

**NA**  
Nivelación  
Académica



Guía de Estudio

# Educación Formativa de la Natación y Actividades Deportivas Acuáticas

Educación Física y Deportes



© De la presente edición

**Colección:**

GUÍAS DE ESTUDIO - NIVELACIÓN ACADÉMICA

**DOCUMENTO:**

Unidad de Formación

Educación formativa de la natación y actividades deportivas acuáticas

Documento de Trabajo

**Coordinación:**

Dirección General de Formación de Maestros

Nivelación Académica

**Como citar este documento:**

Ministerio de Educación (2016). Guía de Estudio: Unidad de Formación

“Educación formativa de la natación y actividades deportivas acuáticas”, Equipo Nivelación Académica, La Paz Bolivia.

**LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA**

Denuncie al vendedor a la Dirección General de Formación de Maestros, Telf. 2912840 - 2912841

**NA**



# **Educación Formativa de la Natación y Actividades Deportivas Acuáticas**

**Educación Física y Deportes**





Puntaje

### Datos del participante

**Nombres y Apellidos:** .....

**Cédula de identidad:** .....

**Teléfono/Celular:** .....

**Correo electrónico:** .....

**UE/CEA/CEE:** .....

**ESFM:** .....

**Centro Tutorial:** .....



# Índice

Presentación .....	7
Estrategia formativa .....	8
Objetivo Holístico de la Unidad de Formación .....	10
Orientaciones para la Sesión Presencial .....	11
Materiales educativos .....	13
Partiendo desde nuestra experiencia y el contacto con la realidad.....	14
<b>Tema 1: Historia, Generalidades y Definición de la Natación .....</b>	<b>16</b>
Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico.....	16
1. Resumen Histórico de Natación .....	17
2. Generalidades de la Natación .....	18
3. Definición y Objetivo .....	21
<b>Tema 2: Características del Proceso de Metodología en Natación .....</b>	<b>22</b>
Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico.....	22
1. Fase de Aprendizaje .....	23
2. Fase de Fijación .....	24
3. Fase de Perfeccionamiento Técnico .....	25
<b>Tema 3: Técnicas Básicas de los Estilos .....</b>	<b>26</b>
Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico.....	26
1. Estilo Crol .....	27
2. Aprendizaje del Estilo Crol .....	27
3. Técnica del estilo Crol .....	28
<b>Tema 4: Técnicas Básicas de los Estilos .....</b>	<b>31</b>
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	31
1. El Estilo Espalda .....	32

2. Aprendizaje del Estilo Espalda .....	32
3. Técnicas del Estilo Espalda .....	34
<b>Tema 5: Técnicas Básicas de los Estilos (pecho o braza) .....</b>	<b>35</b>
Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico.....	35
1. El Estilo Pecho o Braza .....	36
2. Aprendizaje del Estilo Pecho o Braza .....	36
3. Técnicas del Estilo Pecho o Braza .....	37
<b>Tema 6: Técnicas Básicas de los Estilos Mariposa .....</b>	<b>39</b>
1. El Estilo Mariposa .....	40
2. Aprendizaje del Estilo Mariposa .....	40
3. Técnicas del Estilo Mariposa .....	42
<b>Tema 7: Métodos de Rescate y Salvamento Acuático .....</b>	<b>44</b>
Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico.....	44
1. Salvamento Acuático .....	45
2. Agarres para el Rescate .....	46
Orientaciones para la Sesión de Concreción .....	48
Orientaciones para la sesión de Socialización .....	57
Bibliografía .....	58
Anexo	



# Presentación

El proceso de Nivelación Académica constituye una opción formativa dirigida a maestras y maestros sin pertinencia académica y segmentos de docentes que no han podido concluir distintos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP. La misma ha sido diseñada desde una visión integral como respuesta a la complejidad y las necesidades de la transformación del Sistema Educativo Plurinacional.

Esta opción formativa desarrollada bajo la estructura de las Escuelas Superiores de Formación de Maestras/os autorizadas, constituye una de las realizaciones concretas de las políticas de formación docente articuladas a la implementación y concreción del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo (MESCP), para incidir en la calidad de los procesos y resultados educativos, en el marco de la Revolución Educativa con Revolución Docente en el horizonte de la Agenda Patriótica 2025.

En tal sentido, el proceso de Nivelación Académica, contempla el desarrollo de Unidades de Formación especializada de acuerdo a la malla curricular concordante con las necesidades formativas de los diferentes segmentos de participantes, que orientan la apropiación de los contenidos, enriquecen la práctica educativa y coadyuvan al mejoramiento del desempeño docente en la UE/CEA/CEE.

Para apoyar este proceso se ha previsto el trabajo a partir de guías de estudio, Dossier Digital y otros materiales. Las Guías de Estudio y el Dossier Digital, son materiales de referencia básica para el desarrollo de las unidades de formación.

Las Guías de Estudio comprenden las orientaciones necesarias para las sesiones presenciales, de concreción y de socialización. En función a estas orientaciones, cada tutor/a debe enriquecer, regionalizar y contextualizar los contenidos y las actividades propuestas de acuerdo a su experiencia y a las necesidades específicas de los participantes.

Por todo lo señalado se espera que este material sea de apoyo efectivo para un adecuado proceso formativo, tomando en cuenta los diferentes contextos de trabajo y los lineamientos de la transformación educativa en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Roberto Iván Aguilar Gómez  
**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

# Estrategia formativa

El proceso formativo del Programa de Nivelación Académica se desarrolla a través de la modalidad semipresencial según calendario establecido para cada región o contexto, sin interrupción de las labores educativas en las UE/CEA/CEEs.

Este proceso formativo, toma en cuenta la formación, práctica educativa y expectativas de las y los participantes del programa, es decir, maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional que no concluyeron diversos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP y PPMI.

Las Unidades de Formación se desarrollarán a partir de sesiones presenciales en periodos intensivos de descanso pedagógico, actividades de concreción que el participante deberá trabajar en su práctica educativa y sesiones presenciales de evaluación en horarios alternos durante el descanso pedagógico. La carga horaria por unidad de formación comprende:

SESIONES PRESENCIALES	CONCRECIÓN EDUCATIVA	SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN	
24 Hrs.	50 Hrs.	6 Hrs.	80 Hrs. X UF

## FORMACIÓN EN LA PRÁCTICA

Estos tres momentos consisten en:

**1er. MOMENTO (SESIONES PRESENCIALES).** Parte de la experiencia cotidiana de los participantes, desde un proceso de reflexión de su práctica educativa.

A partir del proceso de reflexión de la práctica del participante, el tutor promueve el dialogo con otros autores/teorías. Desde este dialogo el participante retroalimenta sus conocimientos, reflexiona y realiza un análisis comparativo para generar nuevos conocimientos desde su realidad.

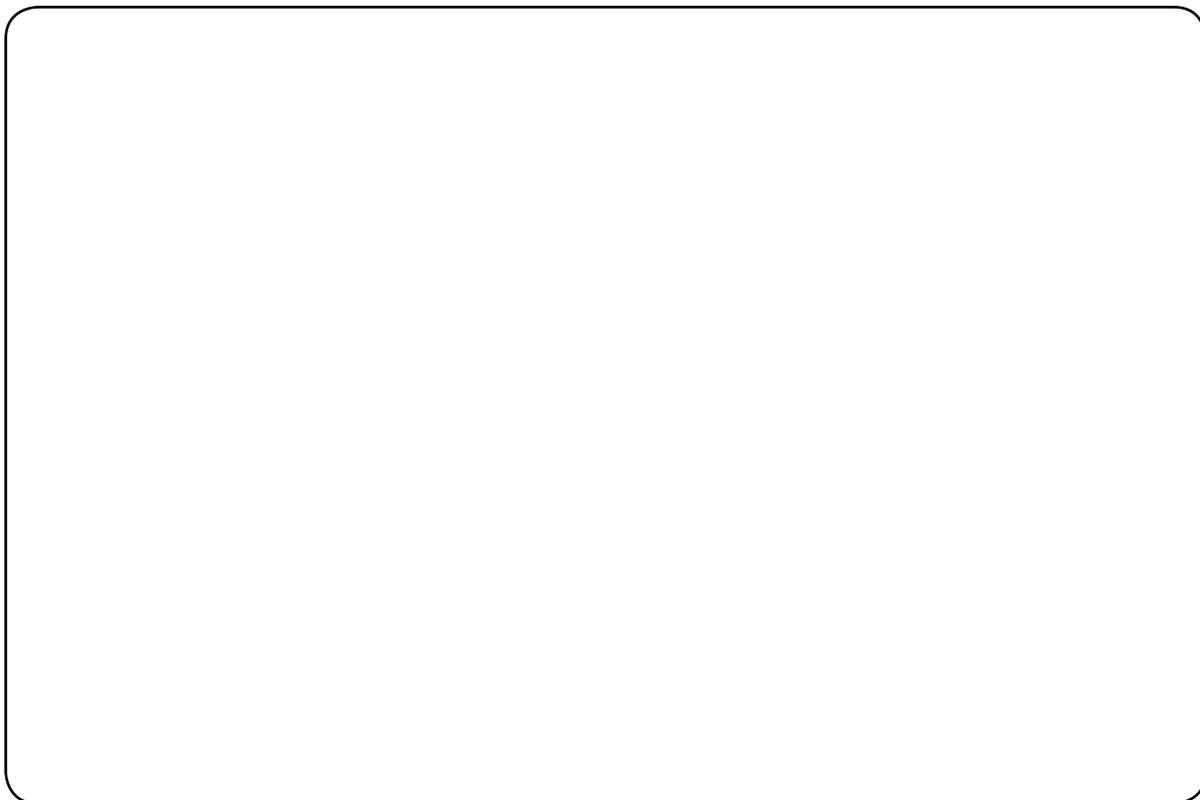
**2do. MOMENTO (CONCRECIÓN EDUCATIVA).** Durante el periodo de concreción el participante deberá poner en práctica con sus estudiantes o en su comunidad educativa lo trabajado (contenidos) durante las sesiones presenciales. Asimismo, en este periodo el participante deberá desarrollar procesos de autoformación a partir de las orientaciones del tutor, de la guía de estudio y del dossier digital de la unidad de formación.

**3er. MOMENTO (SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUCIÓN).** Se trabaja a partir de la socialización de la experiencia vivida del participante (con documentación de respaldo); desde esta presentación el tutor deberá enriquecer y complementar los vacíos y posteriormente evaluar de forma integral la unidad de formación.



# Objetivo Holístico de la Unidad de Formación

Una vez concluida la sesión presencial (24 horas académicas), el participante deberá construir el objetivo holístico de la presente unidad de formación, tomando en cuenta las cuatro dimensiones.



# Orientaciones para la Sesión Presencial



¡Bienvenida/o!

Estimada/o tutor y participante, para comenzar el desarrollo del proceso formativo es fundamental considerar la organización del ambiente, de manera que sea un espacio propicio y adecuado para el avance de las actividades proyectadas en la presente guía de estudio. Como punto de partida para la sesión presencial, al inicio encontrarás una actividad titulada “Partiendo de nuestra experiencia y el contacto con la realidad”, cuyo objetivo es que manifiestes tus saberes y conocimientos a partir de la experiencia y realidad socio-educativa en relación a la Unidad de Formación.

Posteriormente, por ser de carácter formativo y evaluable, las/los participantes trabajarán en la diversidad de actividades formativas teóricas/prácticas programadas para el siguiente conjunto de bloques temáticos:

- Historia generalidades y definición de la natación
- Características del proceso metodológico en natación.
- Técnicas básicas de los estilos.
- Técnicas básicas de los estilos(Estilo Espalada)
- Técnicas básicas de los estilos (estilo mariposa).
- Métodos de rescate y salvamento acuático.

