnicos de la natación con el foco en los estilos de nado
- Perfeccionar los estilos de nado con la prioridad en el respeto a la individualidad
- Desarrollar la autoestima y la confianza en sí mismo apreciando las experiencias de éxito y progreso en el trabajo sobre su potencial físico.

- Estimular el desarrollo de las habilidades blandas con énfasis en la responsabilidad, respeto, compañerismo y equidad.



4.- CONTENIDOS

- Principios hidrodinámicos y de fuerza en el medio acuático
- Resistencia, Fuerza, Velocidad
- Flexibilidad como agente de salud
- Técnica de nado Crol, Espalda, Pecho, Mariposa, Combinado
- Técnica de salida, virajes y remate
- Estrategias de nado
- Responsabilidad en la asistencia
- Iniciación al entrenamiento para la competencia

6.- RECURSOS

- Piscina temperada CDJGM
- Tablas de pateo
- Pull boy
- Aletas
- Paletas
- Snorkel

7.- EVALUACIÓN

- Evaluación “Eficiencia de nado crol, espalda, pecho, mariposa y combinado” de acuerdo con el avance individual, 20%
- Asistencia, 60%
- Participación a clases, 10%
- Autoevaluación, 10%