



Universidad Guadalajara  
Centro Universitario del Sur

### Programa de Estudio

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

División

Ciencias de la Salud

Departamento

Promoción, preservación y desarrollo de la salud

Academia

Actividad física y deportes

Programa(s) educativo(s)

Lic. Desarrollo Turístico Sustentable

Denominación de la unidad de aprendizaje:

Taller de Natación y recreación acuática

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Carga horaria global:	Valor en créditos:
I-3480	0	40	40	3

Tipo de curso:		Nivel en que se ubica:	Prerrequisitos:
C = curso		Técnico Medio	Ninguno
CL = curso laboratorio		Técnico Superior	
L = laboratorio		Universitario	
P = práctica		<b>Licenciatura</b>	
T = taller	<b>X</b>	Especialidad	
CT = curso - taller		Maestría	
N = clínica		Doctorado	
M = módulo			
S = seminario			

Área de formación:

Optativa Abierta

Perfil docente:

Licenciatura o superior, en cuya malla curricular se incluyan cursos acuáticos, con certificaciones o documentos que comprueben el conocimiento y manejo de habilidades acuáticas profesionales; deportivas y recreativas, con una experiencia mínima de 3 años impartiendo cursos, talleres o manejo de grupos en ambientes acuáticos. Conocimiento de prevención, control e intervención de emergencias acuáticas, primeros auxilios y RCP.

Elaborado por:

Jua Manuel Cuevas Villalvazo

Actualizado por:

Juan Pedro Salcedo Ortega

Fecha de elaboración:	Fecha de última actualización:	Fecha de última evaluación:	Fecha de aprobación por Colegio Departamental:
11 Marzo 2010	06 Julio 2022	23 Junio 2023	26 de Junio 2023

## 2. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Se elaboró el presente programa en base a las competencias básicas que el alumno debe de tener para el manejo de grupos en el ambiente acuático. Siendo estos conocimientos necesarios para complementar las diversas actividades de su quehacer diario como profesional egresado de la Lic. En Desarrollo Turístico Sustentable.

## 3. OBJETIVO GENERAL/COMPETENCIA

Que el alumno adquiera los conocimientos y técnicas básicas de la recreación y el manejo de grupos en ambientes acuáticos, sin que exponga su integridad física ni la de los demás. Concientizándose de la dificultad que estas actividades tienen en particular, si no se tiene la instrucción, acondicionamiento y práctica apropiada constante, familiarizándose con los diferentes conceptos y normatividad aplicable.

## 4. CAMPO DE APLICACIÓN PROFESIONAL DE LOS CONOCIMIENTOS

Que el alumno adquiera los conocimientos y técnicas básicas de la natación, así como el manejo y uso de los diferentes equipos utilizados en las actividades acuáticas recreativas, sin que exponga su integridad física ni la de los demás. Familiarizándose con los diferentes conceptos y normatividad aplicable, los cuales son básicos para asignaturas subsecuentes. Siendo estos conocimientos necesarios para complementar las diversas actividades de su quehacer diario como profesional del desarrollo turístico sustentable, con el objeto de dar respuesta a las demandas de recreación y esparcimiento a turistas nacionales e internacionales.

## 5. SABERES:

<b>Prácticos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El alumno aprenderá el uso y aplicación de las diversas técnicas, adecuadas y seguras de las maniobras con los diversos equipos, accesorios y herramientas de la natación y recreación acuática, asimilando las limitaciones que estas pueden tener.</li> <li>2. El alumno desarrollará las habilidades necesarias para realizar actividades de natación y recreación acuática, conociendo sus limitaciones físicas y como superarlas.</li> <li>3. Detectar y evaluar un probable accidente en la práctica de actividades de natación y recreación acuática, para diseñar e implementar un mecanismo de prevención.</li> </ol>
<b>Teóricos</b>	Que el alumno aprenda el significado de los conceptos y términos más comunes de la natación y recreación acuática. Incluidos algunos en idioma extranjero
<b>Formativos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que el alumno sea capaz de fomentar, aplicar e innovar las técnicas de natación y recreación acuática, con seguridad disciplina, prontitud y eficacia.</li> <li>2. Aprender y aplicar el manejo ético de las personas en las disciplinas de natación recreativa.</li> <li>3. Respeto a la presencia y participación de los demás alumnos integrantes del curso.</li> <li>4. El alumno sepa integrarse a equipos de trabajo afines, comprendiendo la importancia del trabajo en equipo y la ayuda mutua.</li> <li>5. Fomentar la conservación y cuidado del medio ambiente donde se desempeñe.</li> <li>6. Fomentar la importancia de la actividad física constante, mediante el entrenamiento y disciplina, para un mejor desempeño de sus actividades y elevar su calidad de vida.</li> </ol>

