F:\Proyectos\ID_UCCFD\Manual_id\apps_produccion\Papelería_Institucional\Invitacion-02.tif

**GUÍA DE ESTUDIO**

**Asignatura Natación Artística**

**CPE Y CPEA**

La Habana, 2021

Santa Catalina No. 12453 e/ Primelles y Boyeros, Cerro, La Habana.

**www.uccfd.cu**

|  |
| --- |
| 1. Nombre de la asignatura |

Natación Artística SEMESTRE I en CRD y CPE - A

CURSO 2021

|  |
| --- |
| 1. Fundamentación de la Asignatura |

La asignatura de Deporte Natación Artística forma parte de la Disciplina de la Actividad Física del Plan de Estudio ¨E¨ de la Licenciatura en Cultura Física, el cual responde al Modelo Pedagógico de Perfil amplio, fundamentado en la necesidad de una formación básica profunda que le permita al profesional resolver los principales problemas que se presenten en las diferentes esferas de su actuación en correspondencia con las exigencias socio-políticas y económicas actuales y perspectivas de cada territorio y del país.

En este sentido, el programa se ha concebido de manera que los contenidos pedagógicos se aborden a partir de sus manifestaciones en el ámbito de las esferas de actuación de la Cultura Física, con mayor énfasis en la Educación Física y el Deporte Escolar. Asimismo, expresan una vinculación estrecha con la labor psicopedagógica del profesional de la Cultura Física en el eslabón de base.

La asignatura tiene como salida profesional desarrollar habilidades que le permitan al estudiante obtener los conocimientos imprescindibles para resolver los problemas que se presentan durante el proceso pedagógico de las actividades en el entrenamiento deportivo de una estrecha relación con la base psicológica.

Para el cumplimiento de los objetivos se abordarán los siguientes 3 temas

SISTEMA DE CONOCIMIENTOS

* Introducción al Deporte. Generalidades del deporte.
* Historia. Surgimiento y evolución.
* Formación Básica de los elementos técnicos y acrobáticos de la Natacion Artistica
* Importancia del uso de la música y conteo
* Las rutinas – tiempo, cantidad de integrantes, vestuario
* Caracterizar el biotipo de las atletas de natación artistica
* Análisis teórico-práctico de los elementos que componen las Posiciones Básicas, Transiciones, Sculling, Aleteos, Porteros y Estilos de Nado.
* Reglas y Arbitraje

En esta guía que estará estructurada por encuentros donde encontrarás el objetivo a cumplir en cada uno, un resumen del contenido a tratar, la bibliografía donde puedes localizar el contenido y las actividades de aprendizaje y evaluación que debes realizar para cumplir dichos objetivos. Puedes pedir ayuda ante una duda a un colega, a tu profesor a través de la interacción por diferentes vías email, telefonía fija, WhatsApp la plataforma Moodle o a través del coordinador de tu municipio. (al final de la guía aparecen los datos de contactos de los profesores)

|  |
| --- |
| 1. Objetivos generales |

Al finalizar la asignatura los estudiantes deben ser capaces de:

Solucionar problemas de la Cultura Física y el deporte mediante la aplicación de las habilidades adquiridas en la asignatura que posibilitan dirigir la Formación Básica en Nado Sincronizado así como la metodología de la enseñanza y el análisis teórico-práctico de los elementos que componen las Posiciones Básicas, Transiciones, Sculling, Aleteos, Porteros y Estilos de Nado, aplicar los elementos esenciales para su corrección a los practicantes de la enseñanza primaria con carácter

|  |
| --- |
| 1. Objetivos específicos |

Dirigir como profesores-entrenadores competentes, el proceso de preparación deportiva de las atletas de Natación Artística en la Etapa de Principiantes en el eslabón de base, con carácter sostenible, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas y sociales de los practicantes, las potencialidades de estas pruebas para la promoción de estilos de vida sanos y con conocimientos profesionales adecuados acerca de los documentos estatales que norman el proceso.

|  |
| --- |
| 1. Temas |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TEMAS | TÍTULO | HORAS |
| I | Historia de la natación artística |  |
| II | Elementos técnicos básicos en el nivel de enseñanza PIPD |  |
| III | Reglas y arbitraje |  |
| Total | |  |

**Tema 1 Historia de la natación artística**

El profesional que curse la especialidad de natación artística debe conocer las bases conceptuales del surgimiento y evolución de estés deporte.

