

Biblioteca de habilidades & temas

3 / Resistencia al agua

Enseñar esta etapa

Esta etapa desarrolla habilidades intermedias de auto rescate realizadas a distancias más largas que en etapas anteriores. A medida que trabajas con los estudiantes en esta etapa, concéntrate en los siguientes hitos importantes:

- Integración de la acción del brazo, la acción de las piernas, respiración rítmica en deslizamientos delanteros y traseros
- Desarrollar el movimiento hacia adelante en la parte delantera y trasera
- Practicar habilidades y técnicas de seguridad en aguas profundas

Impactar positivamente a los estudiantes

Recuerde, como un líder impulsado por la causa de La Y, tienes la oportunidad de impactar positivamente a los estudiantes con los que trabajas. Además de desarrollar las habilidades recomendadas para que todos tengan alrededor del agua, las actividades relacionadas y los temas de seguridad y carácter en esta biblioteca ayudan a fomentar lo siguiente:



El logro



Las relaciones



La pertenencia

Mantener la seguridad de los estudiantes

También tiene la responsabilidad de mantener la seguridad de los estudiantes mientras exploran el ambiente acuático. Limite a los participantes a una sola inhalación cada vez que les pida que contengan la respiración y se sumergen. Establezca límites de seguridad al configurar actividades que impliquen sumergirse o nadar bajo el agua. Además de un conocimiento profundo de la seguridad acuática, tienes la responsabilidad de adherirse a las mejores prácticas de prevención del abuso infantil incluidas en las políticas y procedimientos de tu Y. Si sospechas que un estudiante ha sido abusado o si ves que el abuso ocurre, incluido el abuso sexual, por favor sigas las políticas obligatorias de reporteros en tu estado.

Uso de esta biblioteca

Las progresiones de habilidades en esta biblioteca te ayudan a dividir las habilidades de natación en pasos fáciles de aprender, lo que permite a los estudiantes lograr más y más rápido. Las actividades en esta biblioteca dan a los estudiantes la oportunidad de practicar las habilidades. Puedes elegir las actividades basadas en las necesidades de tu Y y tus estudiantes.

Definimos a los padres en general para incluir a todos los adultos con la responsabilidad principal de criar a los hijos, incluidos los padres biológicos, a los padres adoptivos, los tutores, los padrastros, los abuelos, o cualquier otro tipo de relación de crianza.
or any other type of parenting relationship

Contents

Greeting	2
Submerge	4
Swim on Front	6
Water Exit	8
Jump, Swim, Turn, Swim, Grab	10
Swim on Back	12
Roll	14
Tread Water	16
Swim, Float, Swim	18
Safety & Character Topics	20

Greeting

SETTInG EXPECTATIOnS

Ask Permission

To teach the habit of asking permission before getting into the water, have students repeat the phrase “Before I get into the pool, I must always ask first.” This is an IMPORTANT rule. Then have students ask their parents or you, if their parents aren’t available, for permission. Reinforce that they should always have someone watching them around water.

Pool Rules

Ask students to list the rules they should follow at a public pool and why they think the rules are in place:

- Walk. Don’t run.
- Play safely. No pushing or rough play.
- Nonswimmers are allowed in shallow water only (i.e., water that comes only to the person’s armpits).
- All youth must take a safety swim test and wear a colored safety band at the pool.
- Use pool lifelines for temporary support only.
- Holding your breath and swimming underwater for long distances is not allowed.
- Diving is allowed only in marked areas.
- Diving from the deck is allowed only where the water is more than nine feet deep.

- Lifeguard towers are for lifeguard use only.
- Keep the area around the lifeguard tower clear.
- Emergency equipment is for lifeguard use only.
- [Any pool rules specific to your facility.]

[Activities]

Pool Tour

Take students on a tour of the pool:

- Point out where the water depth changes from shallow to deep.
- Identify the lifeline(s). Explain that, to swim in the deep area, children must pass a safety swim test.
- Identify the lifeguard(s). Explain that when a lifeguard blows his or her whistle, everyone in the pool should turn, look, and listen to the lifeguard’s instructions.
- Review posted pool rules. Explain rules are designed to keep people safe so everyone can have fun.

BUiLDInG RELATIOnSHiPS

Animal names

Have students pick an animal that starts with the letter of their first name, for example, Dolphin Dion. Use the animal names throughout the session.

