****

**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**EAP. DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES**

**SÍLABO**

**Asignatura: Natación II**

1. **DATOS GENERALES**
   1. **Departamento Académico :** Ciencias de la Educación y Tecnología Educativa
   2. **Escuela :** Académica Profesional de Educación Física y Deportes
   3. **Especialidad :** Educación Física y Deportes
   4. **Profesor :** Lic. Joel Roque Andrés Avalos
   5. **Asignatura :** Natación II
   6. **Pre – requisito :** Natación I
   7. **Código : 406**
   8. **Área Curricular :** Formación Profesional Especializada
   9. **Horas :** 1T y 3P (04 Horas)
   10. **Créditos :** 03
   11. **Ciclo-Semestre :** I - 2018 - I
   12. **Correo electrónico :** **joelaa44@hotmail.com**
   13. **Teléfono :** 987146874

**II. SUMILLA**

La asignatura comprende el desarrollo y los procesos metodológicos de enseñanza-aprendizaje en las diferentes etapas y estilos de la natación, específicamente los estilos pecho y mariposa; donde los alumnos y alumnas tendrán la capacidad de analizar, poner en práctica y evaluar los procedimientos teóricos y prácticos.

**III. COMPETENCIAS**

3.1. Aplica las capacidades condicionales de fuerza rápida, resistencia y velocidad en la práctica de la natación, aplicando los procesos metodológicos en las diferentes etapas de su enseñanza.

3.2. Muestra capacidades coordinativas básicas en la práctica de estilos de la natación, aplicada como un medio formativo del aspecto bio-psicosocial de alumnos y alumnas en su formación profesional.

**IV. UNIDADES DE APRENDIZAJE**

* 1. **I UNIDAD: CONCEPTO, DEFINICION Y BASES TEORICAS DEL ESTILO BRAZA.**
  2. **II UNIDAD: ACCION Y COORDINACION DE BRAZOS Y PIERNAS; PRACTICA INTENSIFICADA**
  3. **III UNIDAD: INTRODUCCION,BASES TEORICAS DE ESTILO MARIPOSA**
  4. **IV UNIDAD: ACCION Y COORDINACION DE BRAZOS Y PIERNAS; PRACTICA INTENSIFICADA**

**I UNIDAD: CONCEPTO, DEFINICION Y BASES TEORICAS DEL ESTILO BRAZA.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **CAPACIDADES** | **CONOCIMIENTOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| **1** | Conoce y define el concepto del estilo braza en natación, la posición de las manos, cabeza y piernas al ejecutar la práctica el estilo | **EL ESTILO BRAZA**   * Concepto y Definición * Técnica y métodos de aprendizaje | 1 | 1 |
| **2** | Adopta actitudes y la técnica postural adecuada para ejecutar la práctica del estilo braza en natación. | **LA TÉCNICA**   * La técnica del movimiento de los pies * La técnica del movimiento de los brazos * La importancia de la respiración * La posición cuerpo y coordinación | 2 – 3 - 4 | 1, 2, 4. |
| **3** | Analiza y explora en forma teórica y práctica los pasos a seguir para la ejecución del nado estilo pecho. | * Posición de brazos y piernas * Nado de 10,20, 40,60, 80 y 100 metros | 5 | 5 |

**II UNIDAD: ACCION Y COORDINACION DE BRAZOS Y PIERNAS; PRACTICA INTENSIFICADA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **CAPACIDADES** | **CONOCIMIENTOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| **4** | Aplica y coordina sus movimientos brazos y las piernas aplicando la respiración. | **LA TÉCNICA**   * La respiración y coordinación * Posiciones de respiración | 6 | 6 |
| **5** | Regula sus coordinaciones en distintos medios y ante estímulos diversos. | * Coordinaciones de brazos, piernas y respiración. * Posta de 4 x 25 metros | 7 | 7 |
| **6** | Analiza y demuestra su condición de posición correcta para los giros o vueltas. | * Vueltas o giros * Toque de manos a la pared. * EVALUACION PARCIAL | 8 | 8 |

