

Distrito Escolar Unificado Lucia Mar
Niveles de Natación de Verano

Nivel 1	Clase de Principiante El objetivo es ayudar a los estudiantes a adaptarse al agua, aprender seguridad en el agua, obtener habilidades básicas de entrar y salir del agua, control de flotabilidad y respiración, locomoción, y seguridad personal.
Nivel 2	Habilidades Primarias El objetivo es ayudar a los estudiantes a lograr éxito con actividades fundamentales. Los estudiantes aprenderán a entrar/salir del agua, ajustarse al agua, flotabilidad y control de respiración, dar vueltas, y seguridad personal y rescate. Los estudiantes también aprenderán a flotar sin apoyo y recuperar la posición vertical. Este nivel marca el comienzo de la verdadera locomoción.
Nivel 3	Preparación de Brazada El objetivo es construir en las habilidades previas y coordinación de estilo libre y de espalda. Los estudiantes aprenderán a ajustarse al agua, flotabilidad y control de respiración, locomoción, dar vuelta, seguridad personal y rescate. Los estudiantes también aprenden lo elemental de brazada de espalda, principios de mantenerse a flote, y las reglas para un buceo seguro.
Nivel 4	Desarrollo de Brazada El objetivo es fomentar la confianza en el nadador y mejorar las brazadas aprendidas hasta el momento. Se hará hincapié en el aumento de resistencia y longitud de estilo libre, de espalda, y brazada elemental de espalda. Los estudiantes son introducidos a nadar de pecho y giros básicos. Los estudiantes continuarán perfeccionando las habilidades de entrar/salir del agua, ajustarse al agua, control de flotabilidad y respiración, locomoción, dar vueltas, seguridad personal y de rescate.
Nivel 5	Desarrollo de Brazada Avanzada El objetivo es coordinar y refinar las brazadas. Los estudiantes son introducidos a la brazada tipo mariposa, giros abiertos, y clavado de pies primero. Aprenderán a mejorar el rendimiento y aumentar la distancia de la natación. Los estudiantes seguirán perfeccionando habilidades de entrar/salir del agua, ajustarse al agua, flotabilidad y respiración, locomoción, dar vueltas, seguridad personal y rescate.
Nivel 6	Habilidades Avanzadas El objetivo es mejorar las brazadas para que los estudiantes naden con facilidad, eficiencia y potencia para deslizarse a más distancia. Se introducen los clavados de pique y pliegue. Siguen perfeccionando las habilidades de entrar y salir del agua, locomoción, vueltas, y seguridad personal y rescate.
Nivel 7	Habilidades Competitivas El objetivo es ayudar a los nadadores competitivos a perfeccionar brazadas y desarrollar buenos hábitos de salud. Los participantes aprenderán a usar las actividades acuáticas a lo largo de la vida para mantener la condición física. Los estudiantes continuarán perfeccionando habilidades de entrar y salir del agua, locomoción, giros, y seguridad personal y de rescate. Los estudiantes serán introducidos a programas locales de natación.
Clavados	De Principiante a Intermedio Aprender clavados es emocionante y divertido. ¡Saltar de un lado de la alberca o de un trampolín te da una gran descarga de adrenalina que es difícil superar! Si tú nunca has estado en un trampolín o si quieres pulir tus clavados, esta clase es para ti. Aprende algunos clavados fundamentales y otros no tan simples apropiados para tu nivel de habilidad.
Equipo de Natación	Sesión de Verano, desde el 11 de junio hasta el 2 de agosto, de 6 años en adelante. Los nadadores deben tener la habilidad básica de nadar estilo libre y espalda. Los participantes del equipo de natación trabajarán en la resistencia y la técnica adecuada de cuatro distintas brazadas competitivas (estilo libre, mariposa, de pecho, de espalda) y también inicios y giros. El equipo de natación participará en al menos uno o dos encuentros divertidos intrasquad durante la sesión.