	<b>UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR</b>	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 1 de 4

### IDENTIFICACIÓN

Nombre de la asignatura	<b>ACTIVIDAD DEPORTIVA (NATAACION)</b>		
Código de la asignatura	UPC 08 - UPC08N		
Programa Académico	TODOS		
Créditos académicos	1		
Trabajo semanal del estudiante	Docencia directa: 3	Trabajo Independiente: 0	
Trabajo semestral del estudiante	48 horas		
Pre-requisitos	.		
Co-requisitos			
Departamento oferente	CIENCIAS BASICAS Y EDUCACION		
Tipo de Asignatura	Teórico:	Teórico-Práctico: X	Práctico:
Naturaleza de la Asignatura	Habilitable:	No Habilitable: X	
	Validable: X	No Validable:	
	Homologable: X	No Homologable:	

### PRESENTACIÓN

La actividad deportiva hace parte del proceso de formación integral de cualquier ser humano, es por ello que es de suma importancia que los estudiantes upecistas tengan la oportunidad de realizar deporte a través de una asignatura extraplan la cual le complemente su bienestar ya que además de la academia que fortalece la parte intelectual el ejercicio fortalece la parte física logrando una estabilidad biopsicosocial en los futuros profesionales de la región.

### JUSTIFICACIÓN

La Natación, es considerado uno de los mejores deportes ya que involucra todo el Sistema Muscular y además aumenta de forma considerable la capacidad cardio\_respiratoria de quienes la practican; a su vez este deporte proporciona más seguridad ya que tienen que aprender a desempeñarse en un medio (agua) al cual no estamos acostumbrados y que algunos incluso llegan con miedo al mismo y este es un espacio oportuno para superarlo. Podemos agregar que la natación es un seguro de vida ya que el hecho de saber Nadar. Puede ser muy útil en caso estar en situaciones de aguas profundas y tenga que desplazarse para poder sobrevivir.



Podemos concluir que como asignatura la extraplan deportiva en este caso Natación, es muy oportuna y acertada por todos los aprendizajes de experiencias motoras nuevas y a su vez por el bienestar que ofrece a los estudiantes Upecistas.

### OBJETIVO GENERAL

El estudiante a través de un proceso metodológico logre conocer los aspectos más importantes de la natación y desarrollar la familiarización al agua perdiendo el miedo a la profundidad y ejecutar la técnica del perrito y los estilos libre y espalda.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los aspectos básicos de la natación.
- Identificar las piscinas sus características y medidas reglamentarias.
- El estudiante se desplace en perrito en piscina profunda.
- El estudiante ejecute la técnica de los estilos libre y espalda de forma aceptable.
- Vivenciar una competencia de natación a través del torneo intergrupos realizados al final del semestre.

### COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

**AXIOLOGICA:** que el estudiante reconozca la importancia de la natación, sus normas de higiene y seguridad y los beneficios de este deporte.

**MOTRIZ:** Que el estudiante ejecute a través de la practica en agua cada una de los contenidos programados en cada Unidad.



## METODOLOGÍA

Dentro de la Metodología a utilizar se realizaran los siguientes métodos:

Método de mando directo,  
Método de asignación de tareas  
Método Mixto.  
Método de Demostración y Aplicación.  
Metodo Inductivo y Deductivo.

## ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Charlas
- Exposiciones
- Videos
- Explicación y demostración de los ejercicios
- Practica individual, parejas y en grupos
- Juegos
- Competencias

## CONTENIDO


I.GENERALIDADES DE LA NATACION: historia, normas de Higiene y seguridad, beneficios de la natación, legislación en la Natación Colombiana Ley 1209 de 2008

II. ACONDICIONAMIENTO FISICO: Preparación física para desarrollar las capacidades motrices básicas: fuerza, velocidad y Resistencia, agilidad ,coordinación, flexibilidad

III FAMILIARIZACION: Respiración, Flotación Ventral Y Dorsal, Bolita, Flecha, Propulsión En Posición Ventral Y Técnica De Avance En Perrito.

II. ESTILO LIBRE: Patada, Brazada, Respiración Y Coordinación General Del Estilo Libre.

III. ESTILO ESPALDA: Patada, Brazada, Coordinación General Del Estilo Espalda.

	<b>UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR</b>	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 4 de 4

IV COMPETENCIAS DE NATACION: Reglamento de cada estilo, competencia en estilo libre, Competencia en Relevos

### EVALUACIÓN

- Exposiciones
- Evaluación escrita
- Evaluación practica

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Páginas Web (i-natación, todonatacion, natacion.com,)  
 Videos de you tube.  
 Manual De La Educación Física Y Los Deportes Editorial Océano  
 Iniciación deportiva. LA NATACION. Ed. Wanceulen.  
 Como Nadar Bien. Fernando Navarro. Ed. Editec.red