

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
PECHO	1.Propulsión	El nadador realiza los tiempos de la patada : 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 : 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 diferentes distancias.	El nadador domina las 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

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.