

La Piscina de la Ciudad de Wenatchee

Descripciones de los niveles del programa de lecciones de natación

NIVEL DE PADRES E HIJOS

Este nivel está diseñado para familiarizar a los niños muy pequeños con el agua y desarrollar habilidades para nadar. Los padres aprenderán sobre la seguridad en el agua, prevención de ahogamientos y técnicas para orientar a sus hijos en el agua. Un padre/tutor debe estar en el agua con el niño.

EDAD: 9 meses – 3 ½ años

PRERREQUISITOS: No hay requisitos previos para esta clase.

HABILIDADES: Los participantes adquirirán el dominio en las siguientes habilidades:

- Educación sobre seguridad en el agua
- Espera la señal de los padres para entrar a la piscina
- Se sostiene en el borde de la piscina
- Salta al agua en el momento justo
- Responde a las indicaciones del instructor
- Cómodo con el chaleco salvavidas
- Actividades divertidas en el agua para generar confianza
- Ejercicios de control de la respiración
- Burbujas
- Estar cómodo con inmersión total
- Oculta la cara a pedido
- Habilidades en el frente con los padres
- Deslizamiento relajado
- Patadas
- Alcanza y tira con patadas y burbujas
- Habilidades en el frente con padres
- Paseo relajado con los padres
- Marcha atrás relajada con apoyo para la cabeza
- Habilidades independientes
- Pasar del instructor al padre
- Nado independiente hasta los padres
- Flotar independiente en la espalda

AVANCE: Un estudiante puede continuar desarrollando sus habilidades en el agua tomando esta clase tantas veces como quiera. Las actividades se pueden hacer progresivamente más desafiantes para que coincidan con el nivel de habilidad del estudiante.

A la edad de 3 ½ años, el estudiante puede avanzar al Nivel Preescolar Renacuajo.



NIVEL INTRODUCTORIO PREESCOLAR:

RENACUAJO

El objetivo del Renacuajo es ayudar a los alumnos a sentirse cómodos en el agua y a disfrutar del agua de forma segura.

EDAD: 3 ½ - 5 años de edad

PRERREQUISITOS: No hay prerrequisitos para este curso.

HABILIDADES: Los participantes de Renacuajo adquirirán el dominio en las siguientes habilidades:

- Entrar y salir del agua usando una escalera, escalones o costado.
- Soplar burbujas por la boca y la nariz
- Sumergir la boca, la nariz y los ojos
- Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos.
- Deslizamiento frontal y recuperación a una posición vertical
- Flotar hacia atrás y recuperar una posición vertical
- Deslizamiento hacia atrás
- Rueda de Adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante
- Manteniéndose a flote con acciones de brazos y manos
- Acciones piernas alternas y simultaneas en la parte delantera y hacia atrás
- Acciones alternas y simultaneas de los brazos en la parte delantera y hacia atrás
- Acciones combinadas de brazos y piernas en la parte delantera y hacia atrás.
- Mantenerse a salvo en entornos acuáticos
- Reconociendo a los socorristas
- No lo guardes, usa el chaleco
- Reconocer una emergencia
- Como pedir ayuda
- Demasiado sol no es divertido

AVANCE: Una vez que el estudiante logre todas las habilidades de Renacuajo, puede avanzar al nivel preescolar Caballito de Mar (para edades 3 ½ -5) o NIVEL 1 (para edades 6+).



PREESCOLAR NIVEL 2: CABALLITO DE MAR

En el Nivel Caballito de Mar se basa en las habilidades aprendidas en Renacuajo e habilidades fundamentales como la flotación y la locomoción básica.