Las mismas serán trabajadas en base a la Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico, por lo que será importante que durante el proceso de desarrollo de la presente guía, remitirse constantemente al material bibliográfico (dossier) que se les ha proporcionado, puesto que nos ayudará a tener una visión más amplia y clara de lo que se trabajará en toda la Unidad de Formación.

Siguiendo la hermenéutica, ingresaremos al proceso de sesión de concreción, como una respuesta al momento de la práctica, en la que encontrarás una actividad que nos conducirá a fortalecer nuestra práctica educativa, buscando enriquecerla con los ejes temáticos y reflexiones que han

brotado en el proceso formativo, la misma se denominará: “Actividades deportivas acuáticas”, permitiéndonos desarrollar un acercamiento a la realidad socio-educativa, además posibilitará plantearnos criterios para mejorar nuestra práctica educativa con pertinencia.

Para ello trabajaremos en base a dos puntos esenciales:

1. Autoformación para profundizar las lecturas complementarias: aquí el participante deberá hacer uso de algunas lecturas de profundización sugeridas en la guía, cuyo contenido deberá ser de mucha utilidad para la realización del siguiente punto.

2. Trabajo con las y los estudiantes para articular con el desarrollo curricular y relacionarse e involucrarse con el contexto. Se debe realizar la aplicación de los contenidos de la Unidad de Formación según lo que requiera la actividad de esta sesión. Sobre todo haciendo partícipes de ello, no solamente a las y los estudiantes, sino también involucrando a la comunidad, previa organización y debida planificación articulada al desarrollo curricular (plan de clase, proyecto Sociocomunitario productivo de la Unidad Educativa, etc.)

Finalmente concluimos con el desarrollo de la sesión de socialización, lo que nos ayudará a valorar la apropiación de los distintos conocimientos prácticos y/o teóricos desarrollados durante el proceso formativo y mostrar nuestros objetivos trazados. En ese entendido, estará sujeta a evaluación, de:

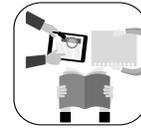
1. Evaluación de evidencias.
2. Evaluación de la socialización de la actividad de concreción.
3. Evaluación objetiva de los contenidos.



# Materiales educativos

Descripción del Material/recurso educativo	Producción de conocimientos
Dossier digital	Nos permitirá adquirir, profundizar y consolidar los conocimientos que se tiene a cerca de la Unidad.
Lápiz	Graficación de estructuras observadas
Plan de desarrollo Curricular	Organización de las ideas que permitirá desarrollar las actividades de manera ordenada.

## Partiendo desde nuestra experiencia y el contacto con la realidad



A partir del desarrollo de los presentes contenidos podremos conocer como una maestra/o de la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación puede partir desde su experiencia y relacionarlas con los temas en el proceso de enseñanza aprendizaje.

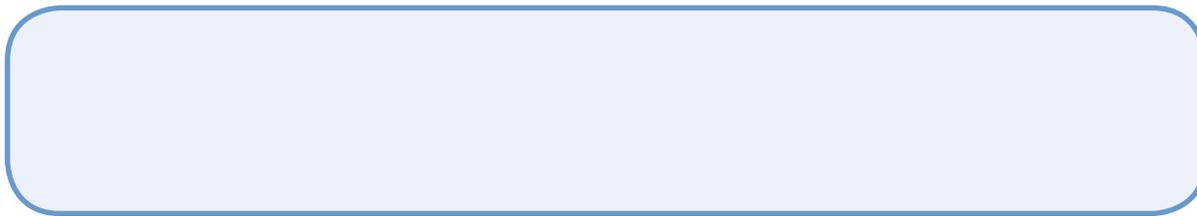
Desde el área de Educación Física debemos llegar mucho más allá y utilizar el medio acuático en toda su magnitud y aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece para el desarrollo integral de la persona. Para ello, es necesario plantear la práctica de actividades acuáticas desde un enfoque educativo, siguiendo las directrices que marca el currículum para el área de Educación Física. Por tanto, lo importante va a ser conocer las verdaderas características del medio acuático con el fin de utilizarlo como vehículo para el desarrollo y aplicación de los bloques de contenidos incluidos en el currículum, un currículum abierto y flexible que nos va a permitir adaptarlo al propio contexto del centro y del aula.

Bien ahora el facilitador organizará el ambiente de manera que sea un espacio adecuado para desarrollar las actividades. El facilitador tendrá que ver en qué condiciones está sus participantes para poder desarrollar las actividades.

¿La Unidad Educativa donde trabaja tendrá picana para realizar las actividades?

¿Cuál y cómo es la comunidad en la que enseñas?

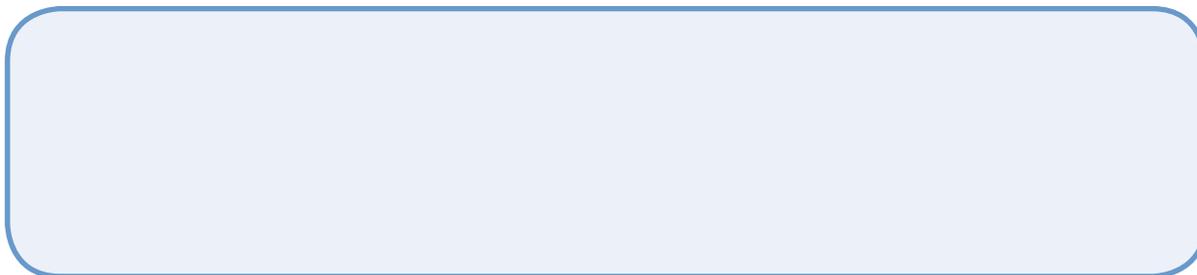
¿Cómo podrías desarrollar las actividades propuestas?



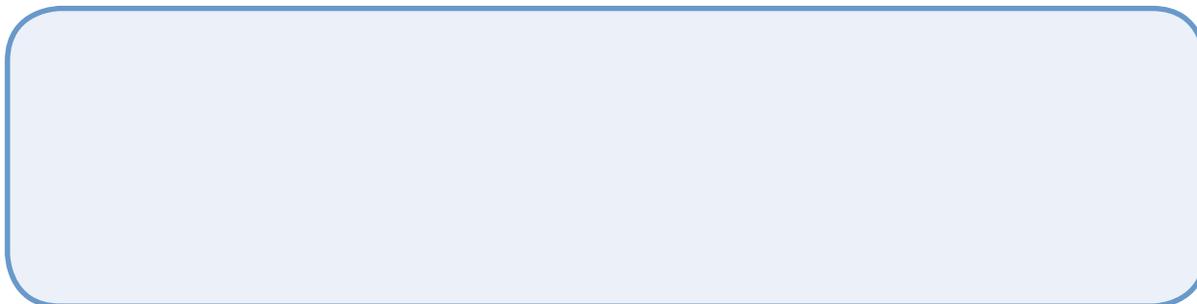
Ahora a partir de este momento consolidaremos nuestros saberes y conocimiento y como inicio para desarrollar la presente Unidad de Formación te proponemos que realices las siguientes actividades:

Realice entrevistas a sus participantes pregunte que entiende sobre el tema de actividades acuáticas deportivas.

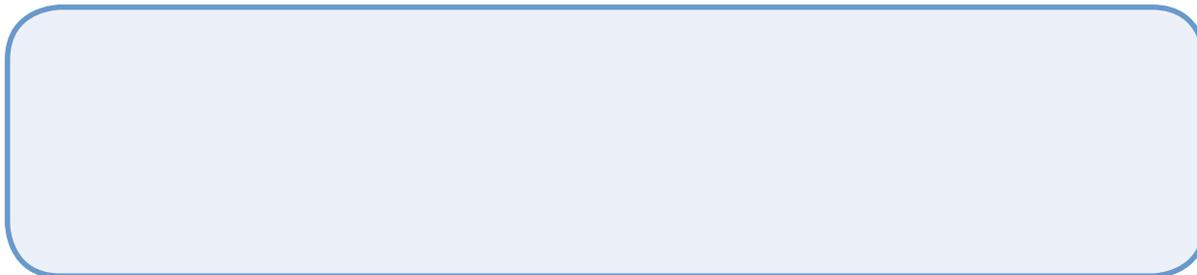
¿Cuáles son sus características de este tema?



¿Cuántos tipos de estilo tiene la actividad acuática?



¿Cuándo y cómo podemos aplicar natación desde que edad pueden participar en esta actividad?



# Tema 1

## Historia, Generalidades y Definición de la Natación

“Nada sobre esta tierra puede detener al hombre o mujer que posee la correcta actitud mental para lograr su meta”

Stephon Leacock

A partir de este momento y en el transcurso del desarrollo del proceso formativo, podremos conocer cómo una maestra/o de la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación, pone a desarrollar, las actividades acuáticas deportivas esto con el fin de aprendizaje al participante para una vida saludable.

Este tema es muy importante, “nadar es uno de los deportes más completos que existen”. Además del gran número de músculos que interviene, el medio acuático es ideal para mantener sano el sistema cardiovascular, prácticamente a cualquier edad”, esta temática se desarrolla en el tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

A la maestra y al maestro será de gran utilidad desarrollar de este tema, porque a través de ella podrá aplicar con sus estudiantes la historia, generalidades y definiciones de la natación.

En ese entendido, para las y los estudiantes, este primer contenido es sumamente esencial, porque permitirá fortalecer la capacidad de desarrollar habilidades y experiencias.

### **Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico**

Dr. Juan Antonio Moreno Murcia: Resulta evidente el gran auge alcanzado por la consideración de las actividades acuáticas como un excelente recurso en favor de conseguir un mejor desarrollo del individuo. Ya sea por razones médicas, educativas, rehabilitadoras, recreativas

o por simple moda social, lo cierto es que en muy pocos años se ha pasado de considerar la “natación” con una finalidad casi exclusivamente de carácter deportivo, a una consideración educativa y pedagógica importante como elemento base en el proceso de formación integral de la persona.

