



UNIVERSIDAD DE CHILE
FAC. DE C. FS. Y MATEMATICAS
ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS
AREA DEPORTES Y RECREACION

CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

| | |
|--------------------------------|--|
| NOMBRE | : Natación II |
| CODIGO | : DR 16B |
| REGIMEN DE ESTUDIO | : Semestral |
| UNIDADES DOCENTES | : 4 (dos sesiones semanales de 90') |
| CUPOS | : 25 |
| UNIDAD ACADEMICA | : Escuela de Ingeniería y Ciencias. |
| PROFESORES RESPONSABLES | : Gisel Rodiño y Mario Rodriguez |
| CARÁCTER | : Práctico |
| REQUISITOS | : Curso Natación I o Examen de suficiencia |

1.-OBJETIVOS

1. Motivar al alumno a la práctica permanente de las distintas disciplinas y actividades acuáticas.
2. Lograr una buena forma física mediante la práctica sistemática de la natación.
3. Enseñanza y perfeccionamiento de los fundamentos básicos de los cuatro estilos de nado clásico.
4. Dominar más elementos de seguridad personal y salvamento para prestar auxilio eficientemente en caso de emergencia.

2.- CONTENIDOS

1. Elementos y gradaciones para perfeccionar crol y espalda.
2. Elementos y gradaciones para enseñar estilo pecho y delfín.
3. Gradaciones para lanzarse de cabeza.
4. Gradaciones para la partida del estilo espalda.
5. Gradaciones para el viraje en crol, espalda, pecho y mariposa.
6. Salvamento: Tijera lateral, remolque, rescate, zafadura y respiración artificial.

3.- ACTIVIDADES

- Pateo y brazada, con y sin tabla en los diferentes estilos.
- Trabajos de Resistencia Aeróbica y Anaeróbica. Interval Training.
- Entrada al agua.
- Viraje
- Nado inmerso variando las distancias y con distintas técnicas de desplazamiento.
- Técnicas de remolque con compañeros.
- Entre otras.

4.-EVALUACION

1. El alumno para aprobar el curso deberá haber asistido como mínimo a un 80 % de las clases dictadas..
2. Se realizarán 4 controles de carácter práctico con calificación del 1 al 7. Evaluación: Técnica estilo pecho, Técnica del estilo mariposa, 25 metros de nado inmerso y 400m nado libre.
3. La nota final será obtenida de la división porcentual entre las asistencias a clases (60%) y el rendimiento técnico (40%)