



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®  
POR UNA VIDA SALUDABLE  
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

# SELECCIONADOR DE CLASES

## ¿EN QUÉ GRUPO DE EDAD SE ENCUENTRA EL ESTUDIANTE?



De 6 meses a 3 años  
**PADRE\* E HIJO:**  
NIVELES DEL A AL B



De 3 a 5 años  
**PREESCOLAR:**  
NIVELES DEL 1 AL 4



De 5 a 12 años  
**EDAD ESCOLAR:**  
NIVELES DEL 1 AL 6



Mayor de 12 años  
**ADOLESCENTES Y ADULTOS:**  
NIVELES DEL 1 AL 6

A todos los grupos de edad se les enseñan las mismas habilidades, pero divididas según su nivel de desarrollo.

## ¿PARA QUÉ NIVEL ESTÁ LISTO EL ESTUDIANTE?

¿El estudiante puede responder a señales verbales y saltar en tierra?

**AÚN NO**

**A/DESCUBRIMIENTO DEL AGUA**

¿El estudiante se siente cómodo trabajando con un instructor sin el padre en el agua?

**AÚN NO**

**B/EXPLORACIÓN DEL AGUA**

¿El estudiante puede sumergirse bajo el agua de manera voluntaria?

**AÚN NO**

**1/FAMILIARIZACIÓN CON EL AGUA**

¿El estudiante puede flotar boca arriba y boca abajo por sí mismo?

**AÚN NO**

**2/MOVIMIENTO EN EL AGUA**

¿El estudiante puede nadar de 10 a 15 yardas en estilo libre y de espalda?

**AÚN NO**

**3/RESISTENCIA EN EL AGUA**

¿El estudiante puede nadar 15 yardas en estilo libre y de espalda?

**AÚN NO**

**4/INTRODUCCIÓN A LA BRAZADA**

¿El estudiante puede nadar en estilo libre, de espalda y de pecho a lo largo de la piscina?

**AÚN NO**

**5/DESARROLLO DE LA BRAZADA**

¿El estudiante puede nadar en estilo libre, de espalda y de pecho a lo largo de la piscina y regresar?

**AÚN NO**

**6/MECÁNICA DE LA BRAZADA**

\*En la Y sabemos que las familias son muy diferentes. Debido a esto, 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.



# DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES



## PRINCIPIANTES EN NATACIÓN

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

## A/DESCUBRIMIENTO DEL AGUA

Los padres acompañan a los niños en el nivel A, en donde a los bebés y a los niños se les enseña el entorno acuático a través de la exploración y se les anima a disfrutar al mismo tiempo que aprenden acerca del agua.

## B/EXPLORACIÓN DEL AGUA

En el nivel B, los padres trabajan con sus hijos para explorar las posiciones del cuerpo, flotar, hacer burbujas y aprender las destrezas básicas de seguridad y natación.



## CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN

Los estudiantes aprenden acerca de la seguridad personal en el agua y logran obtener las competencias básicas de natación al aprender dos habilidades de referencia:

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

## 1/FAMILIARIZACIÓN CON EL AGUA

En el nivel 1, los estudiantes desarrollan una sensación de comodidad mediante la exploración bajo el agua y aprenden a salir de manera segura en caso de caer en ella. Este nivel establece las bases que permiten que un estudiante progrese en natación en el futuro.

## 2/MOVIMIENTO EN EL AGUA

En el nivel 2, los estudiantes se centran en la posición y el control del cuerpo, el cambio de dirección y el movimiento hacia adelante en el agua, mientras siguen practicando cómo salir con seguridad en caso de caer en el agua.

## 3/RESISTENCIA EN EL AGUA

En el nivel 3, los estudiantes aprenden a nadar hacia un lugar seguro desde una distancia más larga en comparación con los niveles anteriores, en caso de caer en el agua. Este nivel también introduce la respiración rítmica y la acción integrada de brazos y piernas.



## BRAZADAS

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

## 4/INTRODUCCIÓN A LA BRAZADA

En el nivel 4, los estudiantes desarrollan una técnica de estilo libre y brazada de espalda, además aprenden la patada para brazada de pecho y mariposa. Se refuerza la seguridad en el agua mediante la flotación y la brazada de espalda básica.

## 5/DESARROLLO DE LA BRAZADA

En el nivel 5, los estudiantes trabajan en la técnica de brazada y aprenden todas las brazadas competitivas importantes. El énfasis sobre la seguridad en el agua continúa, mediante la flotación y la brazada lateral.

## 6/MECÁNICA DE LA BRAZADA

En el nivel 6, los estudiantes perfeccionan su técnica en todas las brazadas competitivas importantes, aprenden sobre la natación competitiva y descubren cómo incorporar la natación a un estilo de vida saludable.

**¿TIENES MÁS PREGUNTAS?** Nuestro personal de recepción está disponible para responder cualquier pregunta sobre el programa de natación.



# DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES



## PRINCIPIANTES EN NATACIÓN

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

## A/DESCUBRIMIENTO DEL AGUA

Los padres acompañan a los niños en el nivel A, en donde a los bebés y a los niños se les enseña el entorno acuático a través de la exploración y se les anima a disfrutar al mismo tiempo que aprenden acerca del agua.

## B/EXPLORACIÓN DEL AGUA

En el nivel B, los padres trabajan con sus hijos para explorar las posiciones del cuerpo, flotar, hacer burbujas y aprender las destrezas básicas de seguridad y natación.



## CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN

Los estudiantes aprenden acerca de la seguridad personal en el agua y logran obtener las competencias básicas de natación al aprender dos habilidades de referencia:

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

## 1/FAMILIARIZACIÓN CON EL AGUA

En el nivel 1, los estudiantes desarrollan una sensación de comodidad mediante la exploración bajo el agua y aprenden a salir de manera segura en caso de caer en ella. Este nivel establece las bases que permiten que un estudiante progrese en natación en el futuro.

## 2/MOVIMIENTO EN EL AGUA

En el nivel 2, los estudiantes se centran en la posición y el control del cuerpo, el cambio de dirección y el movimiento hacia adelante en el agua, mientras siguen practicando cómo salir con seguridad en caso de caer en el agua.

## 3/RESISTENCIA EN EL AGUA

En el nivel 3, los estudiantes aprenden a nadar hacia un lugar seguro desde una distancia más larga en comparación con los niveles anteriores, en caso de caer en el agua. Este nivel también introduce la respiración rítmica y la acción integrada de brazos y piernas.



## BRAZADAS

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

## 4/INTRODUCCIÓN A LA BRAZADA

En el nivel 4, los estudiantes desarrollan una técnica de estilo libre y brazada de espalda, además aprenden la patada para brazada de pecho y mariposa. Se refuerza la seguridad en el agua mediante la flotación y la brazada de espalda básica.

## 5/DESARROLLO DE LA BRAZADA

En el nivel 5, los estudiantes trabajan en la técnica de brazada y aprenden todas las brazadas competitivas importantes. El énfasis sobre la seguridad en el agua continúa, mediante la flotación y la brazada lateral.

## 6/MECÁNICA DE LA BRAZADA

En el nivel 6, los estudiantes perfeccionan su técnica en todas las brazadas competitivas importantes, aprenden sobre la natación competitiva y descubren cómo incorporar la natación a un estilo de vida saludable.

[ YMCA Name ]  
[ Address ] [ City, State, Zip ]

**¿TIENES MÁS PREGUNTAS?** Nuestro personal de recepción está disponible para responder cualquier pregunta sobre el programa de natación.