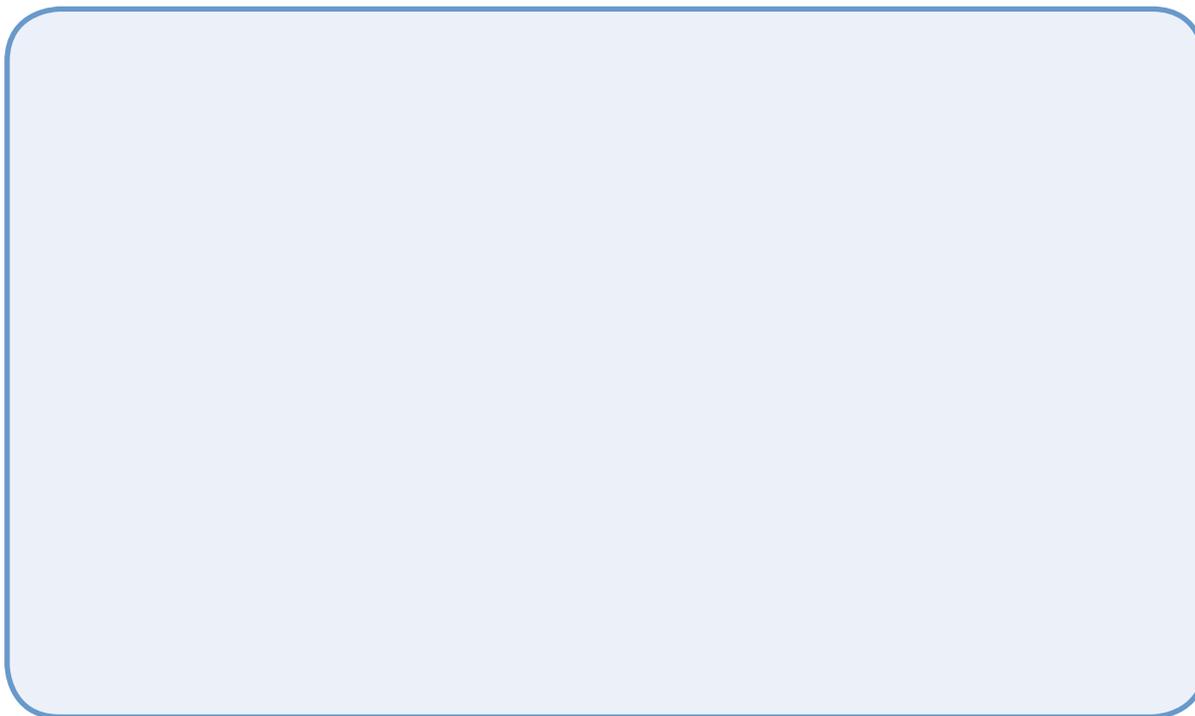
Duvan Mauricio Gallo Casas. Licenciado en Educación Física y Deportes: La natación como acción física humana permite no solo el desarrollo físico motriz sino también la estructuración de las esferas humana, cognitiva, emocional, volitiva y ambiental, en este sentido las técnicas específicas de nado relacionadas con los estilos clásicos constituyen solo un medio o pretexto para ir consolidado un ser humano más integral, armónico y social.

## 1. Resumen Histórico de Natación

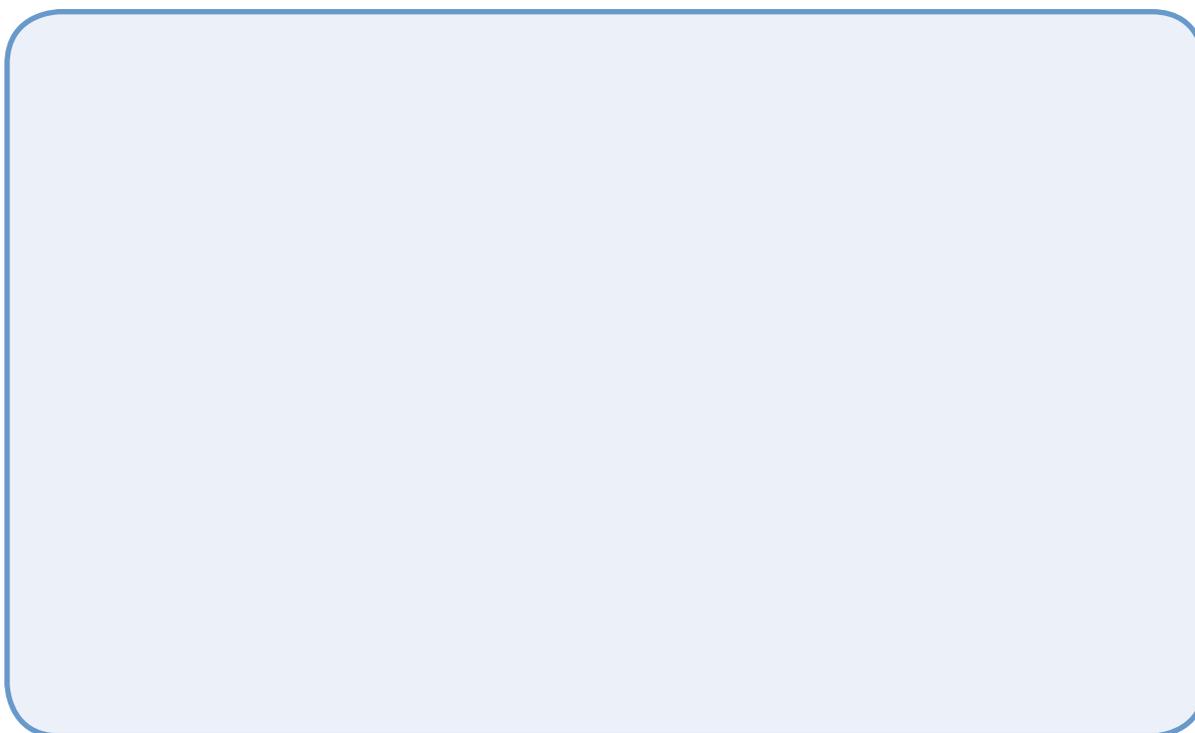
Saber la evolución de la natación será necesario pues ahí está la esencia de la disciplina deportiva Natación, para profundizar acerca de este tema debes leer el texto **(CONADE, 2008) “Natación nada como nadar”** (Pág. 4 – 5), y el video **“La Natación”** observado relaciona lo que conoces del origen de la natación con la lectura y escribir un ensayo donde rescates lo más importante de la natación.

## 2. Generalidades de la Natación

Al leer el texto **(CONADE, 2008) “Natación, nada como nadar”** (Pág. 8 – 10) podrás conocer algunas de las particularidades de la piscina, para poder recordar grafica la piscina con las medidas reglamentarias y nombrar las características particularidades.



Después de haber realizado la lectura, describe la indumentaria tanto para damas y varones.

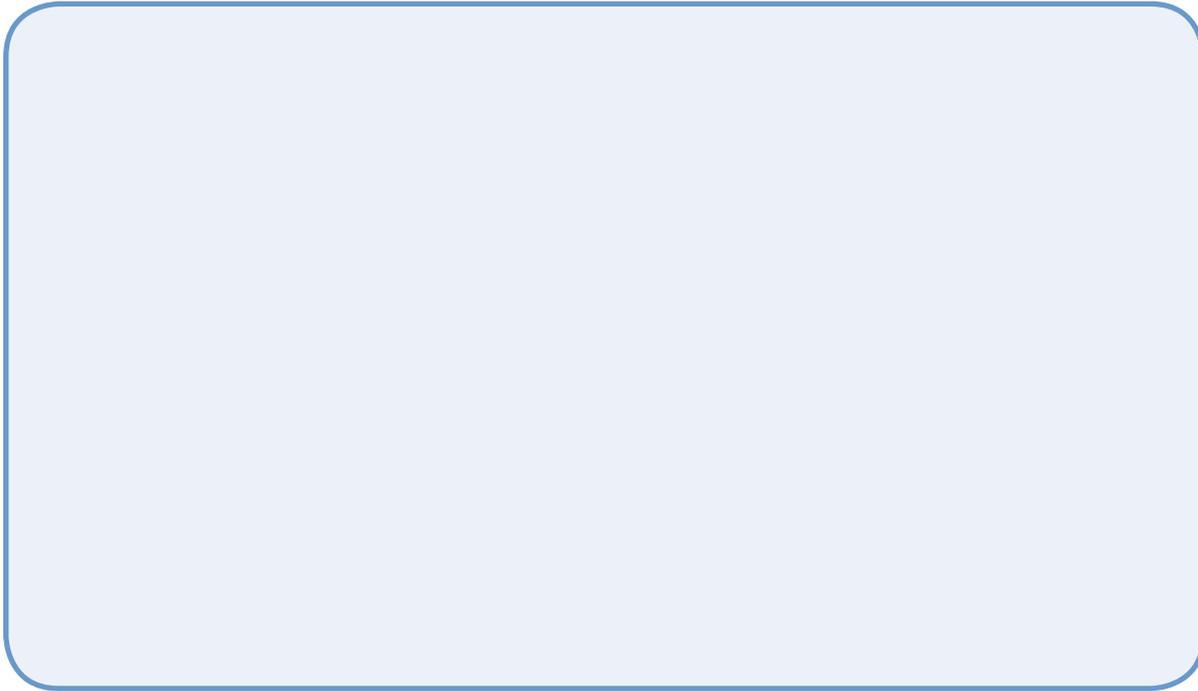


En la lectura anterior en el texto (CONADE, 2008) “Natación, nada como nadar” podrás encontrar mucha información acerca el tema, ahora llene la siguiente tabla.

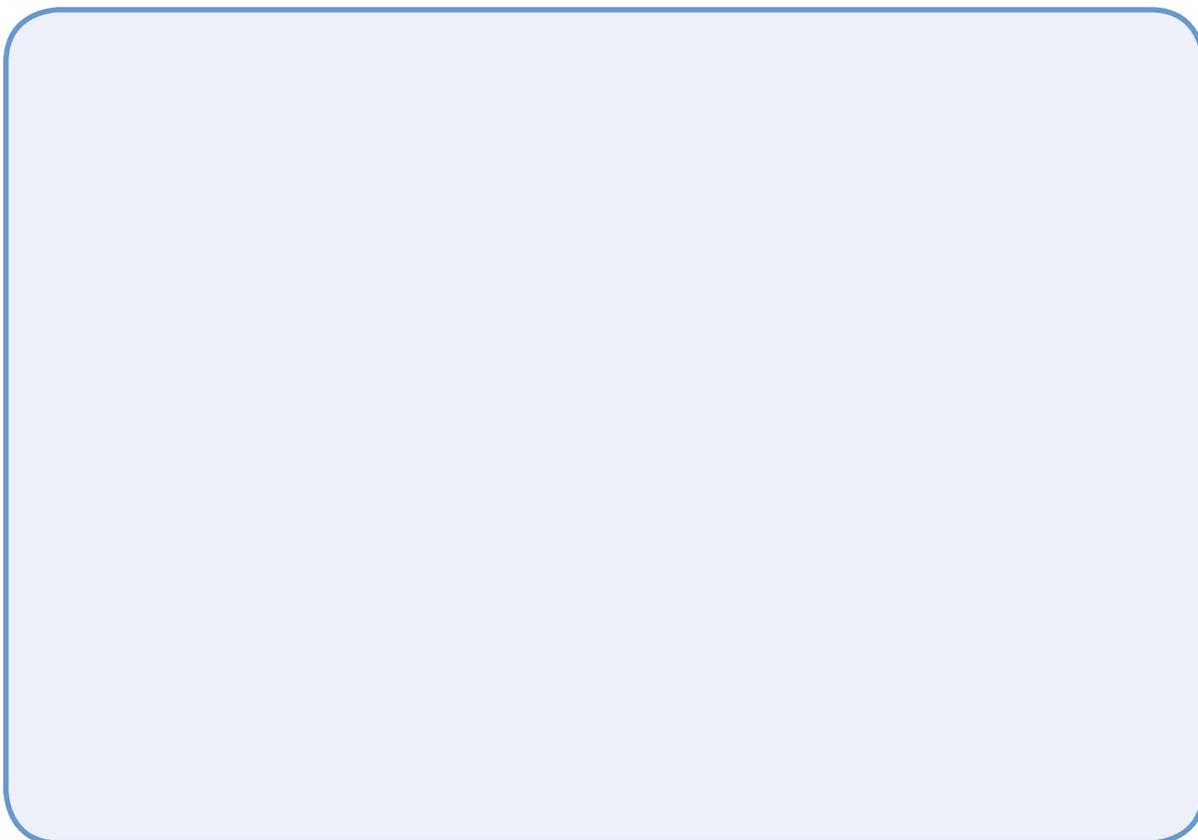
Estilo	Distancia (metros)	Prueba	Categoría

Finalmente para poder relacionar de mejor manera todo lo revisado en el contenido de generalidades de la natación, deberás llenar el siguiente cuadro respondiendo las siguientes preguntas.

¿Qué es lo que más te llama la atención de las generalidades de la natación?

