



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Infant & Toddler
6 mos.–3 yrs.
Stages A–B
 Preschool
3–5 yrs.
Stages 1–4
 School Age
5–12 yrs.
Stages 1–6
 Teen & Adult
12+ yrs.
Stages 1–6

Program Overview

SWIM STARTERS

Parent* & child lessons



Introduces infants and toddlers to the aquatic environment



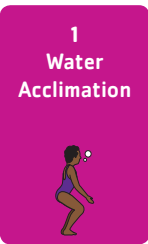
Focuses on exploring body positions, blowing bubbles, and fundamental safety and aquatic skills

Outcomes

Accompanied by a parent, infants and toddlers learn to be comfortable in the water and develop swim readiness skills through fun and confidence-building experiences, while parents learn about water safety, drowning prevention, and the importance of supervision.

SWIM BASICS (Safety Around Water)

Recommended skills for all to have around water



Increases comfort with underwater exploration and introduces basic self-rescue skills performed with assistance



Encourages forward movement in water and basic self-rescue skills performed independently



Develops intermediate self-rescue skills performed at longer distances than in previous stages

Outcomes

Students learn personal water safety and achieve basic swimming competency by learning two benchmark skills:

- Swim, float, swim—sequencing front glide, roll, back float, roll, front glide, and exit
- Jump, push, turn, grab

SWIM STROKES

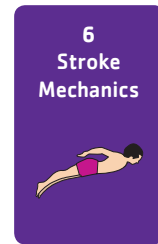
Skills to support a healthy lifestyle



Introduces basic stroke technique in front crawl and back crawl and reinforces water safety through treading water and elementary backstroke



Introduces breaststroke and butterfly and reinforces water safety through treading water and sidestroke



Refines stroke technique on all major competitive strokes and encourages swimming as part of a healthy lifestyle

Outcomes

Having mastered the fundamentals, students learn additional water safety skills and build stroke technique, developing skills that prevent chronic disease, increase social-emotional and cognitive well-being, and foster a lifetime of physical activity.

PATHWAYS

Specialized tracks



Outcomes

Students build confidence, cultivate their passion, and stay active through specialized tracks.

Stages of Learning

SWIM STARTERS

Parent & child lessons



Blow bubbles on surface, assisted

Front tow chin in water, assisted

Water exit parent & child together

Water entry parent & child together

Back float assisted, head on shoulder

Roll assisted

Front float chin in water, assisted

Back tow assisted, head on shoulder

Wall grab assisted



Blow bubbles mouth & nose submerged, assisted

Front tow blow bubbles, assisted

Water exit assisted

Water entry assisted

Back float assisted, head on chest

Roll assisted

Front float blow bubbles, assisted

Back tow assisted, head on chest

Monkey crawl assisted, on edge, 5 ft.



Submerge bob independently

Front glide assisted, to wall, 5 ft.

Water exit independently

Jump, push, turn, grab assisted

Back float assisted

Front float assisted, 10 secs., recover independently

Back glide assisted, at wall, 5 ft.

Swim, float, swim assisted, 10 ft.



Submerge look at object on bottom

Front glide 10 ft. (5 ft. preschool)

Water exit independently

Jump, push, turn, grab

Back float 20 secs. (10 secs. preschool)

Roll

Front float 20 secs. (10 secs. preschool)

Back glide 10 ft. (5 ft. preschool)

Tread water 10 secs., near wall, & exit



Submerge retrieve object in chest-deep water

Swim on front 15 yd. (10 yd. preschool)

Water exit independently

Jump, swim, turn, swim, grab 10 yd.

Swim on back 15 yd. (10 yd. preschool)

Roll

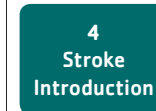
Tread water 1 min. & exit (30 secs. preschool)

Swim, float, swim 25 yd. (15 yd. preschool)

Swim, float, swim 5 yd.

SWIM BASICS

Recommended skills for all to have around water



Endurance any stroke or combination of strokes, 25 yd.

Front crawl rotary breathing, 15 yd.

Back crawl 15 yd.

Dive sitting

Resting stroke elementary backstroke, 15 yd.

Tread water scissor & whip kick, 1 min.

Breaststroke kick, 15 yd.

Butterfly kick, 15 yd.



Endurance any stroke or combination of strokes, 50 yd.

Front crawl bent-arm recovery, 25 yd.

Back crawl pull, 25 yd.

Dive kneeling

Resting stroke sidestroke, 25 yd.

Tread water scissor & whip kick, 2 mins.

Breaststroke 25 yd.

Butterfly simultaneous arm action & kick, 15 yd.



Endurance any stroke or combination of strokes, 150 yd.

Front crawl flip turn, 50 yd.

Back crawl pull & flip turn, 50 yd.

Dive standing

Resting stroke elementary backstroke or sidestroke, 50 yd.

Tread water retrieve object off bottom, tread 1 min.

Breaststroke open turn, 50 yd.

Butterfly 25 yd.

PATHWAYS

Specialized tracks



*We define parent broadly to include all adults with primary responsibility for raising children, including biological parents, adoptive parents, guardians, stepparents, grandparents, or any other type of parenting relationship.

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.