

## Nataci3n

### Description

## Fundamentaci3n

Las/os estudiantes a trav3s de sus movimientos disponen de sus capacidades motoras, afectivas e intelectuales para desarrollarse como un ser integral, 3nico y social.

Se incentivar3 la construcci3n de acuerdos grupales, espacios de reflexi3n y di3logo sobre las sensaciones y representaciones mentales frente a un problema motor, intercambiando experiencias de unos y otras.

El aprender a elegir es un gran desaf3o para la formaci3n de las/os estudiantes.

La individualizaci3n, dentro del concepto de "modernidad reflexiva" ( U. Beck y A. Giddens) supone al individuo como art3fice de s3 mismo, de sus relaciones y de sus valores a trav3s de sus propias elecciones y metas, sin dejar de lado el bien com3n, lo colectivo, la sociedad.

Desde nuestra 3rea se propiciar3 las tomas de decisiones de las/os estudiantes sobre pr3cticas acu3ticas que les resulten significativas para aprender, aceptando la diversidad de intereses del grupo, asumiendo el compromiso para el mutuo aprendizaje y el cuidado del cuerpo propio y del otro/a.

Durante este proceso el/la adolescente atravesar3 sentimientos de duda, inseguridad, incertidumbre, temor, etc., es ah3 donde el docente debe establecer una relaci3n basada en la confianza y el di3logo promoviendo v3nculos valiosos que sean en s3 mismo un acto de cuidado.

Mientras el cuerpo se encuentra sumergido en el agua, el peso de nuestro cuerpo se reduce notablemente, esto favorece la actividad del sistema cardiorrespiratorio y muscular.

La pr3ctica de la nataci3n fortalece los tejidos articulares, previniendo posibles lesiones. Sirve para superar el stress y las tensiones diarias, siendo un medio ideal para la actividad descontracturante, tan necesaria en el estudiantado del Bachillerato de Bellas Artes, que por sus especialidades (m3sica y pl3stica) y la abultada carga horaria adquieren posturas inconvenientes, generando tensiones musculares que pueden derivar en h3bitos posturales incorrectos.

Las investigaciones de los 3ltimos a3os demuestran la necesidad del ejercicio f3sico en todas las edades por los beneficios indiscutidos que tiene para la salud y funciona como factor protector ante los malos h3bitos nocivos (tabaco, alcohol, drogas etc.) fundamentalmente durante la adolescencia.

El aprendizaje de la nataci3n y otras pr3cticas acu3ticas como factor de seguridad y de entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas en el medio acu3tico, representan una actividad de excelencia en la evoluci3n motriz, cognitiva y emocional del estudiante.

El medio acuático da la posibilidad de asociar y combinar el conjunto de los sentidos mediante la acción.

Las propuestas pensadas para este proyecto crean conflictos que los/as estudiantes puedan resolver; el equilibrio de éxitos y fracasos, el no enjuiciamiento de sus errores, el respeto y aceptación de sus limitaciones; facilitar la adquisición de nuevos aprendizajes, la autovaloración, el confiar en sí mismo.

## Abordaje de la ESI

La clase de educación física adquiere un rol muy significativo, construida sobre los pilares de inclusión y equidad, presenta un desafío al docente en relación al abordaje de la sexualidad como objeto de discusión, reflexión, indagación e intercambio con los/as adolescentes que impactará en la construcción de su propia identidad. Será inevitable que el docente se encuentre ante la posibilidad de postergar una respuesta, no saber, escuchar otras posibilidades y tomar una actitud centrada en las necesidades del estudiante y no en las de uno mismo.

Desde la institución se acompaña a aquellas y aquellos estudiantes que deciden atravesar un cambio de género, facilitando dicha transición.

Desde el área de natación se facilita la disponibilidad del lugar asignado a las y los docentes del natatorio para que se cambien las y los estudiantes que se encuentran transitando un cambio de género. También se da la libertad a todas y todos los estudiantes de concurrir a las clases de natación con el traje de baño que les queda más cómodo y se les permite ingresar con remera o short, respetando las necesidades de cada persona.