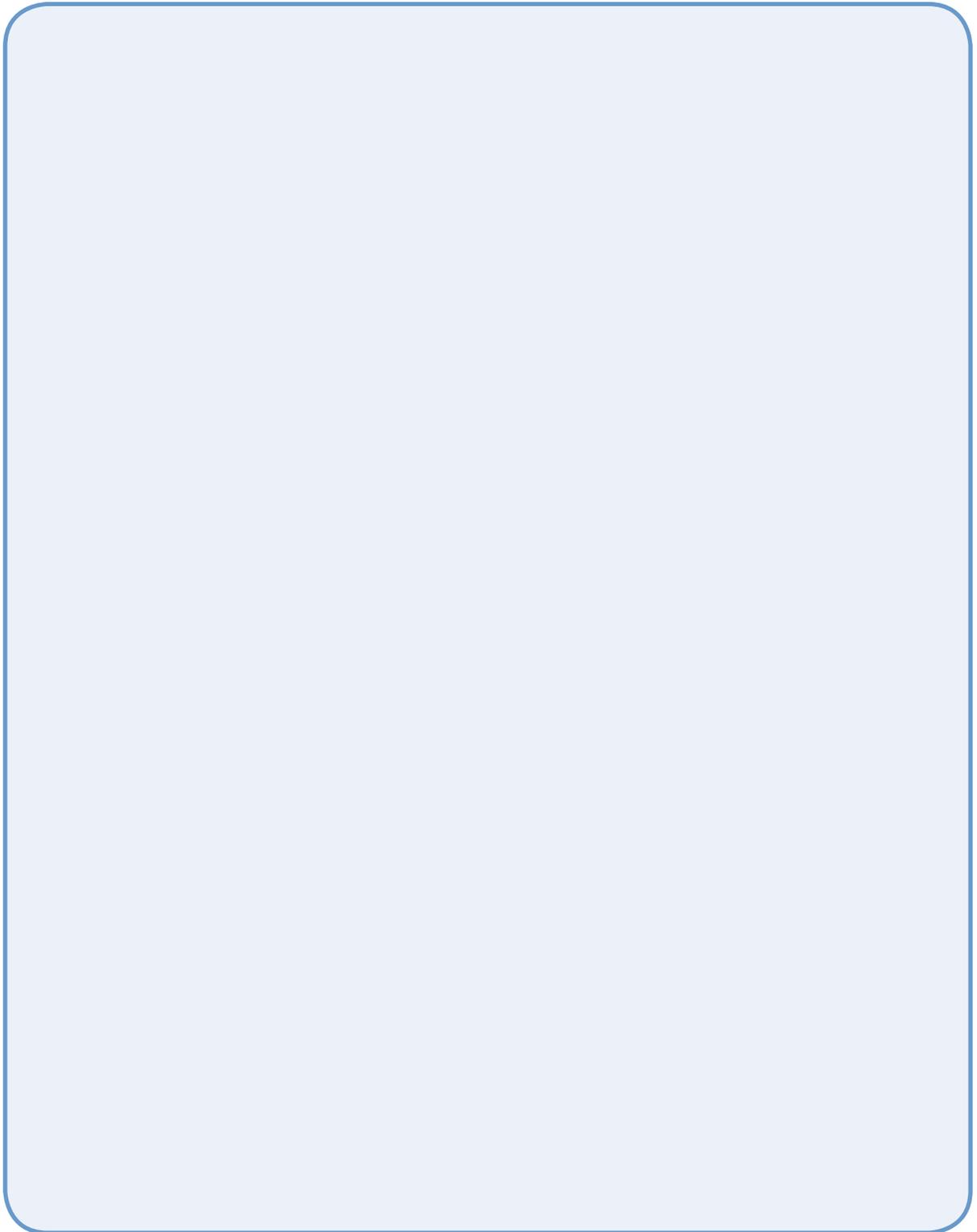


¿Cuáles de estos conocimientos serán de utilidad en el proceso formativo? y ¿En qué momentos los aplicarás?



### 3. Definición y Objetivo

El video ¿Qué es la Natación? Mostrará varios aspectos esenciales de la natación que son esenciales, para poder desarrollar los siguientes contenidos desde tu experiencia relata ¿Qué es la natación? Y ¿Cuáles son los objetivos más relevantes?



## Tema 2

### Características del Proceso de Metodología en Natación

A partir de este momento y en el transcurso del desarrollo del proceso formativo, podremos conocer como una maestra/o de la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación pone en práctica la aplicación de estos contenidos relacionando con su realidad y de las experiencias de los estudiantes dando a conocer que todo pueblo y toda cultura tienen su propia cosmovisión.



Esta temática se desarrolla en el tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

A la maestra y al maestro será de gran utilidad porque podrá enseñar la importancia y sus características referidas al tema.

Para las y los estudiantes es importante porque les permitirá conocer más sobre las actividades deportivas acuáticas.

#### **Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico**

Saavedra. La natación es uno de los deportes más completos eficaces y útiles para desarrollar el buen estado físico, es el movimiento o desplazamiento que se realiza dentro o sobre el agua mediante el uso de las extremidades corporales sea esta por deporte o como también recreación, ayuda en el respiratorio, circulatorio a la flexibilidad muscular y a la resistencia.

método global aprendieron a nadar más rápidamente, más metros y a mayor velocidad, que aquellos que trabajaron con el método parcial y, más aún, con mejor estilo... Hay que tener en cuenta que aunque el grupo global nunca realizó prácticas parciales, sí se les dieron explicaciones y demostraciones de elementos parciales

Godlasky (1955): comparó dos grupos universitarios del último año que estaban aprendiendo a nadar. Uno de ellos comenzó con el estilo perro y de allí pasó al crol. El otro comenzó directamente con el crol. En cuanto al aprendizaje no encontró diferencias entre los dos procedimientos.

Godlasky (1955): comparó dos grupos universitarios del último año que estaban aprendiendo a nadar. Uno de ellos comenzó con el estilo perro y de allí pasó al crol. El otro comenzó directamente con el crol. En cuanto al aprendizaje no encontró diferencias entre los dos procedimientos

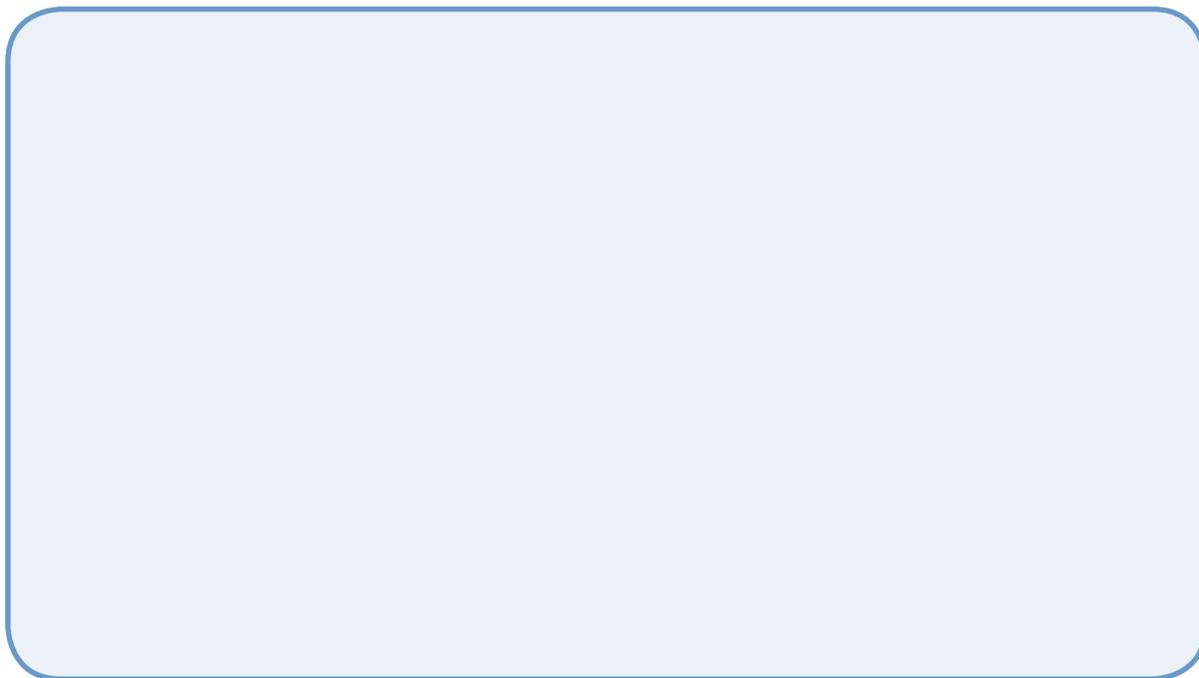
## 1. Fase de Aprendizaje

Enseñar la natación es complejo y se deben tener cuidado en los procesos, para profundizar más acerca del tema debes revisar el texto **(Suarez & Mirkin) “Características del Procesos Metodológico de la Natación”** (Pág. 1 – 4) donde te muestra la fase de aprendizaje, realice un resume todo lo referente al tema.

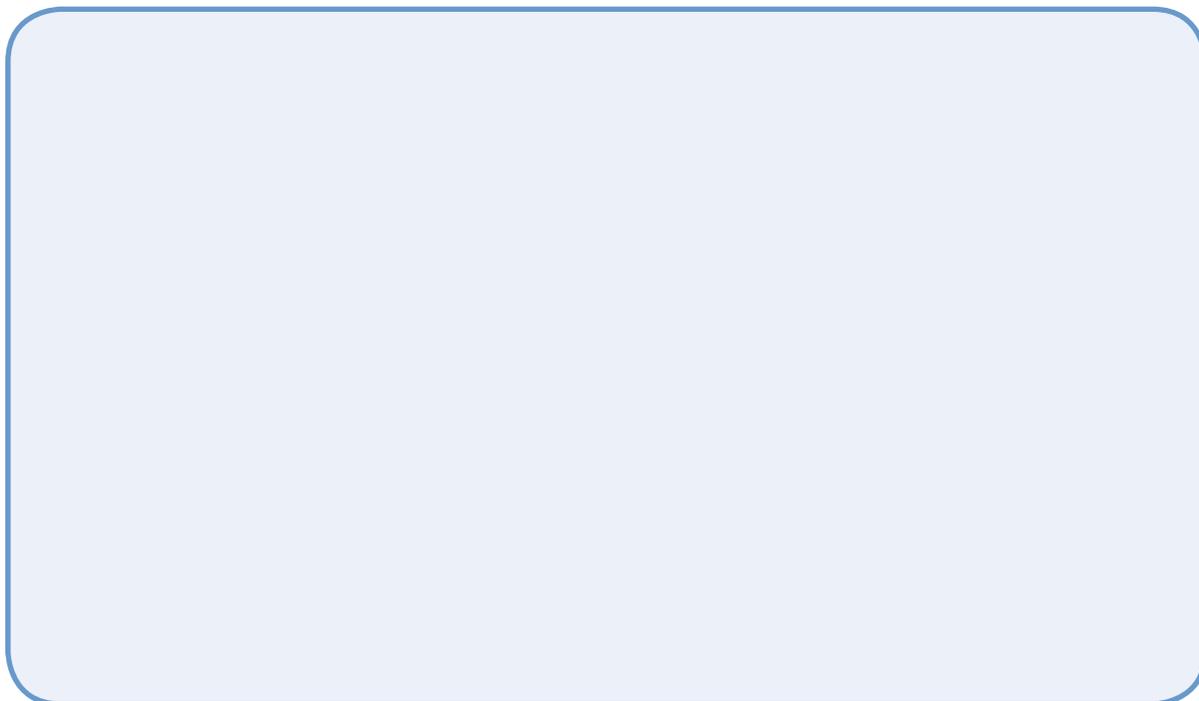
En la lectura anterior nos muestra diferentes momentos de aprendizaje ya sean fuera del agua, dentro del agua con apoyo fijo, dentro del agua con apoyo móvil, ahora te pedimos narrar desde tu experiencia vivida, ¿Qué métodos podemos tomar para proceso formativo?

