

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES****ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
ENFOQUE NATACIÓN
2021-20****INFORMACIÓN DEL CURSO**

NOMBRE DEL CURSO: Acondicionamiento Físico – Enfoque Natación

CNR: 11140 – 11137 - 51717 - 51719

CÓDIGO: Depo 3248

SECCIÓN: 11 – 8 – 10

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: Juan Sebastian Camacho Suarez

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

SALÓN: Blended Presencial – Piscina Centro Deportivo

HORARIO: Miércoles 12:30 m a 1:15 p.m. y 2:00 p.m. a 2:45 p.m.

Viernes 12:30 m a 1:15 p.m. y 2:00 p.m. a 2:45 p.m.

1. 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 básicas; 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, así como del desarrollo ético y moral a través de la actividad física.

La práctica de la actividad física promueve y mejora:

Estimula la circulación sanguínea

Mejora la capacidad cardiopulmonar

Contribuir a mantener una presión arterial estable

Propende el desarrollo psicomotor

Mejorar la flexibilidad

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

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.

Específicos:

- Desarrollar las habilidades básicas acuáticas promoviendo el cuidado de sí mismo y de los demás.
- Promover la práctica de la natación y la actividad física 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 sí, 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.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
Clases presenciales	Actividades independientes	Ropa adecuada para la práctica dentro de la piscina.
Clases virtuales	Prácticas independientes para reforzar y mejorar las actividades hechas en clase.	Estar dispuestos a acatar los protocolos de seguridad de la piscina.
Mecanización de las actividades propuestas	Revisión de videos propuestos en clase.	
Aplicación de las técnicas aprendidas		
Trabajos en equipos		
Actividades familiares		

4. 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 Implicaciones éticas en el deporte	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 Reflexión ética a través del juego	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 tierra
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 Juego de integración familiar	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 Motricidad gruesa a través del juego	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 Motricidad fina a través del juego	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 simultanea	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	Salto Reflexiones éticas a través del yoga	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 Implicaciones éticas del curso	Actividad física intensa para mejorar el estado físico	Mejoramiento de la condición física para la natación a través del ejercicio aeróbico

5. 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 capacidades físicas; es por eso que el cumplimiento a clase es fundamental ya que clase a clase se proponen actividades nuevas; el estudiante debe reflexionar acerca de las implicaciones éticas que hacen parte de las actividades realizadas durante las clases demostrando 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, RGEF pág. 27) o si no será reprobado.

6. BIBLIOGRAFIA:

- Cruz Lopez, Francisco.2016. Impacto de la natación en la columna vertebral. México.
- Sanchez Hernandez, Fernando. 1997. Bases anatómicas de la natación. Universidad de Salamanca. España.
- Calderon Gala, Jaime. 2016. Taller práctico de estiramientos y tonificación. Universidad de Extremadura. España.
- Boyle, Michael. 2017. El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Estados Unidos.
- Lopez Chícharo, Jose. 2006. Fisiología Clínica del Ejercicio. Tercera edición. Universidad Complutense de Madrid. España.