



## Programa de estudio

### 1.-Área académica

Cualquiera

### 2.-Programa educativo

Cualquiera

### 3.-Dependencia académica

Dirección de Actividades Deportivas (DADUV)

### 4.-Código

### 5.-Nombre de la Experiencia educativa

### 6.-Área de formación

		Principal	Secundaria
ADEP 80035	Natación	Electiva	

### 7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
5	1	3	60	Ninguna

### 8.-Modalidad

### 9.-Oportunidades de evaluación

Curso-Taller	AGJ=Cursativa
--------------	---------------

### 10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

### 11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	10

### 12.-Agrupación natural de la Experiencia educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

Ninguno	Ninguno
---------	---------

### 14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
Julio 2006		

### 15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

LEF. Jerónimo Manuel Guzmán Saldaña

### 16.-Perfil del docente

Lic. en Educación Física, con Especialidad en Natación; con mínimo un curso de formación pedagógica; con experiencia profesional y docente en el nivel superior de 2 años.

### 17.-Espacio

### 18.-Relación disciplinaria

Institucional	Multidisciplinario
---------------	--------------------

### 19.-Descripción

Esta experiencia educativa pertenece al Área de formación de elección libre (AFEL) del Modelo educativo integral y flexible (MEIF), con 5 créditos 1 hora teórica y 3 horas prácticas. Se origina para cubrir la necesidad de un esparcimiento sano de los universitarios y contribuir a su desarrollo físico y mental. En ella el estudiante ejecuta las técnicas básicas de nado, a través del conocimiento de las diversas técnicas y movimientos. En los saberes teóricos de este deporte se contempla los antecedentes de la natación y su reglamento; en los saberes heurísticos se desarrolla el estilo de dorso, la técnica de brazada, patada; todo lo anterior tomando en cuenta el saber axiológico desarrollando la responsabilidad, liderazgo, autocontrol, tolerancia a la frustración, seguridad, tolerancia, tenacidad. La evaluación se hará considerando las siguientes evidencias de desempeño: el desarrollo de habilidades físicas, la demostración de las técnicas básicas de los estilos de nado, simulación de competencia, y un cuestionario.

### 20.-Justificación

La natación como experiencia educativa surge ante la necesidad de darle al alumno espacios libres de esparcimiento, donde pueda desarrollar actividades que contribuyan a su sano desarrollo físico, mental, social y afectivo, como un complemento en su formación integral. El desarrollo físico que propone la natación, no sólo es una excelente base para la salud del cuerpo, sino también para su estética y el bienestar emocional. Nos ayuda a evidenciar e inculcar valores como la solidaridad, responsabilidad, y disciplina que contribuyan a su desarrollo como persona y profesional.

### 21.-Unidad de competencia

En un ambiente de responsabilidad, cooperación, disciplina, seguridad y confianza, el estudiante aplica las técnicas básicas de los estilos de nado (crawl y dorso), con la finalidad de adquirir hábitos de autodisciplina y espíritu de competencia.

### 22.-Articulación de los ejes

Los saberes que se abordan en esta experiencia educativa se relacionan con el desarrollo de habilidades físicas, técnica de patada, técnica de brazada, técnica de respiración, desarrollo de los estilos de nado, entre otros (eje heurístico), a partir del conocimiento de la historia de la natación y de la descripción de los estilos de nado: crawl y dorso (eje teórico), en un ambiente con disciplina, cooperación, responsabilidad, disposición al trabajo en equipo, tolerancia, honestidad y respeto a los demás (eje axiológico).

