

Clase de natación
INSTRUCTOR
V.2022

INSTRUCTOR
MANUAL



Manual del instructor de clases de natación, versión 2022

Objetivo:

Este Manual del instructor de clases de natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), versión 2022, tiene como único objetivo brindar orientación e información sobre la impartición y administración de los cursos de capacitación para la certificación de salvavidas de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH). Toda la información contenida en este manual está sujeta a cambios en cualquier momento, por cualquier motivo y sin previo aviso. Todas las actualizaciones, cambios, alteraciones y nuevas ediciones se publicarán en www.lifeguardcertifications.com.

Notificación de derechos:

Ninguna persona o empresa puede reproducir o transmitir en su totalidad, en ninguna parte o en ninguna forma este Manual del instructor de lecciones de natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), v.2022 y/o producir cualquier tipo de trabajo derivado de cualquier parte de este Manual del instructor de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), v.2022 sin el permiso expreso por escrito de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH).

Terceros (incluidos los instructores autorizados de WASH y los ATC) no pueden colocar ni incrustar este Manual del instructor de lecciones de natación, v.2022 en ningún otro sitio web.

Los instructores y los centros de capacitación autorizados (ATC) reconocen y aceptan estar legalmente obligados por el contrato de instructor autorizado y centro de capacitación autorizado (ATC) de WASH. La edición más reciente de las Pautas de garantía de calidad y el Manual del instructor de lecciones de natación, v.2022, se emitieron al momento de la firma del contrato de instructor autorizado y centro de capacitación autorizado (ATC) de WASH y cualquier nueva edición de estos documentos se publicará en: www.lifeguardcertifications.com.

Marcas comerciales, propiedad y derechos de autor:

El logotipo, las imágenes y fotografías, los gráficos y las tablas de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), y todo el resto del contenido de este Manual del instructor de clases de natación, v.2022 son propiedad de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH). Algunos o todos los logotipos, imágenes y fotografías, gráficos y tablas pueden ser marcas comerciales y son propiedad de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH).

Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH)

Apartado Postal 311

Riderwood, Maryland 21139

1-800-484-0419

Correo electrónico: admin@lifeguardcertifications.com

Web: www.lifeguardcertifications.com

ISBN: 979-8-88955-898-9

Derechos de autor © 2022 Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH)

Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

Publicado por [Jefferson Marketing Group](http://www.jeffersonmarketinggroup.com)

Descargo de responsabilidad

La Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) ha hecho todos los esfuerzos razonables para garantizar que el contenido de este Manual del instructor de lecciones de natación, v.2022 sea preciso, esté actualizado y se ajuste a las recomendaciones y los estándares de la industria más recientes al momento de su publicación. La información y los datos científicos y médicos pueden cambiar con frecuencia. Las recomendaciones médicas, a su vez, pueden actualizarse para reflejar esta ciencia y estos datos más recientes. Además del ciclo regular de revisión y actualización del programa y el plan de estudios de 5 años, el Manual del instructor de lecciones de natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), v.2022 se actualizará con tanta frecuencia como sea necesario en función de cualquier cambio en las recomendaciones médicas. Todas las actualizaciones se publicarán en: www.lifeguardcertifications.com.

Cada situación de emergencia es única y, por lo tanto, requiere su propio conjunto de directrices, principios, recomendaciones, información y/o protocolos de respuesta ante emergencias. Por lo tanto, no es posible que la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) proporcione recomendaciones generales de respuesta ante emergencias.

Este Manual del instructor de lecciones de natación, v.2022 no debe reemplazar ni sustituir la atención médica avanzada ni la respuesta y el tratamiento de los servicios de emergencia. Además, ninguna información contenida en este Manual del instructor de lecciones de natación, v.2022 debe reemplazar la necesidad de buscar atención y/o asesoramiento de un médico, miembro del personal del hospital u otro proveedor de atención médica autorizado. Es necesaria la cooperación con la dirección médica local al desarrollar un Plan de acción de emergencia (EAP) y las mejores prácticas de las instalaciones. Siempre se debe contactar a los servicios de emergencia cuando haya una situación de emergencia.

La Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) utiliza un Comité Asesor y de Revisión en el desarrollo de todos los programas, cursos, manuales, recursos y otros materiales de instrucción.

Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH)

Apartado Postal 311

Riderwood, Maryland 21139

1-800-484-0419

Correo electrónico: admin@lifeguardcertifications.com

Web: www.lifeguardcertifications.com

ISBN: 979-8-88955-898-9

Derechos de autor © 2022 Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH)

Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

Publicado por [Jefferson Marketing Group](http://www.jeffersonmarketinggroup.com)

Sobre nosotros

La Academia Mundial de Seguridad y Salud es un organismo de certificación internacional para socorristas de piscinas, Salvavidas frente al mar, salvavidas de rescate de surf, instructores de salvavidas, supervisores de salvavidas e instructores de lecciones de natación.

Ofrecemos cursos de alta calidad que son una opción asequible, flexible y accesible. Los cursos se imparten como clases presenciales completas en áreas seleccionadas de todo el mundo. Le recomendamos que utilice nuestro sitio web para obtener la lista de aprobaciones más actualizada: <http://lifeguardcertifications.com/2022/01/11/program-curriculum-approvals/>

Ofrecemos un programa de becas basado en las necesidades para que las personas participen en cursos de certificación de salvavidas. Dependemos del apoyo externo en forma de donaciones, subvenciones y voluntarios.

Le invitamos a unirse a nuestra misión para prevenir muertes por ahogamiento en todo el mundo.

Cursos de certificación disponibles en áreas seleccionadas en todo el mundo. ¡Esperamos poder servirle!

Los cursos de certificación de salvavidas de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) se desarrollaron para cumplir con los estándares descritos en la sección 6 del Código Modelo de Salud Acuática (MAHC).

certificacionesdeguardavidas.com

1-800-484-0419

admin@lifeguardcertifications.com

Lunes a viernes de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Este de EE. UU.



Tabla de contenido

Propósito del programa de certificación y capacitación.....	11	Objetivos del curso S.1 de Instructor de lecciones de natación (SLI)	12
Instructor de lecciones de natación (SLI)	12	Requisitos previos del curso S.1 de Instructor de lecciones de natación (SLI)	12
Esquema del curso S.1 de Instructor de lecciones de natación (SLI)	13	Políticas y procedimientos de certificación	16
Diseño del programa	23	Diseño instructivo	21
Requisitos del curso	22	Evaluación de los participantes del curso SLI	24
Enseñanza y aprendizaje	25	Aprendizaje práctico	29
Desarrollo progresivo de habilidades	30	Objetivos SMART	31
Estrategias de comunicación efectivas	32	Diseño del plan de lección	32
Programas de lecciones de natación	39	Programa de lecciones de natación de supervivencia	40
Programa de lecciones de natación instructivas	70	Programa de lecciones de natación para adultos	162
Programa de lecciones de natación para habilidades especiales	171	Programa de lecciones de natación de competencia	176
Actividades del programa de lecciones de natación	202	Planificación y preparación de lecciones de natación	202
Pautas generales de habilidades para lecciones de natación	202	Ejemplo de lección de natación	202
Canciones.....	203	Componentes esenciales de todas las clases de natación.....	203
Ejemplos de juegos para clases de natación.....	203	Ejemplos de actividades para clases de natación.....	204
Programa de concienciación sobre el agua y seguridad en la natación	206	Público objetivo.....	206
Lecciones de muestra.....	206	Actividades de muestra.....	208
Otros recursos.....	213	Curso de transición para instructores de clases de natación (SLI)	215
Apéndice A: Rúbricas	216	Apéndice B: Portal en línea para instructores y ATC	222
Apéndice C: Formulario de evaluación de habilidades (SAF) para instructores de clases de natación (SLI)	223	Apéndice D: Puntos de entrada para clases de natación	225
Referencias	226		

Objetivo de Certificación y

Programa de formación

PARTE

El objetivo del programa de certificación y plan de estudios de instructores de natación (SLI) de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) es brindar a los participantes la confianza, el conocimiento del contenido y las habilidades físicas para impartir clases de natación a otras personas. Además, proporciona a los participantes mejores conocimientos y habilidades de seguridad en el agua.

Este programa ofrece la flexibilidad de poder impartir instrucción a alumnos de todas las edades y niveles de habilidad. En este manual se presentan lecciones y actividades que sirven de guía al instructor de clases de natación (SLI). El instructor de clases de natación puede complementar estas lecciones y actividades con total libertad.

Este curso no está diseñado para capacitar a los socorristas para que supervisen a otros socorristas. Para poder supervisar a los socorristas, es necesario haber completado con éxito un curso de gestión o supervisión.

