

Centro Acuático Familiar Joe Humbert - Indicador de nivel de lección de natación

¡Mejora tus habilidades, aprende sobre seguridad en el agua y explora posibles trabajos futuros en el sector acuático! ¡Nunca es demasiado tarde y nunca se es demasiado viejo para aprender a nadar!

Habilidades respaldadas por el instructor/padre		Habilidades apoyadas por el instructor				Apoyo Independiente con Instructor		
Padre/Hijo	Padre/Hijo	Por lo general, de 3 a 5 años		Por lo general, tiene 6+ años				
MENEOS DE AGUA	INSECTOS DE AGUA 1	BICHOS DE AGUA 2	BICHOS DE AGUA 3	PRINCIPIANTE 1	PRINCIPIANTE 2	INTERMEDIO 1	INTERMEDIO 2	AVANZADO 1
<p>Entrar al agua de manera segura: Siempre espere al maestro o a uno de los padres.</p> <p>Patadas por delante y por detrás.</p> <p>Flotador delantero y trasero</p> <p>Soplar burbujas en el agua, mojarse la cara.</p> <p>Explora moverte en el agua. Salta de un lado a otro.</p> <p>Alcanzar y tirar los brazos. Movimiento de los brazos a través del agua.</p> <p>Participe en canciones y juegos con sus padres y el instructor.</p> <p>Relajado de frente y de espaldas en el agua (sin tratar de sentarse o agarrarse para apoyarse).</p> <p>Flota en la espalda relajándose en el agua.</p> <p>Entra al agua de forma segura. Espera a los señales de los padres.</p> <p>Disfruta jugando en el agua.</p>	<p>Entrar al agua de manera segura: Siempre espere al maestro o a uno de los padres.</p> <p>Patadas por delante y por detrás.</p> <p>Flotador delantero y trasero</p> <p>Soplar burbujas en el agua, mojarse la cara.</p> <p>Explora moverte en el agua. Salta de un lado a otro.</p> <p>Alcanzar y tirar los brazos. Movimiento de los brazos a través del agua.</p> <p>Relajado de frente y de espaldas en el agua (sin tratar de sentarse o agarrarse para apoyarse).</p> <p>Flotar en la espalda con un apoyo mínimo del instructor, relajado en la espalda.</p> <p>Entra al agua de forma segura. Espere las señales de los padres.</p> <p>Disfruta jugando en el agua.</p> <p>Relajado con la cara en el agua 3-5 segundos.</p>	<p>Entrar al agua de manera segura: Siempre espere al maestro o a uno de los padres.</p> <p>Patadas por delante y por detrás.</p> <p>Flotador delantero y trasero</p> <p>Control de la respiración: balanceos, soplar burbujas.</p> <p>Aleteo en la espalda.</p> <p>Alcanzar y tirar los brazos soplando burbujas, con la cara sumergida.</p> <p>Las estrellas de mar flotan sobre la espalda (deben estar relajadas) 5 segundos.</p> <p>Deslizamiento hacia adelante desde la pared en aerodinámica, cara sumergida</p> <p>Deslizamiento hacia atrás desde la pared relajado en la espalda.</p> <p>Rueda de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.</p> <p>Capaz de nadar al menos 5 pies con la cara sumergida usando la acción de brazos y piernas. Flotar hacia atrás y hacia adelante 10 segundos, sin soporte.</p> <p>Rueda de atrás hacia adelante y de adelante hacia atrás (con/sin soporte).</p>	<p>Entrar al agua de manera segura: Siempre espere al maestro o a uno de los padres.</p> <p>Usar protector solar cuando se juegue bajo el sol.</p> <p>Reconocer una emergencia.</p> <p>Deslizamientos delanteros y traseros con patadas</p> <p>Alcanzar y tirar los brazos con la cara sumergida.</p> <p>Flotan estrellas de mar.</p> <p>Brazos de espalda elementales (pollo, avión, cohete).</p> <p>Hacer una aerodinámica (brazos de cohete)</p> <p>Patada de braza (hacia arriba, hacer una Y, dar vueltas, pies juntos y deslizarse).</p> <p>Introduce los brazos de estilo libre.</p> <p>Introduce la respiración lateral.</p> <p>Nada 10 pies sin apoyo.</p> <p>Capaz de nadar 10 pies sin apoyo usando patadas y acciones de brazos.</p> <p>Capaz de realizar patadas de delfín y patada braza con/sin apoyo.</p>	<p>Entrar al agua de manera segura: Siempre espere al maestro o a uno de los padres. Nada donde haya socorristas.</p> <p>Patadas por delante y por detrás.</p> <p>Flotador delantero y trasero</p> <p>Control de la respiración: balanceos, soplado de burbujas, cabeza completamente sumergida. Hacer una aerodinámica (brazos de cohete)</p> <p>Alcanzar y tirar los brazos. Movimiento de los brazos a través del agua.</p> <p>Relajado de frente y espalda en el agua (sin tratar de sentarse ni agarrarse al instructor) Sumerja completamente la cabeza y la cara en el agua usando el control de la respiración (contener la respiración)</p> <p>Flotar en la espalda con un apoyo mínimo del instructor, relajado en la espalda. Flotar de frente con la cara bajo el agua 3 segundos.</p> <p>Deslízate hacia adelante desde la pared en aerodinámica o con los brazos a los lados, con la cara sumergida.</p> <p>Deslizamiento hacia atrás desde la pared relajado en la espalda.</p> <p>Rueda de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.