**III UNIDAD: INTRODUCCION, BASES TEORICAS DE ESTILO MARIPOSA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **CAPACIDADES** | **CONOCIMIENTOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| **7** | Conoce la posición de las manos, cabeza y piernas al ejecutar los movimientos para la práctica del estilo mariposa. | **ESTILO MARIPOSA**   * Concepto y Definición * Técnica y métodos de aprendizaje | 9 | 9 |
| **8** | Adopta técnicas y actitudes posturales adecuadas para ejecutar la práctica del estilo mariposa | **LA TÉCNICA**   * La técnica del movimiento de los pies * La técnica del movimiento de los brazos * La importancia de la respiración * La posición cuerpo y coordinación | 10 – 11 | 10, 11. |
| **9** | Analiza y explora en forma teórica y práctica los pasos a seguir para ejecución del nado estilo mariposa. | * Posición de brazos y piernas * Nado de 10,20, 40,60, 80 y 100 metros | 12 | 12 |

**IV UNIDAD: ACCION Y COORDINACION DE BRAZOS Y PIERNAS; PRACTICA INTENSIFICADA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **CAPACIDADES** | **CONOCIMIENTOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| **10** | Aplica y coordina sus movimientos al momento de adoptar la respiración | **LA TÉCNICA**   * La respiración y coordinación * Posiciones de respiración | 13 | 13 |
| **11** | Analiza y demuestra su condición de posición correcta para los giros o vueltas. | * Coordinaciones de brazos, piernas y respiración. * Posta de 4 x 25 metros | 14 | 14 |
| **12** |  | * Vueltas o giros * Toque de manos a la pared. * EVALUACION PARCIAL | 15 - 16 | 15 |

**V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROCEDIMIENTOS** | **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE** | **INTERROGANTE O PROBLEMAS** |
| **1.- COGNITIVAS** | * Exposiciones orales * Participación Creativa * Conferencia Magistral * Practicas grupales * Dialogo y debates * Exposiciones temáticas | * Falta de instalaciones adecuadas. |
| **2.- FORMATIVAS** | * Practica Dirigida * Practicas demostrativas * Dinámicas grupales * Toma de decisiones * Técnicas de estilo |  |
| **3.- APLICATIVAS** | * **CONFERENCIA MAGISTRAL** * **Demostración individual** * **Dinámica grupal** * **Autoevaluación** | * Falta de infraestructura adecuada * Falta de materiales |

**VI.- SISTEMA DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CRITERIOS** | **INDICADORES** | **INSTRUMENTOS** |
| 1.- Domino cognitivo | 1.1 Explica el concepto, orígenes, definición, los estilos braza y mariposa del deporte acuático de natación. | * Pruebas objetivas. * Registro auxiliar. * Evaluación de proceso |
| 2.- Dominio corporal y expresión creadora | 2.1 Reconoce la importancia de la práctica de los estilos braza y mariposa en la disciplina de natación en el marco del sistema educativo escolar. | * Lista de cotejo. * Prueba de ejecución. |
| 3.- Conocimiento pedagógico | 3.1 Analiza y expone las conclusiones sobre los estilos de braza y mariposa en el proceso de aprendizaje en la EBR. | * Lista de cotejo. * Guías de prueba oral |
| 4.- Practica de proyección social e investigación | 4.1 Participa activamente en la organización de los proyectos sociales.  4.2 Expone las conclusiones de los trabajos de investigación oportunamente. | * Guías de informes de   proyectos |
| 5.- Actitud hacia la asignatura | 5.1 Demuestra esfuerzo y honestidad al ejecutar las clases teóricas y prácticas.  5.2 Asistencia con puntualidad a las clases programadas. | * Registro de control * Ficha de observación. |

|  |  |
| --- | --- |
| **PARÁMETROS DE EVALUACIÓN** | **PONDERACION** |
| Evaluación de escrita | 30% |
| Evaluaciones de oral | 35% |
| Evaluación de trabajo | 35% |
| **PROMEDIO SEMESTRAL FINAL** | **100 %** |

**VII.- BIBLIOGRAFIA:**

* **ANDREA, Paul*:*** *Natación para todos*.Editorial Everest. Madrid, 2002.
* **BROKMAN, Mario:** *Natación: Metodología para la enseñanza.* Edit. Kapelusz. Buenos Aires, 2002.
* **PILATALEÑA, Alejandro:***Educación físico-deportiva.*INEF**.** Madrid, 2004.
* **SANDINO, Alejandro**: *Natación deportiva.* Edit. Escuela Central. Madrid, 2004.

Huacho, abril de 2018.