### 23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Antecedentes históricos de la natación.</li><li>• La Natación en México.</li><li>• La Natación en Veracruz</li><li>• Reglamento de Natación.</li><li>• Habilidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, flexibilidad</li><li>• Adaptación al medio acuático.</li><li>• Técnicas de saltos y propulsión.</li><li>• Técnica del estilo libre (crawl)</li><li>• Técnica del estilo de dorso</li><li>• Trabajo aeróbico y anaeróbico en natación continua.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidades básicas y analíticas de pensamiento</li><li>• Manejo de paquetería básica de Office (Word, correo electrónico, chat, navegador)</li><li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés</li><li>• Conocimiento de las reglas básicas de la natación en sus diferentes aplicaciones.</li><li>• Desarrollo de las habilidades Físicas (fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, flexibilidad).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Interés cognitivo</li><li>• Apertura</li><li>• Autorreflexión</li><li>• Colaboración</li><li>• Confianza</li><li>• Constancia.</li><li>• Cooperación</li><li>• Disciplina</li><li>• Disposición al trabajo</li><li>• Liderazgo</li><li>• Perseverancia</li><li>• Puntualidad</li><li>• Respeto.</li><li>• Responsabilidad</li><li>• Seguridad</li><li>• Solidaridad</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación del medio acuático</li> <li>• Manejo de ejercicios eliminatorios al miedo en el medio acuático.</li> <li>• Adaptación a la flotabilidad</li> <li>• Uso de la inmersión, con trabajo aeróbico y anaeróbico.</li> <li>• Desarrollo del estilo libre (crawl)</li> <li>• Flotación</li> <li>• Desarrollo de la técnica de la patada</li> <li>• Desarrollo de la técnica de brazada</li> <li>• Desarrollo de la técnica de respiración</li> <li>• Desarrollo de las fases de la brazada (apoyo y recuperación)</li> <li>• Aplicación de la técnica del estilo de nado de dorso</li> <li>• Desarrollo de la técnica de la patada de dorso</li> <li>• Desarrollo de la técnica de la brazada de dorso</li> <li>• Desarrollo de las fases de la brazada (apoyo y recuperación) patada y respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenacidad</li> <li>• Tolerancia</li> <li>• Tolerancia a la frustración</li> </ul>
--	--	--

#### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de motivos y metas</li> <li>• Búsqueda de fuentes de información</li> <li>• Consulta en fuentes de información</li> <li>• Imitación de modelos</li> <li>• Ejecución de los movimientos</li> <li>• Repetición simple y acumulativa</li> <li>• Relajación</li> <li>• Lectura, análisis e interpretación</li> <li>• Elaboración de bitácoras personales</li> <li>• Visualizaciones de escenarios futuros</li> <li>• Ejecución de movimientos para calentamiento y acondicionamiento del cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Evaluación diagnóstica</li> <li>• Organización de grupos colaborativos</li> <li>• Exposición con apoyo tecnológico variado</li> <li>• Simulaciones</li> <li>• Demostraciones</li> <li>• Ilustraciones</li> <li>• Modelaje</li> <li>• Lectura comentada</li> <li>• Dirección de prácticas</li> </ul>

#### 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos</li> <li>• Fotos</li> <li>• Libros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablas de pataleo</li> <li>• Pull bouys</li> <li>• Aros</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa de la experiencia</li> <li>• Reglamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastones sumergibles</li> <li>• Tapete acuático</li> <li>• Cilindros de poliuretano</li> <li>• Computadora</li> <li>• Proyector de diapositivas</li> </ul>
--	---

## 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito (s) de aplicación	Porcentaje
Desarrollo de habilidades físicas (flexibilidad, velocidad, resistencia, fuerza, coordinación)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apego al reglamento</li> <li>• Ejecución correcta de los ejercicios</li> </ul>	Áreas anexas a la alberca Universitaria	30%
Simulación de competencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apego a las instrucciones</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Uso correcto de la respiración</li> <li>• Colocación del cuerpo</li> <li>• Uso correcto de la técnica de acuerdo al estilo de nado.</li> </ul>	alberca Universitaria	20%
Demostración de técnicas básicas de los estilos crawl y dorso en natación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de la brazada de crawl.</li> <li>• Técnica de brazada de dorso</li> <li>• Técnica de patada de crawl.</li> <li>• Técnica de patada de dorso</li> <li>• Técnica de respiración</li> </ul>	alberca Universitaria	30 %
Cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suficiencia</li> <li>• Manejo del tema</li> <li>• Claridad</li> <li>• Congruencia</li> </ul>	Áreas anexas a la alberca Universitaria	20%
<b>Total</b>			<b>100%</b>

## 27.-Acreditación

Para acreditar esta EE el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 60% así como el 80% de asistencia

## 28.-Fuentes de información

Básicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Federación Mexicana de Natación. Última visita febrero de 2013. <a href="http://www.fmn.org.mx">www.fmn.org.mx</a></li> <li>• Más Natación. Última visita enero de 2013. <a href="http://www.masnatacion.com">www.masnatacion.com</a></li> <li>• SICCED Natación Nivel 3, Secretaria de Educación Publica México, DF</li> <li>• SICCED Natación Nivel 4, Secretaria de Educación Publica México, DF</li> <li>• TRITON. Última visita enero de 2013. <a href="http://www.triton.com.mx">www.triton.com.mx</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Complementarias</li> </ul>

- Boletín Informativo editado en la Coordinación de Actividades Deportivas
- CNN Sport . Última visita enero de 2013. [www.cnn.com](http://www.cnn.com)
- FINA. Última visita febrero de 2013. [www.fina.org](http://www.fina.org)
- Revistas especializadas (Triton).
- Trípticos Informativos del programa