**Tema 2 Elementos técnicos básicos en el nivel de enseñanza PIPD**

Importancia de los elementos que componen las Posiciones Básicas, Transiciones, Sculling, Aleteos, Porteros y Estilos de Nado para la formación de los PIPD

**Tema 4: Reglas y Arbitraje**

La natación artística como todo deporte tiene sus reglas y formas de arbitrajes, por este motivo el profesional que curse por la especialidad debe conocer y aplicar el Reglamento de Federación Internacional de Natación (FINA) Actualizado.

**6. Contenidos**

## **Encuentro 1**

**Tema 1 Historia de la natación artística**

* **OBJETIVO:**

Identificar las características generales y específicas de la natación artística

**SUMARIO:**

* Surgimiento evolución
* Elementos técnicos y acrobáticos
* Rutinas
* Vestuario
* Biotipo de las nadadoras
* Conteo

Estudia el Material de apoyo el Programa de Preparación Integral del Deportista para el tema 1 historia de la Natación Artística.

El Nado Sincronizado forma parte de la [natación](http://historiadeldeporte.net/deportes-acuaticos/natacion/), pero esta modalidad no tiene una categoría masculina pueda tener como precursor uno de los padres fundadores de los Estados Unidos.

Benjamin Franklin creció en Boston, Massachusetts y pasó gran parte de su tiempo nadando en el Océano Atlántico y experimentando con el ejercicio y sus beneficios para la salud.

La primera competición de ballet acuático se celebró en Berlín, Alemania en 1891, antes de que este [deporte acuático](http://historiadeldeporte.net/deportes-acuaticos) se conociera como Nado Sincronizado. Surgiendo los primeros clubes de ballet acuático o nado sincronizado se empezaron a formar en Australia, Estados Unidos, Canadá y Francia.

El crédito por la invención del Nado sincronizado moderno se entrega a una actriz australiana llamada Annette Kellerman, fue campeona en natación de distancia, buceadora y estudió ballet y danza en los principios del 1900.

En 1907, Kellerman, en un traje de baño característico de la época realizó una rutina bajo del agua en un estanque de cristal en una feria en el hipódromo de Nueva York. Luego de esto se convirtió en un acontecimiento histórico para la natación sincronizada y provocó su rápido aumento en popularidad. Durante los próximos 30 años, los países comenzaron a desarrollar cada vez más clubes de nado sincronizado y equipos universitarios. Uno de los lugares más famosos fue el club de ballet acuático de la Universidad de Chicago, iniciado por Katherine Curtis.

El sindicato de deportistas amateur de USA declaró como deporte al nado sincronizado en 1942, mismo año donde se trató de realizar un primer campeonato nacional. Sin embargo tuvo escasa convocatoria, solo 3 equipos de Chicago llegaron.

No fue sino hasta el año 1950, que se realizó el primer torneo nacional de nado sincronizado, separándose en evento interior y al aire libre.

June Taylor de Ontario, Canadá, fue la primera campeona nacional indoor y Beulah Gundling de Iowa ganó el título al aire libre

El Campeonato Nacional de Estados Unidos se celebraba dos veces al año, uno en una piscina cubierta y otro al aire libre, cada año hasta 1990, cuando se combinan ambos torneos quedando independiente del ambiente a disputar.

Los torneos internacionales o mundiales se empezaron a desarrollar desde el año 1971, donde en Belgrado, Yugoslavia, se realizó el primer torneo internacional de Nado Sincronizado y en 1974 se desarrollaron los Campeonatos del Pacifico, en ambos torneos fueron competidoras norteamericanas las que dominaron las competencias.

Como tantos deportes, la Natación Sincronizada empezó su proceso para ser un deporte olímpico. Para que un deporte sea olímpico, se debe presentar el deporte como exhibición previamente. Fue así que en 1952, los equipos estadounidenses y canadienses se presentaron en los Juegos Panamericanos de Buenos Aires, Argentina y en los Juegos Olímpicos de Helsinki, Finlandia

En los Juegos Panamericanos de 1955, en Ciudad de México, México, se decidió incluir el nado sincronizado como un evento oficial. Pero el COI aun no estaba convencido.

