

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA**  
**COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA**  
**COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA**  
**PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE**

**I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

1. **Unidad Académica:** Facultad de Ciencias Marinas
2. **Programa Educativo:** Licenciatura en Oceanología
3. **Plan de Estudios:**
4. **Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Natación
5. **Clave:**
6. **HC: 00 HL: 00 HT: 01 HPC: 03 HCL: 00 HE: 00 CR: 04**
7. **Etapas de Formación a la que Pertenece:** Básica
8. **Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Optativa
9. **Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno

**Equipo de diseño de PUA**

**Firma**

**Vo.Bo. de Subdirector de Unidad Académica**

Víctor Antonio Zavala Hamz

Víctor Antonio Zavala Hamz

**Fecha:** Agosto 2017

## II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Natación es una unidad de aprendizaje de carácter optativa que se imparte en la etapa básica optativa para la Licenciatura de Oceanología cuyo propósito es que el alumno aprenda a nadar o mejore su estilo de natación y que adquiera una mayor seguridad y confianza al estar realizando actividades relacionadas con su carrera cerca o dentro del agua.

## III. COMPETENCIA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Desarrollar los diferentes estilos de natación, mediante práctica en alberca y aguas abiertas, para tener una correcta ejecución al estar realizando actividades relacionadas con su carrera; con perseverancia, paciencia y respeto.

## IV. EVIDENCIA(S) DE DESEMPEÑO

Bitácoras de cada práctica realizada en aguas abiertas donde reportará las condiciones marinas, tipo de playa, estado físico personal y situaciones que haya presentado para realizar las técnicas de natación.

El estudiante nadará 250 m, 500 m y 800 m continuos, en la alberca y/o el mar, utilizando los diferentes estilos de natación aprendidos en el curso.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Contenido:**

1. Historia de la Natación
2. Física de la Natación
3. Seguridad en el agua
4. Estilos de nado: crol, pecho, lado, dorso
5. Natación en aguas abiertas

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	Aplicar los principales estilos de natación, mediante práctica en alberca y aguas abiertas, para conocer su correcta ejecución, con voluntad y disciplina.	Realizar ejercicios para mejorar la brazada, patada, salidas y virajes de los diferentes estilos de natación en alberca.	Alberca, tablas para patada, pull buoys, paletas.	16 horas
2	Demostrar mejor condición física nadando, mediante entrenamiento en alberca, para gradualmente poder nadar una mayor distancia; con compromiso y perseverancia.	Entrenamiento en alberca para poder nadar 250 m, 500 m y 800 m continuos, en la alberca, utilizando los diferentes estilos de natación	Alberca, tablas para patada, pull buoys, paletas.	24 horas
3	Demostrar mejor condición física nadando, mediante entrenamiento en aguas abiertas, para gradualmente poder nadar una mayor distancia; con compromiso y perseverancia.	Entrenamiento en alberca para poder nadar 250 m, 500 m y 800 m continuos, en el mar, utilizando los diferentes estilos de natación	Alberca, tablas para patada, pull buoys, paletas.	24 horas

## VII. MÉTODO DE TRABAJO

### Encuadre

La práctica se hará de forma demostrativa por parte del profesor para mostrar las diferentes técnicas de natación (apoyado por medios audiovisuales y didácticos) donde el alumno mediante la repetición tanto fuera como dentro del agua adquirirá de forma gradual la capacidad para desplazarse correctamente con los diferentes estilos de natación con lo cual adquirirá mayor seguridad y por lo tanto se desenvolverá más eficientemente al nadar tanto en alberca como en el mar.

## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Criterios de acreditación

- 80% de asistencia para tener derecho a examen ordinario y 40% de asistencia para tener derecho a examen extraordinario de acuerdo al Estatuto Escolar artículos 70 y 71.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 60.

### Criterios de evaluación

#### Taller 20%

Examen práctico

#### Práctica 50%

Practica 250 m 10%  
Practica 500 m 15%  
Practica 800 m 25%

#### Evidencia de desempeño 30%

Bitácora de salidas de campo

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Básica	Complementaria
<p>BREWSTER, B.C., 2003. The United States Lifesaving Association Manual of Open Water Lifesaving 2nd ED. Brady Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, USA. 416pp [clásica]</p> <p>COUNSILMAN, J.E. 1995. La Natación: Ciencia y técnicas para preparar campeones. Hispanoeuropea. 546pp. [clásica]</p> <p>MESTRES, S. 1970. Natación. Editorial Sintres, Barcelona. 208pp. [clásica]</p> <p>MUNATONES, S., 2011. Open Water Swimming. Human Kinetics. 264pp.</p> <p>PEREA Padrón, M.J. 1997. Natación: teoría y práctica. Editorial Trillas, México. 305pp. [clásica]</p> <p>The American Red Cross, 2001. Programa de Primeros Auxilios, RCP y DEA. Stay Well, INC. USA. 80pp [clásica]</p> <p>ZUMBRUNNEN, R. 2015. Como Vencer el Miedo al Agua y Aprender a Nadar. Segunda Edición Editorial Paidotribo, España. 158pp.</p>	<p><a href="http://www.i-natacion.com/">www.i-natacion.com/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=27Ef1yHwgVE">https://www.youtube.com/watch?v=27Ef1yHwgVE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1BZy2XvbhnQ">www.youtube.com/watch?v=1BZy2XvbhnQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TMKG0FQ1EdU">https://www.youtube.com/watch?v=TMKG0FQ1EdU</a></p>

## X. PERFIL DEL DOCENTE

El docente de esta asignatura debe poseer título de licenciatura de Actividad Física y Deporte, Biólogo, Oceanólogo, Biotecnólogo en Acuicultura, Licenciado en Ciencias Ambientales, área afín, o experiencia probada en el área. Debe ser una persona, puntual honesta y responsable, con facilidad de expresión, motivador en la participación de los estudiantes, tolerante y respetuoso de las opiniones.