Todos los participantes del curso tienen acceso electrónico (utilizando el inicio de sesión de estudiante en lifeguardcertifications.com) a los manuales del curso, presentaciones de diapositivas del curso y videoclips de habilidades del curso a partir del registro en la clase y hasta la fecha de vencimiento del certificado WASH.

Este manual se divide en la Parte I Administración del programa; Parte II Descripción general del programa; Parte III Enseñanza y aprendizaje; Parte IV Programas de lecciones de natación; Parte V Programa de concientización sobre el agua y seguridad en la natación; Parte VI Programa de instructor de lecciones de natación (SLI) Cross-Over; Parte VII Apéndices.

Instructor de natación S.1 (SLI-)

Objetivos del curso

Los participantes exitosos del curso podrán:

- Demostrar y explicar el propósito de los programas de lecciones de natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud.
- Planificar y ofrecer de forma segura y eficaz los programas y cursos de lecciones de natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH).
- Enseñar a los participantes los procedimientos y protocolos generales de seguridad mientras estén dentro, sobre y/o cerca del agua.
- Enseñe a los bebés y niños pequeños habilidades de supervivencia en el agua.
- Enseñar a los participantes de todas las edades las técnicas y estilos de natación adecuados (crol, espalda, braza, mariposa).
- Impartir clases de natación progresivas en las que los participantes se midan según puntos de referencia estandarizados dentro de cada programa y nivel.

Requisitos previos del curso de Instructor de (SLI-) de clases de natación S.1

- Tener al menos dieciséis (16) años de edad.
- Debe completar veinticinco (25) yardas de cada uno de los siguientes estilos: crol, crol, braza, espalda elemental, brazada lateral y mariposa.
- Debe mantenerse a flote en el agua durante un (1) minuto.
- Debe flotar sobre su espalda durante un (1) minuto.
- Bucear a una profundidad de diez (10) pies.
- Suficiente experiencia y conocimiento de seguridad en el agua, lecciones de natación, conceptos de natación, estilos de natación y pedagogía para comunicar eficazmente el contenido y brindar las lecciones de natación.

Instructor de clases de natación (SLI-) Descripción del curso

Tema(s)	Explique los siguientes conocimientos de contenido	Demostrar/practicar las siguientes habilidades físicas • Debe
Prerrequisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar que la edad del participante sea de al menos diecisiete (17) años. • Verificar nivel de experiencia 	<p>completar veinticinco (25) yardas de cada una: crol, crol de espalda, braza, brazada lateral y mariposa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debe bucear a una profundidad de diez (10) pies • Debe mantenerse a flote en el agua durante dos (2) minutos. • Debe flotar sobre su espalda durante un (1) minuto.
Programa de clases de natación Administración	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos del curso • Políticas y procedimientos de certificación 	
Programa de clases de natación Descripción general	<ul style="list-style-type: none"> • Tres programas de lecciones de natación y sus niveles (supervivencia, Instrucción, Competencia) • Certificados de finalización • Programa de clases de natación y puntos de referencia de nivel • Informes de progreso • Temperaturas del agua • Jerarquía de instructores de clases de natación (SLI) • Diseño de programas e instrucción • Requisitos del curso • Evaluación de los participantes 	
Enseñanza y aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos de aprendizaje • Enfoque práctico • Habilidades motoras • Principios pedagógicos y preparación del facilitador • Desarrollo progresivo de habilidades • Objetivos SMART • Estrategias de comunicación 	
Lecciones de natación para sobrevivir	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos del programa • Demostrar una lección de muestra 	
Clases de natación instructivas	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos del programa • Demostrar una lección de muestra 	
Clases de natación de competición	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos del programa • Demostrar una lección de muestra 	

Instructor de clases de natación (SLI) S.1 Rúbrica de habilidades previas requeridas

Habilidades	Aprobar	Fallar
Flotación delantera y trasera	<ul style="list-style-type: none"> Cuerpo boca abajo en el agua. La cabeza está hacia atrás y relajada. El cuerpo está relajado El movimiento de la cabeza es rítmico y no pellizca la nariz Cuerpo boca abajo en el agua. La cabeza está hacia atrás El movimiento de la cabeza es entrecortado 	<ul style="list-style-type: none"> Se realiza con la ayuda de un dispositivo de flotación. Realizado únicamente con asistencia física.
Carrera lateral	<ul style="list-style-type: none"> Cuerpo propenso y aerodinámico Suave, fluido movimiento Patada de aleteo fluida Cuerpo boca abajo en el agua. Patada de aleteo reconocible 	<ul style="list-style-type: none"> Se realiza con la ayuda de un dispositivo de flotación. Realizado únicamente con asistencia física.
Crol frontal	<ul style="list-style-type: none"> Cuerpo propenso y aerodinámico Suave, fluido movimiento Cara en el agua Respiración rítmica Patada de aleteo fluida Primero saca el codo del agua Los brazos se extienden y se tiran hacia la cintura. Cuerpo boca abajo en el agua. Cara en el agua en ocasiones Respiración rítmica Tirón de brazo reconocible Patada de aleteo reconocible 	<ul style="list-style-type: none"> Brazada de natación irreconocible La brazada de natación se realiza con la ayuda de un dispositivo de flotación La natación se realiza únicamente con aptitud física. asistencia
Gatear hacia atrás	<ul style="list-style-type: none"> Cuerpo en posición supina y aerodinámica. Pulgar sale del agua. Pinkie entra al agua Rotación simétrica del brazo Tracción del brazo dentro de los hombros Patada de aleteo fluida La cabeza está neutra Cuerpo en posición supina en el agua. El pulgar sale del agua, el meñique entra al agua. Rotación simétrica del brazo Patada de aleteo reconocible 	<ul style="list-style-type: none"> Brazada de natación irreconocible La brazada de natación se realiza con la ayuda de un dispositivo de flotación La natación se realiza únicamente con aptitud física. asistencia
Espalda elemental	<ul style="list-style-type: none"> Cuerpo en posición supina en el agua. Brazos estirados, tire recto y simétrico. Recuperación del contacto de las manos con el cuerpo. Patada de látigo fluida Brazos y piernas sincronizados Cuerpo en posición supina en el agua. El tirón del brazo es simétrico. Recuperación del contacto de las manos con el cuerpo. patada de látigo reconocible Brazos y piernas sincronizados 	<ul style="list-style-type: none"> Brazada de natación irreconocible La brazada de natación se realiza con la ayuda de un dispositivo de flotación La natación se realiza únicamente con aptitud física. asistencia

<p>Manteniéndose a flote</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo está vertical • Puede hacer 2 de las 3 patadas con las piernas • Rema con calma en el agua con los brazos • El nadador está tranquilo • El cuerpo está en posición vertical • Puede hacer un tipo de patadas con las piernas • Brazos reconocibles remando en el agua • Un poco frenético 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo vertical en el agua • Se reconoce un tipo de patada en la pierna • Se realiza con la ayuda de un dispositivo de flotación. • Se realiza únicamente con ayuda física . • No es posible realizarlo en la zona profunda en absoluto.
<p>Braza de pecho</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo boca abajo y estilizado • Tracción de brazos dentro de los hombros • Tracción de brazos simétrica/ recuperación • Respiración rítmica • Patada de látigo fluida • Patada y tracción alternas • Cuerpo boca abajo en el agua • Tracción de brazos reconocible • Respiración rítmica • Patada de látigo reconocible • Patada y tracción alternas 	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la brazada de natación con la ayuda de un dispositivo de flotación • La natación se realiza únicamente con aptitud física. asistencia

I. Instructor de clases de natación (SLI) S.1 Certificación inicial

Para obtener un certificado de salvavidas de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), los participantes:

- Cumplir y completar con éxito todos los requisitos físicos enumerados en la página doce (12) de este manual.
- Completar con éxito el curso WASH Swim Lesson Instructor (SLI) S.1. O bien, tener una autorización S.1 de instructor de lecciones de natación vigente, válida y verificable (o equivalente) de otro organismo de certificación reconocido a nivel nacional o internacional; enviar esta certificación/autorización/licencia a WASH; completar con éxito el curso WASH Swim Lesson Instructor Cross-Over. Y afiliarse o alinearse con un Centro de capacitación autorizado (ATC) de WASH.