## 2. Fase de Fijación

La fase de fijación es muy importante ya que permite la aprehensión de lo que se ha aprendido en la anterior fase, a través del lectura de texto (Suarez & Mirkin) “Características del Procesos Metodológico de la Natación” (Pág. 4 – 5) podrás identificar ejercicios para la asimilación de esta etapa.

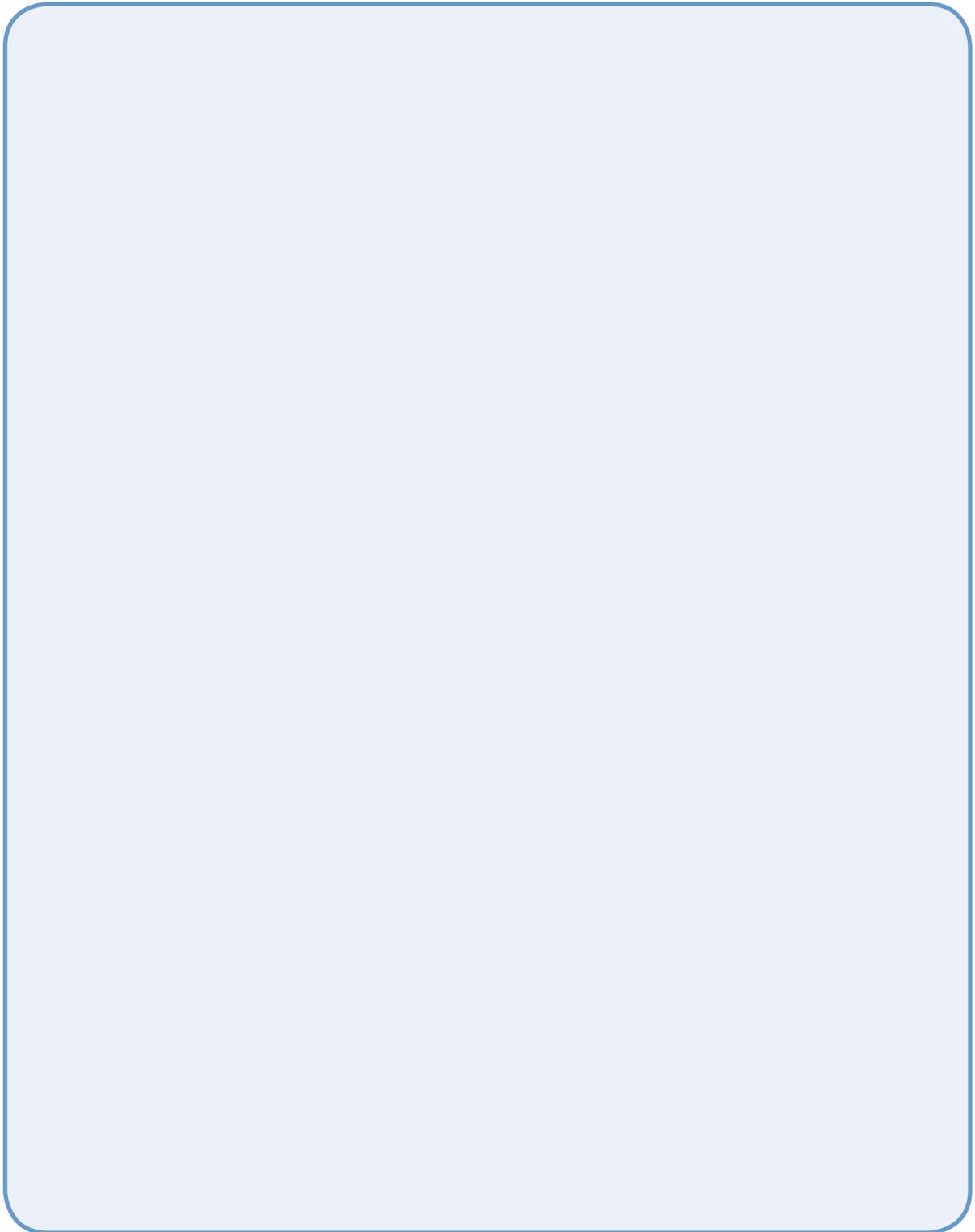


A continuación desarrolla las características de la fase de fijación partiendo de la lectura anterior



### 3. Fase de Perfeccionamiento Técnico

¿Cuál es el objetivo de perfeccionamiento técnico?, para poder definir el objetivo de esta fase debes leer el **texto (Suárez & Mirkin) “Características del Procesos Metodológico de la Natación”** (Pág. 5 – 7).



## Tema 3

### Técnicas Básicas de los Estilos

Este contenido a partir de este momento y en el transcurso del desarrollo del proceso formativo, podremos conocer como una maestra/o de la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación pone en práctica la aplicación de estos contenidos relacionando con su realidad y de las experiencias de los estudiantes dando a conocer que todo pueblo y toda cultura tienen su propia cosmovisión.



Esta temática se desarrolla en el tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

A la maestra y al maestro le servirá desarrollar actividades poner en práctica con sus estudiantes.

Para las y los estudiantes es importante porque les permitirá conocer más sobre las actividades deportivas acuáticas, también podrán desarrollar sus habilidades y experiencias

#### **Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico**

Autor: A. Hernández: Este estilo es el más popular en las escuelas de aprendizaje porque es el primero en enseñarse Según la Real Academia Española: La natación es la “acción y efecto de nadar” y nadar es el hecho de “trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo”.

José Ignacio Aybar Gonzales: Debido al objetivo de este documento (natación básica) los plantearé como una iniciación deportiva con un objetivo global. Así pues el enfoque estará basado en la aplicación de una serie de tareas que aproximen al alumno a un conocimiento global de

cada estilo, intentando, a su vez, una mejora en la calidad técnica de cada uno de ellos mediante una progresión de ejercicios.

Dr. Salvador Llana: El arte de nadar en occidente hasta la aparición de los juegos olímpicos de la era moderna y con estos el desarrollo de diferentes de nado (denominadas “estilos”) que han dado lugar a los cuatro estilos de competición actualmente reconocidos por la Federación de Natación Amateur.

## 1. Estilo Crol

En el texto **(CONADE, 2008) “Natación, nada como nadar”** (Pág. 16 – 17) se encuentran las particularidades del estilo crol, ahora bien tienes que realizar un análisis crítico de la lectura respecto al tema.

## 2. Aprendizaje del Estilo Crol

Los estilos de la natación al igual que otros deportes deben seguir procesos, es por eso que en el video **“Análisis Técnico y Progresión Estilo”** podrás encontrar actividades al igual que en el texto **(CONADE, 2008) “Natación Estilos Clásicos”** (Pág. 25 – 52), de ambos materiales debes seleccionar actividades que te permitan facilitar la enseñanza en el proceso formativo.

En el siguiente cuadro grafique y describa del Estilo Crol.

Esquema	Esquema

### 3. Técnica del estilo Crol

Para llegar a la fase de perfección técnica debemos entrar en detalles de la ejecución técnica te invito ver los videos **“Análisis Técnico y Progresión Estilo Crol”** y **“Natación Crol Análisis Técnico”** los cuales te servirán de apoyo también nos muestra la correcta ejecución técnica de los brazos, a continuación grafique y describe las fases del movimiento de las manos en el estilo crol.

Dibujo	Descripción



Después de haber observado los videos realiza una actividad práctica, en semicírculo que demuestre cada participante sobre el tema, ahora bien cada uno grafique lo aprendido en el siguiente cuadro.

Dibujo	Descripción

Después de haber realizado la lectura, el video observado y haber desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular. Tomando en cuenta los datos referenciales, a continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.



## Tema 4

### Técnicas Básicas de los Estilos

Estimado participante bienvenido a este contenido a partir de este momento y en el transcurso del desarrollo del proceso formativo, podremos conocer como una maestra/o de la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación pone en práctica la aplicación de estos contenidos relacionando con su realidad y de las experiencias de los estudiantes dando a conocer que todo pueblo y toda cultura tienen su propia cosmovisión.



Esta temática se desarrolla en tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

Esta guía de estudio le servirá a la maestra y al maestro desarrollar actividades poner en práctica con sus estudiantes.

Para las y los estudiantes es importante porque les permitirá conocer más sobre las actividades deportivas acuáticas.

#### **Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico**

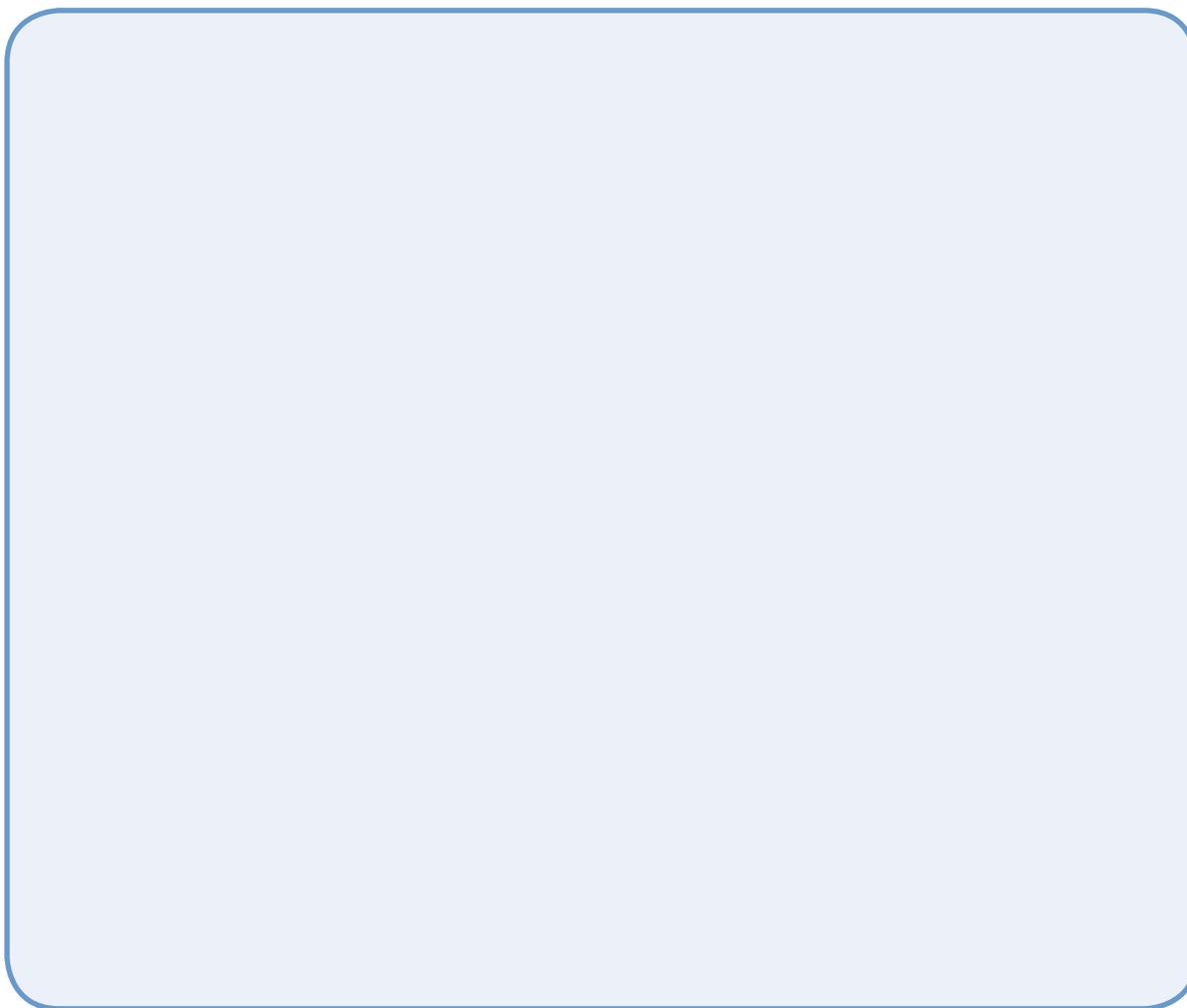
Autor: A. Hernández: La FINA (Federación Internacional de Natación) ha establecido un reglamento de natación aplicable a todas las competiciones que se celebren en los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Juegos Regionales, y todas las competiciones internacionales abiertas, salvo indicaciones contrarias. Para los grupos de edad (nadadores jóvenes) la FINA no ha especificado ninguna regla, dejando a las Federaciones nacionales o regionales adoptar su propio reglamento de grupos de edad.