Luego de que el deporte se masificara en grupos de todas las edades y por todo el mundo, contando con demostraciones de equipos y también una unificación de las reglas, se procedió a aceptar las modalidades de duo y single omo deporte olimpico en el año 1984 para los Juegos Olímpicos de Los Ángeles.

Las primeras ganadoras olímpicas fueron Tracie Ruiz y Candy Costie en duplas. Además fue la misma Ruiz la que ganó en el programa en solitario.

Para 1996, solo se permitió el nado sincronizado por equipos. El dueto se volvió a incorporar para los Juegos Olimpicos de Sydney 2000.

Actualmente el programa olímpico contempla el dueto y los equipos de ocho participantes.

**Orientación del Trabajo Integrador 1:**

Características de la natación artística en la actualidad

Mencionar los elementos técnicos básicos

Duración de las rutinas

Cantidad de figuras que deben realizarse en cada modalidad

**Bibliografía:**

* Programa Integral de Preparación del deportista Natación Artística (PIPD) 2017-2020

## **Encuentro 2**

**Tema 1:** Historia de la natación artística

**Título:** Biotipo de las nadadoras

**OBJETIVO:** Caracterizar los él biotipo de las nadadoras al igual q el vestuario y el conteo.

Para conocer completamente las características del nado sincronizado, lo mejor es comenzar a practicarlo desde muy joven, para así ayudar a nuestro cuerpo a desarrollar las mejores capacidades físicas y artísticas requeridas para tener una excelente condición en el deporte.

Los atletas más experimentados en el nado sincronizado, practican alrededor de unas 6 u 8 horas diarias, dentro de las cuales toman clases de gimnasia, acrobacia, música, expresión corporal, danza y sobre todo natación.

**Características Fundamentales**

Aunque son varias las características del nado sincronizado y todas son muy importantes, podemos mencionar que:

* Una de las más importantes o significativas, es que los participantes tienen un tiempo base para hacer su coreografía.
* Siempre se realiza con música, los participantes forman sus coreografías al ritmo de esta.
* Los movimientos que hacen los competidores son variados, pirámides, saltos, vueltas, círculos, torres… etc. Todo depende de su imaginación a la hora de montar la coreografía.
* El nado sincronizado requiere de una excelente condición física y de mucha resistencia.
* Los jueces evalúan y puntúan según la delicadeza, la creación de figuras en el agua, la calidad de trabajo y la sincronización de los participantes.
* Las nadadoras, deben mantener los ojos abiertos bajo el agua.
* La piscina debe tener al menos un tamaño de 30 metros y una profundidad mínima de 3 metros.
* En esta competición existen las categorías de solo, dueto, combinados y equipo.

**Estudio Independiente**

Buscar en el programa integral de preparación del deportista de Natación artística las principales posiciones en el agua.

**Bibliografía**

* Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de Natación Artística (página 42)

## **Encuentro 3**

**Tema 2:**  Elementos técnicos básicos en el nivel de enseñanza PIPD

**Objetivo:** Identificar las bases de la enseñanza de la técnica de la natación sincronizada.

**FORMACIÓN BÁSICA**

La Formación Básica es el término utilizado por los especialistas de la natación en la que los niños se inician en el mundo del entrenamiento deportivo. Esta etapa está dirigida al logro de habilidades que propiamente el niño no tiene por qué dominar, debido a que la natación no es precisamente el medio en que nos desempeñamos habitualmente aunque en algunas etapas podamos visitar más o menos frecuente una piscina, una playa o cualquier otro medio con características acuáticas. Estas habilidades denominadas “Cualidades Básicas” son cinco, ellas son:

* Sumersión
* Salto
* Respiración
* Flotación
* Locomoción

El fin de estas cualidades básicas es garantizar que el niño tenga determinado dominio o seguridad durante el tiempo que se encuentre en el medio acuático y que sea capaz de mantener cierta autonomía en este medio que le permita dominar de manera general la locomoción de forma ventral y dorsal o para su mejor entendimiento, lograr con una coordinación global las técnicas de nado libre y espalda. Muchos autores plantean que se cumplen dos grandes objetivos con estas cualidades “Seguridad en el medio acuático” donde intervienen directamente las cualidades sumersión y salto y “Capacidad de nado” donde intervienen la flotación y la locomoción. La respiración como se puede inferir tiene que ver tanto en el proceso de seguridad en el agua como en la posibilidad de desplazarse en este medio, al menos por una distancia importante.

