

## 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>Semillero I y II</i>	7:00 a 9:00 a.m.	20 personas por nivel

NIVEL	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
<b>SEMILLERO I Y II</b>	<b>1. Velocistas, medley, fondistas y gran fondo.</b>	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.
	<b>2. Salvamento acuático (Con</b>	El nadador realiza trabajos de entradas al agua.	El nadador domina las entradas al agua de frente, abierto y cruzado.

	ropa).	El nadador realiza trabajos de aproximación.	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 domina y utiliza elementos de salvamento por extensión como:  1. Torpedo. 2. Aro salvavidas. 3. Truback o bolsa de rescate. 4. Vara o pértiga. Tubo de rescate.
		El nadador realiza zafes.	1. A una muñeca y a dos. 2. Con palanca. 3. Tobillo.

## 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.