Nicolás Wynmann: La primera competición oficial a estilo espalda fue en los Juegos Olímpicos de 1900, celebrados en París, en categoría masculina, no fue hasta 1924 que se hizo en categoría femenina. Como se ha comentado anteriormente nada tenía que ver con la actual técnica, ya que era un nado de braza invertida.

Harry Hebner: que fue el primero que adaptó los principios del estilo crol a la espalda (cuerpo estirado, tracción con codo extendido y cerca de la superficie, recobro con codo flexionado y por encima del cuerpo) en los juegos de Londres de 1908 y en los de Estocolmo en 1912, donde tuvo la recompensa deseada ganando el oro en los 100 m espalda.

## 1. El Estilo Espalda

En el texto (CONADE, 2008) “Natación, nada como nadar” (Pág. 12 – 13) se encuentran las particularidades del estilo espalda, menciona las características de la misma.



## 2. Aprendizaje del Estilo Espalda

Los estilos de la natación al igual que otros deportes deben seguir procesos, en los videos “Ejercicios de Progresión Estilo Espalda” y “Progresión Técnica Espalda” podrás encontrar actividades procesuales al igual que en el texto (Mauricio) “Natación Estilos Clásicos” (Pág. 11 – 23), de ambos materiales debes seleccionar actividades que te permitan facilitar la enseñanza en el proceso formativo



Realiza la siguiente actividad:

Esquema	Descripción



### 3. Técnicas del Estilo Espalda

Para llegar a la fase de perfección técnica debemos ahondar en detalles de la ejecución técnica, el video **“Natación Estilo Espalda Análisis Técnico”** nos muestra la correcta realización técnica de los brazos, a continuación grafique y describe las fases del movimiento de las manos en el estilo espalda.

Esquema	Descripción



## Tema 5

### Técnicas Básicas de los Estilos (pecho o braza)

A partir de este momento y en el transcurso del desarrollo del proceso formativo, podremos conocer como una maestra/o de la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación pone en práctica la aplicación de estos contenidos relacionando con su realidad y de las experiencias de los estudiantes dando a conocer que todo pueblo y toda cultura tienen su propia cosmovisión.

Esta temática se desarrolla en el tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

A la maestra y al maestro les servirá desarrollar actividades acuáticas para luego llevar a la práctica con sus estudiantes.

Para las y los estudiantes es importante porque les permitirá conocer más sobre las actividades deportivas acuáticas, así mismo el estudiante podrá des estresarse.

#### **Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico.**

Lic. Nicolás de Castro: Un 50% de la afectividad del nado está en la patada y el otro 50% en la brazada. Gran complejidad coordinativa para la aprendiza de la técnica.

Julián Britez (La Plata): La natación a nivel mundial se ha convertido en un espectáculo único acaparando la mirada de todos durante los Juegos Olímpicos y Mundiales, esto ha sido sostenido principalmente por la pulverización constante de records. El estilo Pecho o Braza, es considerado el más lento de los cuatro estilos de nado reconocidos por la Federación Internacional de Natación.

Mauricio Gallo Casas: propone una aproximación teórica y conceptual a la enseñanza de estos estilos y también sugiere desarrollos prácticos basados en la didáctica de su enseñanza y aplicaciones concretas para quienes en medio de su tarea de enseñanza se enfrenten a dificultades o retos de enseñanza.

## 1. El Estilo Pecho o Braza

En el texto (CONADE, 2008) “Natación, nada como nadar” (Pág. 14 – 15), se encuentran las particularidades del estilo pecho, que nos adentrarán en el tema, ahora bien realiza menciona las características de la misma.

## 2. Aprendizaje del Estilo Pecho o Braza

Los estilos de la natación al igual que otros deportes deben seguir procesos, en el video “**Progresión Metodológica Estilo Braza Natación**” podrás encontrar diferentes actividades al igual que en el texto (Mauricio) “Natación Estilos Clásicos” (Pág. 53 – 66), de ambos materiales debes seleccionar actividades que te permitan facilitar la enseñanza en el proceso formativo.

Realice la siguiente actividad.

Esquema	Descripción



### 3. Técnicas del Estilo Pecho o Braza

En este contenido podemos observar el video **“Natación Pecho Análisis Técnico”** donde podemos observar la correcta ejecución técnica de los brazos, a continuación gráfica y describe las fases del movimiento de la misma.

Esquema	Descripción

Después de haber realizado la lectura, el video observado y haber desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular. Tomando en cuenta los datos referenciales. A continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.



## Tema 6

### Técnicas Básicas de los Estilos Mariposa

“Adrenalina pura, libertad, tu mente se libera, tu mente no se cansa, entrena duro todos los días y ya verás lo maravilloso que te sentirás”

Fatimartinez

A partir de este momento y en el transcurso del desarrollo del proceso formativo, podremos conocer como una maestra/o de la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación pone en práctica la aplicación de estos contenidos relacionando con su realidad y de las experiencias de los estudiantes dando a conocer que todo pueblo y toda cultura tienen su propia cosmovisión.



Esta temática se desarrolla en el tercer de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

A las maestras/os le servirá desarrollar actividades y así podrá enseñar a sus estudiantes.

Para las y los estudiantes es importante porque les permitirá conocer más sobre las actividades deportivas acuáticas. Así mismo podrá desarrollar sus habilidades y experiencias.

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

Para Juan Antonio Moreno: la entrada de las manos en el agua debe ser en línea con los hombros o ligeramente por fuera de los mismos. Las palmas de las manos han de inclinarse hacia afuera, aproximadamente a 45° en relación con la superficie del agua y los codos deben entrar en el agua flexionados.

Para Maglischo la patada delfín consiste en un batido hacia abajo y hacia arriba. Se producen dos golpes o patadas completas por cada brazada. El batido hacia abajo del primer golpe se produce durante el barrido hacia arriba de la brazada. El segundo batido hacia abajo acompaña el barrido hacia arriba de dicha brazada.

## 1. El Estilo Mariposa

En el texto **(CONADE, 2008) “Natación, nada como nadar”** (Pág. 10 – 11) se encuentran las particularidades del estilo mariposa, ahora bien después de la lectura menciona las características de estilo mariposa.

## 2. Aprendizaje del Estilo Mariposa

En el video **“Progresión Técnica Mariposa”** podrás encontrar actividades procesuales al igual que en el texto **(Mauricio) “Natación Estilos Clásicos”** (Pag.69), de ambos materiales debes seleccionar actividades que te permitan facilitar la enseñanza en el proceso formativo. Ahora debes realizar en el siguiente cuadro la siguiente actividad:



Esquema	Descripción



### 3. Técnicas del Estilo Mariposa

Para llegar a la fase de perfección técnica debemos profundizar en detalles de la ejecución técnica, el video **“Como Nadar el Estilo Mariposa”** nos muestra la correcta ejecución técnica de los brazos, a continuación manifiesta y describe las fases del movimiento de las manos en el estilo espalda.

Dibujo	Descripción



Para esta actividad debemos dibujar y describir el movimiento correcto de los miembros inferiores, tomando en cuenta los videos anteriores.

Dibujo	Descripción



## Tema 7

### Métodos de Rescate y Salvamento Acuático

**“Yo lo hago porque puedo, yo puedo porque quiero, yo quiero porque amo nadar, yo lo logré porque tu dijiste que no podía”**

**Michael Phelps. (El mejor nadador de la historia)**



A partir de este momento y en el transcurso del desarrollo del proceso formativo, podremos conocer como una maestra/o de la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación pone en práctica la aplicación de estos contenidos relacionando con su realidad y de las experiencias de los estudiantes dando a conocer que todo pueblo y toda cultura tienen su propia cosmovisión.

Esta temática se desarrolla en el tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

Esta guía de estudio le servirá a las maestras y a los maestros desarrollar actividades poner en práctica con sus estudiantes.

Para las y los estudiantes es importante porque les permitirá conocer más sobre las actividades deportivas acuáticas.

#### **Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico**

Luis Fernando Aragón Vargas: El ser humano pueda disfrutar plenamente del agua, debe conocer que es un medio muy diferente al suyo, en donde su movilidad depende de su conocimiento de las técnicas de natación y de su comprensión del medio.

Prof. Dr. José Palacios Aguilar: Estas circunstancias hacen necesario un estudio detallado de la secuencia de actuación que en Socorrismo Acuático sucede cuando se interviene en cualquier rescate. Esta secuencia es más o menos prolongada, pero siempre inevitable. Desde la percep-

ción del problema hasta su resolución se dan una serie de fases que es preciso estudiar con detalle, puesto que la mayor parte de las veces el resultado final depende de ellas.

Luis Bustamante García: La forma física general se dirige al desarrollo del sistema cardiovascular, fuerza muscular. Resistencia y flexibilidad. El acondicionamiento para salvamento acuático debe incluir prácticas acuáticas y situaciones de salvamiento.

## 1. Salvamento Acuático

En el texto **(Gallo, 2008) “Salvamento Acuático”** (Pág. 26 – 31) encontrarás las habilidades del rescatistas, ahora bien como maestra/o desde tu experiencia ¿Cómo las y los estudiantes aplicarían esta temática?.

