



MANUAL DE LECCIONES DE NATACIÓN

FOND DU LAC FAMILY YMCA

CONTACTO:

**JENNIE MILDEBRANDT
AQUATICS DIRECTOR, FOND DU LAC FAMILY YMCA**

jmildebrandt@fdlymca.org | 920.921.3330 x315

FORMATO DE LAS LECCIONES DE NATACIÓN

Las lecciones de natación se ofrecen en dos formatos:

- Sesiones de 4 semanas: Las clases se reúnen dos veces por semana.
- Sesiones de 8 semanas: Las clases se reúnen una vez por semana los sábados o domingos.

INICIACIÓN A LA NATACIÓN (PADRE/HIJO)

Incluye nuestra etapa de Padres/Hijo, diseñada para introducir a los niños pequeños al agua con la ayuda de sus padres.

FUNDAMENTOS DE NATACIÓN

Incluye las etapas 1 a 3 (Adaptación al Agua, Movimientos en el Agua y Resistencia en el Agua). Estas clases están diseñadas para brindar a los niños las habilidades necesarias para estar seguros cerca del agua.

ESTILOS DE NATACIÓN:

Incluye las etapas 4 a 6 (Introducción a los Estilos, Desarrollo de los Estilos y Mecánica de los Estilos). Estas clases están diseñadas para enseñar a los niños las habilidades necesarias para mantener un estilo de vida saludable y pueden introducir otras actividades acuáticas.

	1 Familiarización con el agua	2 Movimiento en el agua	3 Resistencia en el agua	4 Introducción a la brazada	5 Desarrollo de la brazada	6 Mecánica de la brazada
Control de la respiración	Sumergirse hacer "bucitos" de manera independiente	Sumergirse mirar un objeto en el fondo	Sumergirse recoger un objeto con el agua al pecho			
Nadar de frente	Desplazamiento de frente con ayuda, hacia la pared, 5 pies Flotar boca abajo con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente	Desplazamiento de frente 10 pies Flotar boca abajo 20 segundos	Nadar de frente 15 yardas	Estilo libre respiración rotatoria, 15 yardas Brazada de pecho patada, 15 yardas Mariposa patada, 15 yardas	Estilo libre recuperación con el brazo doblado, 25 yardas Brazada de pecho 25 yardas Mariposa con acción simultánea de los brazos y patada, 15 yardas	Estilo libre vuelta de campana, 50 yardas Brazada de pecho vuelta abierta, 50 yardas Mariposa 25 yardas
Nadar de espalda	Flotar boca arriba con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente Desplazamiento de espalda con ayuda, hacia la pared, 5 pies	Flotar boca arriba 20 segundos Desplazamiento de espalda 10 pies	Nadar de espalda 15 yardas	Nado de espalda 15 yardas	Nado de espalda jalar, 25 yardas	Nado de espalda jalar y vuelta de campana, 50 yardas
Seguridad en el agua	Salir del agua de manera independiente Girar con ayuda, de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba	Salir del agua de manera independiente Girar de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba Mantenerse a flote 10 segundos, cerca de la pared y salir	Salir del agua de manera independiente Girar de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba Mantenerse a flote 1 minuto y salir	Clavado sentado Brazada de descanso brazada de espalda básica, 15 yardas Mantenerse a flote tijera y patada hacia atrás, 1 minuto	Clavado de rodillas Brazada de descanso brazada lateral, 25 yardas Mantenerse a flote tijera y patada hacia atrás, 2 minutos	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
Referencia	Saltar, empujar, girar, agarrar con ayuda Nadar, flotar, nadar con ayuda, 10 pies	Saltar, empujar, girar, agarrar Nadar, flotar, nadar 5 yardas	Saltar, nadar, girar, nadar, agarrar 10 yardas Nadar, flotar, nadar 25 yardas	Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 25 yardas	Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 50 yardas	Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 150 yardas



HORA DE LLEGADA

Por favor, llegue de 10 a 15 minutos temprano en el primer día de clase para asegurarse de que haya suficiente tiempo para prepararse para las lecciones.

VESTUARIOS

- El vestuario de chicas está disponible para su uso por niñas de 8 a 17 años y niñas de hasta 8 años acompañadas por una madre o tutora.
- El vestuario de chicos está disponible para su uso por niños de 8 a 17 años y niños de hasta 8 años acompañados por un padre o tutor masculino.
- El vestuario familiar está disponible para su uso por padres/tutores que acompañen a niños de hasta 8 años y cualquier persona de 8 años en adelante con necesidades individuales de cualquier tipo.

Recomendamos encarecidamente que utilice un candado para cualquier pertenencia que pueda dejar en los casilleros. El Fond du Lac Family YMCA no se hace responsable por objetos perdidos o robados.

SALUD Y SEGURIDAD

- Por favor, retire los curitas antes de entrar a la piscina.
- Por la seguridad y salud de todos en la piscina, cualquier persona con una herida abierta NO debe nadar.
- Todos los nadadores deben ducharse antes de ingresar al área del piscina.
- Después de la clase, los nadadores deben secarse en el área de las duchas para mantener el vestuario lo más seca y segura posible.

