



EDOMEX



Programa por objetivos de natación del nivel básico

Autor: Mtro. Alberto Morales Fernández

Escuela del Deporte de Toluca

C.C.T. 15EEF0106G

Municipio de Toluca

28 de noviembre del 2022



Licencia seleccionada
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

ESCUELA DEL DEPORTE DE TOLUCA
“PROFR. JAVIER GARCIAMORENO REQUÉNEZ”

“PROGRAMA POR OBJETIVOS DE NATACIÓN DEL NIVEL BÁSICO”

ELABORÓ

MTRO. ALBERTO
MORALES
FERNÁNDEZ



APRENDIZAJES ESPERADOS

NIVEL DE ENSEÑANZA "BÁSICO" PARA PODER INTEGRARSE AL NIVEL INMEDIATO SUPERIOR,
AL FINAL DE CADA SEMESTRE

NIVEL DE ENSEÑANZA	COLOR DE GORRA	APRENDIZAJES ESPERADOS
NIVEL 1 BASICO (ALUMNO QUE NO SABE NADAR)	AMARILLA	1.- "BUZO" DE 5", SUJETANDOSE DEL TUBO 2.- PATADA DE "C" CON TABLA CON "BUZO" DE 3" (12.5m) 3.- PATADA DE "D" SIN TABLA (12.5 m) 4.- PRINCIPIO DE LA BRAZADA DE "C" (12.5 m) 5.- FLOTACIÓN VERTICAL (10")

BOLETA DE EVALUACIÓN

DEL ÁREA DE NATACIÓN DE NIVEL BÁSICO QUE SE IMPARTE EN LA ESCUELA DEL DEPORTE DE TOLUCA "PROFR. JAVIER GARCIAMORENO REQUÉNEZ", MISMA QUE SE APLICA AL FINAL DE CADA SEMESTRE Y UNA VEZ LOGRADA, EL ALUMNO SE INCORPORA AL NIVEL INMEDIATO SUPERIOR (nivel principiante).

NIVEL: BASICO

COLOR DE GORRA: AMARILLA

ESCUELA DEL DEPORTE "PROFR. JAVIER GARCIAMORENO REQUÉNEZ"								
<u>BOLETA DE EVALUACIÓN</u>								
DEPORTE: NATACIÓN			CICLO ESCOLAR 2022-2023			TURNO VESPERTINO		
NOMBRE DEL ALUMNO: _____						EDAD: _____		
NIVEL: BASICO GORRA: AMARILLA FECHA 2ª. EVALUAC. _____ SE INTEGRA AL NIVEL: SI _____ NO _____								
ASPECTOS A EVALUAR			GRADIENTES					
			2ª. EVALUACIÓN			3ª. EVALUACIÓN		
L: LOGRADO	P: PROCESO	N: NULO	L	P	N	L	P	N
1.- "BUZO" DE 5", SUJETANDOSE DEL TUBO								
2.- PATADA DE "C" CON TABLA C/ BUZO DE 3" (12.5m)								
3.- PATADA DE "D" SIN TABLA (12.5 m)								
4.- PRINCIPIO DE LA BRAZADA DE "C" (12.5 m)								
5.- FLOTACIÓN VERTICAL (10")								
PROFESOR:			EVALUO:			FECHA:		

NIVEL 1 BÁSICO (AMARILLOS)