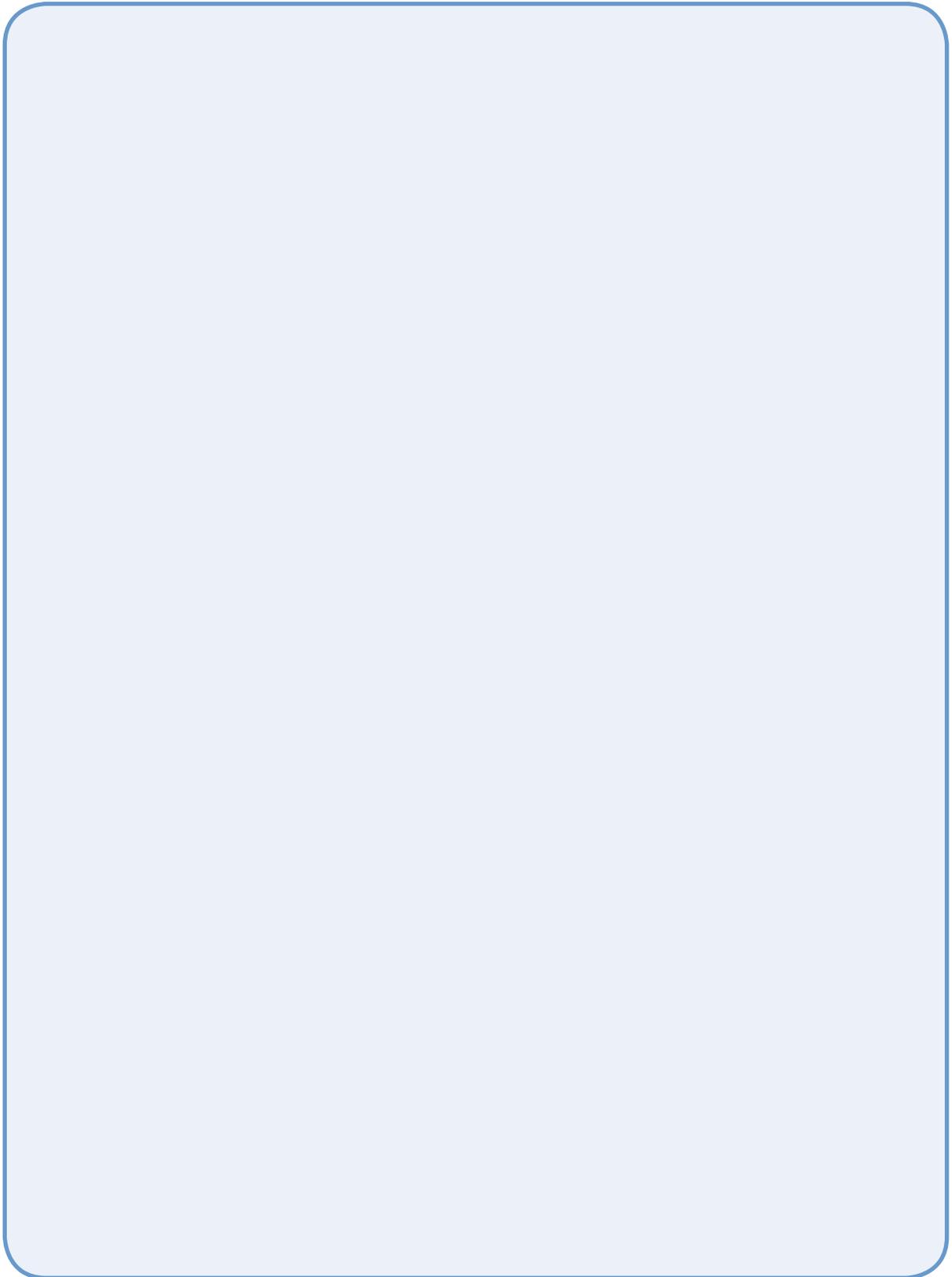


## 2. Agarres para el Rescate

Saber cómo cuidar a la persona dentro del agua, que se va a socorrer es muy importante que leas el texto **(Gallo, 2008) “Salvamento Acuático”** (Pág. 33 – 35), el cual nos muestra algunas de las formas en las que podemos proceder al arrastre de personas que se ahogan. Ahora describe las formas de agarre.



Después de la actividad anterior ahora relata desde tu experiencia lo que sabes sobre el rescate en el agua.



# Orientaciones para la Sesión de Concreción



## 1. Auto formación para profundizar las lecturas complementarias

Ahora bien, imaginamos que durante el desarrollo de la presente Guía de Estudio, has podido adquirir y ampliar tus conocimientos, en principio es importante organizar nuestro tiempo, de manera que podamos concretizar el proceso de autoformación, lo que implica la investigación orientada a la producción de conocimiento analítico y reflexivo. Para lo cual será necesario revisar las lecturas de profundización sugeridas en anexos y otros que consideres necesarios, esto con la intención de profundizar los contenidos y desarrollar de manera efectiva la sesión de concreción con nuestros estudiantes.

## 2. Trabajo con las y los estudiantes para articular con el desarrollo curricular, considerando el involucramiento del contexto.

A partir de ello al momento de la práctica, se organizará un campeonato de fútbol, donde participarán los distintos grados de secundaria, actividad que nos conducirá a fortalecer nuestra práctica educativa, buscando enriquecerla con los ejes temáticos y reflexiones que han brotado en el proceso formativo, la misma se denominará: “Competencia Intercursos”, permitiéndonos desarrollar un contacto con la realidad socio-educativa.

Estimado participante deberás tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1. Enviar una solicitud al director requiriendo autorización para la realización del campeonato.
2. Una vez aprobada la solicitud, se deberá lanzar una convocatoria tanto para varones y mujeres de los distintos grados de secundaria.
3. Realizar un plan de desarrollo curricular.
4. Dialogo con las y los estudiantes informando sobre la competencia a realizarse.

Esta actividad se realizará con el fin de conocer más sobre el tema de fútbol y aprender a convivir en armonía con los demás.

### 3. Narración de la experiencia educativa transformadora.

Para consolidar una experiencia educativa transformadora y productiva, narre el proceso formativo de la guía bajo los siguientes criterios:

Un primer aspecto que debemos reflexionar para comprender la necesidad histórica del MESP y del nuevo currículo, es el relacionado con las realidades a las que responde el Modelo Educativo. Debemos ser conscientes de las cuestiones irresueltas por los modelos educativos del pasado para entender cuál es el sentido de la transformación de la educación que buscamos. Para ello consideraremos las problemáticas macro de la educación.

Área de escritura con líneas horizontales para la narración de la experiencia educativa transformadora.

Handwriting practice area with 20 sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.





A large, rounded rectangular area with a light blue background and a blue border. It contains 20 horizontal dotted lines, providing a space for writing or drawing.



A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal lines for writing. Each line consists of a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line, typical of primary school handwriting paper.



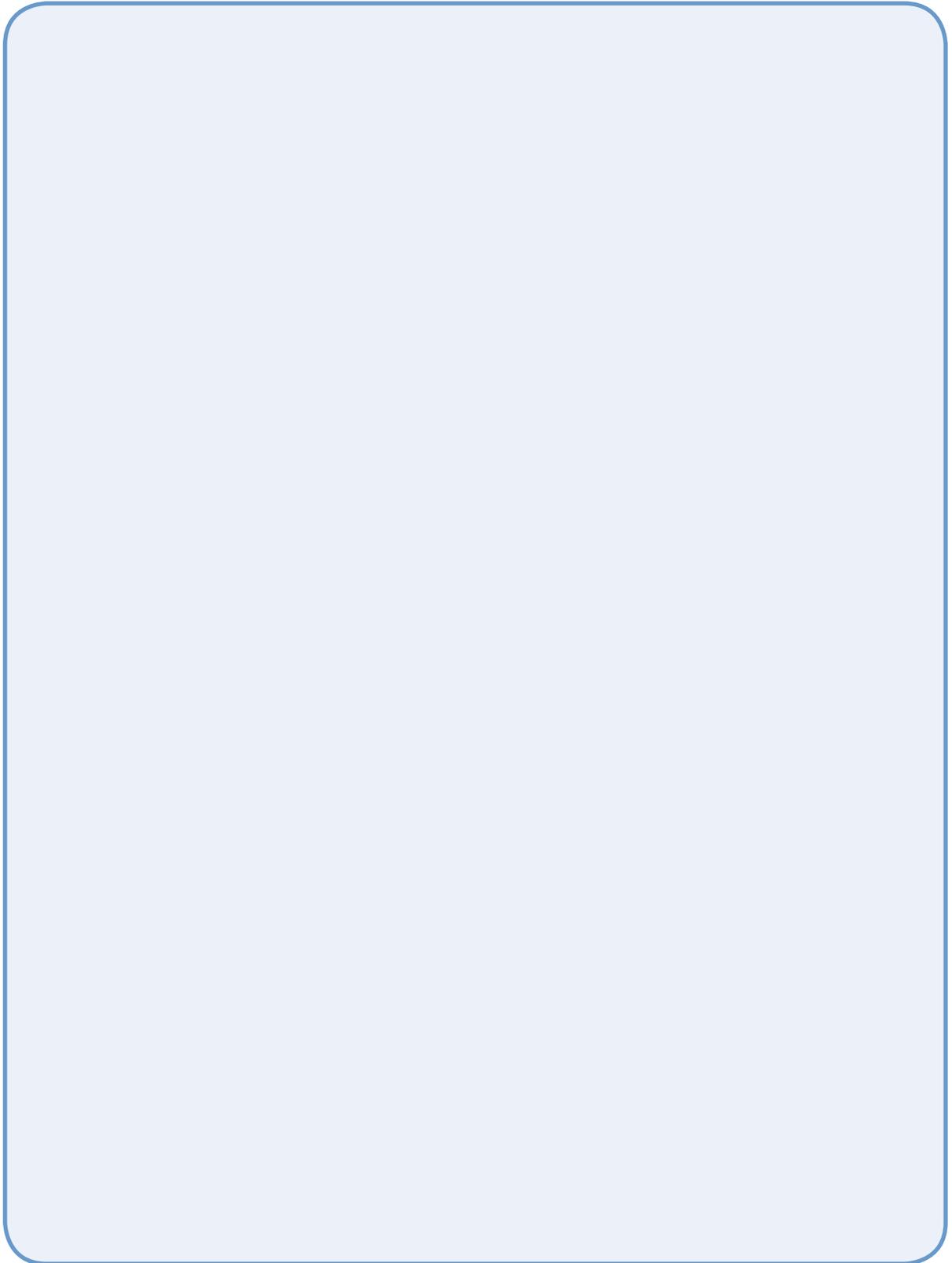
A large rectangular area with a light blue background and a blue border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

