



# INSTITUTO DEL CARMEN

## A-15

Paraguay 1766 – Ciudad de Bs As

4812-0739



“Fraternalmente unidos adoremos y sirvamos a los abandonados, hoy”

**Año: 2020**

**Asignatura: EDUCACION FISICA, NATACION**

**Profesor: Eugenia Fraga, Lucas Sotelo Martínez, Jesica Arcuri**

**Curso: 2do AÑO “A” Bachiller en Economía y Administración.**

### **Unidad N°1 Conciencia corporal**

- Sensaciones propioceptivas en el uso de las técnicas de nado
- Coordinación y registro de la respiración.
- Posición hidrodinámica del cuerpo
- Tracción, propulsión y relajación.

### **Unidad N°2 Habilidades motoras**

- Entrada al agua desde la superficie, en posición invertida con ayuda. Desde el borde con diferentes técnicas.
- Flotación en distintas posiciones dorsal, ventral y vertical
- Encadenamiento de los momentos de propulsión, recobro, inspiración-espирación.
- Cadenas motoras: empuje, extensión del cuerpo, deslizamiento, utilización de las piernas.
- Combinación de habilidades vuelta y nado.

### **Unidad N°3 Habilidades motoras, técnicas de nado**

- **TÉCNICA DE CROL:** Descripción general del estilo. Aspectos reglamentarios. Posición del cuerpo. Acciones de las extremidades inferiores. Acciones de las extremidades superiores. Respiración aplicada al estilo. Coordinación. Aspectos metodológicos.
- **TÉCNICA DE ESPALDA:** Descripción general del estilo. Aspectos reglamentarios. Posición del cuerpo. Flotación dorsal y propulsión. Acciones de las extremidades inferiores. Acciones de las extremidades superiores. Respiración aplicada al estilo. Coordinación. Aspectos metodológicos.
- **TÉCNICA DE PECHO:** Descripción general del estilo. Aspectos reglamentarios. Posición del cuerpo. Acciones de las extremidades inferiores. Acciones de las extremidades superiores. Respiración aplicada al estilo. Coordinación. Aspectos metodológicos.
- **TÉCNICA DE MARIPOSA:** Descripción general del estilo. Aspectos reglamentarios. Posición del cuerpo. Acciones de las extremidades inferiores. Acciones de las extremidades superiores. Respiración aplicada al estilo. Coordinación. Aspectos metodológicos.

### **Unidad N°4 Zambullidas e inmersión**

- Las zambullidas elementales: Entrada al agua: desde la superficie, en posición invertida. Desde el borde, en diferentes alturas.
- Tipos de zambullidas ( de cabeza, saltos y agrupaciones, extensiones en el vuelo, desde la superficie en posición invertida). y la inmersión (La respiración en la inmersión, la flotación y los desplazamientos;su coordinación).

### **Unidad N°5 Partidas y virajes**

- Fases de que consta una salida de crol, pecho y mariposa (partidas y vueltas)
- Fases de que consta una salida de espalda.
- Virajes elementales. Combinación de habilidades de vuelta y nado.
- Tipos de virajes en los diferentes estilos.
- Fases de que constan los virajes en los diferentes estilos.

### **Unidad N°6 Conceptos teóricos**

- Historia de la natación.
- Definición del concepto de flotación. Fundamentación física: el principio de Arquímedes y el peso específico. El equilibrio del cuerpo en el agua. Su relación con la respiración. Variables que modifican la flotabilidad.
- Definición del concepto de propulsión.
- Definición del concepto de resistencia. Tipos de resistencia. Factores que afectan a la resistencia. Posición de mínima resistencia. Su aplicación a la técnica

Bibliografía:

<http://www.i-natacion.com/>