

Programa del curso SE-1204

## **NATACIÓN**

**Escuela** CULTURA Y DEPORTE

**Carrera(s) de** Todos los planes de estudio de grado del ITCR

## I parte: Aspectos relativos al plan de estudios

### 1. Datos generales

<b>Nombre del curso:</b>	Natación
<b>Código:</b>	SE-1204
<b>Tipo de curso:</b>	Teórico-práctico
<b>Obligatorio o electivo:</b>	Obligatorio
<b>Nº de créditos:</b>	No tiene créditos
<b>Nº horas de clase por semana:</b>	2 horas semanales
<b>Nº horas extraclase por semana:</b>	0 horas o Horas
<b>Ubicación en el plan de estudios:</b>	Primer y segundo semestre de todas las carreras
<b>Requisitos:</b>	No tiene
<b>Correquisitos:</b>	No tiene
<b>El curso es requisito de:</b>	No es requisito de ningún curso
<b>Asistencia:</b>	Obligatoria
<b>Suficiencia:</b>	No
<b>Posibilidad de reconocimiento:</b>	Si
<b>Aprobación y actualización del programa:</b>	I semestre 2025

## 2. Descripción general

Este curso docente está diseñado con el fin de brindar a las y los estudiantes la oportunidad de aprender a nadar de forma utilitaria y/o perfeccionar las diferentes técnicas de la natación, al igual de ver en la natación una excelente oportunidad de práctica recreativa y deportiva diaria. Promover su práctica a través de la concientización de los beneficios que se reportan de su periódica ejecución y de la importancia de lograr un equilibrio óptimo de la práctica deportiva con la carga académica que llevan los estudiantes. También se pretende en este curso, brindar a los y las estudiantes herramientas que le permitan conocer sobre técnicas para su supervivencia en medios acuáticos, salvamento acuático, Resucitación Cardíaco Pulmonar (RCP), en caso de un accidente

## 3. Objetivos (general y específicos)

Valorar a través del juego deportivo y del ejercicio físico la importancia del deporte, la educación física y la recreación en su formación integral para el mejoramiento de su calidad de vida, en busca de fomentar su desarrollo humano

## 4. Contenidos

- Disposiciones generales para el curso (Reglamento de uso de piscina, consideraciones técnicas de uso, consejos de higiene, diagnósticos y Test)
- Familiarización
- Progresiones de enseñanza de los cuatro estilos básicos de la natación.
- Maniobras básicas de RCP, salvamento y supervivencia en el agua.
- Flotación vertical, estilos (elemental de espalda y lado)
- Diagnóstico y post-test

## II parte: Aspectos operativos

Durante el curso se realizarán:

## 5. Metodología

- Aplicación de un diagnóstico para valorar el nivel de destreza de cada estudiante.
- Ubicación por destrezas y habilidades obtenidas en la valoración (tres niveles).
- Trabajo programado por nivel de destreza utilizando diferentes metodologías de enseñanza resolución de problemas, por tareas, comando directo, descubrimiento dirigido entre otros

## 6. Evaluación

Este curso es teórico práctico que se fundamentara en las prácticas en piscina según la progresividad de los contenidos, teniendo como cronograma de evaluación el siguiente:

CRITERIO	ACTIVIDAD	%	OBSERVACIONES
<b>PARTICIPACIÓN TÉCNICO DEPORTIVA</b>	<b>LECCIONES Y ACTIVIDADES</b>	<b>60</b>	<p>El rubro de la participación en clase se obtiene asistiendo al 85% de las lecciones considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad de la Participación 15% (dinamismo, entusiasmo, actitud positiva ante las actividades programadas)</li> <li>• Responsabilidad 15% (ropa y calzado deportivo)</li> <li>• Respeto 15% (en el trato y vocabulario con las personas estudiantes, docente y asistentes)</li> <li>• Cooperación 15% (antes, durante y después de la lección)</li> </ul>

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN PARA LA VIDA	CONTROL FÍSICO - TÉCNICO - MOTRIZ	10	Maniobras de Supervivencia y Salvamento Acuático ( <b>semanas 11 a 14</b> ). Se da una explicación y una demostración de las técnicas básicas para el rescate en el agua, tales como el ingreso en aguas oscuras, estilo mariner, elemental de espalda y lado, así como las técnicas para sacar a las víctimas del agua.
		30	Post test ( <b>Semana 15</b> ), se aplicará una prueba de ejecución de la técnica de cada estilo según el nivel de aprendizaje y lo desarrollado durante las sesiones de trabajo.
TOTAL		100	

## 7. Bibliografía

Obligatoria:

- American Heart Association. (2011) Primeros Auxilios con RCP y DEA. Libro del estudiante. Editorial American Heart Association, Texas-USA.
- Counsilman, J. (1974). *La Natación: ciencia y técnica*. Barcelona, España: Editorial Hispano-europea, segunda edición
- Ellis y Asociados (2006) PROFESIONAL DEL RESCATE ACUÁTICO. Editorial Paidotribo. Barcelona-España.
- Laughlin, T; Delves, J; (2008). INMERSIÓN TOTAL. Un método revolucionario para nadar mejor, más rápido y fácilmente. Editorial Paidotribo. Badalona-España.
- Méndez, J; Torres, R. (2008) Natación: aprender a enseñar. Editorial, Trafford-Canada.

