



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

**Departamento: Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo: 2024**

**Año de cursada: 3° y 4° año**

**Entrenamiento formativo técnico y competitivo intermedio de NATACIÓN**

**Carga horaria: 4 horas cátedra semanales**

### **1. Presentación**

Entrenamiento de Natación Competitiva.

Dinámica del entrenamiento de acuerdo a las necesidades competitivas.

### **2. Objetivos**

Que el alumno acreciente el nivel de eficiencia de sus capacidades físicas, corporales y orgánicas.

Que el alumno perfeccione sus posibilidades motrices competitivas en el medio acuático.

Que el alumno intensifique sus actitudes de cooperación, solidaridad y responsabilidad con el Entrenamiento y la competencia deportiva.

Que el alumno amplíe sus conocimientos sobre los aspectos reglamentarios, técnicos e históricos del deporte.

### **3. Contenidos**

#### **UNIDAD N° 1**

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho, Mariposa. Perfeccionamiento.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancias: 400m., 800m., 1500m.).
- Zambullida de cabeza. Partida de competencia. (Parte profunda del natatorio).
- Nado subacuático. Perfeccionamiento.
- Vueltas de las cuatro técnicas de nado.
- Posta Libre y Combinada.
- Ejercicios correctivos complejos.
- Entrenamiento general de la fuerza en piso.
- Iniciación al Entrenamiento específico multilateral de la Fuerza.
- Competencia en distancias de 25m. y 50m.
- Reglamento completo.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **UNIDAD N° 2**

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho y Mariposa. Perfeccionamiento.
- Iniciación al nado Combinado individual.
- Partidas de competencia de Crol y Espalda. (Parte profunda del natatorio). Perfeccionamiento.
- Vueltas de Crol y Espalda. Perfeccionamiento.
- Ejercicios correctivos complejos. Perfeccionamiento
- Desarrollo de la capacidad aeróbico - anaeróbica mediante el método de entrenamiento intervalado, sus variantes.
- Entrenamiento general de la fuerza en piso.
- Entrenamiento específico multilateral de la Fuerza.
- Iniciación a la Competición en distancias de 100m.
- Competencia en distancias de 25m. y 50m.
- Reglamento completo.

## **UNIDAD N° 3**

- Técnica: Crol, Espalda, Pecho y Mariposa. Perfeccionamiento.
- Partidas y vueltas de las técnicas de Crol y Espalda. Perfeccionamiento.
- Vueltas de las técnicas de Pecho y Mariposa. Perfeccionamiento
- Nado Combinado individual.
- Mantenimiento del trabajo aeróbico - anaeróbico.
- Desarrollo de la velocidad (a través de diferentes métodos de entrenamiento anaeróbicosalácticos).
- Sistematización del Entrenamiento específico multilateral de la Fuerza.
- Competencia en distancias de 25m., 50m. y 100m.
- Reglamento completo.

## **UNIDAD N° 4**

- Perfeccionamiento de las cuatro técnicas de nado.
- Perfeccionamiento técnico de las partidas y vueltas de competencia.
- Nado combinado individual.
- Vueltas en el nado combinado individual.
- Mantenimiento del trabajo aeróbico - anaeróbico.
- Desarrollo de la velocidad (a través de diferentes métodos de entrenamiento anaeróbicosalácticos).
- Entrenamiento específico multilateral de la Fuerza. Perfeccionamiento.
- Competencia en distancias de 25m., 50m. y 100m.  
Reglamento completo.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

#### **4. Bibliografía y otros recursos**

Reglamento de Natación.

Recursos audiovisuales de las técnicas de nado y de competencias oficiales.

#### **5. Instrumentos de Evaluación**

Observación continua.

Participación y compromiso con las competencias de la Liga Estudiantil.

Asignación de tareas en la organización de los Torneos.

Test de condición física. Toma de tiempos.

#### **6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura**

Perseverancia en la superación de los límites.

Valoración de las actitudes de cooperación, solidaridad y responsabilidad en los entrenamientos y en las competencias.

Superación en los parámetros de los test de condición física.

Compromiso con los Torneos, asistencia y puntualidad.

Prof. Liliana Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física