

**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.

<b>NIVEL</b>	<b>LOGRO</b>	<b>INDICADOR DE LOGRO</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
<b>ESPALDA</b>	<b>1. Propulsión.</b>	El nadador realiza la patada desde el eje central del cuerpo, mantiene las rodillas y empeine extendidos.	El nadador domina la técnica correcta de la patada por cincuenta (50) metros.
		El nadador realiza elevación, pronación y entrada al aguade los brazos. Así mismo, el agarre, empuje y tracción de la brazada.	El nadador domina las fases aéreas y subacuáticas de la brazada por cincuenta (50) metros.
	<b>2.Desplazamientos.</b>	El nadador realiza desplazamientos en posición de flechita de manera dorsal.	El nadador domina y mantiene la posición hidrodinámica durante un desplazamiento de cincuenta (50) metros.
		El nadador realiza desplazamientos coordinando patada, roleo, recobro y empujes.	El nadador domina y mantiene la coordinación del estilo de manera fluida por cincuenta (50) metros.
	<b>3. Inmersiones</b>	El nadador realiza apneas en diferentes distancias.	El nadador domina las apneas por cinco (5) y diez (10) metros.
		El nadador realiza los virajes del estilo.	El nadador domina las fases de aproximación, giro, empuje y deslizamiento de manera fluida.
	<b>4.Entradas al agua</b>	El nadador realiza entradas al agua desde la parte baja de los partidores.	El nadador domina diez (10) entradas en posición hidrodinámica.
	<b>5. Respiración</b>	El nadador realiza ciclos respiratorios 2.1, 3.1, 4.1.	El nadador realiza cien (100) metros del estilo espalda combinando ciclos respiratorios de manera



			fluida.
	<b>6. Salvamento (arrastre).</b>	El nadador realiza arrastre en la modalidad de nadador cansado por detrás.	El nadador domina la técnica de arrastre por cincuenta (50) metros.

#### 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.