EDAD: 3 ½ - 5 años de edad

PRERREQUISITOS: Habilidades de nivel Renacuajo

HABILIDADES: Los participantes de Caballito de Mar adquirirán el dominio en las siguientes habilidades:

- Entrar en el agua pisando
- Salir del agua usando una escalera, escalones o costado
- Sumergir y salir
- Abrir los ojos bajo el agua y recupera objetos sumergidos
- Flotar y deslizamientos hacia delante y hacia atrás
- Recuperarse de un flotador delantero y hacia atrás o deslizarse a una posición vertical
- Rueda de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante
- Manteniéndose a flote usando acciones de brazo/pierna
- Acciones combinadas de brazos y piernas en la parte delantera y hacia atrás
- Acción del brazo de aleteo en la espalda
- Mantenerse a salvo en entornos acuáticos
- Reconocer a los socorristas
- No lo guardes, usa el chaleco
- Reconocer una emergencia
- Como pedir ayuda
- Demasiado sol no es divertido

AVANCE: Una vez que el estudiante logre todas las habilidades del Caballito de Mar, pueden avanzar a Tortuga (para edades 3 ½ -5) o al Nivel 2 (para edades de 6+).



PREESCOLAR NIVEL 3: TORTUGA

El propósito de la Tortuga es desarrollar las habilidades del Caballito de Mar y mejorar la coordinación de acciones simultaneas y alternas de brazos y piernas.



EDAD: 3 ½ - 5 años de edad

PRERREQUISITOS: Habilidades de nivel de Caballito de Mar

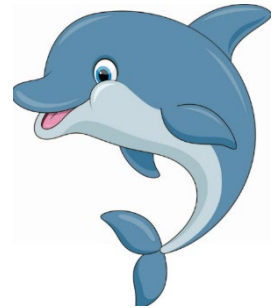
HABILIDADES: Los participantes de tortugas adquirirán el dominio en las siguientes habilidades:

- Entrar en el agua saltando
- Sumergir por completo y contenga la respiración
- Sumergir y salir
- Flotar hacia enfrente, medusa y meter las piernas
- Flotar hacia tras y deslizamiento
- Recuperarse de un flotador delantero y hacia atrás o deslizarse a una posición vertical
- Cambiar la dirección de viaje mientras nada de frente o de espaldas
- Manteniéndose a flote usando acciones de brazo/pierna
- Acciones combinadas de brazos y piernas en la parte delantera y hacia atrás
- Acción del brazo de aleteo en la espalda
- Mantenerse a salvo en entornos acuáticos
- No lo guardes, usa el chaleco
- Reconocer una emergencia
- Como pedir ayuda
- Demasiado sol no es divertido
- Piensa antes de Saltar
- Alcanza o tira, no vayas

AVANCE: Una vez que el estudiante logre todas las habilidades de Tortuga, pueden avanzar a DELFIN (para edades 3 ½ -5) o NIVEL 2 (para edades 6+).

PREESCOLAR NIVEL 4: DELFIN

Esta clase los participantes mejoraran las acciones simultaneas de brazos y piernas y aumentaran la distancia de nado.



EDAD: 3 ½ - 5 años de edad

PRERREQUISITOS: Habilidades de nivel de tortuga

HABILIDADES: Los participantes de delfín adquirirán el dominio en las siguientes habilidades:

- Respiración lateral con tabla de nado por 20 pies
- Brazos altos con respiración lateral cada 4 brazadas durante 20 pies
- Patada y ala sobre la espalda durante 20 pies
- Espalda con brazos rectos 10'
- Habilidades en aguas profundas (profundidad de agua 5 a 8 pies)
- Saltar con los pies por delante, recuperar, nada 20'
- Flotar sobre la espalda 10' y nadar de regreso a la pared
- Manteniéndose a flote usando acciones de brazo/pierna por 10 segundos
- Nadar bajo el agua 5 pies
- Sumergir y salir al lugar seguro

AVANCE: El Delfín es la lección de natación de nivel preescolar mas alto (edades 3.5-5) que se ofrece actualmente en la Piscina de La Ciudad. Una vez que un estudiante haya logrado todas las habilidades de Delfín y cumpla 6 años, puede avanza al Nivel 3.

