

PROGRAMA DE NATACIÓN

Curso exclusivo para profesores(as), administrativos(as), hijos(as) y egresados(as) activos en el Centro Deportivo

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: MARIPOSA

LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
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.

NATACIÓN AVANZADO		
LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
1.Desarrollo de la capacidad aeróbica-anaeróbica.	El nadador realiza trabajos de velocidad.	El nadador domina pruebas de cincuenta (50), cien (100), doscientos (200) y cuatrocientos (400) metros a partir de diferentes tipos de cargas de entrenamiento.
	El nadador realiza trabajos medley o estilos combinados.	El nadador domina pruebas de relevos en diferentes estilos y distancias.
	El nadador realiza trabajos de fondo.	El nadador domina pruebas de ochocientos (800) metros y mil quinientos (1500) metros a partir de diferentes tipos de cargas de entrenamiento.
	El nadador realiza trabajos de gran fondo (aguas abiertas).	El nadador domina pruebas de cinco kilómetros (5k), diez kilómetros (10k) y veinticinco kilómetros (25k) a partir de diferentes tipos de cargas de entrenamiento.

2. Salvamento acuático (Con ropa).	• El nadador realiza trabajos de entradas al agua. • El nadador realiza trabajos de aproximación.	El nadador domina las entradas al agua de frente, abierto y cruzado. El nadador domina los estilos de aproximación: 1. Pecho cabeza afuera 2. Libre cabeza afuera 3. Abdominal combinado con recuperación por fuera y por dentro.
	• El nadador realiza trabajos de salvamento por extensión. • El nadador realiza zafes	El nadador domina y utiliza elementos de salvamento por extensión como: 1. Torpedo. 2. Aro salvavidas. 3. Truback o bolsa de rescate. 4. Vara o pértiga. 5. Tubo de rescate.
		1. A una muñeca y a dos. 2. Con palanca. 3. Tobillo

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.
2. 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.
3. En caso de contaminación de la piscina, la clase se trasladará a otro escenario del Centro Deportivo y no habrá reposición de clase.
4. Al finalizar cada ciclo, el estudiante será evaluado y, además, deberá realizar un proceso de autoevaluación.