

## PROGRAMA DE INICIATIVA ACADEMICA

### I. IDENTIFICACION

<b>Nombre :</b> Natación	<b>Horario:</b> 3 períodos semanales <b>Código:</b> UD-103 <b>Créditos:</b> 3 créditos <b>Requisitos:</b> Ninguno
--------------------------	--

### II. DESCRIPCIÓN

El curso de Natación, en los ciclos largos, se desarrolla durante 20 semanas, en los días martes, jueves y viernes de 7:30 a 9:30. También se imparte en inter-ciclo a lo largo de 4 semanas con horarios de lunes a viernes.

Este curso no tiene requisito. Forma parte indispensable de los planes de Estudio de Baccalaureatus in Scientiis y Baccalaureatus in Artibus, tanto en modalidad abierta como cerrada.

### III. COMPETENCIAS A DESARROLLAR

#### Competencia genérica:

- Desarrolla sus capacidades físicas manteniendo un respeto entre compañeros y participación activa agradable.
- Acepta sus capacidades y limitaciones y de los demás.

#### Competencias específicas:

- Comprende el valor que tiene la práctica del deporte para el desarrollo de su educación integral.
- Adquiere el conocimiento que le servirá para desarrollar habilidades y destrezas de la práctica deportiva.

### IV. METODOLOGIA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Método global (mando directo, observación directa, imitación, deductivo e inductivo).

Competencia 1:		
Saberes	Metodología de Enseñanza aprendizaje	Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación
<b>Saberes declarativos:</b> Realiza la actividad física en cada clase va de acuerdo a su nivel inicial de práctica (principiante-intermedio-avanzado), dando prioridad al entrenamiento de salud que al de alto rendimiento, por tal motivo el alumno siempre	<b>Nivel principiante:</b> 1. Explicación del objetivo de la práctica del día. 2. Ejercicio de respiración. 3. Ejercicios de adaptación al agua. 4. Ejercicios de flotación. 5. Ejercicios de movimientos de piernas.	<b>Métodos:</b> Global (mando directo, observación directa, imitación, deductivo e inductivo).  <b>Evaluación práctica:</b> Prueba de 400 metros estilo libre.

<p>llevará a cabo su carga de trabajo de lo más fácil a lo más difícil. El entrenamiento es flexible, dosificado e individualizado</p>	<p>6. Ejercicios de movimientos de brazos. 7. Estilo libre. 8. Al concluir el aprendizaje del estilo libre, el alumno puede elegir:</p>	<p><b>Nota: La prueba es de rendimiento y los puntos son hipotéticos. Ya que el curso se aprueba con base al 80% de asistencia como mínimo.</b></p>
<p><b>Saberes Procedimentales:</b> Realiza la actividad física en una piscina semiolímpica de 25 metros con 6 carriles, ubicada en el Colegio Americano de Guatemala-Universidad del Valle de Guatemala</p>	<p>a) Mejorar el estilo libre. b) Aprender otro estilo (pecho, dorso, mariposa).</p>	
<p><b>Saberes Actitudinales:</b> Trabaja con respeto y tolerancia con sus compañeros y el trabajo en equipo.</p>	<p><b>Nivel Intermedio:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación del objetivo de la práctica del día.</li> <li>2. Calentamiento.</li> <li>3. Ejercicio de técnica del estilo libre.</li> <li>4. Nadar 400 metros en estilo libre en series de 25 metros.</li> <li>5. Nadar 500 metros en estilo libre en series de 50 metros.</li> <li>6. Nadar 700 metros en estilo libre en series de 100 metros.</li> <li>7. Enfriamiento.</li> </ol> <p><b>Nivel avanzado:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación del objetivo de la práctica del día</li> <li>2. Calentamiento.</li> <li>3. Ejercicios de técnica del estilo libre.</li> <li>4. Nadar 400 metros en estilo libre en una sola serie</li> <li>5. Nadar 1000 metros en estilo libre en una sola serie.</li> <li>6. Entrenamiento de velocidad. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 series de 100 metros estilo libre con tiempo.</li> <li>• 3 series de 200 metros</li> </ul> </li> </ol>	

	<p>estilo libre con tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 series de 400 metros estilo libre con tiempo.</li> </ul> <p>7. Enfriamiento.</p>	
--	---	--

**V. PROCEDIMIENTOS , INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Cada 15 días hay una evaluación para verificar la habilidad adquirida por el alumno. La prueba final del curso es de 400 metros estilo libre con tiempo.

- 8 minutos = 100 puntos
- 9 minutos = 95 puntos
- 10 minutos = 90 puntos
- 11 minutos = 85 puntos
- 12 minutos = 80 puntos.

**VI. RECUROS:**

- Piscina.
- Vestidores.
- Vestidores.
- Duchas.
- Gorras de natación.
- Lentes de natación.
- Traje de Baño.
- Varios.
- Humanos.

**VII. CRONOGRAMA**

Las actividades a realizar están condicionadas a las actividades del Colegio Americano de Guatemala, por tal motivo son flexibles.

**VIII. BIBLIOGRAFIA Y ENLACES WEB**

Manual de Educación Física y Deportes, 2006. Editorial Océano