</p> <p>Capaz de nadar al menos 5 pies con la cara sumergida usando la acción de brazos y piernas. Flote hacia atrás y hacia adelante 10 segundos sin apoyo y luego comience a aletear 5 pies.</p> <p>Ruede de atrás hacia adelante y de adelante hacia atrás (sin soporte).</p>	<p>Entrar al agua de forma segura: Nunca nade solo. Nada donde haya adultos y socorristas.</p> <p>Usar protector solar cuando se juegue al sol y volver a aplicarlo cada 2 horas.</p> <p>Patadas por delante y por detrás.</p> <p>Alcanzar y tirar los brazos soplando burbujas, con la cara sumergida.</p> <p>Control de la respiración: balanceos, soplar burbujas.</p> <p>Flotadores delanteros y traseros</p> <p>Alcanzar y tirar los brazos. Movimiento de los brazos a través del agua</p> <p>Flotan estrellas de mar.</p> <p>Aleteo en la espalda.</p> <p>Deslízate hacia adelante desde la pared en aerodinámica o con los brazos a los lados, con la cara sumergida.</p> <p>Deslizamiento hacia atrás desde la pared relajado en la espalda.</p> <p>Rueda de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.</p> <p>Capaz de nadar 10 pies sin apoyo usando estilo libre con respiración lateral.</p> <p>Capaz de realizar braza y patada de delfín sin apoyo en la tabla de apoyo y/o en la pared.</p> <p>Nada estilo libre 10 pies, rueda sobre la espalda y aleta sobre la espalda 10 pies. Espalda elemental brazos y piernas 10 pies.</p>	<p>Entrar al agua de forma segura: Nunca nade solo. Nada donde haya adultos y socorristas.</p> <p>Seguridad del chaleco salvavidas para quienes no saben nadar y durante la navegación</p> <p>Reconocimiento y emergencia. Llame a un adulto, a un salvavidas o al 911.</p> <p>Deslizamiento delantero y trasero con patadas.</p> <p>Alcanzar y tirar los brazos con la cara sumergida.</p> <p>Brazos de espalda elementales (pollo, avión, cohete).</p> <p>Hacer una aerodinámica (brazos de cohete)</p> <p>Patada de braza (hacia arriba, hacer una Y, dar vueltas, pies juntos y deslizarse).</p> <p>Introducir los brazos de estilo libre</p> <p>Introducir la respiración lateral</p> <p>Introducir los brazos de espalda con patada de aleteo en la espalda.</p> <p>Patada de delfín (piernas juntas)</p> <p>Nadar 10 pies sin apoyo</p> <p>Capaz de nadar 10 pies sin apoyo usando estilo libre con respiración lateral.</p> <p>Capaz de realizar braza y patada de delfín sin apoyo en la tabla de apoyo y/o en la pared.</p> <p>Nada estilo libre 10 pies, rueda sobre la espalda y aleta sobre la espalda 10 pies. Espalda elemental brazos y piernas 10 pies.</p>	<p>Entrar al agua de forma segura: Nunca nade solo. Nada donde haya adultos y socorristas.</p> <p>El "porque" las reglas de la alberca.</p> <p>Ayudar a los que necesitan ayuda en el agua: alcanzar y lanzar asistencias.</p> <p>Gatear delantera/estilo libre</p> <p>Braza y patadas de delfín</p> <p>Rodando de atrás hacia Adelante</p> <p>Brazos de espalda elementales.</p> <p>Piernas elementales de espaldaElementary backstroke legs</p> <p>Brazos de braza (tira hasta la mitad del pecho, no pases de la línea de la cadera). Temporización de la braza: tirar, respirar, disparar las manos hacia adelante, boca abajo, patear, deslizarse.</p> <p>Brazos de espalda. Añade brazos para patear en la espalda. Brazos altos. Movimiento ondulante en la parte delantera (taladro de delfín)</p> <p>Natación estilo libre 20 pies.</p> <p>Capaz de nadar estilo libre con respiración lateral durante 20 pies.</p> <p>Braza, brazos y piernas. El estudiante demuestra comprensión del momento del accidente cerebrovascular. Ondulación en la parte delantera con patada de delfín, brazos al frente y brazos a los lados. Espalda elemental brazos y piernas.</p>	<p>Entrar al agua de manera segura: Use chalecos salvavidas cuando esté en un bote, nunca nade solo.</p> <p>Helping those who need help in the water: Reaching and throwing assists.</p> <p>Gatear delantera y espalda.</p> <p>Braza y espalda elemental.</p> <p>Braza brazos y piernas</p> <p>Ondulación con patada de delfín.</p> <p>Ondulación añadiendo brazos de mariposa.</p> <p>Braza: afinar el tiempo, tirar, respirar, manos rápidas, boca abajo, patear, deslizarse.</p> <p>Estilo libre y espalda: longitudes de construcción de piscina y resistencia Lateral: brazos y piernas</p> <p>Voltear giros y abrir giros.</p> <p>Introducción a la natación de competición: Natación por deporte y vida.</p> <p>Nada 50 yardas usando estilo libre y espalda</p> <p>Nada 25 yardas usando braza.</p> <p>Mariposa 10 pies.</p> <p>Carrera lateral 10 pies.</p>



Ciudad de Milton-Freewater - Centro Acuático Familiar Joe Humbert - 200 DeHaven Street, PO Box 6, Milton-Freewater, OR 97862 - PH: 541-938-9166

Russ Woodward - Gerente de la piscina Chad Morris - Administrador de la ciudad

HABILIDAD DE REPASO

HABILIDAD CRÍTICA

