

PROGRAMA DE NATACIÓN CENTRO DEPORTIVO PERSONAL ADMINISTRATIVO E HIJOS Y 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. ¡Bienvenido o bienvenida!

Nivel	Hora	Aforo máximo
<i>Libre</i>	10:00 a 11:00 a.m.	16 personas por nivel

NIVEL	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
LIBRE	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 el agarre, empuje y tracción de la brazada; así mismo la elevación, flexión, extensión, entrada al agua y deslizamiento 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 ventral.	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 diez (10) y quince (15) 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 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 de estilo libre combinando ciclos respiratorios de manera fluida.
	6. Salvamento (arrastres).	El nadador realiza arrastres por axila y por cabeza.	El nadador domina los diferentes tipos de arrastre por cincuenta (50) metros.

REGLAMENTO:

Puntualidad y asistencias

- Se espera que los estudiantes asistan puntualmente a cada sesión. Si ingresan después de los primeros 10 minutos, se registrará como **llegada tarde**. Al acumular cuatro (4) llegadas tarde, se sumará **una (1) inasistencia**.
- Si el estudiante acumula **tres (3) inasistencias no justificadas** durante el ciclo, deberá **repetir el nivel o estilo** en el que se encuentra.
- Las inasistencias podrán ser **justificadas con excusa médica u otro soporte válido**, presentado oportunamente.

Evaluaciones

- Al final de cada ciclo, el estudiante será evaluado por el docente y deberá completar una **autoevaluación**.
- Quienes deseen avanzar al nivel **Semillero II** deberán aprobar una evaluación específica asignada por el docente.

Registro de asistencia

- Antes de ingresar a cada sesión, los participantes deben **registrarse en el counter de piscina**.

Contingencias por cierre temporal de piscina

- En caso de cierre por contaminación biológica, tormentas eléctricas o fallas técnicas:
- - **Cursos infantiles:** la sesión se desarrollará en otro espacio del Centro Deportivo, con actividades lúdicas adecuadas para su edad.
 - **Cursos para adultos:** se llevará a cabo una sesión de **acondicionamiento**

físico.

Indumentaria adicional

- Para cada clase, se recomienda traer **ropa deportiva adicional**, además de los implementos requeridos para la piscina.