II. Instructor de Clases de Natación (SLI) S.2 Certificación Inicial

Para convertirse en Instructor de lecciones de natación WASH S.2, el candidato debe:

- Tener al menos diecisiete (17) años de edad.
- Tener una certificación actual y válida de Instructor de lecciones de natación WASH S.1
- Suficiente experiencia y conocimiento de seguridad en el agua, clases de natación, conceptos de natación, estilos de natación y pedagogía para comunicar eficazmente el contenido y dictar las clases de natación.
- Completar exitosamente el curso de Instructor de lecciones de natación WASH S.2. O realizar una Autorización S.2 de instructor de clases de natación vigente, válida y verificable (o equivalente) de otro organismo de certificación reconocido a nivel nacional o internacional; presentar esta certificación/autorización/licencia a WASH; completar con éxito el curso de transición de instructor de clases de natación de WASH. Y afiliarse o alinearse con un centro de capacitación autorizado de WASH (ATC).

III. Período de Certificación para el Curso de Instructor de Clases de Natación (SLI)

Cada instructor de lecciones de natación (SLI) de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH)

La certificación tendrá una vigencia de dos (2) años a partir de la fecha de su otorgamiento. Esta fecha, así como la de vencimiento de la certificación, se indicarán en el propio certificado.

La Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) se reserva el derecho de suspender, revocar o, de otro modo, terminar temporal y/o permanentemente la validez de cualquier certificado WASH en cualquier momento.

y por cualquier motivo. Esto queda a criterio exclusivo de la Academia Mundial de Seguridad y Salud. (LAVAR).

IV. Requisitos de renovación de la certificación para instructores de clases de natación

(SLI) S.1 y S.2

Las certificaciones de Instructor S.1 e Instructor S.2 son válidas por un período de dos (2) años. Si se desea mantener la validez de las certificaciones de Instructor S.1 y/o Instructor S.2

Para obtener la certificación se debe:

- Actuar como Instructor S.1 registrado para, al menos, una lección de natación WASH sesión en cualquier programa y nivel durante el período de validez de la certificación de Instructor S.1.
- Actuar como Instructor S.2 registrado para, al menos, una lección de natación WASH Curso de certificación de Instructor S.1 durante el período de validez de la certificación de Instructor S.2.
- Completar con éxito todas y cada una de las actualizaciones de Instructor WASH S.1 y/o Instructor S.2 (en línea o en persona) que puedan publicarse durante el período de validez de la certificación.
- Permanecer afiliado o alineado con un Centro de Capacitación Autorizado (ATC) de WASH.

V. Curso de transición de Instructor de clases de natación (SLI)

Para completar con éxito el curso de Instructor de lecciones de natación (SLI) de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), los participantes:

- Debe presentar una autorización de instructor de lecciones de natación actual, válida y verificable (o equivalente) de otro organismo de certificación reconocido a nivel nacional o internacional.
- Debe completar con éxito el curso en línea a su propio ritmo de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH)
- Debe revisar, en su totalidad, el Manual del programa de lecciones de natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), las pautas de garantía de calidad y toda otra información relevante del programa dentro del portal en línea de instructores y ATC de WASH. Completar y firmar
- un contrato del Centro de capacitación de instructores autorizado (ATC) de WASH .

VI. Requisitos para la obtención del certificado de clases de natación

Curso

Para obtener un certificado de finalización de la lección de natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH),

Participantes:

- Debe estar presente en todas las reuniones de lecciones.
- Debe cumplir el objetivo del curso para cada lección demostrando con éxito cada habilidad física requerida.
- Cumplir con los puntos de referencia para el programa de lecciones de natación WASH y el nivel apropiado.

VII. Requisitos para completar con éxito cualquier curso de Concienciación sobre el agua y seguridad en la natación

Curso certificado

Para obtener un certificado de finalización del curso de Concienciación sobre el agua y seguridad en la natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), los participantes:

- Debe estar presente en todas las reuniones de lecciones.
- Debe cumplir con el objetivo del curso para cada lección demostrando con éxito cada habilidad física requerida. y/o demostrar comprensión del conocimiento del contenido.

Políticas de certificación y Procedimientos

PARTE II

El programa de lecciones de natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) se imparte en sesiones, cada una de las cuales dura entre 30 y 45 minutos. WASH no establece cuántas lecciones deben incluirse en cada sesión, nivel o programa. Los participantes avanzan en el programa solo cuando cumplen con los puntos de referencia requeridos (consulte las páginas). Los programas de lecciones de natación de WASH que conducen a un certificado de finalización actualmente incluyen:

Lecciones de natación para sobrevivir

	Supervivencia básica	Supervivencia avanzada
Siglos	3-36 meses	12-36 meses
Proporciones	1:1	1:4
Objetivo	Desarrollar habilidades de supervivencia acuática asistida: flotación de espaldas, inmersión, giros (rodar para respirar)	Desarrollar habilidades independientes de supervivencia acuática. flotación de espalda; inmersión; giros (rodar para respirar); Desarrollar brazadas básicas de supervivencia frontales, traseras y laterales.
Niveles	BS.1: Supervivencia básica	AS.1: Aerodinamizar, rodar y nadar AS.2: Natación independiente

Clases de natación de competición

	Salpicadores	Aletas	Aletas
Siglos	8 años +	8 años +	15 años +
Proporciones	1:8	1:10	1:18
Propósito	Desarrollar una comprensión de Trabajo en equipo y generar confianza	Aprenda los diferentes estilos de natación.	Mejora la salud mental y física al mismo tiempo que aumentas la confianza y el acondicionamiento.
Niveles			

Clases de natación instructivas

	Adulto	Habilidades especiales	Inclusivo	Lil Tykes 3-6	Padre-hijo	
Siglos	17 años+	Adaptar los planes de lecciones existentes según la edad y el nivel de habilidad	6 años +	años	3-36 meses	
Proporciones	1:6	1:1	1:6	1:4	1:4	
Propósito	Mejorar los conocimientos de natación y conjuntos de habilidades		Aclimatarse al entorno acuático; aprender seguridad acuática; mejorar conocimientos y habilidades.	Aclimatarse al entorno acuático; aprender conceptos de natación.	Aclimatación al entorno acuático (los padres ayudan y están en el agua) con bebés/niños pequeños)	
Niveles	AS.1: Costumbre Lecciones	AS.2 Aclimatación al agua	AS.3 Supervivencia para Especial Talento	I.1: Introducción al agua I.2: Brazadas de natación	LT.1: Introducción a Agua LT.2: Seguridad cerca del agua LT.3: Nadar Conceptos	PC.1: Introducción al agua PC.2: Flotante y Sumersión

Certificados de finalización

El nivel de habilidad de los participantes debe evaluarse continuamente durante las clases de natación. El programa de clases de natación WASH no incluye un día de evaluación final en ningún nivel de ninguno de los programas de clases de natación WASH. Además, los programas de clases de natación WASH no establecen ningún plazo para el logro de un participante. Por lo tanto, cada participante es evaluado de forma independiente y su progreso se mide en función de los puntos de referencia de las clases de natación WASH (consulte las páginas 19 a 21). En ningún momento se debe comparar a ningún participante con el nivel de habilidad de ningún otro participante ni medirlo en función de él.

Los certificados de finalización solo se deben otorgar a aquellos participantes que, en función de los parámetros de referencia adecuados, hayan demostrado una progresión de las habilidades que justifique el certificado correspondiente. A cualquier participante que aún no haya alcanzado los parámetros de referencia adecuados durante una sesión, se le debe recomendar que reanude las lecciones de natación durante la próxima sesión dentro del mismo nivel del programa y hasta que el participante, de hecho, alcance los parámetros de referencia para ese nivel de lección de natación.

Básico	Avanzado	
	AS.1	AS.2
Aclimatación al agua	Rueda boca arriba y flota de espaldas sin ayuda durante al menos dos (2) minutos	Inmersión total; rodar boca arriba (rodar para respirar); flotar boca arriba durante dos (2) minutos, todo sin ayuda
Agarre seguro para nadar		
Entrada y salida segura con los padres		
Contención de la respiración	Independencia de los padres	Saltar o caer a la piscina desde el borde con inmersión total; rodar boca arriba (rodar para respirar); flotar boca arriba durante dos (2) minutos
Independencia de los padres		
Flotación trasera asistida	Salir a la superficie después de una inmersión	
Soplado burbujas en el agua		
Inmersión asistida y suave de cara y nariz.	Patadas de aleteo con propulsión hacia adelante	Girar boca arriba; tomar aire; girar boca abajo; nadar hasta el borde de la piscina
Inmersión asistida completa		
Flotación delantera asistida y no asistida	Rueda hacia adelante y hacia atrás entre flotación frontal y flotación posterior sin ayuda	
Girar boca arriba en la superficie y bajo el agua con ayuda (girar para respirar)		
Flotación hacia atrás sin ayuda		

