

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>Mariposa</i>	9:00 a 10:00 a.m.	15 personas por nivel

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 agua desde los partidores	El nadador domina 10 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:

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.