PROGRAMA DE NATACIÓN

Curso exclusivo para profesores(as), administrativos(as), hijos(as) y beneficiarios(as) del Plan +1.

En este programa encontrarás los niveles, logros, indicadores de logro y criterios de evaluación que hacen parte de tu proceso de formación como nadador o nadadora. También se incluye el reglamento estudiantil.

NIVEL	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
ADAPTACIÓN ADULTOS Y NIÑOS	**1.Respiración:** el nadador reconoce y ejecuta la respiración.	El nadador realiza la respiración por nariz-boca, boca-nariz, nariz-nariz, boca-boca.	El nadador domina las "burbujas" desde el borde de la piscina diez (10) veces de manera continua.
		El nadador realiza respiración de forma explosiva, continua y en intervalos.	El nadador domina cada método de respiración cinco (5) veces de manera continua.
	2.Flotación: el nadador reconoce y ejecuta la flotación.	El nadador realiza flotación dorsal, ventral y lateral.	El nadador domina cada método de flotación por diez (10) segundos de manera fluida.
		El nadador realiza flotación fetal.	El nadador domina la flotación fetal por diez (10) segundos.
		El nadador realiza flotación estática.	El nadador domina la flotación estática por diez (10) segundos.
		El nadador realiza flotación dinámica de manera vertical y horizontal (vadeo).	El nadador domina la flotación dinámica y sus variantes por diez (10) segundos.
		El nadador realiza cambios de posición.	El nadador domina los cambios de posición con desplazamiento por veinticinco (25) metros.
	3.Desplazamientos: el nadador reconoce y ejecuta lo desplazamientos.	El nadador realiza desplazamientos horizontales hacia el frente y hacia atrás.	El nadador domina los desplazamientos horizontales hacia el frente y hacia atrás por veinticinco (25) metros.
		El nadador realiza desplazamientos verticales hacia el frente, hacia atrás y hacia los lados.	El nadador domina los desplazamientos en distancias de veinticinco (25) metros.

	4. Propulsión: el nadador reconoce y ejecuta la propulsión.	El nadador realiza propulsiones en diferentes direcciones.	El nadador domina la propulsión negativa y positiva por veinticinco (25) metros.
		El nadador realiza propulsiones alternas con las extremidades superiores e inferiores.	El nadador domina veinticinco (25) metros de vadeo de avance.
		El nadador realiza propulsiones simultaneas simétricas y asimétricas.	El nadador domina los movimientos simétricos de manos y asimétricos de piernas por veinticinco (25) metros.
	5. Inmersiones: el nadador reconoce y ejecuta las inmersiones.	El nadador realiza inmersiones en distintas profundidades.	El nadador domina las inmersiones sacando objetos del agua.
		El nadador realiza apneas en diferentes distancias.	El nadador domina las apneas por cinco (5) metros.
	6. Entradas y salidas del agua: el nadador reconoce y ejecuta las entradas y salidas del agua.	El nadador realiza entradas y salidas de seguridad.	El nadador domina las entradas al agua de espaldas, de rodilla, con apoyo de una pierna y de pie cada una tres (3) veces.
		El nadador realiza las entradas al agua desde el borde de la piscina.	El nadador domina las salidas y entradas de seguridad desde el borde de la piscina cada una tres (3) veces.
	7. Salvamento por extensión.	El nadador realiza extracción de víctimas por medio de diferentes elementos como vara o pértiga, toalla, camisa, entre otros.	El nadador domina la técnica de salvamento por extensión.

REGLAMENTO

1. El estudiante debe registrarse en el counter de la piscina antes de ingresar a cada sesión.
2. Si el estudiante llega con más de 15 minutos de retraso, se le asignará un retardo; al acumular cuatro (4) retardos, se sumará una (1) falta.
3. El estudiante que acumule dos (2) faltas durante el ciclo deberá reforzar el nivel o estilo en el que se encuentre. Podrá presentar excusa médica u otro soporte válido de inasistencia a través del correo institucional.
4. En caso de contaminación de la piscina, la clase se trasladará a otro escenario del Centro Deportivo y **no habrá reposición de clase**.
5. Al finalizar cada ciclo, el estudiante será evaluado y, además, deberá realizar un proceso de autoevaluación.