Puntos de referencia de las clases de natación de competición

Salpicadores	Aletas	Aletas
Aclimatación al agua	Demostrar respiración lateral	Espalda 30-40 yardas
Entrada y salida de agua sin ayuda	Patada de aleteo mientras se mantiene en posición vertical con una tabla de natación sin ayuda de 20 a 30 pies	Estilo libre 30-40 yardas
Saltar o caer a la piscina desde el borde con inmersión total	Nadar con brazada frontal de 10 a 15 pies; rodar boca abajo; rodar boca arriba; nadar de 10 a 15 pies hasta la pared	Braza 30-40 yardas
Flotación de espalda sin ayuda durante 20-30 segundos	Croi sin ayuda 25 yardas	Mariposa 25 yardas
Deslizamiento hacia atrás sin ayuda	Espalda sin asistencia 25 yardas	Volear Girar sin ayuda
	Braza 10-15 yardas sin ayuda o con asistencia	
Espalda elemental 20-30 pies	Patada de mariposa asistida o usando tabla de patada de 10 a 15 yardas	
Saltar o caer a la piscina desde el borde con inmersión total; rodar boca arriba; flotar boca arriba durante 20 a 30 segundos, todo sin ayuda	Mantenerse a flote en el agua durante 1 minuto sin ayuda, utilizando las piernas y los brazos.	
	Giro asistido	

Puntos de referencia para las clases de natación para adultos y personas con capacidades especiales

Adulto		
AS.1: Clases personalizadas para adultos		
La estructura de la lección es personalizada y se basa en la capacidad/nivel de habilidad de natación actual medido/evaluado por el Formulario de evaluación de natación		Adulto
Personalizado y puede incluir:		
Conceptos de natación	Brazadas de natación	Ejercicio de natación
Flotación de espalda sin ayuda durante 20-30 segundos	Estilo libre 25 yardas	Estilo libre 50 yardas
Rueda de boca abajo a boca arriba y viceversa	Espalda 25 yardas	Espalda 50 yardas
Cualquier golpe hacia adelante de 15 a 20 yardas	Braza 15-20 yardas	Braza 50 yardas
Entrada de cabeza (sentado, de rodillas o de pie sobre el borde)	Mariposa 10-15 yardas	Mariposa 20-30 yardas
Cualquier golpe hacia atrás de 15 a 20 yardas	Mostrar la brazada en reposo – Espalda elemental 10-15 yardas	Estilo combinado: 25 yardas continuas de cada uno: estilo libre, espalda, mariposa
Mostrar patadas: aleteo, brazada de pecho, mariposa, batidor de huevos, tijera, rana	Demuestre la brazada de recuperación: brazada lateral de 10 a 15 yardas	Estilo libre de 25 a 50 yardas y giro de campana
Mantenerse a flote con las piernas durante 1 minuto	Entrada de cabeza desde el bloque de salida (opcional)	Espalda de 25 a 50 yardas y giro de campana
	Mostrar respiración lateral	Braza de 25 a 50 yardas y giro abierto
	Mantenerse a flote con las piernas solamente 2 minutos	Buceo de cabeza en la superficie y recuperación de un objeto en el fondo de la piscina

Puntos de referencia para lecciones instructivas de natación

Inclusivo		Pequeños tikis			Padre-hijo	
I.1	I.2	LT.1	LT.2	LT.3	PC.1	PC.2
Nade con brazada frontal de 15 a 25 pies sin ayuda.	Natación estilo libre de 15 a 25 yardas	Entrada de agua sin ayuda	Sumerja la cara completa sin ayuda para ver el fondo. de piscina	Sumerja toda la cara para agarrar un objeto debajo agua	Entrada al agua con los padres	Entrada de agua asistida
Natación elemental espalda 15-25 pies sin ayuda	Nadar de espaldas entre 15 y 25 yardas	Soplo Burbujas en la superficie asistidas	Enrolle boca arriba Sin ayuda	Elemental espalda 10-15 pies sin ayuda	Soplo Burbujas en la superficie asistidas	Soplo burbujas con cara sumergida asistida
Manténgase a flote sin ayuda durante 60 minutos. 80 segundos	Nadar braza 15-25 yardas	Coloque la cara completa En agua y soplar burbujas	Flotador de espalda 11-20 segundos sin ayuda recuperación	Nade con brazada frontal de 10 a 15 pies sin ayuda.	Colocando la barbilla en el agua	Colocar la barbilla en el agua y hacer burbujas.
Entrada de buceo desde posición sentada en el borde	Nade de lado entre 15 y 25 yardas	Enrolle boca arriba asistido	Deslizamiento hacia atrás 11-15 pies sin ayuda	Rueda sin ayuda desde el vientre hasta la espalda y viceversa.	Flotación de espalda con apoyo completo asistido	Asistido con una mano Apoyando la cabeza hacia atrás flotando
Combinación de: crol de 25 pies; rodar desde el vientre hasta la espalda sin ayuda; brazada de espalda elemental de 25 pies; 1 minuto de pedaleo agua	Nade estilo mariposa de 15 a 25 yardas	Flotador de espalda 8-10 segundos sin ayuda recuperación	Flotación frontal de 11 a 20 segundos sin ayuda. recuperación	Nadar de 5 a 10 pies sin ayuda; flotar de 11 a 20 segundos sin ayuda; nadar de 5 a 10 pies Sin ayuda	Rollo asistido boca arriba	Rollo asistido boca arriba

Demostrar patada de mariposa	Voltereta estilo libre giro asistido	Deslizamiento hacia atrás 5-10 pies asistidos	Deslizamiento delantero 5-10 pies sin ayuda	Demostrar patada de aleteo, patada de tijera, rana patear bajo el agua	Agarrarse a la pared sin ayuda	Agárrate a la pared y sal arrástrate. piscina asistida
	Entrada de cabeza desde posición sentada o arrodillada sobre el borde	Flotador delantero 8-10 segundos sin ayuda recuperación	Nadar de 5 a 10 pies con ayuda	Mantenerse a flote sin ayuda durante 30 a 60 segundos	Flotación frontal con barbilla en agua asistida	Flotador frontal con barbilla en agua y ayuda para soplar burbujas
		Deslizamiento delantero asistido			Salida de agua con padre	Salida de agua asistida
		Salida de agua sin ayuda				

Informes de progreso de las sesiones de clases de natación

Cada participante en cualquier sesión del programa de lecciones de natación WASH debe, como mínimo, recibir un informe de progreso al final de la sesión (la plantilla se encuentra en el portal en línea y en el Apéndice B). Los informes de progreso deben proporcionar qué puntos de referencia aún requieren práctica y en qué programa y nivel debe inscribirse el participante en la próxima sesión.

Se recomienda que cada instructor de clases de natación/instalación WASH (SLI) complete y emita un informe de progreso a cada participante aproximadamente en la mitad de la sesión del programa de clases de natación.

Pautas sobre la temperatura del agua

	Supervivencia	Instructivo	Competencia
Siglos	3-36 meses	3 meses +	8 años +
Temperatura del agua	89 °F (~ 32 °C)	84 °F (~ 29 °C)	84 °F (~ 29 °C)
Duración de la lección	20-30 minutos	30-45 minutos	45 minutos-90 minutos

Cursos de formación a nivel de instructor que conducen a la certificación como:

- Instructor S.1: autorizado para enseñar las lecciones de natación WASH
 - Instructor S.2: autorizado para enseñar el curso de Instructor de lecciones de natación WASH (SLI) S.1
 - Instructor S.3: autorizado para enseñar las lecciones de natación WASH (SLI) S.1 y S.2
- cursos

Los cursos de Instructor de salvavidas S.2 de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) son impartidos por WASH S.3.

Diseño de programas

Descripción general del curso de Instructor de lecciones de natación (SLI) S.1 y S.2:

El programa y los cursos de Instructor de lecciones de natación (SLI) de WASH están destinados a personas que buscarán empleo.

como instructor de natación que brinda capacitación a personas y organizaciones que desean aprender habilidades de natación seguras en el agua.

Hay varios requisitos previos de los cursos SLI S.1 y S.2 que se pueden encontrar en la Sección I de Políticas y Procedimientos.

El objetivo del curso de Instructor de lecciones de natación (SLI) S.1 es desarrollar y equipar a los estudiantes con el conocimiento, las habilidades y confianza para impartir clases de natación a otras personas. Además, proporciona a los participantes una mayor seguridad en el agua.

Conocimientos y habilidades.

El objetivo del curso de Instructor de lecciones de natación (SLI) S.2 es desarrollar y equipar a los estudiantes con el conocimiento, las habilidades y confianza para impartir el curso WASH Swim Lesson Instructor (SLI) S.1: enseñar a otros sobre seguridad acuática y

Mejores prácticas para clases de natación.

Programa de clases de natación y estructura curricular:

El programa de lecciones de natación de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) está diseñado para impartirse en persona para cualquier persona.