## Objetivos

- Reconozcan su cuerpo en el medio acuático, la orientación en el espacio, el cuidado de los cuerpos de varones y mujeres, así como el medio físico donde se desarrollan las actividades acuáticas;
- participen en la práctica de la natación, integrándose y valorando a sus pares, posibilitando la ayuda mutua en las prácticas colaborativas, cooperativas y de inclusión;
- vivencien y exploren posturas correspondientes a movimientos específicos y utilitarios, logren la percepción de los grados de tensión muscular y relajación en las distintas posturas y desplazamientos;
- descubran los principios comunes a los desplazamientos acuáticos, el ritmo y el sentido de los empujes para avanzar con la acción de los brazos y las piernas en el plano horizontal y vertical;
- se relacionen con los/as otros/as a partir de los juegos;
- incorporen técnicas y conocimientos sobre de seguridad acuática y salvamento.

## Contenidos

- Control respiratorio e inmersión;

- flotaciones variadas (ventral, dorsal, lateral, bolita);
- dominio del cuerpo con cambios de posiciones (empujes, apoyos, deslizamientos, desplazamientos);
- independencia acuática en parte profunda;
- zambullida de pie y cabeza;
- coordinación global de crol con respiración;
- coordinación global de espalda;
- juegos acuáticos (buceo en distintas profundidades, postas con elementos, juegos con pelotas);
- seguridad acuática, normas de prevención, nado con ropa.

## Metodología

Se busca que el/la estudiante sea capaz de generar sus propios aprendizajes en diferentes situaciones, por lo tanto la adquisición de estrategias de exploración y de descubrimiento, así como de planificación, de organización y de regulación de la propia actividad han de facilitar el aprender a aprender.

El proceso de aprendizaje, la construcción de conocimientos es algo que realiza el sujeto que aprende en forma absolutamente personal (nadie puede aprender por otro).

Para lograr este objetivo es necesaria la intervención pedagógica en un marco de seguridad y confianza personal.

La calidad de la respuesta motriz del estudiante pasa por solicitar y respetar los potenciales del mismo y hacerlo activo en la elaboración del proyecto, anticipar los resultados de su acción, comparar el resultado real de su acción con el resultado esperado, formular un nuevo proyecto después de la corrección.

Es importante tener en cuenta las motivaciones y las experiencias del pasado para definir los objetivos con claridad.

Proponer tareas complejas con riesgo progresivo que soliciten la emoción y la motivación e integren un nivel de complejidad suficiente.

## Evaluación

Teniendo en cuenta que este proyecto se desarrollará en un medio diferente al habitual, natatorio, es indispensable realizar una evaluación diagnóstica para evaluar el nivel de experiencia del estudiante.

La evaluación del proyecto será procesal, se realizará mediante la observación intencionada durante las clases y a través de una lista de control con registro de datos, con el propósito de plasmar los progresos individuales.

También se realizará una autoevaluación y coevaluación permanente para corroborar que el estudiante descubra los distintos principios físicos que condicionan los movimientos en el agua.

Se tendrá en cuenta la asistencia y la disposición para el trabajo individual y grupal, asimismo, el desarrollo de las relaciones vinculares.

## Bibliografía

- P. Schmitt ( 2000) Nadar del descubrimiento al alto nivel, Ed Hispano Europea.
- Raul Strnad , Manual Técnico de natación.
- Osvaldo Arsenio “ Raul Strenad , natación 1, Ed Stadium
- M. Lloret, Natación Terapéutica, Ed Paidotribos.
- Beatriz Perez de Antico, Que es aprender a Nadar?
- Raul Horacio Gomez, ( 2004) La enseñanza de la Educación Física Ed Stadium.
- Wallon Henri, Del acto al pensamiento, Ed Psique

### CATEGORY

1. Año

### POST TAG

1. Educación Física

### DOCENTE

1. Ana María Wall
2. Gerónimo Bretal
3. María Laura Eguaras