Realmente en la práctica cotidiana nos podemos encontrar niños que realicen sin ningún temor diferentes actividades vinculadas con la vida acuática, es decir, que posean habilidades a fines con nuestra actividad. Esto no significa que sea la media y mucho menos la generalidad, por lo que por muy simples que parezcan las actividades a realizar no podemos compararlas con las que nosotros, sus instructores podríamos ejecutar. Por lo que cada paso, es esencial en el cumplimiento de una acción específica.

Muchas veces en la práctica se verán unidas más de una cualidad básica en una misma actividad y también pasa este fenómeno con los pasos metodológicos, elemento este que no debe atemorizarnos al momento de escoger un ejercicio para el proceso de enseñanza-aprendizaje, simplemente debemos estar conscientes de que la actividad sea asequible al nivel de nuestros alumnos-atletas.

Orientación de la evaluación final:

Tipo de evaluación: Seminario

Objetivos: Demostrar la adquisición de los conocimientos adquiridos en la asignatura.

Modo de actuación:

* 1. A partir de situaciones predeterminadas identificar los conocimientos adquiridos.
  2. Se determinarán previamente los equipos.
  3. Se elijaran tarjetas al azar y se explicara y defenderán su posición.

## **Encuentro 4**

**Tema 2:**  Elementos técnicos básicos en el nivel de enseñanza PIPD

**Objetivo:** Caracterizar la enseñanza de los elementos técnicos básicos

**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:**

Para la realización del estudio independiente en este tema se te hace llegar un material de apoyo que facilitará tu aprendizaje. El mismo se ha elaborado en correspondencia con el sumario de contenidos correspondientes al tema. Es importante además que recuerdes que la labor del profesional de la Cultura Física es en gran medida pedagógica. Por ello se asumen criterios de la literatura pedagógica que contribuyen a justificar el desempeño de este educador.

En la enseñanza de cualquier contenido en Nado Sincronizado, es conveniente seguir un ordenamiento que responda a la secuencia lógica de aprendizaje como anteriormente analizamos, por ello consideramos que es necesaria una serie de pasos, con el objetivo de que el proceso de enseñanza aprendizaje pueda llevarse a cabo sin mayores inconvenientes, pues los mismos están determinados por el grado de complejidad que implican para la atleta.

    Los pasos son los siguientes:

**1.     Fuera del agua.**

**2.     Dentro del agua estática**.

**3.     Dentro del agua con desplazamiento.**

**4.     Contenido completo.**

**5. Los ejercicios simplificados**

**6.     Las etapas fundamentales**, (punto importante dentro del proceso):

**7.     Para fijar la técnica.**

**8.     Movimientos técnicamente correctos.**

**9.     Fase de fijación.**

    La rutina en el nado sincronizado es un medio para el desarrollo y la consolidación de los contenidos impartidos en cada periodo, además, influye en el incremento de las posibilidades de expresión corporal y rítmica de las practicantes, en la primera etapa una rutina en tierra que contenga los elementos acrobáticos, como rol de frente con piernas extendidas, paradas de mano, parada de omoplato, campana, walkover, pasos bailables, saltos sencillo, trote, asaltos, los split, arcos, y en el agua la combinación de las cualidades básicas con elementos propios del nado sincronizado como porteros, supino, pronal, tub, giros en bolita de frente y de espalda con entradas al agua y desplazamientos en la superficie y debajo del agua ejecutados todos con el máximo rigor técnico, constituye una vía óptima para evaluar los objetivos programados y garantizar la conformación de estas destrezas.

    En el nado sincronizado, se le debe prestar mayor atención a la preparación técnica a partir de los 6 años, donde las principiantes deben asimilar, en primer lugar, la adopción de las diferentes posiciones básicas fuera del agua (imitación), así como los movimientos, ángulos, ubicación de las manos (aleteos), los cuales permiten quedarse en el lugar o desplazarse en el agua; en segundo lugar, la adopción de posiciones básicas en el agua, solo con el trabajo con el cuerpo (sin aletear); y en tercer lugar, el modo correcto de mantener el cuerpo en el agua en las diferentes posiciones básicas con medios de enseñanza ( con pomos) y sin ellos.