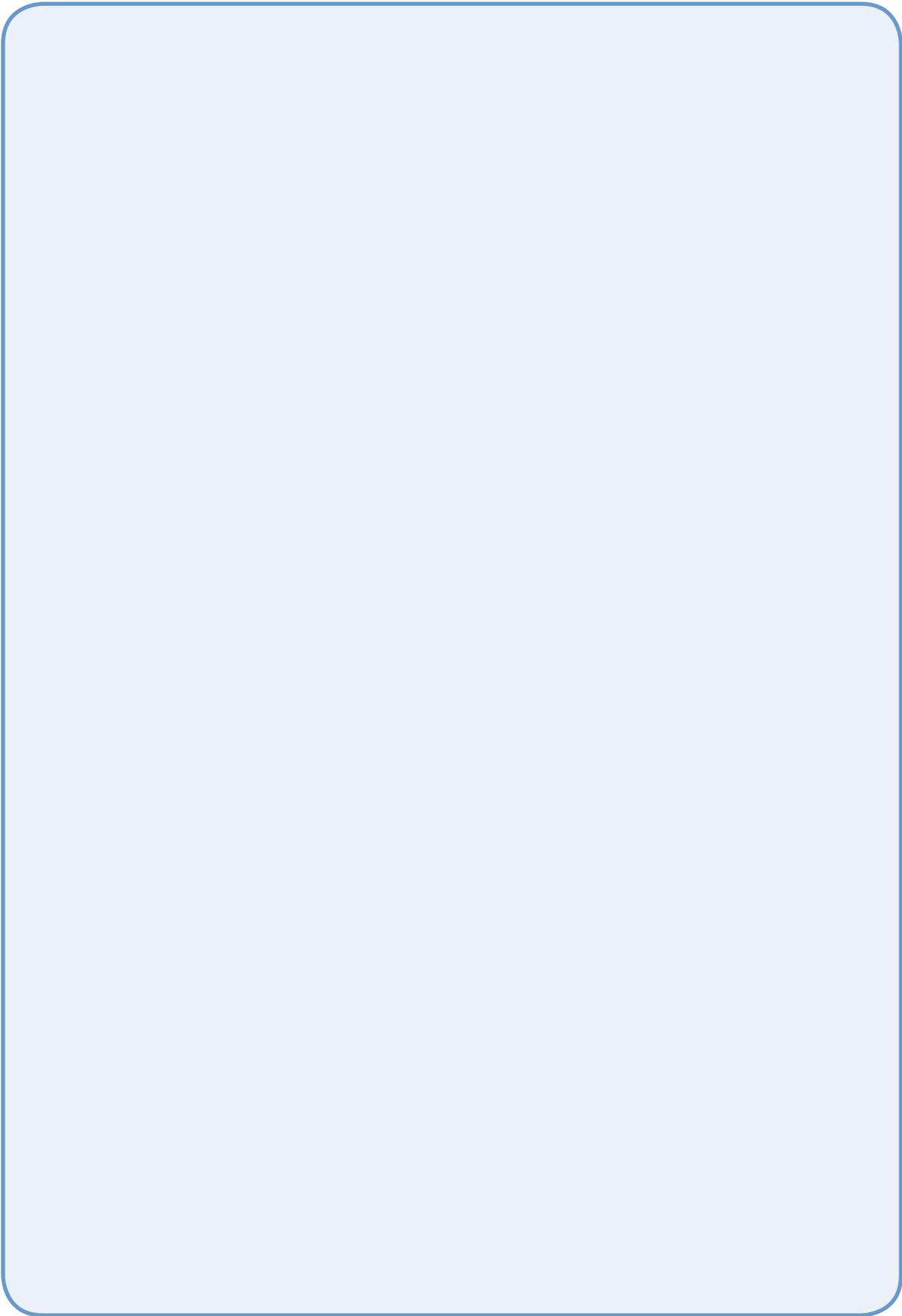


A large rectangular area with rounded corners, containing 20 sets of horizontal writing lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for handwriting practice.



Ahora bien, esta actividad tendrá evidencias de la actividad realizada como: fotografías vídeos, planificaciones curriculares, la lista de los participantes, la prestación de las mismas las dejamos a criterio tuyo.





# Orientaciones para la sesión de Socialización



Durante el desarrollo de los temas planteados en esta guía de estudio a través de actividades formativas hemos podido conocer con mayor profundidad rescatando todo aquello que también lo hemos podido aprender desde la experiencia docente, al mismo tiempo nos hemos dado cuenta de la importancia que tiene conocer los “Procesos Formativos de Fútbol” de la materia de Educación Física Deportes y Recreación.

El tutor a cargo deberá realizar la evaluación correspondiente a la Unidad de Formación “Procesos formativos de fútbol”, de acuerdo a los siguientes parámetros:

## Evaluación de Evidencias:

- El tutor a cargo debe hacer la revisión de toda la evidencia del desarrollo de las actividades realizadas a partir de la bibliografía propuesta en la guía y otras que hubiesen sido sugeridas.
- También están las evidencias de la concreción, como ser: actas videos, fotografías, cuadernos de campo, hojas de relevamiento de datos, planes de desarrollo curricular, etc.
- Evaluación de la socialización de la concreción:
- Se debe socializar como y a partir de qué se hizo la articulación de los contenidos con la malla curricular, el plan de clase y el proyecto Sociocomunitario de la Unidad Educativa.
- El uso de los materiales y su adecuación a los contenidos.
- La aceptación e involucramiento de la comunidad en el trabajo realizado.
- El o los productos tangibles e intangibles, que se originaron a partir de la concreción.
- Conclusiones.
- Evaluación Objetiva:

Será una evaluación individual, en donde el participante debe tomar en cuenta todo lo relacionado con los temas propuestos.



## Bibliografía

- CONADE: Natación nada como nadar
- Suarez, Ruben & Mirkin, Ana: Características del Proceso Metodológico en Natación.
- Gallo, Mauricio: Natación Estilos Clásicos; Ciencias del Deporte y la Recreación UTP; Colección Pedagogía de la Natación
- Gallo, Mauricio: Salvamento Acuático; Ciencias del Deporte y la Recreación UTP; Colección Pedagogía de la Natación
- Ministerio de Educación, (2014), Programa de estudio primero a sexto. Educación Secundaria Comunitaria. La Paz-Bolivia
- Ministerio de educación, (2012), Currículo Base del Sistema Educativo Plurinacional.

# Anexo

## ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

### UNIDAD DE FORMACIÓN: EDUCACIÓN FORMATIVA DE LA NATACIÓN Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS ACUÁTICAS

Temas		Utilidad para el maestro	Aplicabilidad en la vida	Contenidos	Bibliografía de profundización
Historia, Generalidades y Definición de la Natación	Este contenido se desarrollará en segundo y tercer año de Educación secundaria productiva acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis, en el contenido de Historia, Generalidades y Definición de la Natación. A la maestra y al maestro será de gran utilidad, porque a partir del uso de la información podrá generar un ambiente de interacción e interrelación entre sus estudiantes.	Asimismo, a través del desarrollo de los diferentes contenidos, las y los estudiante, a través del estudio de las definiciones del contenido podrá aprender y valorar la importancia del de natación para luego llevar a la práctica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resumen histórico de la natación</li> <li>CONADE: Natación nada como nadar (pág.4 y 5) OBLIGATORIA</li> <li>Video: La Natación (11:59 min)</li> <li>Generalidades de la natación</li> <li>CONADE: Natación nada como nadar (pág.6 y 9) OBLIGATORIA</li> <li>Definición y objetivo</li> <li>Video: Que es la Natación (07:30 min)</li> </ul>	CONADE: Natación nada como nadar	
Características del Proceso Metodológico en Natación	Este contenido se desarrollará en segundo y tercer año de Educación Secundaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis de características de procesos metodológicos de natación Este contenido será de gran utilidad para la maestra y el maestro podrá enseñar la importancia y sus características referidas al tema.	Este contenido para a las y los estudiantes les servirá para que conozcan sobre la metodología de natación y pueda llevar a la práctica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fase de Aprendizaje</li> <li>Ruben Suarez y Ana Mirkin: Características del Procesos Metodológico de la Natación (pág. 1 a 4)</li> <li>Fase de Fijación</li> <li>Ruben Suarez y Ana Mirkin: Características del Procesos Metodológico de la Natación (pág. 4 y 5)</li> <li>Fase de Perfeccionamiento Técnico</li> <li>Ruben Suarez y Ana Mirkin: Características del Procesos Metodológico de la Natación (pág. 5 a 7)</li> </ul>	Suarez, Rubén & Mirkin, Ana: Características del Proceso Metodológico en Natación.	

<p>Técnicas Básicas de los Estilos. Estilo Crol</p>	<p>El presente contenido se desarrolla en segundo y tercer año de Educación Secundaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio con énfasis y/o en el contenido las "Técnicas Básicas de los Estilos Crol" a la maestra y al maestro le servirá orientar a sus estudiantes y llevar a la práctica</p>	<p>Las y los estudiantes, no sólo podrán conocer la teoría si esto llevará a la práctica dentro del agua en la piscina los estilos de crol analizando y reflexionando sobre el tema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El estilo Crol</li> </ul> <p>CONADE: Natación, nada como nadar (pág.16 y 17)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aprendizaje del estilo Crol</li> </ul> <p>Mauricio Gallo Casas: Natación Estilos Clásicos (pág. 25 y 52)</p> <p>Vídeo: Análisis Técnico y Progresión Estilo Crol (07:59 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica del estilo Crol</li> </ul> <p>Vídeo: Análisis Técnico y Progresión Estilo Crol (07:59 min)</p> <p>Vídeo: Natación Crol Análisis Técnico (06:59 min)</p>	<p>CONADE: Natación nada como nadar</p> <p>Gallo, Mauricio: Natación Estilos Clásicos; Ciencias del Deporte y la Recreación UTP; Colección Pedagogía de la Natación</p> <p>CONADE: Natación nada como nadar</p>
<p>Técnicas Básicas de los Estilos. Estilo Espalda</p>	<p>Este contenido se desarrolla en el segundo y tercer año de Educación Secundaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis "Técnicas Básicas de los Estilos Espalda" será de gran utilidad para la maestra y al maestro, porque podrá enseñar la importancia de este contenido y también podrá desarrollar en la piscina con sus estudiantes</p>	<p>Igualmente las o los estudiantes, a partir del conocimiento en llevarán a la práctica dentro de la piscina y podrán analizar sobre el tema nuestras</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El estilo Espalda</li> </ul> <p>CONADE: Natación nada como nadar (pág.12 y 13)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aprendizaje del estilo Espalda</li> </ul> <p>Mauricio Gallo Casas: Natación Estilos Clásicos (pág. 11 y 23)</p> <p>Vídeo: Ejercicios de Progresión Estilo Espalda (03:18 min)</p> <p>Vídeo: Progresión Técnica Espalda (03:14 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica del estilo Espalda</li> </ul> <p>Vídeo: Natación Estilo Espalda Análisis Técnico (07:12 min)</p>	<p>CONADE: Natación nada como nadar</p> <p>Gallo, Mauricio: Natación Estilos Clásicos; Ciencias del Deporte y la Recreación UTP; Colección Pedagogía de la Natación</p> <p>CONADE: Natación nada como nadar</p>
<p>Técnicas Básicas de los Estilos. Estilo Mariposa</p>	<p>El presente contenido se desarrolla en tercer año de Educación Secundaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio con énfasis y/o en el contenido Técnicas Básicas de los Estilos Mariposa. Este contenido al maestro le permitirá desarrollar en la piscina los estilos de mariposa</p>	<p>Las y los estudiantes, no sólo podrán conocer la teoría si esto llevarán a la práctica dentro del agua en la piscina los estilos de mariposa así mismo podrán destresarse y divertirse dentro de la piscina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El estilo Mariposa</li> </ul> <p>CONADE: Natación nada como nadar (pág.10 y 11)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aprendizaje del estilo Mariposa</li> </ul> <p>Mauricio Gallo Casas: Natación Estilos Clásicos (pág. 69)</p> <p>Vídeo: Progresión Técnica Mariposa (02:50 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica del estilo Mariposa</li> </ul> <p>Vídeo: Como Nadar el Estilo Mariposa (04:46 min)</p>	<p>CONADE: Natación nada como nadar</p> <p>Gallo, Mauricio: Natación Estilos Clásicos; Ciencias del Deporte y la Recreación UTP; Colección Pedagogía de la Natación</p> <p>CONADE: Natación nada como nadar</p>
<p>Métodos de Rescate y Salvamento Acuático</p>	<p>Este contenido se desarrolla en tercer año de Educación Secundaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis "Métodos de Rescate y Salvamento Acuático", esto a la maestra y al maestro será de gran utilidad para enseñar en la piscina por que este tema es importante para el estudiante y como también para el maestro.</p>	<p>Para las y los estudiantes este contenido es importante porque les permitirá conocer más sobre las actividades deportivas acuáticas entre ellos salvamento acuático.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades del rescatista</li> </ul> <p>Mauricio Gallo Casas: Salvamento Acuático (pág. 26 a 31)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Agarres para el rescate</li> </ul> <p>Mauricio Gallo Casas: Salvamento Acuático (pág. 33 a 35)</p>	<p>Gallo, Mauricio: Salvamento Acuático; Ciencias del Deporte y la Recreación UTP; Colección Pedagogía de la Natación</p>





MINISTERIO DE  
**educación**  
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA 

**Revolución Educativa  
con Revolución Docente  
para Vivir Bien**