

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

NOMBRE DEL CURSO: ACTIVIDAD DEPORTIVA NATACIÓN

NIVEL: PRINCIPIANTES

CÓDIGO: EF- 6301

HORAS SEMANALES: 2 (PRÁCTICA)

CRÉDITOS: 0

I CICLO 2007

M.Ed. Mynor Rodríguez Hernández

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de natación para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a los estudiantes con los fundamentos y principios básicos de esta disciplina. Se les formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes universitarios por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.
- B) Fomentar en los y las estudiantes una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral de los y las estudiantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL CURSO

Durante el curso los estudiantes:

- A) Conocerán los diferentes estilos propios de la natación
- B) Aplicarán las destrezas con las que logren un dominio básico de los estilos de natación.
- C) Desarrollarán las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

CONTENIDOS

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Ambientación
- C) Flotabilidad
- D) Estilo libre
- E) Estilo dorso
- F) Estilo pecho
- G) Estilo mariposa
- H) Salvamento acuático
- I) Reglamentación

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos en los que se favorezca el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de los estudiantes, llevándolos progresivamente desde las actividades más sencillas hasta aquellas con un nivel más complejo.

Se recurrirá a juegos, al trabajo por tareas, trabajo en pequeños grupos, buscando poner en actividad constante a los estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase.

ACTIVIDADES DE MEDIACIÓN

Se desarrollará el trabajo en equipo e individual, buscando la máxima participación de los y las estudiantes matriculadas en el curso.

RECURSOS

Piscina. (Club Campestre El Griego)

Tablas de natación.

Aros

Silbato

EVALUACIÓN

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.
- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.
- Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, (natación) entíndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, vestido de baño, gorra de natación. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
05 de marzo	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
12 de marzo	Familiarización y ambientación al agua, pre-test de ubicación	Profesor	
19 de marzo	Flotación en el agua	Profesor	
26 de marzo	Patada de estilo libre	Profesor	
03 de abril	SEMANA SANTA	Profesor	
09 de abril	Brazada de estilo libre		
16 de abril	FERIADO JUAN SANTAMARIA		
23 de abril	Patada y brazada de estilo libre	Profesor	
30 de abril	Respiración para estilo libre		
07 de mayo	Estilo completo de libre	Profesor	
14 de mayo	Estilo completo de libre	Profesor	
21 de mayo	Patada y brazada de dorso	Profesor	
28 de mayo	Patada y brazada de pecho	Profesor	
04 de junio	Patada y brazada de mariposa	Profesor	
11 de junio	Recapitulación de los cuatro estilos	Profesor	
18 de junio	Salvamento acuático (nado elemental)	Profesor	
25 de junio	SESIÓN RECREATIVA FINAL	Profesor y estudiantes	

Nota: Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.