    Teniendo en cuenta que el aprendizaje técnico transita por varias etapas según lo referido por Meinel (1997), Hotz y Weinck (1983), Matvéev (1983), Harre (1987). Platonov (1991):

**1.     Aprendizaje primario**

**2.     Aprendizaje profundizado**

**3.     Consolidación y perfeccionamiento**

    Esto va a permitir que en la medida que la atleta aprenda a ejecutar las diferentes posiciones básicas, transiciones, figuras, etc. de manera consciente, sistemática, con aumento gradual de exigencias y complejidad, que respondan a una metodología para la enseñanza, le permitirá alcanzar un nivel técnico superior al que se presenta a nivel nacional, al tiempo que proveerá a las entrenadoras de una guía metodológica que oriente su accionar sobre el de las atletas.

**Estudio Independiente:**

Durante el proceso de iniciación dos estudiantes presentan dificultad para entrar al agua puesto que sienten miedo ¿Qué actitud usted tomaría como entrenador?

## **Encuentro 5**

**Tema 2:**  Elementos técnicos básicos en el nivel de enseñanza PIPD

**Objetivo:** Caracterizar las posiciones básicas y los aleteos

    Las posiciones básicas se dividen para su estudio en 6 grupos:

* **Superficie** (caderas en la superficie): Supino, Supino con variante, Ballet, Pronal, Pronal con variante.
* **Superficie** (caderas debajo de la superficie): Tub, Flamingo, Ballet doble.
* **Aleteos alternos Superficie:** Arco, Arco con variante.
* **Nivel de agua en los tobillos** Doble Submarino, Ballet Submarino, Pae, Flamingo submarino.
* **Posiciones de vertical:** Vertical, Vertical con variante (derecha e izquierda), Grulla (derecha e izquierda), Split (derecha, izquierda y de frente), Caballero (derecha e izquierda), Bolita, escuadra.
* **Portero:** Con 1 brazo arriba, Con 2 brazos arriba, Sin brazos.

    Todas las rutinas deben estar acompañadas con música y tienen un tiempo de duración específico, dependiendo del tipo de la misma (técnica o libre), categoría y de la cantidad de nadadoras ejecutantes. En promedio, el tiempo total oscila entre los dos y los cuatro minutos. Si durante la ejecución las participantes llegaran a excederse en tiempo límite, ya sea fuera o dentro del agua, se le descontará un punto del puntaje clasificatorio.

**Estudio Independiente:**

Buscar ejercicio para la enseñanza de estas posicione y mencionar cuales son los errores que pueden estar presentes

**Bibliografía**

* Programa Integral de Preparación del deportista (PIPD) de Natación Artística.

## **Encuentro 6**

**Tema 2:**  Elementos técnicos básicos en el nivel de enseñanza PIPD

**Objetivo:** Caracterizar Transiciones, Sculling y portero.

El objetivo del trabajo de Sculling está en producir al máximo de fue4rza posible con las manos

* 1. Anclar mucho las manos, incrementando la cantidad de agua que pudo jalar al principio de la brazada.
  2. Incrementar la distancia que avanza por brazada.

Trabajo para el sculling para principiantes:

El movimiento básico consta de mover las manos con las palmas hacia abajo en un movimiento circular. La clave está en que debes sentir que empujas ello agua, todo el tiempo, es decir, debes sentir el empuje delo agua durante todo el ejercicio.

Debes mantener los brazos frente a ti y los codo0s doblados, colocando las manos en una posición ligeramente más amplia que la separación de los hombros.

El movimiento en sí te mantiene en la superficie del agua cuando el cuerpo se encuentre en posición vertical.

Como hacer el barrido de más efectivo

* 1. No empujar el agua
  2. Concentrarse en manos y antebrazos
  3. No usar las piernas. Usar un pull Boy o una tabla para mantener los pies a flote
  4. Asegurar que la posición de tu cuerpo sea igual a cuando nadas

Los estudiantes deben caracterizar los segmentos del movimiento de los porteros según su variación en piernas y brazos.

**Encuentro 7**

**Tema 3:** **Reglas y arbitraje**

**Objetivo: Caracterizar las reglas el reglamento de FINA**

Todas las competiciones internacionales de natación sincronizada se regirán por las normas de la FINA, a continuación, daremos a conocer las reglas básicas del nado sincronizado:

* El vestuario o traje de baño usado por las competidoras no debe tener transparencias.
* No deben pasar más de 10 segundos fuera del agua.
* Los competidores no deben tocar el suelo de la piscina.
* Las competidoras menores de 15 años no podrán participar en juegos olímpicos, campeonatos del mundo ni copas del mundo.
* Cada competidora, deberá realizar cuatro figuras de las establecidas en el reglamento.