OBJETIVO:	QUE EL ALUMNO APRENDA A FLOTAR, A REALIZAR BUZO (5''), A PROPULSARSE VENTRAL Y DORSALMENTE ASI COMO EL ESTILO DE CRAWL BÁSICO	
DURACIÓN:	20 SEMANAS (60 sesiones LMV y 40 sesiones MJ), aproximadamente	
I.- APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS	PERIODO DE APLICACIÓN
1.- Patada sentados en la orilla de la alberca.	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados en la orilla de la alberca, realizando diferentes movimientos con diferentes direcciones con pies dentro del agua (abrir-cerrar, círculos derecha-izquierda y viceversa, con pies juntos arriba y abajo). • Sentados en el borde de la alberca con los pies dentro del agua y realizar patada. • En decúbito ventral en la orilla de la alberca y con los brazos dentro del agua, realizar diferentes movimientos (abrir-cerrar, círculos derecha-izquierda y viceversa, con brazos juntos arriba y abajo, perrito). • En decúbito ventral en la orilla de la alberca y con las manos dentro del agua simular lluvia. 	1er. SEMESTRE (4ª. semana de agosto 1ª. Sept.) <u>(DURACIÓN 1 SEMANA)</u> 2º SEMESTRE (1ª. y 2ª. semana de febrero)
2.- Patada en posición decúbito ventral en la orilla de la alberca.	<ul style="list-style-type: none"> • Decúbito ventral con pies dentro del agua, realizar diferentes movimientos con diferentes direcciones (abrir-cerrar, círculos derecha-izquierda y viceversa, arriba y abajo juntos los pies). • Decúbito ventral con pies dentro del agua, realizar la patada de crawl. 	
3.- Desplazamiento por el tubo.	<ul style="list-style-type: none"> • Dentro del agua y sujetándose del tubo de la orilla de la alberca con ambas manos, desplazarse en distancias cortas, propulsándose con las extremidades inferiores. • El anterior pero con una mano y con la otra realizar movimientos dentro del agua para ayudar a su avance. • El anterior, cambio de mano. • Todos los anteriores en distancias de 12 mts. • Todos los anteriores sujetándose del carril. • Desplazamiento del tubo de la alberca hacia el carril y de regreso, utilizando todas las extremidades dentro del agua para su propulsión. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Decúbito ventral en la orilla de la alberca, tomando agua con las manos y con la cabeza afuera, lavarse la cara y/o cabeza. 	

4.- Introducir la cara al agua.	<ul style="list-style-type: none"> • Soplarle al agua a través de la boca con la cara afuera. • Soplarle con la boca a un objeto (globo) que se mantenga a flote, sujetándose del tubo y con desplazamientos cortos. • Soplarle al agua a través de la nariz con la cara fuera del agua. 	
Material de apoyo:	<i>Flotadores, pértiga, objeto flotante pequeño (globo), tubo de la orilla de la alberca.</i>	
Nota:	El docente intervendrá pedagógicamente en el momento necesario y oportuno en las actividades que el alumno realice y este <u>trabaja</u> con los dos flotadores, pudiendo reducir el aire en los mismos.	

II.- APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS	PERIODO DE APLICACIÓN
1.- Buzo de 3”.	<ul style="list-style-type: none"> • Soplarle al agua a través de la boca con la cara dentro del agua, sujetándose del tubo de la orilla de la alberca. • Soplarle al agua a través de la nariz con la cara dentro del agua (“buzo”), sujetándose del tubo de la orilla de la alberca. • Soplarle al agua a través de la nariz y boca con la cara dentro del agua, sujetándose del tubo de la orilla de la alberca. 	1er. SEMESTRE (2ª. semana de septiembre a 2ª. semana de noviembre)
2.- Estrella de 10”.	<ul style="list-style-type: none"> • En decúbito dorsal con ayuda del profesor o pértiga. • En decúbito dorsal, con los pies en el tubo de la orilla de la alberca, con ayuda del profesor y/o de la pértiga (“estrella”). • La anterior sin ayuda (“estrella”). • La anterior (“estrella”) y después se desprende del tubo de la orilla de la alberca con un ligero impulso permaneciendo 5” en la misma posición. 	<u>(DURACIÓN 10 SEMANAS)</u>
3.- Propulsión de patada ventral.	<ul style="list-style-type: none"> • En posición decúbito ventral “perrito”, deslizando una mano por el tubo de la orilla de la alberca y utilizar las otras extremidades para propulsarse. • Propulsiones de “perrito” utilizando las extremidades (sin ayuda). 	2º. SEMESTRE (3ª. semana de febrero a 1ª.