Variation: Use food, places, or an adjective.

[Activities]

[Activities]

[Activities]

Habilidad / Sumergir

El requisito indispensable



Progresión de la etapa

Avanzado



1 Sumergir, mirar el objeto en la parte inferior de la piscina

Sumerja el cuerpo, exhale bajo el agua, abra los ojos, mire el objeto en la parte inferior, vaya a la superficie, y inhale.

2 Sumergir, recuperar el objeto en agua que sube al pecho

El instructor sostiene el objeto debajo de la superficie. Sumerja la cara, abra los ojos, y recupere el objeto.



**Competencia de habilidades
básicas logradas**

Una versión de esta habilidad está integrada en secuencias de otras habilidades.

1 Sumergirse de forma independiente

Aférrese a la pared, sumerja el cuerpo, y exhale bajo el agua.

**2 Sumergir, 3 segundos,
exhalar, superficie,
inhalar**

Igual que la progresión 1, pero

sumerja por 3 segundos.

3 Sumergir, mirar al objeto en la parte inferior de la piscina

Sumerja el cuerpo, exhale bajo el agua, abra los ojos, mire el objeto en la parte inferior, vaya a la superficie, y inhale.

Activities

[Activities]

[Activities]

[Activities]

Progresión de la etapa



1 Deslizamiento delantero, 10 pies (5 pies jardín de infancia)

Empuje la pared hacia el deslizamiento delantero hacia el instructor que está 5–10 pies de distancia.

2 Deslizamiento delantero, rueda a su lado y deslícese

El mismo que la progresión 1, pero rueda en deslizamiento lateral para respirar.

3 Deslizamiento delantero, con patadas, rueda a su lado y deslícese

El mismo que la progresión 2, pero con cualquier patada.

4 Nadar en frente, 15 yardas (10 yardas jardín de infancia)

Empuje la pared hacia el deslizamiento delantero hacia el instructor con cualquier patada. Comenzar a incorporar los brazos, alternativos o simétricos. Ruede a su lado y deslícese para respirar cuando sea necesario. Avance a 15 yardas (10 yardas jardín de infancia).

Avanzado



Competencia de habilidades básicas logradas

La habilidad de realizar esta habilidad permite al estudiante aprender el estilo crol, el estilo pecho, y estilo mariposa.

Habilidad / Nadar en la parte delantera del cuerpo

El requisito indispensable



1 Deslizamiento delantero, asistido, a la pared, 5 pies

Consulte 2 / Movimiento del agua.

2 Deslizamiento delantero, a la pared, la longitud de tres brazos, toque la pared con los dedos

Consulte 2 / Movimiento del agua.

3 Deslizamiento delantero, al objeto cerca de la pared

Consulte 2 / Movimiento del agua.

4 Deslizamiento, 10 pies. (5 pies. jardín de infancia)

Empuje la pared hacia el deslizamiento delantero hacia el instructor que está a 5–10 pies de distancia.



Activities

[Activities]

[Activities]

[Activities]

Habilidad / Salida de agua

Requisito indispensable



1 Codo, otro codo, barriguita, rodilla, asistido

Progresión de la etapa

1 Codo, otro codo, barriguita, rodilla, asistido

Agarre el borde de la piscina y levante el cuerpo del agua empujando hacia abajo en la cubierta de la piscina, un codo a la vez. Cambie el peso a la barriga y lleve una rodilla a la cubierta de la piscina. Muévase a una posición de pie. El instructor proporciona un apalancamiento adicional al sostener al estudiante debajo de las axilas mientras el estudiante levanta una rodilla en la cubierta de la piscina o al coloca una rodilla debajo del estudiante para actuar como un taburete escalera.

2 Salida de agua, independientemente

Igual que la progresión 1, pero sin ayuda.

Avanzado

Competencia de habilidades básicas logradas

Una versión avanzada de esta habilidad está integrada en secuencias de otras habilidades.



1 Elbow, elbow, tummy, knee, assisted

Grab edge of pool and lift body out of water by pushing down on pool deck, one elbow at a time. Shift weight to tummy and bring one knee onto pool deck. Move into a standing position. Instructor provides extra leverage by holding student under armpits as student lifts one knee onto pool deck or by putting one knee under the student to act as a step stool.

2 Water exit, independently

Same as progression 1, but without assistance.

