**.UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**SILABO DE NATACIÓN I**

1. **INFORMACIÓN GENERAL:**

**1.1. Departamento académico :** Ciencia Educación y Tecnología

**1.2. Escuela :** A. P.Educación Física y Deportes

**1.3. Especialidades :** Educación Física y Deporte

**1.4. Profesor :** Teobaldo Susanibar Hoces

**1.5. Asignatura :** Natación I

**1.6. Prerrequisito :**

**1.7. Código :** 307

**1.8. Área Curricular :** Formación Profesional Especializada

**1.9. Horas :** 04 1T 3P

**1.10. Créditos :** 03

**1.11. Ciclo- Semestre :** III – 2018 -

**1.12. Correo electrónico :**

**1.13. Teléfono :**

**II.- SUMILLA:**

En esta asignatura se desarrollaran los procesos metodológicos de las diferentes etapas para la enseñanza de la natación en análisis de los estilos de Crawl y espalda; donde el alumno comprenda a través de las clases teóricas y prácticas; la importancia que tiene la natación como deporte que ayudará a su formación profesional y aplicar éste como un medio formativo del aspecto bio-psico-social del educando.

**III.- OBJETIVOS O COMPETENCIAS GENERALES:**

Emplea los procesos metodológicos conociendo las diferentes etapas en la que se divide la enseñanza de la natación en los estilos: Crawl y espalda para su aplicación.

Conoce la importancia de la natación como deporte, como medio social, como medio de la educación física, recreación, y aspecto terapéutico.

**IV. CONTENIDOS CURRICULARES TRANSVERSALES**

 **Identidad socio cultural y conciencia ecológica.**

**V.- UNIDADES:**

1. UNIDAD.- **GENERALIDADES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAPACIDADES**  | **CONTENIDOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| 1.1 Reflexiones de introducción para el mejor desarrollo de la asignatura de natación I | Introducción a la asignatura | 1 | 1 - 2 |
| 2.2 Reflexiona y analiza sobre la natación en sus inicios , forja su concepto sobre ella y hace un enfoque sobre la ambientaciónTomando el punto de la familiarización centrándose en la entrada al agua. | Reseña histórica, conceptosAmbientación (familiarización- entrada al agua) | 2 | 3 - 4 |
| 3.3 Analiza y explica sobre la importancia de la natación de todo punto de vista, asimismo la flotación, respiración y desliza.  | Importancia de la nataciónFlotación, respiración y deslizamiento | 34 | 5 - 6 |
| **BIBLIOGRAFÍA**: Manual de Educación Física y Deporte – Océano.Pág. 271 a la 276 Separata de Natación 1-Lic. Víctor Pérez Carrillo |

2.- UNIDAD.-**METODOLOGIA DE ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAPACIDADES** | **CONTENIDOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| 2.1 Explica teóricamente el proceso metodológico que el profesor debe tener presente en la enseñanza aprendizaje de la natación. | * Metodología de la natación.
* Objetivos.
* Contenidos.
* Evaluación.
 | 5 | 7 - 8 |
| 2.2 Explica en forma teórica y practica , las características de los métodos que se utilizan en la enseñanza aprendizaje de la natación | * Métodos utilizados en la enseñanza de la natación:
* Sintético.
* Analítico.
* Mixto.
 | 6 | 9 - 10 |
| 2.3 Reconocen las características de los procedimientos que se emplean en la enseñanza de la natación. | * Procedimiento de enseñanza de la natación.
* Explicación.
* Demostración.
* Ensayo.
* Repetición.
* Corrección.
* Progresión
 | 7 | 11 - 12 |
| 2.4 Explica teóricamente el proceso metodológico que el profesor debe tener presente en la enseñanza aprendizaje de la ambientación en la natación | * La ambientación.

EXAMEN PARCIAL | 8 | 13 - 14 |
| **BIBLIOGRAFÍA**: Separata de Natación 1-Lic. Víctor Pérez Carrillo |

3. UNIDAD.- **METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DEL ESTILO CROWL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAPACIDADES** | **CONTENIDOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| 3.1. Explica en forma teórica y práctica los diferentes pasos a seguir definiendo y analizando los movimientos para optar la posición del cuerpo en el estilo crawl. | . El estilo Crawl. Posición del cuerpo. | 9 | 15 - 16 |
| 3.2. Realiza en forma teórica y práctica los diferentes pasos a seguir, definiendo y analizando los movimientos para la enseñanza aprendizaje del pateo y brazada en el estilo crawl. | . El estilo Crawl. .El pateo. . La brazada. | 10 | 17 - 18 |
| 3.3. Realiza y diferencia en forma teórica y práctica las fases de la respiración, definiendo y analizando los movimientos para su enseñanza aprendizaje. | La respiración..Primera etapa..Segunda etapa | 11 | 19 - 20 |
| 3.4. Ejecuta coordinada-mente los movimientos de brazos, piernas y la respiración llevando un ritmo acorde. | La coordinación..Brazos y piernas..Brazos y respiracion | 12 | 21 - 22 |
| **BIBLIOGRAFÍA**: Natación para todos – Andrea Paul |