NIVEL 1: INTRODUCCION A LAS HABILIDADES ACUATICAS

El objetivo del Nivel 1 es ayudar a los estudiantes a sentirse cómodos en el agua y disfrutar del agua de manera segura

EDAD: 6+ años de edad

PRERREQUISITOS: No hay prerrequisitos para este curso.:

HABILIDADES: Nivel 1 los participantes adquirirán el dominio en las siguientes habilidades:

- Entrar y salir del agua de forma segura
- Sumergir la boca, la nariz y los ojos
- Exhala y abre los ojos bajo el agua
- Voltear de Adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante con apoyo
- Explore flotando en la parte delantera y hacia atrás con apoyo
- Explore nadar de frete y de espalda usando acciones de brazos y piernas con apoyo
- Uso de chaleco salvavidas



AVANCE: Una vez que el estudiante logre todas las habilidades de Nivel 1 , puede avanzar al Nivel 2.

NIVEL 2: HABILIDADES ACUATICAS FUNDAMENTALES

El objetivo del Nivel 2 es desarrollar el dominio de las habilidades acuáticas fundamentales.

EDAD: 6+ años de edad

PRERREQUISITOS: Nivel 1

HABILIDADES: Nivel 2 los participantes adquirirán el dominio en las siguientes habilidades:

- Entrar en el agua dando un paso o saltando desde un lado
- Salir del agua de manera segura usando una escalera o un costado
- Sumergir todo la cabeza
- Hacer burbujas (meter y sacar la cabeza)
- Abrir los ojos bajo el agua
- Flotar hacia delante y hacia atras
- Deslizamientos delanteros y hacia atras
- Cambiar de direccion
- Voltear de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante
- Mantenerse a flote
- Nadar de frente, de espalda y de costado usando acciones combinadas de brazos y piernas.



AVANCE: Una vez que un estudiante logre el dominio en todas las habilidades del Nivel 2, puede avanzar al Nivel 3.

NIVEL 3: DESARROLLO DE BRAZADA

El objetivo del Nivel 3 es unir los elementos fundamentales de la natación para comenzar a aprender varios estilos de natación.

EDAD: 6+ años de edad

PRERREQUISITOS: Nivel 2

HABILIDADES: Nivel 3 Los participantes adquiriran el dominio en las siguientes habilidades:

- Saltar en aguas profundas
- Conceptos basicos de clavados
- Sumergir con la cabeza completa
- Respiracion rotatoria
- Deslizamientos delanteros y traseros
- Flotar en la parte delantera y trasera en aguas profundas
- Cambio de posicion horizontal a vertical en la parte delantera y hacia atras
- Crol adelante y haci atras
- Patada de mariposa y movimiento corporal



AVANCE: Una vez que un estudiante logre el dominio en todas las habilidades del Nivel 3, puede avanzar al Nivel 4.

COMBO DE NIVEL 4/5: MEJORA/REFINAMIENTO DE NATACION

EDAD: 6+ años de edad

PRERREQUISITOS: Nivel 3

NIVEL 4 HABILIDADES: Nivel 4 los participantes adquiriran el dominio en las siguientes habilidades:

- Realiza clavados de pie
- Nadar bajo el agua
- Clavado con los pies por delante
- Giros abiertos en la parte hacia en frente y hacia atras y flote en aguas
- Crol adelante y atras
- Braza
- Mariposa
- Espalda Elemental

NIVEL 5 HABILIDADES: Nivel 5 los participantes adquiriran el dominio en las siguientes habilidades

- Clavado superficial de pie
- Inmersiones en superficie- tip Tuck and Pike
- Giros hacia delante y hacia atras
- Braza de lado
- Natacion de supervivencia



AVANCE: : Una vez que un estudiante logre el dominio en todas las habilidades del Nivel 4 puede avanzar al Nivel 5 dentro de la misa clase combinada. Nivel 5 es el nivel mas alto de lecciones de natacion que se ofrecen actualmente en la piscina de la Ciudad de Wenatchee.