

PROGRAMA DE NATACIÓN

Curso exclusivo para 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.

NATACIÓN AVANZADO PARA EGRESADOS

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.