

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
MARIPOSA	1.Propulsión	El nadador realiza los tiempos de la ondulación: 1. Extensión abdominal. 2. Empuje de cadera hacia atrás. 3. Semiflexión de las rodillas	El nadador domina la técnica correcta de la patada por cincuenta (50) metros.
		El nadador realiza los tiempos de la brazada: 1. Flexión de muñeca 2. Agarre, empuje y tracción. 3. Recobro con brazos extendidos y al frente 4. Entrada al agua.	El nadador domina la técnica correcta de la brazada por cincuenta (50) metros.
	2.Desplazamientos	El nadador realiza desplazamientos en ondulación de manera ventral, dorsal y lateral.	El nadador domina los diferentes tipos de ondulación cada una por cincuenta (50) metros.
		El nadador realiza desplazamientos coordinando patada y brazada.	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 veinte (20) y veinticinco (25) metros.
		El nadador realiza los virajes del estilo.	El nadador domina las fases aproximación, toque a dos manos, rechazo y deslizamiento de manera fluida.
	4.Entradas al agua	El nadador realiza entradas al	El nadador domina 10



		agua desde los partidores	entradas en posición hidrodinámica.
	5.Respiración	El nadador realiza ciclos respiratorios 1.1, 2.1,3.1, 4.1.	El nadador realiza cincuenta (50) metros de estilo mariposa combinando ciclos respiratorios de manera fluida.
	6. Salvamento (entradas y aproximaciones).	El nadador realiza entradas al agua de frente, abierta, cruzada y aproximaciones como pecho cabeza fuera del agua, libre cabeza fuera del agua, abdominal combinado con recuperación por fuera y por dentro.	El nadador domina las diferentes entradas y aproximaciones en distancias de veinticinco (25) 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.