Complementaria:

- Aragón Vargas, F, y Capitán Rodo T. (1988). Salvamento *acuático*. San José, Costa Rica, Editorial de la Universidad de Costa Rica, primera edición.
- Lewin, G. (1983). *Natación*. Madrid, España: Editorial Augusto Pila Teleña, primera edición
- Lewin, G. (1985). *La Natación Deportiva*. La Habana, Cuba: Editorial Científico Técnica
- Videos sobre técnica de cada estilo, salvamento y supervivencia: <http://www.youtube.com/watch?v=6TLBs1mdIE>, 2009.
- [www.innatación.com](http://www.innatación.com), Página de consulta sobre opiniones, valoraciones y comentarios.
- [www.todonatacion.com](http://www.todonatacion.com), Página de consulta sobre técnica, ejercicios de aprendizaje y otros.

## 8. Personal docente

Licda. Lizbeth Sánchez Pérez  
[lsanchez@itcr.ac.cr](mailto:lsanchez@itcr.ac.cr) / 2550-2661

Dr. Biery Jesús Loaiza Soto  
[bloaiza@itcr.ac.cr](mailto:bloaiza@itcr.ac.cr) / 2550-2724

Dr. Luis Fernando Bogantes García  
[lbogantes@itcr.ac.cr](mailto:lbogantes@itcr.ac.cr) / 2550-2417

Dr. Miguel Edo. Méndez Solano  
[mmendez@itcr.ac.cr](mailto:mmendez@itcr.ac.cr) / 2550-2187

Horas de consulta: Según el horario del profesor (a).

## 9. Cronograma del curso

CRONOGRAMA DEL CURSO			
SEM	Unidades y actividades	Evaluación y % sem.	Instrumento de eval.
<b>1</b> <b>L 17 FEB</b>	<b>Introducción al curso</b> <b>Unidad 1:</b> Principios básicos de primeros Auxilios	Participación (13,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>2</b> <b>L 24 FEB</b>	<b>Unidad 2:</b> Familiarización en el agua: como desenvolverse en el medio acuático (Habilidades acuáticas básicas). Fase diagnostica de ubicación por destrezas	Participación (3,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>3</b> <b>L 3 MAR</b>	<b>Unidades 3-6-7:</b> Estilo Libre o crol, progresiones de aprendizaje y Flotación vertical. AF en seco	Participación (3,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>4</b> <b>L 10 MAR</b>	<b>Unidades 3-6-7:</b> Estilo Libre o crol, progresiones de aprendizaje y Flotación vertical. AF en seco	Participación (3,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>5</b> <b>L 17 MAR</b>	<b>Unidades 3-6-7:</b> Estilo Libre o crol, progresiones de aprendizaje y Flotación vertical. AF en seco	Participación (3,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>6</b> <b>L 24 MAR</b>	<b>Unidades 3-6-7:</b> Estilo Libre o crol, progresiones de aprendizaje y Flotación vertical. AF en seco y Pretest Libre.	Participación (3,75%)	Lista de asistencia. Lista de cotejo de participación en clase, Instrumento Pretest estilo
<b>7</b> <b>L 31 MAR</b>	<b>Unidad 4-6-7:</b> Estilo dorso, progresiones de aprendizaje y estilo elemental de espalda. AF en seco.	Participación (3,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>8</b> <b>L 7 ABR</b>	<b>Unidad 4-6-7:</b> Estilo dorso, progresiones de aprendizaje y estilo elemental de espalda. AF en seco.	Participación (3,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>SEMANA SANTA 14 AL 18 DE ABRIL</b>			
<b>9</b> <b>L 21 ABR</b>	<b>Unidad 4-6-7:</b> Estilo dorso, progresiones de aprendizaje y estilo elemental de espalda. AF en seco.	Participación (3,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>10</b> <b>L 28 ABR</b>	<b>Unidad 4-6-7:</b> Estilo dorso, progresiones de aprendizaje y estilo elemental de espalda. AF en seco y Pretest dorso	Participación (3,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase, Instrumento Pretest estilo
<b>11</b> <b>L 5 MAY</b>	<b>Unidad 5-6-8:</b> Estilo Pecho, progresiones de aprendizaje y estilo elemental de lado. AF en seco y Sobrevivencia en medios acuáticos	Participación (8,75%)	Lista de asistencia. Lista de cotejo de participación en clase
<b>12</b> <b>L 12 MAY</b>	<b>Unidad 5-6-8:</b> Estilo Pecho, pprogresiones de aprendizaje y estilo elemental de lado. AF en seco y Sobrevivencia en medios acuáticos	Participación (8,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>13</b> <b>L 19 MAY</b>	<b>Unidad 5-6-8:</b> Estilo Pecho, pprogresiones de aprendizaje y estilo elemental de lado. AF en seco y Sobrevivencia en medios acuáticos	Participación (8,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase
<b>14</b> <b>L 26 MAY</b>	<b>Unidad 5-6-8:</b> Estilo Pecho, pprogresiones de aprendizaje y estilo elemental de lado. AF en seco y Salvamento acuático y Postest pecho	Participación (8,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase Instrumento Pretest estilo
<b>15</b> <b>L 2 JUN</b>	<b>Aplicación Evaluación Final</b> <b>Postest</b>	Participación y Postest (33,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase. Instrumento Evaluación de los estilos
<b>16</b> <b>L 9 JUN</b>	<b>Semana de Ajuste</b>	Participación (3,75%)	Lista de asistencia, Lista de cotejo de participación en clase. Instrumento Evaluación de los estilos