	<ul style="list-style-type: none"> • Patada ventral sujetándose con las manos del tubo de la orilla de la alberca en tiempos cortos y con ayuda del profesor. • La anterior con “buzo”. • Patada ventral con apoyo del gusano. • Patada ventral sujetando la tabla con una mano y desplazándose del tubo con la otra mano. • Patada ventral con apoyo de la tabla con extremidades superiores semi-extendidas, desplazándose del tubo con una mano. • Patada ventral con apoyo de la tabla con ayuda del profesor y/o pértiga, con extremidades superiores semi-extendidas. • Patada ventral con apoyo de la tabla con extremidades superiores extendidas, <p><i>A estas actividades hay que sumarle de manera gradual los “buzos”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Flechas ventrales sobre la superficie del agua con “buzo” de 3 a 5”, deslizándose con una mano por el tubo de la orilla de la alberca. • Flechas ventrales sobre la superficie del agua con “buzo” de 3 a 5”. • Flechas ventrales a media profundidad con “buzo” de 3 a 5”. 	<p>semana de mayo)</p> <p><u>(DURACIÓN 9 SEMANAS)</u></p>
<p>4.-Propulsión de patada dorsal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Patada dorsal sujetándose con las manos del tubo de la orilla de la alberca en tiempos cortos y con ayuda del profesor. • Patada dorsal con apoyo de la tabla colocándola sobre el pecho (abrazandola), desplazándose con una mano por el tubo de la orilla de la alberca con ayuda del profesor y/o pértiga. • La anterior pero con la tabla sobre las rodillas y con extremidades superiores extendidas. • Patada dorsal con apoyo del gusano. • Patada dorsal sin tabla con ayuda del tubo, profesor y/o pértiga. • Patada dorsal sin ayuda. • “Caballito de mar” (montado en el gusano con rodillas al frente) con apoyo del gusano, avanzando de frente y/o de espalda. 	
<p>Material de apoyo:</p>	<p><i>Flotadores (se pueden ir graduando o bien eliminando), tabla, gusano (churro o spaghetti) y pértiga.</i></p>	

Nota:	El docente intervendrá pedagógicamente en el momento oportuno, además de apoyarlo técnicamente de manera grupal e individual.
--------------	---

III.- APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS	PERIODO DE APLICACIÓN
1.- Buzo de 5”.	<ul style="list-style-type: none"> • Sujetándose del tubo con dos o una mano e introduciendo la cabeza expirando por la nariz durante 3 a 5” (“buzo”) con y sin ayuda del profesor. • Realizar “buzos” de manera continua (de 3 a 5 repeticiones) con toda la cabeza inmersa en el agua y sujetándose del tubo con una o dos manos. • “Barrilitos” de 3 a 5” (en posición fetal con cara en el agua y con “buzo”). • “Aviones” de 3 a 5” (en posición ventral con extremidades extendidas y con “buzo”). 	<p style="text-align: center;">1er. SEMESTRE (3^a. semana de noviembre a 4^a. semana de enero)</p> <p style="text-align: center;"><u>(DURACIÓN</u> <u>9 SEMANAS)</u></p> <p style="text-align: center;">2º. SEMESTRE (2^a. semana de mayo a 2^a. semana de julio)</p>
2.-Patada de crawl con tabla con buzo de 3”.	<ul style="list-style-type: none"> • Patada de crawl con apoyo de la tabla en distancias cortas y largas. • La anterior realizando “buzos” de 3 a 5” de manera continua y con pull buoy entre piernas, para mantener juntas. • Las anteriores con pull buoy o tubo (gusanito) sujetándolo con las manos. • La anterior con un palo (de escoba) de 15 cms. de largo. • La anterior con apoyo de una pelota de vinil del número 7. 	
3.- Patada de dorso sin tabla.	<ul style="list-style-type: none"> • Patada de dorso con apoyo de la tabla sobre las rodillas en distancias cortas y largas. • La anterior con pull buoy. • La anterior con un palo (de escoba) o gusanito de 15 cms. de largo. • Propulsiones con patada cambiando de posición dorsal a la ventral (5 a 10” de c/u), propulsándose con la patada, en distancias cortas. 	
4.- Principio de la brazada de crawl.	<ul style="list-style-type: none"> • Brazada de crawl fuera del agua. • Brazada de crawl con apoyo de la tabla con la cabeza afuera. • La anterior con “buzo”, saliendo a inspirar cada 2 o 4 brazadas de crawl. • Brazada de crawl con pull buoy, gusanito o palo con “buzo”, saliendo a inspirar cada 2 o 4 brazadas. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Brazada de crawl saliendo a inspirar cada 2 o 4 brazadas en distancias de 8 a 12 mts. • Realizar desplazamiento ventral de 5" para después cambiar a desplazamiento dorsal de 5" y repetir, en distancias largas. 	
<p>5.- Salto desde la orilla con buzo de 3".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados en la orilla de la alberca y lanzarse al agua realizando "buzo", propulsándose de "perrito" en distancias cortas. • En posición de cuclillas en la orilla de la alberca, saltar al agua realizando "buzo" de 3 a 5". • La anterior colocando un aro y que el alumno pase a través de el. • La anterior sumándole propulsión de "perrito" en distancias de 10 a 12 mts • De pie en la orilla de la alberca, saltar al agua (soldados) y ejecutar "buzo" de 3 a 5" con propulsión de "perrito" realizando "buzos" de 3 a 5" de manera continua, en distancias de 10 a 12 mts. • De la orilla de la alberca saltar al agua y realizar patada de dorso o crawl con algún apoyo (tabla, pull buoy o palo) en distancias de 10 a 12 mts. <p><i>Estas actividades realizarlas con y sin ayuda del profesor y/o pértiga.</i></p>	
Material de apoyo:	<i>Flotadores, pértiga, tabla, pull buoy, gusanito, palo, pelota, aro.</i>	
Nota:	<p>Importante apoyar al alumno de manera individual cuando lo necesite así como el de intervenir técnicamente de manera constante, oportuna y precisa. Las distancias para este nivel serán no mayores de 12.5 mts., salvo que los alumnos tengan un buen avance y el docente así lo considere.</p>	

