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>Pecho</i>	10:00 a 11:00 a.m.	16 personas por nivel

NIVEL	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
PECHO	1.Propulsión	El nadador realiza los tiempos de la patada : <ol style="list-style-type: none"> 1. Dorsiflexión plantar. 2. Flexión de rodillas. 3. Apertura de talones. 4. Empuje hacia afuera y hacia adentro. 	El nadador domina la técnica correcta de la patada por cincuenta (50) metros.
		El nadador realiza los tiempos de la brazada : <ol style="list-style-type: none"> 1. Apertura de los brazos con las manos apuntando hacia afuera. 2. Manos apuntando hacia atrás con flexión de los codos. 3. Manos juntas y empujando hacia el frente. 	El nadador domina la técnica correcta de la brazada por cincuenta (50) metros.
	2.Desplazamientos	El nadador realiza desplazamientos en espalda elemental y pecho invertido	El nadador domina los tiempos de la patada.
		El nadador realiza desplazamientos coordinando patada, brazada y posición ventral.	El nadador domina y mantiene la coordinación del estilo de manera fluida por cincuenta (50) metros.
	3.Inmersiones	El nadador realiza apneas en	El nadador domina las

		diferentes distancias.	apneas por quince (15) y (20) metros.
		El nadador realiza los virajes del estilo.	El nadador domina las fases aproximación, toque a dos manos, rechazo y doble 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 1.1	El nadador realiza 100 metros de estilo pecho combinando ciclos respiratorios de manera fluida.
	6. Salvamento (arrastres).	El nadador realiza arrastres por axila, por cabeza y por mentón axila.	El nadador realiza los diferentes tipos de arrastres por 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.