



Resumen del programa

PRINCIPIANTES EN NATACIÓN

Clases para padres* e hijos

A Descubrimiento del agua



Los bebés y los niños conocen el entorno acuático

B Exploración del agua



Se centra en explorar las posiciones del cuerpo, hacer burbujas, además de la seguridad y las destrezas acuáticas básicas.

Resultados

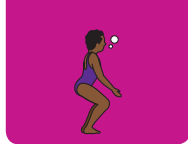
Acompañados por un padre, los bebés y los niños aprenden a sentirse cómodos en el agua y desarrollan destrezas de natación a través de experiencias divertidas y que generan confianza, mientras los padres aprenden sobre la seguridad en el agua, cómo prevenir ahogamiento y la importancia de la supervisión.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN

(Seguridad cerca del agua)

Destrezas recomendadas cuando se está cerca del agua

1 Familiarización con el agua



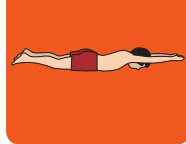
Aumenta la sensación de comodidad cuando se explora bajo el agua y da a conocer las destrezas básicas de autorrescate, las cuales se realizan con ayuda.

Resultados

Los alumnos aprenden acerca de la seguridad personal en el agua y desarrollan las competencias básicas de natación al aprender dos destrezas de referencia:

- nadar, flotar, nadar; secuencia de desplazamiento de frente, girar, flotar boca arriba, girar, desplazamiento de frente y salir
- saltar, empujar, girar, agarrar

2 Movimiento en el agua



Fomenta el desplazamiento hacia adelante en el agua y las destrezas básicas de autorrescate, las cuales se realizan de manera independiente.

3 Resistencia en el agua



Los alumnos desarrollan técnicas intermedias de autorrescate que se realizan en distancias más largas que en los niveles anteriores.

ESTILOS DE BRAZADA

Destrezas para mantener un estilo de vida sano

4 Introducción a la brazada



Los alumnos aprenden la técnica básica del estilo libre y nado de espalda, y refuerzan la seguridad en el agua al mantenerse a flote y mediante la brazada básica de espalda.

Resultados

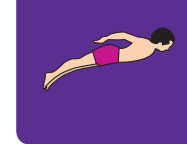
Una vez que se dominan los principios básicos, los estudiantes aprenden destrezas adicionales de seguridad en el agua y desarrollan una técnica de brazada, así como destrezas que ayudan a prevenir enfermedades crónicas, aumentan el bienestar socioemocional y cognitivo, y promueven una actividad física para toda la vida.

5 Desarrollo de la brazada



Los alumnos aprenden la brazada de pecho y de mariposa, y refuerzan la seguridad en el agua al mantenerse a flote y a través de la brazada lateral.

6 Mecánica de la brazada



Los alumnos perfeccionan la técnica de todos los estilos competitivos importantes y aprenden a incorporar la natación como parte de un estilo de vida saludable.

VÍAS

Pistas especializadas

Competencias



Liderazgo



Recreación





Resultados


Los alumnos desarrollan confianza, cultivan su pasión y se mantienen activos mediante vías especializadas.


*Por lo general, la palabra padre incluye a todos los adultos que tienen una responsabilidad principal en la educación de los hijos. Esto incluye a los padres biológicos, padres adoptivos, tutores, padrastros o madrastras, abuelos o cualquier otro tipo de relación parental.

Etapas de aprendizaje

 Bebés y niños
6 meses a 3 años.
Etapas A–B

 Preescolar
3 a 5 años
Etapas 1–4

 Edad escolar
5 a 12 años.
Etapas 1–6

 Adolescentes y adultos
mayores de 12 años
Etapas 1–6

PRINCIPIANTES EN NATACIÓN

Clases para padres e hijos

A Descubrimiento del agua

Hacer burbujas en la superficie, con ayuda

Arrastre de frente barbilla en el agua, con ayuda

Salir del agua padre e hijo juntos

Entrar al agua padre e hijo juntos

Flotar boca arriba con ayuda, con la cabeza sobre el hombro

Girar con ayuda

Flotar boca abajo barbilla en el agua, con ayuda

Arrastre de espalda con ayuda, con la cabeza sobre el hombro

Sostenerse de la pared con ayuda

B Exploración del agua

Hacer burbujas boca y nariz sumergidas, con ayuda

Arrastre de frente hacer burbujas, con ayuda

Salir del agua con ayuda

Entrar al agua con ayuda

Flotar boca arriba con ayuda, cabeza sobre el pecho

Girar con ayuda

Flotar boca abajo hacer burbujas, con ayuda

Arrastre de espalda con ayuda, cabeza sobre el pecho

Desplazamiento de mono con ayuda, en el borde, 5 pies

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN

Destrezas recomendadas cuando se está cerca del agua

1 Familiarización con el agua

Sumergirse hacer "bucitos" de manera independiente

Desplazamiento de frente con ayuda, hacia la pared, 5 pies

Salir del agua de manera independiente

Saltar, empujar, girar, agarrar con ayuda

Flotar boca arriba con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente

Girar con ayuda

Flotar boca abajo con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente

Desplazamiento de espalda con ayuda, hacia la pared, 5 pies

Nadar, flotar, nadar con ayuda, 10 pies

2 Movimiento en el agua

Sumergirse mirar un objeto en el fondo

Desplazamiento de frente 10 pies (5 pies para preescolares)

Salir del agua de manera independiente

Saltar, empujar, girar, agarrar

Flotar boca arriba 20 segundos (10 segundos para preescolares)

Girar

Flotar boca abajo 20 segundos (10 segundos para preescolares)

Desplazamiento de espalda 10 pies (5 pies para preescolares)

Mantenerse a flote 10 segundos, cerca de la pared y salir

Nadar, flotar, nadar 5 yardas

3 Resistencia en el agua

Sumergirse recuperar un objeto en el agua a nivel del pecho

Nadar de frente 15 yardas (10 yardas para preescolares)

Salir del agua de manera independiente

Saltar, nadar, girar, nadar, agarrar 10 yardas

Nadar de espalda 15 yardas (10 yardas para preescolares)

Girar

Mantenerse a flote 1 minuto y salir (30 segundos para preescolar)

Nadar, flotar, nadar 25 yardas (15 yardas para preescolares)

ESTILOS DE BRAZADA

Destrezas para mantener un estilo de vida sano

4 Introducción a la brazada

Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 25 yardas

Estilo libre respiración rotatoria, 15 yardas

Nado de espalda 15 yardas

Clavado sentado

Brazada de descanso brazada básica de espalda, 15 yardas

Mantenerse a flote tijera y patada hacia atrás, 1 minuto

Brazada de pecho patada, 15 yardas

Mariposa patada, 15 yardas

5 Desarrollo de la brazada

Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 50 yardas

Estilo libre recuperación con el brazo doblado, 25 yardas

Nado de espalda toque, 25 yardas

Clavado de rodillas

Brazada de descanso brazada lateral, 25 yardas

Mantenerse a flote tijera y patada hacia atrás, 2 minutos

Brazada de pecho 25 yardas

Mariposa con acción simultánea de los brazos y patada, 15 yardas

6 Mecánica de la brazada

Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 150 yardas

Estilo libre vuelta de campana, 50 yardas

Nado de espalda jalar y vuelta de campana 50 yardas

Clavado parado

Brazada de descanso brazada de espalda básica o brazada lateral, 50 yardas

Mantenerse a flote recoger un objeto del fondo, flotar 1 minuto

Brazada de pecho vuelta abierta, 50 yardas

Mariposa 25 yardas

VÍAS

Pistas especializadas

Competencias



Liderazgo



Recreación

