



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

CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: Natación 1
CODIGO	: DR 16A
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral
UNIDADES DOCENTES	: 4 (dos sesiones semanales de 90')
CUPOS	: 25
UNIDAD ACADEMICA	: Escuela de Ingeniería y Ciencias.
PROFESOR RESPONSABLE	:
CARÁCTER	: Práctico
REQUISITOS	: No tiene

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 estilos crol y espalda, e iniciación al estilo pecho.

2.- CONTENIDOS

1. Adaptación al agua
2. Respiración
3. Desplazamientos.
4. Nado Inmerso.
5. Elementos y Gradaciones para perfeccionar crol y espalda.
6. Elementos y Gradaciones para enseñar estilo pecho.
7. Gradaciones para lanzarse de cabeza.
8. Gradaciones para la partida del estilo espalda.

3.- ACTIVIDADES

- Técnicas de calentamiento.
- Técnicas de flotación vertical y horizontal (en decúbito ventral y abdominal).
- Bombeos con el cuerpo en distintas posiciones.
- Traslaciones en decúbito ventral, dorsal, lateral y en posición vertical.
- Brazada crol, espalda y pecho con y sin pateo.
- Pateo crol, espalda y pecho, con y sin tabla, en posición correspondiente al estilo o modificada.
- Entrada al agua desde sentado, de cuclillas, de pie y con salto.
- Juegos.
- 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: a) 20 segundos de flotación vertical realizando cambio de posición sin sujeción hacia la flotación dorsal (mantenerla 20 segundos) y traslación por 20 metros; b) Técnica estilo crol, c) Técnica de estilo espalda y d) Técnica de entrada al agua de crol.**
- 3. La nota final será obtenida de la división porcentual entre las asistencias a clases (60%) y el rendimiento técnico (40%)**