



# 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

## CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN

Destrezas recomendadas cuando se está cerca del agua

## ESTILOS DE BRAZADA

Destrezas para mantener un estilo de vida sano

## VÍAS

Pistas especializadas

### 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

### 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)

### 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

## Competencias



## Liderazgo



## Recreación