4. UNIDAD.- **METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DEL ESTILO ESPALDA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAPACIDADES** | **CONTENIDOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| * 1. Explica en forma teórica y práctica los diferentes pasos a seguir definiendo y analizando los movimientos para optar la posición del cuerpo en el estilo espalda
 | El Estilo EspaldaPosición del cuerpo. | 13 | 23 - 24 |
| 4.2 Realiza en forma teórica y práctica los diferentes pasos a seguir, definiendo y analizando los movimientos para la enseñanza aprendizaje de la brazada y pateo en el estilo espalda.  | Acción propulsora . Piernas .Brazos. | 14 | 25 - 26 |
| 4.3 Realiza y diferencia en forma teórica y práctica las fases de la respiración, definiendo y analizando los movimientos para su enseñanza aprendizaje.  | * La Respiración.
 | 15 | 27 - 28 |
| 4.4 Ejecuta coordinada-mente los movimientos de brazos, piernas y la respiración llevando un ritmo acorde.  | * La Coordinación.
* Brazos y piernas.
* Brazos piernas y respiración.
 | 16 | 29 - 30 |
| 4.5  | * Examen
 | 17 | 33 - 34 |
| **BIBLIOGRAFÍA**: Natación para todos – Andrea Paul  |

**VI. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROCEDIMIENTOS** | **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE** |  |
| 1. Cognitivas | 1.1. Exposiciones orales y prácticas 1.2. Conferencias1.3. Dialogo y discusión1.4. Enseñanza en grupo |  |
| 2. Formativas | 2.1. Participación creadora |  |
| 3. Aplicativas | 3.1. Trabajo dirigido3.2 Dinámicas grupales3.3. Autoevaluación |  |

**VII. RECURSOS, MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS.**

1. Piscina, tablas flotadoras, andariveles, anteojos, gorros, aletas, T.V y videograbadoras, D.V.D., data , pizarra acrílica.
2. Uso del laboratorio de musculación.
3. Se utilizara separatas y ayuda audiovisuales.

**VIII. SISTEMA DE EVALUACIÓN.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CRITERIOS**  | **INDICADORES**  | **INSTRUMENTOS**  |
| 1. Dominio cognitivo y procedimental.
 | * 1. Identifica satisfactoriamente los fundamentos pedagógicos, didácticos, y reglamentarios de las pruebas de natación.
 | 1. Cuestionario de preguntas, prueba escrita primer parcial.
2. Cuestionario de preguntas, prueba escrita segundo parcial.
 |
| 1. Dominio corporal y expresión creativa.
 | * 1. Asimila aceptablemente los procedimientos y técnicas en la ejecución de las pruebas de natación.
 | 1. Lista de cotejo y prueba de ejecución.
 |
| 1. Dominio Pedagógico.
 | 3.1. Utiliza satisfactoriamente métodos y procedimientos actualizados en la enseñanza aprendizaje de las técnicas del estilo crawl y espalda. | 1. Lista de cotejo de gestión didáctica y cuestionario de preguntas para prueba oral.
 |
| 1. Práctica de Proyección Social e Investigación.
 | 4.1. Participa organizadamente en los proyectos de proyección social.4.2. Aplica los conocimientos adquiridos presentando oportunamente sus trabajos investigativos. | 1. Informes de actividades de proyección social.
 |
| 1. Actitud hacia la asignatura
 | 5.1 Muestra esfuerzo y honestidad en la ejecución de las clases prácticas.5.2.Asiste el 70% o más de las clases teóricas y prácticas de campo | 1. Ficha de observación.
2. Lista de cotejo de actitudes.
 |

**IX. BIBLIOGRAFÍA GENERAL.**

**KUR WILKE – ORJAN MOSEN** El entrenamiento del Nadador Juvenil .Editorial Studium

**FRANCES DE LANUZA Y ANTONIO TORRES BELTRAN**

 1060 Ejercicios y Juegos de Natación. 7º Edición

 Editorial Paidotribo.

**BIBLIOTECA DE DEPORTES**  Técnicas de Natación .Editorial Mercurio

**D.L. COSTILL, E.W. MAGLISCHO, A.B. RICHARDSON**

 Natación

Hispano Europea.- Publicación de la Ciencias Médica del Comité Olímpico

**PETER BROCKMANN** .Natación

 Ayuda Metodológica para la Enseñanza

**ENRIQUE VOLTE – JORGE GOMEZ** La Enseñanza de la Natación. Editorial Estadium

**MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA** Deportes y Recreación por Edades

A.F.A. Editores Importadores S.A.

**ANDREA, PAUL** Natación para todos. Edit. Everast. Madrid España.

**BROKMAN, MARIO** Natación Ayuda Metodología para la Enseñanza

 Edit. Kapeluz. Argentina.

**PILA TELEÑA, Alejandro** Educación Físico Deportivo. INEF. Madrid

**SANDINO, Alejandro** Natación Deportiva. Edit. Escuela Central Madrid.

**OCEANO** Manual De Educación Física Y Deporte

Huacho, abril del 2018

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Lic. Teobaldo Susanibar Hoces**

**Docente del Curso**