

PROGRAMA
NATACIÓN PARA PRINCIPIANTES

EF 7301 → ♂
EF 8301 → ♀

II SEMESTRE 2004

Profesor: Lic. FEDERICO MORA MONTERO

Descripción:

La natación es uno de los deportes más antiguos y completos, tan antiguo como el mismo hombre, ya que desde que existió el hombre ya avía agua y esta representa un medio de supervivencia para éste, y tan completa, ya que lo puede practicar cualquier persona, sin importar la edad ni el género, siendo esta una cualidad ausente en muchas otras disciplinas deportivas.

La finalidad de este curso es proporcionar a los y las estudiantes de universidad, los conocimientos teóricos y prácticos generales de la natación, por esta circunstancia es que se ha seleccionado el aprendizaje en progresiones para la enseñanza de la natación.

Objetivos Generales:

- Mejorar la salud física y mental de los y las estudiantes.
- Enseñar los fundamentos técnicos básicos de los diferentes estilos, tanto de sobre vivencia como de competencia.
- Que los y las estudiantes aprendan a gozar de la natación como un ejercicio saludable.

Objetivos Específicos:

- 1) Eliminar cualquier clase de miedo al agua.
- 2) Lograr que los y las estudiantes aprendan a comportarse bajo una situación de riesgo (estilos de rescate)
- 3) Dominar los estilos de competencia.

Unidades a Desarrollar:

- ✓ Eliminar el miedo al agua.
- ✓ Estilos de sobre vivencia (perrito, pirata, lado).
- ✓ Estilo libre.
- ✓ Estilo dorso.
- ✓ Estilo pecho.

Unidad I:

Eliminar el miedo al agua:

- ❖ Ambientación
- ❖ Juegos y ejercicios
- ❖ Burbujas
- ❖ Flecha y bolla

Unidad II

Estilos de sobre vivencia (perrito, pirata, lado):

- ❖ Estilo perrito
- ❖ Estilo pirata
- ❖ Estilo lado
- ❖ Rescate acuático

Unidad II

Estilo libre:

- ❖ Brazada
- ❖ Patada
- ❖ Respiración
- ❖ Coordinación de las tres.

Unidad III

Estilo dorso

- ❖ Brazada
- ❖ Patada
- ❖ Respiración
- ❖ Coordinación de las tres.

Unidad IV

Estilo pecho

- ❖ Brazada
- ❖ Patada
- ❖ Respiración
- ❖ Coordinación de las tres.

Evaluación:

El presente curso se aprobará con la asistencia mínima del 80% de las lecciones como el participar en ellas, así mismo se perderá con la acumulación de tres ausencias a las lecciones.