### Rutina técnica

Cada solo, dúo y equipo, debe realizar los elementos obligatorios.

### Rutina libre

Cada solo, dúo y equipo, debe realizar una rutina libre que debe incluir cualquiera de las brazadas y figuras completas o no, con música.

### Rutina combinada

El combinado tiene un máximo de 10 competidoras en las cuales realizaran una combinación de rutinas.

* En la competición de figuras el traje de baño debe ser negro y cada competidor llevará puesto un gorro blanco.
* No están permitidas las joyas.
* Cada figura comenzará con la señal del juez o del ayudante del árbitro.
* Los jueces deberán mostrar simultáneamente las puntuaciones.
* Se reducirán dos puntos si el competidor:

1. Se para voluntariamente y pide hacer la figura de nuevo.
2. Si un jugador no realiza la figura anunciada o la figura realizada no cumple con los requisitos establecidos.
3. Si el competidor comete otro error o no intenta realizar la figura de nuevo.

**Estudio Independiente:**

Estudiar el reglamento de la FINA

**Encuentro 8**

**Tema 3:** **Reglas y arbitraje**

**Objetivo:** Identificar el tiempo de duración en las diferentes rutinas

En las reglas del nado sincronizado existe un límite de tiempo para la realización de cada coreografía, estos límites de tiempo son:

* Solo rutina técnica: 2 minutos exactos.
* Solo rutina libre: 3 minutos exactos.
* Dúo rutina técnica: 2 minutos exactos.
* Dúo rutina libre: 3 minutos 30 segundos.
* Equipo rutina técnica: 2 minutos 50 segundos.
* Equipo rutina libre: 4 minutos exactos.
* Combinado: 4 minutos 30 segundos.

Habrá un margen de permisividad de 15 segundos en las rutinas técnicas, rutinas libres y combinado.

Las reglas del nado sincronizado, son extensas y deben ser cumplidas a cabalidad, de lo contrario, esto ocasionará pérdida de puntos a la competidora o al equipo.  Por esto el nado sincronizado es considerado como uno de los deportes más exigentes que existen en la actualidad, sin embargo, cada vez es más popular y son más las personas que comienzan a practicarlo, con disciplina y amor por ese deporte.

**Orientación del Trabajo integrador 3**

Explicar la labor de los árbitros durante las diferentes competiciones.

**Estudio independiente**

Profundizar en el estudio de los artículos relacionados con las rutinas

**Encuentro 9**

**Tema III:** Reglas y arbitraje

**Objetivo:** Caracterizar el código de Puntuación (Reglas y arbitraje) Conocer el valor de los elementos

Conseguir la mayor puntuación luego de culminar una serie de figuras es el objetivo de la natación sincronizada. Lo primero que debemos entender es que la evaluación está divida en dos partes: La sesión técnica y la sesión libre.

**Sesión técnica**:

Los nadadores deberán realizar una serie de movimientos o figuras en un determinado orden y al final de la ejecución son evaluadas con un 50 por ciento de la puntuación final.

Las competidoras tendrán dos minutos para realizar al menos 7 figuras de manera obligatoria. Si es una prueba en pareja, las nadadoras dispondrán de dos minutos y 20 segundos para hacer un total de 9 figuras.

Pero si se trata de competencias grupales, las Reglas del nado sincronizado determinan como margen un tiempo de tres minutos para hacer 19 figuras, entre ellas, una circular y otra en línea recta.

**Sesión libre:**

En la sesión libre, las nadadoras están en la disposición de incorporar nuevos elementos artísticos a su coreografía y no están obligadas a realizar ningún movimiento obligatorio.

En este tipo de modalidad, los participantes comienzan su actuación fuera de la piscina y el jurado da un máximo de 10 segundos para ingresar al agua. Esta parte puede durar entre 6 y 8 minutos.

**Evaluación**

En cada competición existen al menos 10 jueces que están encargados de evaluar la participación de las personas en nado sincronizado.

Cada juez puede emitir una puntuación que va de 0 a 10 y toma en cuenta algunos aspectos básicos para la evaluación.