Persona que desee aprender seguridad en el agua, conceptos de natación, brazadas, mecánica de natación y resistencia en natación.

La persona que desee obtener un certificado de finalización de WASH debe cumplir con éxito todos los puntos de referencia del programa y

Nivel de inscripción. El programa de clases de natación WASH incluye:

- Instructor de clases de natación (SLI)
 - o Instructor de clases de natación S.1
 - o Instructor de clases de natación (SLI) S.2
- Lecciones de natación para supervivencia
 - o Supervivencia básica (1 nivel)
 - o Supervivencia avanzada (2 niveles)
- Clases instructivas de natación
 - o Adulto (1 nivel personalizado)
 - o Habilidades especiales
 - o Clases de natación inclusivas (2 niveles)
 - Clases de natación para pequeños (3 niveles)
 - o Clases de natación para padres e hijos (2 niveles)
- Natación de competición
 - o Salpicaduras
 - o Aletas
 - o Aletas

[Programa de concientización sobre el agua y seguridad en la natación:](#)

El programa de Concientización y Seguridad en el Agua de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) incluye cursos diseñados para impartirse a cualquier persona que desee aprender sobre concientización sobre el agua, seguridad en el agua y mejores prácticas, y seguridad en la natación. Cualquier persona que desee obtener un certificado de finalización de WASH debe cumplir con éxito todos los puntos de referencia del programa y/o curso inscrito.

El objetivo de los cursos y programas de Concientización sobre el agua y Seguridad en la natación de WASH es, como mínimo, capacitar a los participantes Habilidades de supervivencia en el agua y natación que les proporcionarán los conocimientos y las técnicas que deben utilizar si alguna vez se enfrentan a una emergencia inesperada en, sobre o cerca del agua, tanto en entornos de piscina como de aguas abiertas. Más específicamente, los cursos y el programa de Concienciación sobre el agua y Seguridad en la natación de WASH están diseñados para preparar a los participantes para manejar de manera efectiva una emergencia relacionada con el agua al presentar información y habilidades que abordan la seguridad personal, la confianza en sí mismos, la responsabilidad personal y grupal, el liderazgo, la toma de decisiones y la rendición de cuentas.

Los participantes desarrollarán una mejor comprensión de los riesgos asociados con la natación y otras actividades relacionadas con el agua. Este programa WASH destacará las habilidades de natación, una secuencia de habilidades de supervivencia en la natación y habilidades de rescate.

Este programa es accesible para todas las poblaciones, ya que está diseñado para superar barreras como la clase socioeconómica, la ubicación geográfica, las habilidades y conocimientos físicos, los antecedentes culturales o étnicos y los niveles de experiencia.

Este programa es adaptable a la programación, cursos y currículos relacionados con la escuela.

[Métodos de entrega:](#)

Se ofrecerán clases en formato mixto y presenciales para todos los cursos de Conciencia del agua y Seguridad en la natación, así como para los cursos S.1 y S.2 de Instructor de lecciones de natación (SLI). El contenido se proporcionará a través de conferencias del instructor, debates facilitados por el instructor, trabajo en grupos pequeños, segmentos de video y presentaciones de diapositivas.

La proporción recomendada de estudiantes por instructor es de 6:1 para los cursos de Instructor de lecciones de natación (SLI) y de 15:1 para todos los cursos de Concienciación sobre el agua y Seguridad en la natación.

Todos los programas de lecciones de natación se imparten como sesiones presenciales.

Diseño instruccional

El contenido del curso S.1 y S.2 de Instructor de lecciones de natación (SLI) en este Manual del instructor, versión 2022 se divide en capítulos que se subdividen en lecciones. Cada lección enumera el equipo necesario, los objetivos de aprendizaje y las instrucciones aproximadas.

tiempo de clase para completar la lección. El tiempo de finalización de la lección es aproximado y está influenciado por factores que pueden

Incluye: número de participantes del curso y/o proporción de estudiantes por instructor; nivel de habilidad y/o capacitación previa de los participantes; proporción de equipo por participante; experiencia del instructor o instructores; distribución y/o restricciones de las instalaciones. El contenido de nuestros cursos se basa en habilidades, no en tiempo. Para obtener la certificación, cada alumno debe cumplir con los objetivos de aprendizaje sin importar la duración de cada lección y/o el tiempo que lleve impartir el contenido del curso y evaluar el resultado.

objetivos.

Los materiales del curso proporcionados a los instructores incluyen un manual de instrucciones, un manual del estudiante, videoclips, presentaciones de diapositivas, Hojas de habilidades, formulario de evaluación de habilidades (SAF) y solicitud de autorización del estudiante (SAR). WASH espera que el instructor del curso utilice eficazmente estos recursos para satisfacer mejor las necesidades de aprendizaje de los participantes del curso. Dado que el curso es/son habilidades WASH espera que las conferencias, los videoclips y otras presentaciones dirigidas por el instructor sean limitadas. El enfoque debe estar en el desarrollo y la práctica de habilidades físicas prácticas para garantizar que los participantes adquieran el conocimiento y la confianza para realizar Clases de natación efectivas para todos los participantes del programa de cualquier edad y nivel de habilidad.

Los instructores deben utilizar los siguientes pasos al impartir el material del curso:

- Presentación de los conocimientos y habilidades físicas del contenido del curso. Esto se puede lograr mediante las diapositivas del curso.

presentación, videoclips, conferencia y debate facilitado por el instructor*.

- Demostración de habilidades físicas. El instructor puede optar por reproducir clips de video individuales de cada prueba física requerida.

A continuación, el instructor debe demostrar y explicar verbalmente cómo ejecutar de manera efectiva cada habilidad física mientras demuestra la habilidad en tierra firme. Este es un momento adecuado para abordar las preguntas de los participantes.

Sobre las habilidades físicas.

Al demostrar las habilidades, el instructor debe: 1.) demostrar los componentes de cada habilidad; 2.)

demostrar la habilidad en su totalidad y; 3.) demostrar, cuando sea apropiado, cómo cada habilidad encaja en la evaluación general

y el cuidado del paciente durante una emergencia. Durante todas las demostraciones, el instructor debe explicar verbalmente cómo realizar la habilidad, el propósito de la habilidad y el nombre de cada habilidad y/o componente de la habilidad*.

- Práctica de habilidades físicas por parte de los participantes. Los participantes practicarán cada habilidad física requerida mientras reciben entrenamiento.

del instructor. La mayor parte del tiempo de la lección y del curso debe dedicarse al desarrollo de habilidades físicas y a la participación del compañero. práctica.

- Evaluación formal del conocimiento del contenido y de las habilidades físicas. Solo después de suficiente práctica y entrenamiento del alumno

Las habilidades físicas requeridas se evaluarán en función de si los participantes aprobaron o reprobaron cada una de las habilidades físicas requeridas, utilizando el Formulario de evaluación de habilidades (SAF). Cada participante también debe completar el examen final escrito con una puntuación de ochenta (80) por ciento o más para obtener la certificación.

*Ver Apéndice G para obtener información adicional y orientación sobre la enseñanza y Aprendiendo

Requisitos del curso

Tareas administrativas:

Al menos 24 horas antes de la primera clase de cada curso:

- El instructor y/o el personal del Centro de Capacitación Autorizado (CTA) deben confirmar la(s) fecha(s), hora(s), ubicación y demás aspectos logísticos con los participantes.
- El instructor y/o el personal

del Centro de Capacitación Autorizado (CTA) deben asegurarse de que todos los materiales didácticos necesarios estén disponibles.

incluyendo:

- o manuales apropiados para estudiantes o
 - manuales apropiados para instructores
 - o equipo audiovisual (portátil, proyector, altavoces, DVD's, pantalla de proyección, etc.)
 - o Documentación del curso (formularios SAF y SAR, lista de participantes, exámenes, etc.)
 - o equipo de curso apropiado (ver Equipamiento)
- el instructor debe revisar el esquema del curso y el manual del instructor para el curso que enseñará asegurándose de Revisar y comprender los puntos clave, las habilidades físicas requeridas y los objetivos del curso.

