

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 |
|--------------|---------------------------|---|--|
| 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

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.