Agarre el borde de la piscina y levante el cuerpo del agua, empujando hacia abajo en la cubierta de la piscina, un codo a la vez. Cambie el peso a la barriga y lleve una rodilla a la cubierta de la piscina. Muévase a una posición de pie.

El instructor proporciona un apalancamiento adicional al sostener



Basic skill competency achieved

An advanced version of this skill is built into sequences of other skills.

al estudiante debajo de las axilas
mientras el estudiante levanta una
rodilla en la cubierta de la piscina o al
coloca una rodilla debajo del
estudiante para actuar como un
taburete escalera.

2 Salida de agua, independientemente

Igual que la progresión 1, pero sin
ayuda.

Activities

[Activities]

[Activities]

[Activities]

Progresión de la etapa



Saltar, nadar, girar, nadar, agarrar es una habilidad de referencia que consiste en las siguientes progresiones:

1 Saltar, empujar, girar, agarrar

Póngase de pie en el borde de la piscina, salte, sumergir, empuje de la parte inferior de la piscina, alcance la pared, y salga la piscina.

2 Saltar, girar, agarrar, en aguas profundas

Igual que progresión 1, pero en agua que es más profundo que la cabeza.

3 Saltar, nadar, girar, nadar, agarrar, 10 yardas

En agua profunda, salte, llegue a la superficie, nade en el frente por 10 yardas., gire, nade a la pared, y salga la piscina.

Avanzado



Competencia de habilidades básicas logradas

Una versión de esta habilidad está integrada en secuencias de otras habilidades.

Habilidad / Saltar, Nadar, Girar, Nadar, Agarrar

Requisito indispensable



1 Saltar, empujar, girar, agarrar, asistido

Póngase de pie en el borde de la piscina, salte, y sumerge mientras sostiene la mano del instructor.

2 Saltar, empujar, girar, agarrar

Póngase de pie en el borde de la piscina, salte, sumerge, y empuje la parte inferior de la piscina mientras gira hacia la pared. Agarre la pared con ambas manos y salga la piscina.



Activities

[Activities]

[Activities]

[Activities]

Habilidad / Nadar en la espalda

Requisito indispensable



Progresión de la etapa

Avanzado



1 Deslizamiento hacia atrás, 10 pies (5 pies jardín de infancia)

Empuje la pared hacia atrás deslícese hacia el instructor, que está a 10 pies de distancia (5 pies jardín de infancia)

2 Deslizamiento hacia atrás, con patadas

Igual que progresión 1, pero con cualquier patada.

3 Nadar en la espalda, 15 yardas (10 yardas jardín de infancia)

Empuje la pared hacia el deslizamiento hacia atrás con cualquier patada hacia el instructor. Comience a incorporar la acción del brazo. Avance a 15 yardas (10 yardas jardín de infancia).



Competencia de habilidades básicas logradas

La habilidad de realizar esta habilidad permite a los estudiantes aprender el estilo crol trasero y el estilo lateral.

1 Deslizamiento hacia atrás, asistido, en la pared, 5 pies

Frente a la pared, incline la cabeza hacia atrás, baje los hombros, empuje el pecho hacia arriba. Mantenga los brazos al lado del cuerpo y los pies en la parte inferior. Lentamente, eleve las caderas a la superficie levantando

ambos pies de la parte inferior de la piscina. Deslícese hacia atrás durante 5 pies.

2 Deslizamiento hacia atrás, en la pared, a un pie

Igual que la progresión 1, pero con un pie y sin asistencia.

3 Deslizamiento hacia atrás, en la pared, 5 pies.

Igual con progresión 2, pero con dos pies levantados de la parte inferior.

4 Deslizamiento hacia atrás, 10 pies (5 pies jardín de infancia)

Empuje la pared hacia atrás deslícese hacia el instructor, que está a 10 pies de distancia (5 pies jardín de infancia.)

Activities

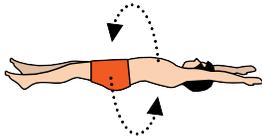
[Activities]

[Activities]

[Activities]

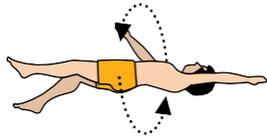
Habilidad / Rodar

Requisito indispensable



Progresión de la etapa

Avanzado



1 Rodar, de atrás hacia delante & de delante hacia atrás

Flota en la parte delantera con la cara sumergida. El instructor señala para rodar. Después de dos o tres respiraciones en la espalda, el instructor señala otra vez a indicar a rodar al frente.