Sincronización

Dificultad

Creatividad

Impresión técnica

Impresión artística

Ejecución

**Estudio Independiente**

Entregar un resumen de los principales artículos el código de puntuación y el valor de los elementos.

**Bibliografía**

* Código de puntuación 2017-2020

**Encuentro 10**

**Objetivos:**

**Elaborado por:**

Lic. Yanaisis Martínez Díaz.

Lic. Melanie de la Caridad González Verdura.

|  |
| --- |
| 1. Métodos |

Una idea central del trabajo en la asignatura debe ser **enfocar el proceso más en el aprendizaje que en la enseñanza.** Para ello hay que tener en cuenta que, aunque en la actualidad el docente sigue siendo la figura clave en la transformación de la educación en cualquier país y que de su competencia profesional y de su calidad humana depende la tarea de poder realizar investigaciones serias y trascendentes en el campo de la educación, sus formas de actuación se han ido modificando acorde a la época. En estos momentos, a diferencia de épocas anteriores, **este docente no debe ser un mero repetidor de conocimientos sino se perfila como un profesional reflexivo, autónomo, que piensa, toma decisiones, interpreta su realidad y crea situaciones nuevas a partir de problemas cotidianos y concretos con el propósito fundamental de mejorar su propia práctica, y esta postura la debe desarrollar también en sus alumnos.**

En este sentido, los **métodos y estrategias que se seleccionen, y el sistema de tareas que se proponga a los estudiantes** deben garantizar no sólo la reproducción en él, sino también su **participación activa y productiva**.

Los métodos fundamentales a emplear en el desarrollo de las clases son: Expositivo: (conversación o diálogo; explicación o relato), Elaboración conjunta, Trabajo independiente (Observación, experimentación, trabajo con el material bibliográfico), Búsqueda parcial o Conversación heurística, Método problémico y Método investigativo.

|  |
| --- |
| 1. Evaluación |

**Sistema de Evaluación del aprendizaje de la asignatura.**

En el proceso de evaluación de la asignatura se emplearan la coevaluación, la heteroevaluación y la autoevaluación.

La asignatura se evaluará sistemáticamente, de forma oral y escrita, a partir de lo discutido y realizado en las diferentes actividades, así como a través del estudio independiente. La evaluación parcial se propone al finalizar los temas 1,2 y 3, a partir de la valoración de una situación de la práctica en la que se manifieste la aplicación de la Política Educacional Cubana, las categorías y métodos de la Pedagogía General y de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte en particular en aras de valorar el rol profesional en la Educación Física y del entrenador escolar. La evaluación final consistirá en diseñar un programa de enseñanza, en el cual se fundamentará una sesión de entrenamiento, teniendo en cuenta las exigencias de la categoría y del periodo.

|  |
| --- |
| 1. Nombres de los miembros del colectivo de Asignatura |

* M.Sc. Vilma Centeno Faure Profesor auxiliar [vilma.centeno@nauta.cu](mailto:vilma.centeno@nauta.cu) WhatsApp:56146221
* M.Sc. Zuleidy Acosta Reyes Profesora auxiliar [zuleidyar@gmail.com](mailto:zuleidyar@gmail.com) WhatsApp:52556353
* MSc Yudelkis López Quiñones Profesora asistente [yudelkis.lopez.q@gmail.com](mailto:yudelkis.lopez.q@gmail.com)
* Dra.C. Marlene Delisle Sesé Profesora auxiliar WhatsApp:54363874
* Lic Elsa Massó Grasset Profesora instructora [elsamg9517@gmail.com](mailto:elsamg9517@gmail.com) WhatsApp
* 55583487
* DrC Baetriz Bravo Morejón [beatriz332602@gmail.com](mailto:beatriz332602@gmail.com) WhatsApp 58413234
* M.Sc. Aroldo Benigno Scull Profesor auxiliar
* DrC Mayda Rodríguez Rodríguez profesora titular [maydarg@nauta.cu](mailto:maydarg@nauta.cu) WhatsApp:52516433
* DrC Mario Luis Quevedo [quevedomarioluis@gmail.com](mailto:quevedomarioluis@gmail.com) WhatsApp:582050000
* MSc. Nadya Bueno Manfugás Profesor auxiliar [nadiabm2018@gmail.com](mailto:nadiabm2018@gmail.com) WhatsApp: 59563560
* MSc Magela WhatsApp:53788472

Fecha de elaboración: Febrero 2021