



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# LESSON SELECTOR

## WHAT AGE GROUP DOES THE STUDENT FALL INTO?



6 months–3 years  
**PARENT\* & CHILD:**  
STAGES A–B



3 years–5 years  
**PRESCHOOL:**  
STAGES 1–4



5 years–12 years  
**SCHOOL AGE:**  
STAGES 1–6



12+ years  
**TEEN & ADULT:**  
STAGES 1–6

All age groups are taught the same skills but divided according to their developmental milestones.

## WHICH STAGE IS THE STUDENT READY FOR?

Can the student respond to verbal cues and jump on land?

NOT YET

**A / WATER  
DISCOVERY**

Is the student comfortable working with an instructor without a parent in the water?

NOT YET

**B / WATER  
EXPLORATION**

Will the student go underwater voluntarily?

NOT YET

**1 / WATER  
ACCLIMATION**

Can the student do a front and back float on his or her own?

NOT YET

**2 / WATER  
MOVEMENT**

Can the student swim 10–15 yards on his or her front and back?

NOT YET

**3 / WATER  
STAMINA**

Can the student swim 15 yards of front and back crawl?

NOT YET

**4 / STROKE  
INTRODUCTION**

Can the student swim front crawl, back crawl, and breaststroke across the pool?

NOT YET

**5 / STROKE  
DEVELOPMENT**

Can the student swim front crawl, back crawl, and breaststroke across the pool and back?

NOT YET

**6 / STROKE  
MECHANICS**

\*At the Y, we know families take a variety of forms. As a result, 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.



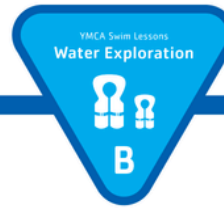
# STAGE DESCRIPTIONS

## SWIM STARTERS

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.



**A / WATER DISCOVERY**  
Parents accompany children in stage A, which introduces infants and toddlers to the aquatic environment through exploration and encourages them to enjoy themselves while learning about the water.



**B / WATER EXPLORATION**  
In stage B, parents work with their children to explore body positions, floating, blowing bubbles, and fundamental safety and aquatic skills.



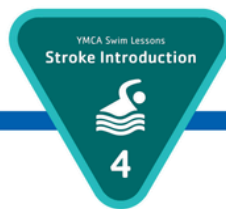
**1 / WATER ACCLIMATION**  
Students develop comfort with underwater exploration and learn to safely exit in the event of falling into a body of water in stage 1. This stage lays the foundation that allows for a student's future progress in swimming.



**2 / WATER MOVEMENT**  
In stage 2, students focus on body position and control, directional change, and forward movement in the water while also continuing to practice how to safely exit in the event of falling into a body of water.



**3 / WATER STAMINA**  
In stage 3, students learn how to swim to safety from a longer distance than in previous stages in the event of falling into a body of water. This stage also introduces rhythmic breathing and integrated arm and leg action.



**4 / STROKE INTRODUCTION**  
Students in stage 4 develop stroke technique in front crawl and back crawl and learn the breaststroke kick and butterfly kick. Water safety is reinforced through treading water and elementary backstroke.



**5 / STROKE DEVELOPMENT**  
Students in stage 5 work on stroke technique and learn all major competitive strokes. The emphasis on water safety continues through treading water and sidestroke.



**6 / STROKE MECHANICS**  
In stage 6, students refine stroke technique on all major competitive strokes, learn about competitive swimming, and discover how to incorporate swimming into a healthy lifestyle.

## SWIM STROKES

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.

**HAVE MORE QUESTIONS?** Our front-desk staff is available to answer any questions about the swim lessons program.



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.