Instalaciones y entorno de aprendizaje:

La piscina que se utilice para la demostración, práctica y evaluación de habilidades físicas debe:

- tener un área que tenga, como mínimo, siete pies de profundidad: si se enseñan entradas de cabeza, la piscina debe tener un mínimo de nueve pies de profundidad.
(9) pies de profundidad.
- tener un área apta para nadar que tenga, como mínimo, veinticinco (25) yardas de largo.
- La temperatura del agua debe ser, como mínimo, de 84 °F (~ 29 °C) (para obtener información más específica, consulte la tabla de temperatura del agua en la página 12).
- La temperatura del aire debe estar entre 82° y 85° F (~ 27,8°-29,4° C). Es posible mantener una temperatura del aire más fría de 78° F (~ 25,6° C) para las lecciones de instrucción para adultos y las lecciones de competencia de nivel Warriors.
- Anime a los participantes (y/o tutores de los participantes) a traer un cambio de ropa, toallas y otros artículos que los ayuden a mantenerse calientes, como una camiseta de protección contra erupciones, un gorro de baño, etc.
- tener un salvavidas certificado de servicio en todo momento cuando cualquier persona inscrita y/o que esté enseñando el curso esté en el agua. cualquier motivo. Este socorrista no puede ser participante ni instructor del curso.

El aula que se utilice para la formación en tierra firme y la transmisión de conocimientos deberá:

- **Estar cómodo y libre de distracciones.**

- estar bien iluminado
- tener clima controlado
- estar bien ventilado

Tanto las instalaciones de la piscina como las de las aulas deberán:

- Disponer de espacio suficiente para el número de participantes e instructores del curso.
 - Disponer de asientos adecuados
- Disponer del equipo necesario para el curso adecuado y apropiado
- Disponer de los recursos necesarios para el curso adecuados y apropiados.

WASH reconoce y entiende que, en muchos casos, los instructores deben enseñar en instalaciones que no cumplen con las condiciones de un ambiente de aprendizaje ideal. Con eso en mente, WASH reconoce y comprende que los instructores se enfrentarán a problemas de instalaciones. desafíos relacionados. Los instructores deben anticipar estos desafíos y planificar en consecuencia, haciendo todo lo posible para que adaptaciones que hagan que el entorno sea lo más favorable posible para el desempeño físico y el aprendizaje.

Seguridad en cursos y clases de natación:

El Instructor de Clases de Natación (SLI) y/o el personal del Centro de Entrenamiento Autorizado (ATC) deben asegurarse de que tanto la piscina y las instalaciones del aula están libres de peligros y serán seguras para los participantes y el instructor(es). El Centro de Capacitación Autorizado

El centro (ATC) y/o la administración de la instalación que se utilice para el curso deben tener un plan de respuesta a emergencias implementado y comunicado claramente con anticipación a los instructores en caso de emergencia durante el curso.

El instructor deberá:

- compartir con los participantes la ubicación de: baños, botiquín de primeros auxilios y DEA, extintor de incendios, teléfono, alarma contra incendios y salida(s).
- compartir con los participantes una señal que será utilizada por los instructores y los participantes durante TODAS las actividades en el agua (es decir, 2 grifos).
- compartir con los participantes las precauciones de salud que se tomarán durante el curso para limitar la transmisión de enfermedades. • garantizar que se cumplan las leyes locales y estatales sobre protección de los jóvenes cada vez que un curso tenga una persona menor de 18 años.

Equipo: La

siguiente es la lista de equipo requerido para los cursos de Instructor de lecciones de natación (SLI) S.1 y S.2, así como para cualquiera de los programas de lecciones de natación WASH:

- Fideos de piscina
 - Gorros de natación
 - Flotadores inflables para natación
 - Tablas de natación
 - Chalecos salvavidas
- Anillos de buceo y otros accesorios para piscinas.
- Juguetes
- Aros de piscina
- Gafas protectoras

Antes de las clases y lecciones de natación:

- Familiarizarse y comprender cómo utilizar eficazmente el equipo, los manuales, el contenido del curso, los recursos del curso y Otros documentos.
- Asegúrese de que la instalación de la piscina tenga un salvavidas de servicio; el salvavidas no puede ser un participante del curso ni un instructor de La clase.
- Llegue temprano. Asegúrese de contar con tiempo suficiente para organizarse, instalarse y completar la inspección de seguridad de las instalaciones. espacio que desea utilizar. •

Imprima una lista de la clase con el nombre y apellido de los participantes.

Durante las clases y lecciones de natación: •

Comience puntualmente.

- Revisar: o

expectativas y objetivo del curso o plan de respuesta a emergencias o disposición de las

instalaciones • Mantenerse centrado y seguir el esquema del curso y/o los puntos de referencia del

programa/nivel. • Impartir de manera eficaz el contenido y el conocimiento del curso (utilizando videoclips, presentaciones de diapositivas, conferencias, debates facilitados y otros recursos y herramientas del curso para los cursos de SLI y puntos de referencia para los programas

de lecciones de natación). • Demostrar habilidades físicas; permitir que los participantes practiquen adecuadamente las habilidades físicas mientras ofrecen entrenamiento y retroalimentación. • Evaluar las habilidades físicas utilizando el Formulario de evaluación de habilidades (SAF) para cada participante.

- Distribuir y supervisar el examen final escrito (para los cursos de SLI). • Distribuir el

formulario de evaluación del curso a cada participante de SLI, participante de la lección de natación para adultos y/o padre/tutor de Participante de clase de natación menor.

Después de clase:

- Asegúrese de que el Formulario de evaluación de habilidades (SAF) esté completo y firmado por cada participante.
- Complete y envíe la Solicitud de Autorización de Estudiante (SAR) al Centro de Capacitación Autorizado (ATC) o a la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) en el 'Portal de ATC e Instructores' en el sitio web de WASH.
- Asegúrese de que todo el equipo haya sido descontaminado adecuadamente.

Evaluación de Instructor de clases de natación (SLI-) Participantes

Evaluación formal de las habilidades físicas requeridas:

Cada participante será evaluado en base a si aprueba o no todas las habilidades físicas requeridas. Cada participante debe demostrar con éxito cada habilidad física requerida.

Si un participante requiere una corrección de su desempeño en las habilidades físicas, el instructor debe hacerlo antes de la evaluación formal de las habilidades físicas requeridas. El instructor debe abordar la corrección de las habilidades con profesionalismo, cortesía y empatía. La corrección de las habilidades físicas inadecuadas debe:

- El instructor debe abordar las deficiencias de habilidades a lo largo del curso con todos los participantes como grupo.
- El instructor debe abordar las deficiencias de habilidades a lo largo del curso utilizando refuerzo positivo individual y entrenamiento.
- El instructor debe abordar las deficiencias de habilidades durante los descansos de clase en un esfuerzo por ayudar al participante a ponerse al día.
- El instructor debe recomendar asistir a otro curso de capacitación a cualquier participante que no pueda demostrar con éxito alguna de las habilidades físicas requeridas.

Evaluación informal del conocimiento del contenido:

La evaluación informal de los conocimientos y la comprensión de los contenidos de cada participante es continua y se lleva a cabo durante todo el curso. Esto se lleva a cabo de diversas formas, entre ellas, debates, sesiones informales de preguntas y respuestas, lecciones de demostración y trabajos y tareas en grupos pequeños y en pareja.

Proceso de dar un título:

Cuando se emite un certificado de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH), significa que el participante, en la fecha de finalización que figura en el certificado, cumplió con todos los objetivos del curso al demostrar con éxito para el Instructor de WASH que figura en el certificado:

- una comprensión del conocimiento del contenido basado en una evaluación informal • cada habilidad física requerida según se detalla en el Formulario de evaluación de habilidades (SAF) del instructor de lecciones de natación (SLI)

Una tarjeta de certificación WASH válida no garantiza el desempeño actual o futuro del titular de la tarjeta. Es responsabilidad del empleador verificar la capacidad del titular de la tarjeta para desempeñar con éxito todas las funciones y responsabilidades del trabajo.

Abordar diferentes estilos de aprendizaje

Los estudiantes que se inscriben en los cursos de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) son diversos en muchos sentidos, ya que provienen de una

Tienen una gran variedad de orígenes y proceden de distintas ubicaciones geográficas en todo el mundo. Igual de importante es el hecho de que son

También son diversos en cómo aprenden, compartimentan la información y procesan esa información.

Los instructores deben tener un conocimiento práctico de los diferentes estilos y preferencias de aprendizaje. La forma de aprender varía

de una persona a otra y, como instructor, es necesario saber cuáles son los diferentes estilos de aprendizaje y, más

Lo más importante es cómo garantizar que el curso se imparta de una manera coherente con la Academia Mundial de Seguridad y Salud.

(WASH) filosofía de que todos los estilos de aprendizaje deben utilizarse para mantener a todos los participantes comprometidos con las oportunidades de aprendizaje.

En términos generales, existen cuatro estilos de aprendizaje diferentes:

1. Aprendices visuales

Estas personas tienden a aprender viendo. Los estudiantes que aprenden de esta manera prosperan cuando el contenido se presenta, por ejemplo, mediante gráficos, diagramas y la palabra escrita.

