

LEARN-TO-SWIM LEVEL DESCRIPTIONS – SPANISH TRANSLATION

Leyenda

- Disponible en la Piscina Magnolia
- Disponible en la Piscina Woodbury
- Disponible en la Piscina Gary Hall

Baby Belugas (Belugas Bebés): De 6 meses a 3 años

Parent & Child - Padre e Hijo ●●●

Para niños de 6 meses a 3 años. Padres e hijos participan en actividades guiadas enfocadas en la diversión, la confianza en el agua y la preparación para aprender a nadar. Este curso no enseña a los niños a nadar de forma independiente ni proporciona habilidades de supervivencia acuática. Se requieren pañales para nadar. Cada niño debe estar acompañado en el agua por un adulto (mayor de 18 años).

Little Fish (Peces Pequeños): De 3 a 5 años

Nivel 1 – Starfish (Estrella de Mar) ●●●

Para nuevos nadadores de 3 a 5 años. La clase Estrella de Mar introduce la natación y la seguridad acuática a niños con poca o ninguna experiencia previa que se sienten cómodos en el agua sin la ayuda de sus padres ni de dispositivos de flotación. Se recomiendan pañales para nadar.

Nivel 2 – Jellyfish (Medusa) ●●●

Para niños de 3 a 5 años que han completado el Nivel 1 de Peces Pequeños (Estrella de Mar), se sienten totalmente cómodos en el agua y estén listos para comenzar a nadar de forma independiente.

Los estudiantes del Nivel 2 – Jellyfish (Medusa) pueden:

- Sumergir completamente la cara y el cuerpo bajo el agua
- Flotar boca abajo y boca arriba durante 3 segundos con un apoyo mínimo
- Usar los brazos y las piernas para avanzar en el agua

Nivel 3 - Goldfish (Pez de Colores) ●●●

Para niños de 3 a 5 años que han completado el Nivel 2 de Peces Pequeños (Medusa) y nadan de forma independiente.

Los estudiantes del Nivel 3 - Goldfish (Pez de Colores) pueden:

- Nadar de forma independiente boca abajo durante aproximadamente 10 pies
 - Girar de forma independiente de flotación boca abajo a una flotación boca arriba
 - Utilizar brazos y piernas para desplazarse boca arriba
-

Big Fish (Peces Grandes): De 6 a 14 años

Nivel 1 – Seahorse - (Caballito de Mar) ●●●

Para nuevos nadadores de 6 a 14 años. Este nivel introduce habilidades de natación y seguridad acuática a niños con poca o ninguna experiencia previa. Los estudiantes adquieren confianza en el agua, nadan distancias cortas boca abajo y boca arriba, y desarrollan habilidades de seguridad dentro y alrededor del agua.

Nivel 2 – Sea Turtle (Tortuga Marina) ●●●

Para niños de 6 a 14 años que han completado el Nivel 1 – Seahorse (Caballito de Mar) o el Nivel 3 de Peces Pequeños - Goldfish (Pez de Colores) y que nadan distancias cortas de forma independiente.

Los estudiantes del Nivel 2 – Sea Turtle (Tortuga Marina) pueden:

- Flotar de forma independiente boca abajo y boca arriba durante 5 segundos
- Girar cómodamente de boca abajo a boca arriba con ayuda mínima
- Nadar de forma independiente boca abajo y boca arriba una distancia de al menos 10 pies

Las nuevas habilidades de este nivel incluyen la respiración lateral, mantenerse a flote y el estilo de espalda elemental.

Nivel 3 – Sea Lion (León Marino) ●●●Clavados solo están disponibles en Woodbury

Para niños de 6 a 14 años que han completado el Nivel 2 de Peces Grandes (Tortuga Marina) o que pueden:

- Flotar y mantenerse a flote en agua a la altura del pecho durante al menos 15 segundos
- Nadar al menos 20 pies tanto boca abajo como boca arriba
- Utilizar técnicas de control de la respiración, como la rotación del cuerpo o la respiración lateral, al nadar

Las nuevas habilidades incluyen el perfeccionamiento de la brazada y la resistencia, así como la patada de delfín, la patada de braza, la patada lateral y el clavado.

Nivel 4 – Dolphin (Delfín) ●●●Clavados solo están disponibles en Woodbury

Para niños de 6 a 14 años que han completado el Nivel 3 de Peces Grandes - Sea Lion (León Marino) o que pueden:

- Flotar o mantenerse a flote en agua a la altura del pecho durante 1 minuto
- Nadar 45 pies en estilo libre y de espalda
- Nadar 20 pies utilizando patada de delfín, braza y lateral

Las nuevas habilidades incluyen los estilos de braza, lateral y mariposa, los virajes abiertos y los fundamentos del clavado.

Nivel 5 – Shark (Tiburón) ●

Para niños de 7 a 14 años que han completado el Nivel 4 de Peces Grandes - Dolphin (Delfín) o que pueden:

- Nadar 25 yardas (75 pies) en estilo libre y espalda
- Nadar 45 pies en estilo braza y mariposa

Las nuevas habilidades incluyen natación de resistencia, inmersiones de poca profundidad y en superficie, y virajes de volteo

Nivel 6 – Orca ●

Para niños de 7 a 14 años que han completado el Nivel 5 de Peces Grandes - Shark (Tiburón) o que pueden:

- Nadar 50 yardas (150 pies) en estilo libre y de espalda
- Nadar 25 yardas (75 pies) en estilo braza, mariposa y lateral
- Mantenerse a flote durante 5 minutos

Las nuevas habilidades incluyen natación para el acondicionamiento físico, clavados y educación sobre seguridad acuática personal.

15 años en adelante

Adult Beginner (Nivel principiante para adultos) ●●

Para nadadores nuevos o sin experiencia de 15 años en adelante. Esta clase está diseñada para ayudar a los participantes a adquirir habilidades acuáticas básicas y aprender los estilos de natación, mientras desarrollan hábitos para mantenerse seguros dentro y alrededor del agua.

Adult Intermediate (Nivel intermedio para adultos) ●

Para nadadores de 15 años en adelante que pueden nadar distancias cortas de forma independiente. Esta clase se centra en perfeccionar la técnica de nado y la respiración, así como en aumentar la resistencia y mejorar la eficiencia en el agua.

Clases privadas

Privada ●●●

Semiprivado ●●●

Las clases privadas de natación se adaptan a la habilidad del estudiante. Nuestros instructores ayudan a niños y adultos a sentirse más seguros en el agua mientras mejoran sus habilidades de natación y seguridad acuática. Estas clases personalizadas son ideales para estudiantes que aprenden mejor con atención individual, personas con necesidades especiales y quienes tienen objetivos relacionados con la natación.