



**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN NATACIÓN
2021-10**

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_ NO___

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Acondicionamiento Físico enfoque Natación

CÓDIGO: DEPO 3248

SECCIÓN: 1, 2, 3

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Juan Sebastián Camacho Suarez

CORREO ELECTRÓNICO: js.camachos@uniandes.edu.co

SALON: Sala Virtual

PLATAFORMA: ZOOM

HORARIO: CRN 11135: martes 5:00 pm – 5:45 pm,

CRN 11137: miércoles 5:00 pm – 5:45 pm

CRN 11140: jueves 5:00 pm – 5:45 pm.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

La natación es el deporte mediante el cual el individuo conoce y mejora sus capacidades físicas y psicológicas en el medio acuático; el estudiante realizara actividades que generen mayor confianza, autoestima y promueven el aprendizaje de las habilidades acuáticas; de igual forma realizara actividades en equipo que buscan en cada integrante el manejo del estrés, el manejo de las emociones y la conciencia de sus capacidades y la de los demás; generando acciones positivas donde se reconoce el aporte de cada uno para una meta grupal, el reconocimiento de las equivocaciones y aciertos para lograr un bien y fin común a través del desarrollo y ejecución de maniobras en el medio acuático. Es por ello que a través del trabajo en tierra fortaleceremos los aspectos más relevantes del sistema musculo esquelético que intervienen en la práctica de la natación.

La práctica de la natación promueve y mejora:

Estimula la circulación sanguínea

Reduce el peligro de contraer enfermedades cardiovasculares

Mejora la capacidad cardiopulmonar

Contribuye a mantener una presión arterial estable

Propende el desarrollo psicomotor

Mejora la postura corporal

Estimula la musculatura corporal

Mejora los estados de ánimo

3. OBJETIVOS DEL CURSO

OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la formación personal del estudiante a través del trabajo en tierra enfocado en la natación constituida como el medio para el aprendizaje de las habilidades acuáticas fomentando las acciones éticas de autocuidado y respeto por los demás.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar las habilidades básicas acuáticas promoviendo el cuidado de sí mismo y de los demás.
- Promover la práctica de la natación como un hábito de vida saludable generando responsabilidad personal.
- Mejorar las capacidades físicas a través del trabajo en tierra enfocado en la natación fomentando el conocimiento de si, las razones y motivación de las acciones.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en la prevención y reacción en emergencias en el medio acuático promoviendo el cuidado de los demás.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos		Requerimientos materiales
Clases virtuales Mecanización de las actividades propuestas Aplicación de las técnicas aprendidas Trabajos en equipos	Actividades independientes Prácticas independientes para reforzar y mejorar las actividades hechas en clase. Revisión de videos propuestos en clase.	Bandas, colchoneta, pelota, palo de escoba. Acceso a internet

5. CONTENIDOS DEL CURSO

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Introducción Lineamientos generales de la clase Aplicación de las pautas del ejercicio durante el semestre Generalidades del trabajo	Conocimientos acerca de la natación Técnicas para el mejoramiento del estado físico	Constatar los conocimientos y saberes acerca de la temática a trabajar
2	Los estilos de natación y su respectivo trabajo en tierra	El aprendizaje de los fundamentos de los estilos de natación	El aprendizaje de los estilos de natación y cómo pueden desarrollar una noción con el trabajo en seco

3	Fortalecimiento del core o zona media	La correcta ejecución del movimiento para generar un impacto positivo	La importancia de los músculos del abdomen para el sustento del cuerpo
4	Fortalecimiento tren superior	La técnica adecuada de los movimientos que pretenden mejorar la fuerza en tren superior	Comprender la importancia de la correcta ejecución de los movimientos
5	Fortalecimiento de tren inferior	La técnica adecuada de los movimientos que pretenden mejorar la fuerza en tren inferior	Mejorar la fuerza de piernas de los estudiantes mediante el manejo de cargas y la correcta ejecución de los movimientos
6	Trabajo total full body	Adecuada ejecución de los movimientos para mejorar fuerza y resistencia	Mejorar la condición física a través del ejercicio

7	Mejora tu respiración	La respiración como elemento para la correcta ejecución de los movimientos	La correcta respiración para desarrollar las actividades en un medio acuático
8	Elongación en la natación	Estiramientos para mejorar la condición física en la natación	Correcta ejecución de los estiramientos propios de la natación
9	Trabaja los estilos de natación en tierra	Técnica de los estilos de natación a través del trabajo en tierra	Identificar los estilos de natación a través de elementos audiovisuales
10	Mejora tu brazada	Los elementos básicos en la ejecución de la brazada alterna y simultánea	Correcta ejecución de los movimientos de las brazadas

11	Mejora tu patada	Los elementos básicos en la ejecución de la patada alterna y simultanea	Correcta ejecución de los movimientos de las patadas
12	Trabajo total full body	Adecuada ejecución de los movimientos para mejorar fuerza y resistencia	Mejorar la condición física a través del ejercicio
13	Saltos	Correcta ejecución de saltos con su respectivo trabajo de tren inferior	Ejecución correcta y coordinada de los saltos que se pueden desarrollar en el medio acuático
14	Abdominales de nadador	La correcta ejecución del movimiento para generar un impacto positivo	La importancia de los músculos del abdomen para el sustento del cuerpo
15	Reglas y elementos éticos en la natación	Aprendizaje de las reglas de la natación a través de la actividad física	Ética en el deporte y cómo puedo impactar la vida de los demás
16	Cardio natación	Actividad física intensa para mejorar el estado físico	Mejoramiento de la condición física para la natación a través del ejercicio aeróbico

6. EVALUACIÓN

El proceso evaluativo en la clase es constante y se evidencia con el aprendizaje y control de las diferentes actividades programadas que conservan un orden lógico permitiendo demostrar el progreso de las cualidades físicas; es por eso que el cumplimiento a clase es fundamental ya que clase a clase se proponen actividades nuevas; el estudiante debe demostrar que con sus actos es responsable por el cuidado de sí mismo y el respeto por los demás, a través del trabajo en equipo: colaborando en las actividades planteadas que fomentan el desarrollo de valores en la universidad.

El cumplimiento del 75 % del número total de sesiones permite aprobar la materia.
(Artículo 43, RGEP pág. 27) o si no será reprobado.