



Descripciones de las lecciones acuáticas sobre estrellas de mar

Bebes estrella y niños pequeños (6 - 36 meses)

El objetivo de este curso es ayudar a los niños pequeños a desarrollar un alto nivel de comodidad en el agua, al mismo tiempo capacitar a los padres y cuidadores en seguridad acuática y prevención de ahogamientos. Este curso no enseña a los niños a convertirse en nadadores expertos o a sobrevivir en el agua; Proporciona experiencias divertidas llenas de cariño que fomentan la confianza.

3-5 y 6+ años - Principiante: Blanco/Rojo

Fase blanca: Confianza y Comodidad

Objetivo: Construir la confianza del nadador para estar seguro en el agua. Ideal para niños que son completamente nuevos en la natación.

Habilidades para avanzar: sumergir asistidamente, subir a respirar, flotar de espaldas.

Fase Roja: Posición corporal y recuperación

Objetivo: Desarrollar una postura hidrodinámica y comenzar con las habilidades básicas de estilo libre y espalda. Ideal para estudiantes que se sienten cómodos en el agua y están listos para aprender a nadar de forma independiente.

Habilidades para avanzar: Saltar al agua, recuperar el aliento, nadar hasta la pared y salir del agua.

3-5 años – Intermedio: Amarillo/Azul/Verde

Fase Amarilla: Movimiento hacia adelante

Objetivo: Ser capaz de nadar de forma independiente estilo libre y espalda. Ideal para nadadores listos para nadar sin ayuda.

Habilidades para avanzar: Nadar 3 yardas estilo libre con el patrón de natación de giro, 3 Yardas estilo espalda con la técnica de brazada del pulgar fuera y meñique dentro.

Fase Azul: Rotación corporal

Objetivo: Desarrollar la posición corporal del nadador para asegurar una respiración consistente durante el movimiento. Ideal para nadadores listos a desarrollar resistencia y nadar distancias más largas.

Habilidades para avanzar: Nadar 5 yardas estilo libre, girando hacia un lado para respirar, 5 yardas estilo espalda con codos junto a la cabeza durante la brazada.

Fase Verde: Desarrollo de la Brazada/Integración de todas las técnicas

Objetivo: Integrar todas las técnicas para nadar con consistencia en estilo libre y espalda.

Habilidades para avanzar: Nadar estilo libre con respiración bilateral durante 10 yardas, nadar de espalda durante 10 yardas.

***Los niños que completan el nivel Intermedio 3-5 pasan al nivel Intermedio 6+ antes de pasar al Avanzado 6+.**

6+ años — Intermedio: Amarillo/Azul

Fase Amarilla: Movimiento hacia adelante

Objetivo: Ser capaz de moverse de forma independiente en el agua. Ideal para nadadores listos para nadar sin ayuda.

Habilidades para avanzar: Nadar 5 yardas en estilo libre con el patrón de natación de giro, 5 yardas estilo espalda con la técnica de brazada del pulgar fuera y meñique dentro.

Fase Azul: Rotación corporal

Objetivo: Desarrollar la posición corporal del nadador para asegurar una respiración consistente durante el movimiento. Ideal para nadadores listos a desarrollar resistencia y nadar distancias más largas.

Habilidades para avanzar: Nadar 10 yardas estilo libre, girando hacia un lado para respirar, 10 yardas de espalda con los codos junto a la cabeza en la brazada.

6+ años – Avanzado: Verde

Fase Verde: Desarrollo de la brazada/Integración de todas las técnicas

Objetivo: Integrar todas las técnicas para nadar con consistencia en estilo libre y de espalda con respiración bilateral. Ideal para nadadores que se sientan cómodos en aguas profundas y estén preparados.

Habilidades para avanzar: Nadar estilo libre con respiración bilateral durante 15 yardas, nadar de espalda durante 15 yardas.

Escuela de Brazada (6+ años)

Objetivo: Perfeccionamiento continuo estilo libre y espalda, además del aprendizaje y desarrollo de la braza y el estilo mariposa. Los alumnos aprenderán a incrementar su resistencia y nadar distancias más largas.

Habilidades para avanzar: Nadar 25 yardas de estilo libre, espalda, braza y mariposa.

Club Pingüinos (6+ años)

Objetivos: Divertirse mientras se aprende a nadar mejor en un entorno competitivo. Ideal para nadadores que buscan mejorar su condición física, resistencia, y perfeccionar sus habilidades de natación.

Nivel de natación: Es necesario aprobar el nivel de la Escuela de Brazada. Opción de prueba disponible; llame o envíe un correo electrónico al Centro Acuático de Canby para obtener mas información.

Clases para Adultos — Principiantes e intermedios (15+ años)

Nivel principiante: Clase de 30 minutos, un día a la semana. Un instructor estará en el agua para ayudar a desarrollar las habilidades. Esta clase es para adultos que se inician en la natación o que se sienten incomodos en el agua.

Nivel intermedio: Clase de 30 minutos, un día a la semana. Un instructor estará en el agua para ayudar a desarrollar las habilidades. Esta clase es para adultos que saben nadar pero necesitan mejorar su técnica, como la respiración, el equilibrio y la postura.

Qué llevar: Una actitud positiva, traje de baño y toalla, gafas de natación (opcionales pero recomendables) y ganas de aprender más sobre natación.