BIBLIOGRAFÍA

- Baechler R., y Teitelboim M. (1999). Psicología con aplicaciones para educadores. Los Primeros años de mi hijo. México. MacGraw-Hill. Editorial Andrés Bello.
- Barrios, Joaquín y Ranzola, Alfredo. (1999). Manual para el deporte de iniciación. México, D.F. Ediciones Deportivas Latinoamericanas.
- Barrón, Ana Lilia, et. al. (2011). Educación física en educación básica: Actualidad didáctica y formación continua de docentes. México, D.F. Secretaría de Educación Pública.
- Berger, Kathleen Stassen, y Thompson, Ross A. (1998). Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia. Madrid. Editorial Médica Panamericana.
- Biblioteca Práctica para padres y educadores. (2002). Pedagogía y psicología infantil. La Infancia. Tomo II. Madrid, España.
- Conde, Enrique, et. al. (1996) Educación en la 1ª. infancia a través del medio acuático. Madrid, España. Real Federación Española de Natación.
- Counsilman. James E. (1975). Ciencia y técnica. para la práctica de campeones. Tomo II. Ciudad la Habana, Cuba. Científico Técnica.
- Jardí, Jordi (2006). Movernos en el agua". Barcelona, España. Paidotribo. 5ª. Edición.
- López, Félix et. al. (1999). Desarrollo afectivo y social. Madrid, España. Pirámide D.L.
- Navarro, Fernando. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid, España. Gymnos, S.A.
- Perea Padrón, Mario Joaquín. (1997). Natación. Teoría y práctica. México, D.F. Trillas. S.A. de C.V.
- Piaget, Jean. (1972). El Nacimiento de la inteligencia del niño. Madrid, España. Aguilar.
- Ruíz Pérez, Luis Miguel. (1994). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid, España. Gymnos.
- Sánchez, Armando y Hubner, Gerhard. (2001). Programa nacional de entrenamiento. Manual del entrenador. Primera Etapa del Entrenamiento a Largo Plazo. Preparación para el Entrenamiento. Categoría 8, 9 y 10 años. México, D.F. Federación Mexicana de Natación.
- Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos (1999). Modelo curricular 5 niveles. Área teórica y práctica. Manual para el Entrenador de Natación. NIVEL 1. SEP, CONADE y SICCCED.
- Vargas, René. (1998). Teoría del Entrenamiento. Diccionario de conceptos". México. UNAM 1ª. Edición.

Zambrana, J. Manuel y Rodríguez, José A. (1986). Natación Básica. México. Alhambra Mexicana, S.A.

Zumbrunnen, Roger y Fouace, Jean (2001). Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar. Barcelona, España. Paidotribo