2. Aprendices auditivos Estas

personas tienden a aprender escuchando. Los estudiantes que aprenden de esta manera prosperan cuando se les presenta el contenido, por ejemplo, mediante una conferencia, escuchando a sus compañeros explicar un concepto o repitiendo en voz alta lo que se les dijo.

3. Estudiantes kinestésicos

Estas personas tienden a aprender mediante la interacción física. Los estudiantes que aprenden de esta manera prosperan cuando pueden usar sus manos para interactuar con el contenido.

4. Estudiantes que leen y escriben Estas

personas tienden a aprender mediante el uso de la palabra escrita. Los estudiantes que aprenden de esta manera prosperan cuando el contenido se presenta por escrito o cuando se les pide que lo lean.

(Malvik2020).

También es importante tener en cuenta que es raro que una persona aprenda solo con uno de estos estilos. En cambio, en la mayoría de los casos, el

El alumno se involucra con el contenido y el aprendizaje mientras utiliza varios de los estilos. El aprendizaje más saludable y productivo es el que se lleva a cabo

ubicar en un entorno que acoge a participantes de todos los estilos de aprendizaje y planifica actividades en cada lección para alcanzar los objetivos

cada uno de los estilos de aprendizaje.

Tenga en cuenta que la mayoría de los profesores e instructores presentan el material y el contenido de la manera en que aprenden mejor.

Los instructores de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) deben ser conscientes de este hecho y permanecer conscientes de sí mismos cuando

Enseñanza: es fundamental que sus estudiantes reciban el mejor entorno de aprendizaje posible y eso puede comenzar con el aprendizaje.

oportunidades y actividades que incluyen cada uno de los estilos de aprendizaje.

Aprendizaje práctico

La Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) cree y promueve un entorno de aprendizaje en el que los estudiantes y los instructores

cooperar entre sí para lograr el objetivo de que todos los estudiantes aprendan el contenido y las habilidades. La filosofía de incorporar

El aprendizaje práctico no es excluyente con la inclusión de actividades a lo largo del curso para abordar todos los estilos de aprendizaje. De hecho,

Estos conceptos, por su propia naturaleza, están entrelazados. Por ejemplo, cuando un estudiante está practicando una habilidad, los demás estudiantes lo están observando.

habilidad que se está realizando y escuchar la orientación proporcionada por el instructor; por lo tanto, esta actividad única se dirige a los estudiantes en el

clase que pueden ser aprendices visuales, auditivos y kinestésicos. Si el instructor hace que los estudiantes lean los pasos técnicos

necesario para realizar con éxito la habilidad antes de la sesión práctica, entonces los estudiantes que aprenden mejor leyendo también han tenido sus necesidades

se reunió

El aprendizaje práctico brinda a los estudiantes oportunidades de aplicar el contenido y las habilidades a los escenarios presentados en los cursos, así como a

situaciones futuras. Se les pedirá a los estudiantes que asuman la responsabilidad de su propio aprendizaje, autoevalúen su progreso y aprendan del proceso de aprendizaje (UC Davis,

2011 y Wurdinger & Carlson, 2010). Este proceso permite que los estudiantes desarrollen:

- confianza en sí mismo al interactuar con el contenido y las habilidades
- Fuertes habilidades de comunicación horizontal y vertical.
- sólidas habilidades para la toma de decisiones
- habilidades para resolver problemas

La integración del aprendizaje práctico en la enseñanza requiere decidir qué deben obtener los estudiantes de esa experiencia de aprendizaje. Una vez elegido el objetivo y completado el plan de clase y los materiales necesarios, el instructor solo debe facilitar y evaluar la actividad de aprendizaje práctico.

Habilidades motoras

Una habilidad motora se puede definir como la capacidad del cuerpo para manejar su propio movimiento. Implica cualquier movimiento particular y específico del cuerpo que se requiere para ejecutar un determinado acto previsto. A menudo, las habilidades motoras se dividen en dos categorías distintas: habilidades motoras gruesas y habilidades motoras finas. Las habilidades motoras gruesas son la capacidad de una persona para realizar funciones diarias como caminar, correr y nadar, mientras que las habilidades motoras finas son la capacidad de una persona para utilizar eficazmente los músculos más pequeños del cuerpo, en particular las manos, para realizar tareas como comer, escribir y utilizar pequeñas herramientas manuales como tijeras.

El desarrollo de las habilidades motoras en los jóvenes es una de ellas. Es importante reconocer y señalar que el proceso de desarrollo de las habilidades motoras en los niños puede verse afectado por diversos factores. Algunos de estos factores influyentes incluyen la genética, el tono y el desarrollo muscular, la tasa de crecimiento general y el género.

Por lo general, el desarrollo de las habilidades motoras se produce en etapas progresivas e incluye características específicas en cada etapa. En la mayoría de los casos, los niños alcanzan cada etapa de desarrollo aproximadamente a la misma edad.

Etapas del desarrollo de las habilidades motoras

A lo largo de la vida de una persona, el desarrollo de las habilidades motoras pasa por siete etapas: reflexiva, rudimentaria, fundamental, habilidad deportiva, crecimiento y refinamiento, rendimiento máximo y regresión. Estas etapas están estrechamente relacionadas con la edad de la persona, pero no necesariamente dependen de ella.

Las características correspondientes a cada etapa del desarrollo son: mejora, consistencia, estabilidad, persistencia y adaptabilidad.

Etapas del aprendizaje motor

El aprendizaje motor implica mejorar, mediante la práctica, la precisión de los movimientos musculares. A medida que el desarrollo de una persona le permite responder adecuadamente a su entorno, el aprendizaje motor puede convertirse en un cambio relativamente permanente: con el tiempo y mediante la práctica regular, se adquiere y retiene la habilidad o el conjunto de habilidades específicas.

Cognitiva: esta fase ocurre cuando el alumno es nuevo en una tarea o actividad en particular. Por lo tanto, el alumno debe

Dedicar una actividad cognitiva significativa a determinar la mejor ruta o curso de acción para lograr el resultado o la meta deseada. El alumno dejará de utilizar estrategias que no le ayuden a lograr el resultado deseado. Durante esta fase, se pueden lograr avances considerables en un período de tiempo relativamente corto.

Asociativo: esta fase comienza una vez que el alumno ha determinado las mejores prácticas y/o las estrategias más efectivas para

utilizar para alcanzar el objetivo. Durante esta fase, el alumno comenzará a reconocer y realizar cambios y mejoras progresivas en sus movimientos; los movimientos se volverán más consistentes y predecibles. Los alumnos tienden a pasar la mayor parte del tiempo en esta fase y, con el tiempo, uno se vuelve competente con sus movimientos musculares. eficiente.

Autónomo: esta fase puede no ocurrir para un alumno hasta varios años después de que comience a aprender una habilidad y/o

Trabajar hacia un objetivo específico (es decir, comienza la fase cognitiva). Durante esta fase, el alumno rara vez necesita pensar en sus acciones o movimientos. En cambio, puede realizar la actividad o acción automáticamente.

Durante la infancia, el género puede influir en el desarrollo de las habilidades motoras. En general, los niños tienen un mejor rendimiento en el control y la manipulación de objetos. Sin embargo, no parece haber diferencias en el desarrollo de las habilidades locomotoras entre un género y otro.

Influencias en el desarrollo

Crecimiento: Cambios cuantitativos en la estructura corporal.

Madurez: Cambios cualitativos que ayudan a respaldar los esfuerzos de una persona por progresar hacia niveles más avanzados de funcionamiento.

En su mayor parte, esto es intrínseco.

Experiencia: Factores que inciden en las características del desarrollo durante el proceso de aprendizaje.

Adaptación: Interacción entre las fuerzas naturales dentro del alumno y su entorno – naturaleza versus nutrir.

Estrés: El desequilibrio entre la capacidad del alumno para lograr el objetivo o ejecutar la habilidad y las demandas del logro de la meta o habilidad recae en el alumno.

Fatiga: La fatiga se presenta cuando la actividad física mientras se trabaja para lograr un objetivo o habilidad continúa durante un largo período de tiempo. Esto puede tener un impacto significativo en la capacidad de una persona para seguir trabajando hacia el logro de la meta o habilidad. Por ejemplo, el alumno puede experimentar una disminución de la conciencia; una ralentización tanto de los tiempos de reacción como de la velocidad de movimiento; alteración del ritmo; y una desorganización general del pensamiento y del rendimiento físico. Esto puede ser fatiga mental y/o física.

Vigilancia: se refiere a la capacidad de una persona para mantener la atención, la conciencia y la respuesta a los estímulos externos durante un período de tiempo. La vigilancia garantiza que la respuesta a los estímulos externos se produzca, sea apropiada y oportuna.