## 6. CONTENIDO TEMÁTICO (TEÓRICO-PRÁCTICO)

<b>Temas Teóricos:</b>	2 horas
Presentación y encuadre de programa, protocolos y forma de evaluar	
1. <b>UNIDAD I.-</b> La natación	2 horas
1.1. Principio de flotación	
1.2. Propiedades físicas y químicas del agua.	
1.3. Proceso de acuatización.	
1.4. Factores físico – emocionales para aprender a nadar.	
1.5. Etapas del ahogamiento y su atención pre hospitalaria.	
1.6. La recreación acuática una alternativa saludable.	
1.7. Factores a tener en cuenta en la recreación acuática.	
2. <b>UNIDAD II.-</b> Diseño de actividades específicas al entorno acuático y a la edad de los participantes.	
2.1 Espacios Naturales	2 horas
2.2 Albercas	
2.3 Parques Acuáticos	
2.4 Utilidad de los Juegos	
<b>Temas Prácticos:</b>	
1. VALORACIÓN DE LA ACUATIZACIÓN DEL ALUMNO	2 horas
1.1 Nado Libre, 250 m., sin tiempo	
1.2 Nado bajo el agua 50 m., sin tiempo, con salidas a respirar.	
1.3 Flotación libre 150 seg.	
1.4 Coordinación de respiración.	
1.5 Ejercicios de hiperventilación y control de respiración bajo tiempo.	
2. TÉCNICAS Y ESTILOS DE NATACIÓN Y FLOTACIÓN.	16 horas
2.1. Crol; Pecho; Dorso: Costado y Mariposa	
2.2. Flotación forzada; horizontal, vertical y con apoyos	
2.3. Entradas al agua.	
3. RECREACIÓN ACUÁTICA	16 horas
3.1. Baja y alta Profundidad	
3.2. Con pelotas y balones	
3.3. Actividades Masivas	
3.4. Juegos y Actividades de competencia	
3.5 Juegos específicos para niños y Recreación por grupos de edades.	
3.6 Elementos de rescate aplicados a la recreación acuática	
3.7 Recreación para personas con discapacidad y Actividades con música.	

## 7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Esta unidad de aprendizaje incluye actividades preliminares las cuales se presentan para integrar al alumno en el contexto el cual se va abordar en la clase, las actividades de aprendizaje son actividades las cuales complementan la información abordada y su posterior aplicación en un contexto, mediante ejercicios y Actividades en ambiente acuático; demostración de habilidades y repetición de actividades; estimulación vivencial, para actividades prácticas.

Exposición por el profesor, búsqueda de información por los alumnos y trabajo en EVA's (Google Classroom), para los temas teóricos.

Se anexa el apartado de Planeación e Instrumentación Didáctica, en el que se detallan las estrategias y las

actividades de enseñanza y de aprendizaje.

Asimismo ésta UA busca integrar los valores necesarios para expandir la conciencia colectiva y contribuir a un cambio de conducta en relación al respeto por el medio ambiente.

## 8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño
<p><b>Participación Activa</b> (Exposición, Ejercicios y Habilidades en la alberca).            *Actividad Preliminar 1 y 2            *Exposición de contenidos            *Participación en Actividades de aprendizaje 1 al 10</p> <p><b>Reportes de ejercicios</b> Desarrollados en el Taller mediante la participación integral en las actividades individuales y en equipo.            *Reportes Actividad de aprendizaje 1 al 10.</p> <p><b>Exámen Práctico</b>            Habilidades de natación: Apnea (distancia), distancia (nado continuo), tiempo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Exposición concisa, clara y sencilla, mediante la participación activa y constructiva.</li> <li>Calificación superior a 60 total en las actividades a evaluar.</li> <li>Realizar las prácticas indicadas, apegadas a las técnicas, demostrando disciplina, seguridad, disposición y compañerismo, y entrega en tiempo y forma de reportes de prácticas.</li> </ol> <p>Las actividades preliminares y de aprendizaje pueden variar en espacio de aplicación dependiendo el tema que se va abordar (éstos pueden ser aula y espacios del CARS por las características del curso).            EVA's / Área de prácticas (Alberca o Fosa Acuática).            Área de prácticas (Alberca o Fosa Acuática).</p>

