

**PROGRAMA**  
**NATACIÓN PARA PRINCIPIANTES**

I SEMESTRE 2005

Profesor: Lic. FEDERICO MORA MONTERO

EF7301

Ef8301

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 ésta 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 (libre, dorso y pecho).

## 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.

### Observaciones generales:

- Podrán asistir a la actividad deportiva solamente los estudiantes regulares de la Universidad de Costa Rica que se encuentren debidamente matriculados.
- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si un estudiante se niega a participar de una lección, automáticamente queda ausente y por lo tanto perderá el curso.
- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.
- De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el(la) estudiante podrá justificar por escrito sus ausencias con la documentación respectiva y las razones del caso. Según este Artículo, "son justificaciones: la muerte de un pariente hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito."
- 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, adecuada para la natación: gorra, pantaloneta de nadar (de licra) para los hombres, vestido de baño entero o de dos piezas deportivo para las mujeres. La presentación sin ropa deportiva implica ausencia al curso.
- Para los estudiantes principiantes e intermedios, inicialmente no se les permite el uso de anteojos, tapones para los oídos, nariceras, excepto en caso indispensable por motivos de algún problema de salud y bajo el apoyo de un dictamen médico de la oficina de Salud de la Universidad de Costa Rica.
- Para realizar matrícula de inclusión, se necesita la aprobación por parte del profesor del curso, quien le indicará el procedimiento administrativo a seguir durante la primera semana de lecciones. Si el procedimiento se realiza después de este tiempo no podrá hacerse este trámite.
- Cumplir el reglamento de uso de la piscina.

## **BIBLIOGRAFÍA**

James E. Counsilman. La Natación. 4ª edición, Hispano Europea 1982

Moreno Murcia y Gutiérrez Sanmartín. Actividades acuáticas educativas. Inde Publicaciones 1998

Santiago Esteva. La natación moderna. Editorial de Veccti 1977

Meter Brockman. Natación ayudas metodológicas para la enseñanza. Editorial Kapelusz 1978

Rafael, Guerrero Luque. Laminas Instructoras de Natación, estilos Libre, Dorso, Pecho, Rescate acuático. Editorial Paidotrio, España 2000

Lamb, David. Fisiología del Ejercicio. Ed. Augusto Pila Teleña. España 1989

Lorca, Javier Francisco, Libro Cuaderno de Patio 1º y 2º E.S.O. Editorial Pila Teleña. Alpedrete Madrid, España 1997.

Pila Teleña, Augusto. Preparación Física. Tercera Edición. Ed. Olimpia San José, Costa Rica 1987

*[Faint, illegible text from the reverse side of the page, likely bleed-through from another document. The text is mostly mirrored and difficult to decipher.]*