

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE  
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACION

PROGRAMA DE NATACION PARA PRINCIPIANTES

Prof: Lic. Lidieth Moya Lobo

EF-6301

- I- Semestre- 1994

I DESCRIPCION

La natación constituye uno de los deportes más antiguos y completos.

Además la natación puede practicarse desde la infancia hasta la vejez y esta es una cualidad que otros deportes pocas veces o nunca tienen.

La finalidad de este curso es proporcionar al estudiante los conocimientos teóricos y prácticos generales de natación, por esta circunstancia se determina el aprendizaje en progresiones para la enseñanza de la natación.

II OBJETIVOS GENERALES

- Mejorar la salud física y mental de los estudiantes.
- Aprender a gozar de la natación como ejercicio saludable.
- Enseñar los fundamentos técnicos básicos de los diferentes estilos . Grawl, Dorso y Pecho.

III UNIDADES A DESARROLLAR

- 1- Eliminar el miedo al agua.
- 2- Progresión de estilo Grawl o libre.
- 3- Progresión de estilo Dorso.
- 4- Progresión de estilo pecho.
- 5- Salvamento acuático.

1- UNIDAD

Objetivo Operacional

- 1-1- Realizar ciertas habilidades dentro del agua para así ambientarse al medio.
- 1-2- Tomar confianza y seguridad para disfrutar de la natación.

## 2- CONTENIDOS

- Ambientación
- Juegos y ejercicios
- Burbujas
- Precauciones que se deben tener

## 3- ACTIVIDADES

- Caminar en el agua.
- Correr en el agua.
- Soplar el agua.
- Saltar.
- Aprender a abrir los ojos.
- Inmersión alternada.
- Buceo de tiburón.
- Buceo de tunel.

## 2- UNIDAD

### PROGRESION ESTILO GRAUL

### OBJETIVO OPERACIONAL

2-1- Al finalizar la unidad el alumno dominará la brazada, patada y respiración del estilo Graul.

### 2-2- CONTENIDO:

- Respiración
- Brazada

- Patada

- Coordinación de los tres

### 2-3- ACTIVIDADES:

#### RESPIRACION:

- Contener aire dentro del agua.
- Buscar objetos dentro del agua.
- Botar aire dentro del agua ( burbujas).
- Enseñanza de la Respiración fuera del agua.
- De pie dentro de la piscina practicar la respiración dentro del agua.

- Saltar con los pies juntos dentro del agua en parejas y luego individual practicando la respiración.

#### PATADA:

- Práctica de la patada fuera del agua.
- Práctica de la patada dentro del agua.

- Agarrados del borde de la piscina practicando la patada.
- Práctica en parejas de la patada con flecha.
- Flecha con patada.

#### BRAZADA:

- Práctica fuera del agua ( movimiento de la brazada).
- Se practica el mismo ejercicio anterior pero de pie dentro del agua.
- Por último se practica la brazada en posición de flecha pero sin patada.

#### COORDINACION:

- Se practica nadando a lo ancho de la piscina , coordinando las tres cosas ( patada, brazada y la respiración).

### III ESTILO DORSO

Al finalizar la unidad el alumno ejecutará el nado sincronizado correctamente.

#### CONTENIDOS

Patada  
Brazada

#### ACTIVIDADES

##### - PATADA:

- Práctica de la patada fuera del agua.
- Práctica de la patada dentro del agua.
- Agarrados del borde de la piscina practicando la patada.
- Práctica en parejas de la patada con flecha.
- Flecha con patada.

##### BRAZADA:

- Práctica fuera del agua ( Movimiento de la brazada).
- Se practica el mismo ejercicio anterior pero de pie dentro del agua.
- Por último se practica la brazada en posición de flecha pero sin patada.

#### COORDINACION:

- Se practica nadando a lo ancho de la piscina, coordinando las tres cosas ( patada, brazada y la respiración).

#### IV ESTILO PECHO

El alumno coordinará la patada, brazada y respiración del estilo pecho .

##### CONTENIDO

Patada

Brazada

Respiración

##### ACTIVIDADES

Patada fuera y dentro del agua, brazada fuera y dentro del agua, respiración dentro y fuera del agua.

Coordinación de las tres: patada, brazada y respiración.

#### V UNIDAD: SALVAMENTO ACUÁTICO

Objetivo operacional: Debe aplicar por lo menos dos de los métodos de salvamento acuático.

##### CONTENIDOS:

- Equipo de salvamento.
- Teoría y práctica de los diferentes métodos ,
- Técnicas de diferentes métodos.

##### ACTIVIDADES:

Práctica de los diferentes métodos de salvamento en parejas.

NOTA: EL GRUPO SE DIVIDIRÁ EN TRES SUB-GRUPOS SEGUN SU NIVEL DE NATACION PARA FACILITAR MAS LA ENSEÑANZA.

##### EVALUACION

Se hará constante, por medio de la observación.

Es requisito la asistencia y la participación a un mínimo de 80% de las lecciones, así como cumplir con trabajos que se asignen.

##### BIBLIOGRAFIA

Brockmann Peter. Ayudas Metodológicas para la enseñanza.

Editorial Kapeluz, Buenos Aires, 1978.

Esterra Santiago. La Natación Moderna. Editorial De Vedchi,

Barcelona. 1977.

Mielke Wilhen. Natación. Editorial Dedos.

España. 1981.

Rubie D. Gómez. Natación Deportiva. Editorial Sintet,

Barcelona. 1960.