## 9. CALIFICACIÓN

<p>1. EXÁMEN PRÁCTICO, al final del semestre, demostración de habilidades de natación en distancia y tiempo.</p>	<p>*Nado libre con Tiempo 500m en: Menos de 16min para obtener los 30 puntos.</p> <p>Entre 16:01min y 18min para obtener 20 puntos            Entre 18:01´min y 20min para obtener 10 puntos            Entre 20:01´min y 21min para obtener 7.5 puntos            Más de 21min para obtener 5 puntos</p> <p>*Distancia: Natación Continua (Sin apoyo a ninguna superficie de la alberca, borde o fondo).</p> <table data-bbox="479 1428 868 1627"> <tr><td>-500 mts.</td><td>10 Puntos</td></tr> <tr><td>-375 mts.</td><td>7.5 Puntos</td></tr> <tr><td>-250 mts.</td><td>5 Puntos</td></tr> <tr><td>-125 mts.</td><td>2.5 Puntos</td></tr> <tr><td>-100 mts.</td><td>2 Puntos</td></tr> <tr><td>-50 mts.</td><td>1 Punto</td></tr> </table> <p>*Apnea: 25 Mts. (Tres Intentos, calif. máximo intento)</p> <table data-bbox="479 1690 868 1869"> <tr><td>20 mts.</td><td>10 Puntos</td></tr> <tr><td>15 mts</td><td>8 Puntos</td></tr> <tr><td>10 mts.</td><td>6 Puntos</td></tr> <tr><td>10 mts.</td><td>4 Puntos</td></tr> <tr><td>05 mts.</td><td>2 Puntos</td></tr> <tr><td>2.5 mts.</td><td>1 Punto</td></tr> </table>	-500 mts.	10 Puntos	-375 mts.	7.5 Puntos	-250 mts.	5 Puntos	-125 mts.	2.5 Puntos	-100 mts.	2 Puntos	-50 mts.	1 Punto	20 mts.	10 Puntos	15 mts	8 Puntos	10 mts.	6 Puntos	10 mts.	4 Puntos	05 mts.	2 Puntos	2.5 mts.	1 Punto	<p>Max 50</p> <p>Min 5</p>
-500 mts.	10 Puntos																									
-375 mts.	7.5 Puntos																									
-250 mts.	5 Puntos																									
-125 mts.	2.5 Puntos																									
-100 mts.	2 Puntos																									
-50 mts.	1 Punto																									
20 mts.	10 Puntos																									
15 mts	8 Puntos																									
10 mts.	6 Puntos																									
10 mts.	4 Puntos																									
05 mts.	2 Puntos																									
2.5 mts.	1 Punto																									

2.PARTICIPACIÓN ACTIVA	Actividad Preliminar 1 y 2	10
	Exposición de Contenidos	10
	Participación Activa y Positiva en ejercicios y habilidades de la Alberca.	20
3. REPORTES DE EJERCICIOS	Reporte de Actividad de Aprendizaje 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10. (de ejercicios prácticos desarrollados en el taller)	10
	<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## 10. ACREDITACIÓN

<p><b>Periodo ordinario.</b> De conformidad con el artículo 20 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el Consejo General Universitario, se requiere:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y</li> <li>II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.</li> </ol>	<p><b>Periodo extraordinario.</b> De conformidad con el artículo 27 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.</li> <li>II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.</li> <li>III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.</li> </ol> <p>Se exceptúan de este caso las materias de orden práctico que requerirán la repetición del curso (Art. 23 RGEYPA).</p>
--	---

## 11. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Zumbrennen, Roger. (2001) Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar Barcelona: Paidotribo (797.21 ZUM)
- Umberto, P. (2005). Curso de Apnea. Madrid: Paidotribo (797.23 PEL)
- Moreno, J.A. y Medrano, M.A. (1995). Actividades acuáticas recreativas. En Moreno, J.A.; Tella, V. y Camarero, S. Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas. Valencia: IVEF
- Lanuza Arús, Francesc de. (1998) 1060 Ejercicios y Juegos de Natación. España: Paidotribo. (797.21 MAG)
- Laughlin, Terry (2006) Inmersión total: el nuevo método revolucionario para nadar mejor, más rápido y fácilmente. Barcelona: Paidotribo. (797.21 LAU 2010).

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Del Castillo, O.M. (2004) Actividades Acuáticas en la Primera Infancia. A Coruña: IDISSA. (797.2 CAS 2004)
- Del Castillo O. M. (2002) Disfruta de tu embarazo en el agua actividades acuáticas para la mujer gestante. Barcelona: Inde (792.21 CAS)
- Palacios, J. A. (2008). Socorrismo acuático profesional. A Coruña: SaDeGA

**12. RECURSOS COMPLEMENTARIOS (páginas web, mooc's, plataformas, objetos de aprendizaje)**

El diseño instruccional de actividades se encuentra en la plataforma Classroom de google

**Firma:**

**Presidente de Academia**

**Vo. Bo.**

**Jefe de Departamento**