INSTRUCTORES DE NATACIÓN

Cuando llegue al área de la piscina, por favor espere a que el instructor llame el nombre de su hijo. Por favor, preséntese junto con su hijo al instructor para que sepan con quién se regresará su hijo después de la clase.



QUÉ TRAER

- Los niños deben llegar con un traje de baño cómodo y que les quede bien. Por favor, recoja el cabello de su hijo/a para mantenerlo fuera de su cara mientras nada. Se permiten sandalias o zapatos acuáticos el área, pero no deben usarse en la piscina, ya que pueden interferir con la técnica de patada.
- Para los nadadores en las etapas 2 y superiores, se recomiendan los goggles, pero evite los que tengan piezas para la nariz, ya que pueden dificultar el control de la respiración. Asegúrese de que los goggles tengan el tamaño adecuado antes de la clase.
- Tenga la toalla de su hijo/a lista en la plataforma, ya que el aire puede estar frío al salir de la piscina. Los ganchos para toallas están disponibles cerca de las puertas de los vestuarios.

ENTREGA DE NIÑOS PARA LAS LECCIONES

- Si los niños llegan temprano para la clase, deben esperar en el área de la piscina hasta que sea hora de que comience su clase.
- Los niños menores de 8 años **NO PUEDEN** jugar en la piscina pequeño a menos que estén acompañados por un adulto **EN EL AGUA**.
- Un instructor llamará el nombre de su hijo/a cuando sea hora de la clase. Usted debe acompañar a su hijo/a al área de la piscina y asegurarse de que lleguen al lugar correcto para su lección.
- Recomendamos que los padres observen las lecciones desde el vestíbulo principal o permanezcan sentados contra la pared en el área de la piscina.

RECOGIDA DE NIÑOS DESPUÉS DE LA LECCIÓN

- Por favor, encuentre a su hijo/a en el área de la piscina al final de la clase, ya que nuestros instructores quieren asegurarse de que cada participante regrese a su padre/tutor de manera segura.
- Nuestros instructores de natación estarán encantados de hablar con los padres/tutores y responder cualquier pregunta que puedan tener.

ETIQUETA DE LAS LECCIONES DE NATACIÓN

- Para asegurar la mejor experiencia, los nadadores deben traer una actitud positiva, mantenerse seguros y mostrar respeto hacia los demás, los instructores y el equipo. El comportamiento inseguro o irrespetuoso puede resultar en tiempo fuera o la eliminación de las lecciones. Nuestro objetivo es un ambiente seguro y divertido para todos.

OBSERVACIÓN DE LOS PADRES

- Padres/tutores, por favor eviten interrumpir las lecciones. Les señalaremos si es necesario. Utilicen los asientos disponibles (bancos y sillas proporcionadas en la plataforma y en el vestíbulo principal) y asegúrense de que los hermanos u otros observadores no sean irrespetuosos o disruptivos.
- Las piscinas están cerradas durante las lecciones; si están en el área de la piscina pequeña con hermanos, permanezcan en esa área hasta que finalicen las lecciones.

CERTIFICADOS

- No hay un "Día de Examen" designado. Los instructores evalúan continuamente el progreso de su hijo/a durante la clase y celebran sus logros a medida que están listos. Priorizamos la preparación y nunca pediremos a su hijo/a que intente algo antes de estar preparado/a.
- Los certificados se distribuirán durante la séptima lección de la sesión, lo que le dará tiempo para inscribir a su hijo/a en el nivel adecuado para la siguiente sesión. Revise el certificado y no dude en hacerle preguntas al instructor.

PRÁCTICA ADICIONAL

- La práctica frecuente ayuda a los niños a progresar más rápido. Aproveche las sesiones de natación libre (Open Swim) para que su hijo/a practique y muestre lo que está aprendiendo en clase.

AYUDAS PARA LA NATACIÓN

- Los cinturones de natación son herramientas de enseñanza, no dispositivos de flotación personal (PFD) aprobados por la Guardia Costera de los EE. UU. (USCG). Se utilizan como tablas de natación o flotadores para apoyar el aprendizaje, pero nuestro objetivo es que los niños adquieran confianza y naden de forma independiente.
- Durante las sesiones de natación libre (Open Swim), si su hijo/a usa un PFD, debe ser aprobado por la Guardia Costera de los EE. UU. (USCG) y usted debe mantenerse a una distancia de un brazo en todo momento por su seguridad.

GUÍAS DE SEGURIDAD

La seguridad de nuestros miembros y participantes en el programa es la principal prioridad de nuestros salvavidas e instructores de natación. Para mantener un ambiente seguro en la piscina, nos gustaría resaltar algunas reglas importantes de la piscina:

- Los niños menores de 8 años deben estar acompañados por un adulto en el agua, incluyendo en la piscina pequeña. Los que no saben nadar deben usar un chaleco salvavidas y estar con un adulto en el agua en todo momento.
- Por seguridad, por favor evite traer artículos con ruedas, como cochecitos o carritos, al área de la piscina para evitar caídas accidentales en la piscina.
- Durante las lecciones de natación, la piscina familiar está cerrada. Por favor, mantenga a los niños en la piscina de pequeña hasta que finalicen las lecciones.



