

Horarios de clases de natación – septiembre/octubre de 2023

Las inscripciones comienzan a las 7 a. m. del 6 de sept.

Piscina de Firstenburg 700 NE 136th Ave. | 360-487-7001
Temperatura promedio de la piscina: 86-87 °F (7 clases por sesión, 30 min. cada una)

	Lunes, 11 de sept. al 23 de oct.				Miércoles, 20 de sept. al 25 de oct.			
Niveles	9:30 a. m.	10:05 a. m.	10:40 a. m.	11:15 a. m.	9:30am	10:05am	10:40am	11:15am
Padres y bebés				27250				
Pre-Nivel 1			27251				27344	
Pre-Nivel 2		27252				27349		
Pre-Nivel 3	27253				27355			
Clase individual								27316

	Martes, 19 sept. al 24 de oct.				Jueves, 21 de sept. al 26 de oct.			
Niveles	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.
Padres y bebés		27342					27343	
Pre-Nivel 1	27345			27346	27347		27348	
Pre-Nivel 2		27350	27351		27352	27353	27354	
Pre-Nivel 3		27356	27357		27358			27359
Nivel 1	27246		27337	27338	27339	27340		27341
Nivel 2	27247			27360		27361		27362
Nivel 3		27248	27363			27364		
Nivel 4				27245				
Nivel 5								
Nivel 6								
Adulto principiante								27336
Perf. estilo adultos								
Clase individual	27334						27335	

No hay lecciones de natación de septiembre/octubre en Marshall debido al cierre de mantenimiento de la piscina

Edades para niveles de clases de natación

- Padres y bebés: 6 meses - 3 años
- Clases Pre-Nivel: 3-5 años
- Clases de Nivel: 6 años en adelante
- Clases para adultos: 13 años en adelante

CLASES DE NATACIÓN PARA JÓVENES:

Padres y bebés

Trabaja la orientación en el agua para niños desde 6 meses hasta 3 años de edad, acompañados de uno de los padres. El adulto ayuda a su hijo con técnicas básicas de natación y habilidades de seguridad. Los niños que aún no tienen control de esfínteres deben usar un pañal elástico. Los estudiantes avanzan al Pre-Nivel 1 a los 3 años.

Pre-Nivel 1

El nivel inicial para los niños de 3 a 5 años. Los estudiantes se adaptan a estar en el agua y aprenden a sumergir la cara bajo el agua. Los estudiantes avanzan al Pre-Nivel 2.

Pre-Nivel 2

Para los niños que completaron el Pre-Nivel 1 o ya se sienten cómodos sumergiendo la cara bajo el agua. Los estudiantes aprenden a nadar boca abajo y boca arriba sin ayuda y a girar de un lado al otro. Los estudiantes avanzan al Pre-Nivel 3.

Pre-Nivel 3

Para los niños que completaron el Pre-Nivel 2 o que pueden nadar boca abajo y boca arriba de forma independiente. Los estudiantes aprenden a desplazarse por el agua con brazadas y patadas, como paso previo a aprender la respiración lateral. Los estudiantes pasan al Nivel 3 independientemente de su edad; la inscripción al Nivel 3 se debe completar en persona o por teléfono para invalidar el requisito de edad.

Nivel 1

El nivel inicial para los niños de 6 años en adelante. Los estudiantes aprenden a estar cómodos en el agua, a girar de un lado al otro y a nadar boca abajo y boca arriba de forma independiente. Los estudiantes avanzan al Nivel 2.

Nivel 2

Para los niños que completaron el Nivel 1 o que ya nadan cómodamente boca abajo y boca arriba sin ayuda del instructor. Los estudiantes aprenden a coordinar independientemente el movimiento de los brazos y las piernas, manteniendo la cara bajo el agua. Los estudiantes avanzan al Nivel 3.

Nivel 3

Para los niños que completaron el Nivel 2 o que pueden nadar los estilos crol y espalda de forma independiente. Los estudiantes aprenden a desplazarse 25 yardas con estilo crol y respiración lateral y 25 yardas con el estilo básico de espalda sin ayuda del instructor. Los estudiantes avanzan al Nivel 4.

Nivel 4

Para los niños que completaron el Nivel 3 o que pueden nadar 25 yardas con estilo crol y respiración lateral y 25 yardas con el estilo básico de espalda. Los estudiantes perfeccionan las habilidades de crol y del estilo básico de espalda y aprenden el estilo de pecho. Los estudiantes avanzan al Nivel 5.

Nivel 5

Para los niños que completaron el Nivel 4 o que pueden nadar 25 yardas con estilo crol y con el estilo básico de espalda. Los estudiantes aprenden a nadar 50 yardas con estilo crol y con el estilo básico de espalda y 25 yardas con los estilos de espalda y pecho.

Nivel 6

Para los niños que completaron el Nivel 5 o que pueden nadar 50 yardas con estilo crol y con el estilo básico de espalda y 25 yardas con el estilo pecho y espalda. Los estudiantes perfeccionan los 6 estilos, aprenden habilidades de coordinación, completan un trayecto de 500 yardas y resisten 5 minutos de flotación en posición vertical. Los estudiantes pueden repetir el Nivel 6 para seguir mejorando sus habilidades y resistencia.

CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS:

Adulto principiante

Los adultos principiantes aprenden aspectos básicos de natación y habilidades de seguridad. Avanzan al nivel adulto intermedio.

Adulto intermedio

Siguen trabajando sobre la orientación en el agua. Comienzan a nadar distancias mayores y tienen una primera introducción al estilo pecho y al entrenamiento de resistencia. Avanzan al nivel de perfeccionamiento de estilo para adultos.

Perfeccionamiento de estilo para adultos

Mejora en la eficacia del estilo de natación. Entrenamiento para distancias largas, perfeccionamiento del estilo y resistencia.

Clases individuales:

Las clases individuales se dictan en formato uno a uno. Son clases individualizadas según las metas del estudiante.



VISITE cityofvancouver.us/SwimLessons