2 Rodar, asistido, de atrás hacia delante & de delante hacia atrás

Flota en la parte delantera con la cara sumergida. El Instructor señala para rodar. Después de dos o tres respiraciones en la espalda, el instructor señala otra vez a indicar a rodar al frente. El instructor ayuda según sea necesario.

Competencia de habilidades básicas logradas

La habilidad de realizar esta habilidad permite a los estudiantes aprender la respiración lateral en el estilo crol delantero.

3 Rodar, de atrás hacia delante & de delante hacia atrás

Igual que la progresión 1, pero sin asistencia.

Activities

[Activities]

[Activities]

[Activities]

Habilidad / Pisar Agua

Progresión de la etapa



1 Pisar agua, 10 segundos, cerca de la pared, & salir

En agua profunda y cerca de la pared, incline la cabeza hacia atrás para sumergir las orejas. Use los brazos y las piernas para mantener la cara fuera del agua. Después de 10 segundos, deslizarse hacia la pared y salga.

2 Pisar agua, 1 minuto & salir (30 segundos jardín de infancia)

En agua profunda, a 3 pies de la pared, muévase a una posición vertical con los hombros en el agua. Incline la cabeza hacia atrás para sumergir las orejas. Use brazos y piernas para mantener la cara fuera del agua. Avance a 1 minuto (30 segundos jardín de infancia), luego nade en frente a la pared y salga.

Avanzado



Competencia de habilidades básicas logradas

La habilidad de realizar esta habilidad permite al estudiante aprender a pisar el agua con patada de látigo o patada de tijera.

Requisito indispensable



1 Patear verticalmente, usando un dispositivo de flotación

Ver 2 / Movimiento del agua.

2 Propulsar con los brazos verticalmente, usando un dispositivo de flotación

Ver 2 / Movimiento del agua.

3 Patear y propulsar verticalmente, usando un dispositivo de flotación

Ver 2 / Movimiento del agua.

4 Pisar agua, 10 segundos, cerca de la pared, & salir

En agua profunda y cerca de la pared, incline la cabeza hacia atrás para sumergir las orejas. Use los brazos y las piernas para mantener la cara fuera del agua. Después de 10 segundos, deslizarse hacia la pared y salga.



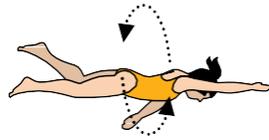
Activities

[Activities]

[Activities]

[Activities]

Progresión de la etapa



Nadar, flotar, nadar es una habilidad de referencia que secuencia el deslizamiento delantero, rodar, flotar hacia atrás, rodar, deslizamiento delantero y salga.

1 Nadar, flotar, nadar, 25 yardas (15 yardas jardín de infancia)

Combine el deslizamiento delantero, rodar, flotar hacia atrás, rodar, deslizamiento delantero y salga en una secuencia. Avance a 25 yardas (15 yardas jardín de infancia).

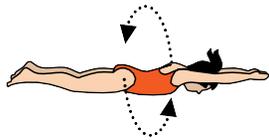
Avanzado

Competencia de habilidades básicas logradas

La habilidad de realizar esta habilidad permite que el estudiante desarrollar resistencia.

Habilidad / Nadar, Flotar Nadar

Requisito indispensable



1 Nadar, flotar, nadar, 5 yardas

Combina el deslizamiento delantero, rodar, flotar hacia atrás, rodar, deslizamiento delantero, y salgas en una secuencia. Avance a 5 yardas.

Activities

[Activities]

[Activities]

[Activities]

Safety & Character Topics

At the Y, we set ourselves apart because we are committed to delivering an experience that goes beyond physical skills. Use the character and safety topics that follow to promote cognitive and social-emotional development. This holistic approach creates a safe space where adults and children can build relationships and feel like they belong, in addition to feeling a sense of achievement as they develop important life skills.

T o P I C 3.1	T o P I C 3.2	T o P I C 3.3	T o P I C 3.4
[Safety & Character Topic]			

T o P I C 3.5	T o P I C 3.6	T o P I C 3.7	T o P I C 3.8
[Safety & Character Topic]			

| [Safety & Character Topic] |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| [Safety & Character Topic] |