

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
ESPALDA	1. Propulsión.	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.
	2.Desplazamientos.	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.
	3. Inmersiones	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.
	4.Entradas al agua	El nadador realiza entradas al agua desde la parte baja de los partidores.	El nadador domina diez (10) entradas en posición hidrodinámica.
	5. Respiración	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.
	6. Salvamento (arrastre).	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.