Género: El género tiene un impacto en el desarrollo de las habilidades motoras. Por ejemplo, las niñas desarrollan las habilidades motoras finas antes que los niños, mientras que los niños practican la manipulación de objetos mucho antes que las niñas de la misma edad.

Principios pedagógicos y preparación del facilitador

Principios pedagógicos

Los principios pedagógicos son verdades fundamentales sobre la práctica de la enseñanza. Estos principios no describen ni proporcionan ningún método de transmisión de contenidos o habilidades, ni tampoco proporcionan un método de enseñanza. En cambio, estos principios están diseñados para respaldar la implementación de un plan de estudios. En otras palabras, estos principios aprovechan lo que se sabe sobre cómo aprenden las personas y lo que indican las investigaciones sobre la neurociencia con respecto a cómo las personas retienen información en la memoria a largo plazo.

La Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) ha desarrollado los siguientes principios pedagógicos como indicador de una buena enseñanza y aprendizaje. Estos elementos no deben considerarse como una lista de verificación a la hora de impartir clases; son, en cambio, las verdades fundamentales y lo que sustenta la práctica de la enseñanza.

- Centrarse en los propósitos del currículo.
- Desafiar a los alumnos a mantener los esfuerzos para alcanzar un objetivo.
- Emplear diversas técnicas de enseñanza que aborden múltiples estilos de aprendizaje.
- Promover la resolución de problemas cuando sea apropiado.
- Aprovechar y desarrollar la experiencia previa y la base de conocimientos del alumno.
- Crear contextos auténticos y/o del mundo real.
- Utilizar herramientas de evaluación formales e informales.

- Establecer conexiones entre las habilidades, las áreas de aprendizaje y la experiencia y el conocimiento del alumno.
- Alentar al alumno (si su edad es apropiada) a asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje.
- Apoyar el desarrollo social y emocional, así como la construcción de relaciones positivas y saludables.
- Utilice el refuerzo positivo

La Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) considera que un buen instructor, por ejemplo, comprende que desafiar a los alumnos es la base de una buena enseñanza. Sin embargo, este conocimiento no le indica si un alumno necesita un momento de silencio para pensar, reflexionar o procesar la información, o si desafiar al alumno en ese momento o ese día no es lo mejor para él. Esto se debe a una comprensión más profunda que tiene el instructor de los métodos de aprendizaje más eficaces para los alumnos específicos que tiene frente a él. Esto, a su vez, se basa en una comprensión clara por parte del instructor de cómo se retiene la información en la memoria a largo plazo.

Comentario

La retroalimentación es la respuesta que se le da a un alumno cuando realiza un conjunto de actividades para lograr un objetivo o una tarea; puede ser: positivo o negativo. Es información que el alumno suele internalizar y procesar como indicador de su nivel de desempeño o nivel de capacidad para lograr el objetivo o tarea específica en cuestión.

Hay dos tipos generales de retroalimentación que recibe un alumno:

1.) Inherente: esta retroalimentación se produce después de completar la actividad o habilidad. Es información sensorial que el

El alumno recibe y es un indicador de su progreso hacia una meta específica. Por ejemplo, un

Una persona que asiste a una clase de natación puede saber que cometió un error si no puede permanecer en el agua.

flotando mientras se realiza una brazada de natación. Otro ejemplo podría ser un buceador que sabe que él o ella

cometió un error porque al entrar al agua sintió dolor o la salpicadura fue

indeseable.

2.) Aumentada: esta retroalimentación complementa la retroalimentación inherente. En otras palabras, el instructor puede

Proporcionar retroalimentación verbal en forma de refuerzo positivo cuando el alumno lo hace de manera adecuada y

ejecuta eficientemente una habilidad en el agua. Otro ejemplo puede ser cuando el instructor

Proporciona al alumno una crítica constructiva verbal o escrita destinada a ayudarle a

Mejorar una habilidad de modo que se reduzca el tiempo necesario para dominarla. Indirectamente, esto

La retroalimentación también debería aumentar el rendimiento general del alumno.

Facilitación

Un facilitador capacitado es capaz de involucrar eficazmente a los estudiantes con el contenido y al mismo tiempo mantener un enfoque centrado en el estudiante.

Facilitar el aprendizaje, garantizar que el entorno sea un espacio seguro para compartir información. Cuando se sienten cómodos, las personas son más abiertas.

al proceso de aprendizaje.

- Actúa como un maestro líder-servidor: se centra en el éxito de los estudiantes.
 - Comprende la diferencia entre los enfoques de enseñanza y aprendizaje centrados en el estudiante y centrados en el docente o instructor.
 - Conduce a los estudiantes hacia la información.
 - Hace preguntas orientadoras: mantiene las discusiones efectivas y productivas
 - Evalúa a los estudiantes en la aplicación de las habilidades y la información en lugar de la memorización de hechos.
 - Crea un ambiente inclusivo
 - Comunica instrucciones de manera eficaz y clara .
 - Se une a las conversaciones como parte neutral y solicita la participación de los estudiantes.
 - Facilita el proceso de aprendizaje.
 - Vincular los objetivos del curso con las actividades del curso •
- Proporciona orientación para alcanzar el resultado deseado para los estudiantes

Desarrollo progresivo de habilidades

El proceso de desarrollo y construcción de habilidades comienza con la identificación de las deficiencias o áreas de mejora de las habilidades, así como de las competencias clave (es decir, habilidades y capacidades) del alumno. A continuación, el instructor desarrolla un plan para abordar las deficiencias y desarrollar las habilidades dentro de las áreas que necesitan mejorarse.

Según el psiquiatra Milton Erickson, "el proceso de aprendizaje y desarrollo de habilidades en cualquier área tiene cuatro etapas: incompetencia inconsciente, incompetencia consciente, competencia consciente y competencia inconsciente"⁷ .

Incompetencia inconsciente: Como dice el refrán, es cuando uno no sabe lo que no sabe. En otras palabras, el individuo no tiene idea de su incapacidad y/o falta de habilidad. Por lo tanto, el alumno

No expresa ningún interés en hacer algo diferente ni en participar en ningún proceso de aprendizaje para corregir la habilidad.

Incompetencia consciente: con el tiempo, los alumnos llegan a un punto en el que reconocen su propia incompetencia en lo que respecta a una habilidad o destreza. El alumno tiende a reconocer el valor de aprender a ejecutar la habilidad de manera diferente. Por lo tanto, es más propenso a participar en la práctica necesaria según lo indicado por el instructor.

Competencia consciente: El alumno tiene el deseo de mejorar su nivel de habilidad y está dispuesto a practicar el desarrollo y la mejora de las habilidades. En este nivel de desarrollo, el alumno debe seguir concentrándose y siendo intencional en cada aspecto del aprendizaje y la práctica.

Competencia inconsciente: el alumno ahora es capaz de realizar la habilidad a un nivel tan alto que rara vez necesita pensar en qué hacer, cómo hacerlo o cuándo hacerlo. En cambio, la capacidad del alumno para ejecutar la habilidad es natural.

El desarrollo progresivo de habilidades se produce cuando se aprenden habilidades individuales o subconjuntos más pequeños de habilidades que forman parte de un programa sistémico más amplio de desarrollo de habilidades. Este tipo de desarrollo de habilidades es más eficaz cuando la práctica de las habilidades se mide continuamente y el nivel de dificultad de la práctica o de los ejercicios de habilidad se ajusta de acuerdo con la capacidad actual del alumno específica para cada habilidad o subconjunto más pequeño de habilidades.



Figura TL.1.1

Objetivos SMART

El acrónimo SMART, cuando se refiere a objetivos, significa: específico, medible, alcanzable, relevante y limitado en el tiempo. Se supone que estos parámetros ayudan a lograr mejores resultados y brindan al alumno un sentido de dirección. En términos generales, establecer objetivos SMART permite planificar los pasos necesarios para trabajar y lograr un objetivo o, en nuestro caso, desarrollar una habilidad.

Específico: ¿Qué es lo que se debe lograr? ¿Qué pasos se deben dar para alcanzar la meta?

Medible: Los objetivos deben cuantificarse para que se pueda hacer un seguimiento del progreso hacia ellos.

Los puntos de referencia a lo largo del camino son una forma conveniente de medir el progreso durante el proceso.

Alcanzable: Los objetivos deben ser realistas y algo que la persona pueda esperar razonablemente lograr.

Relevante: ¿Por qué se fija la meta que se fija? ¿Está relacionada con un panorama más amplio? ¿La meta ayuda a trabajar para alcanzar una meta o habilidad más grande?

Limitado en el tiempo: para que se pueda medir el progreso, los objetivos deben ser alcanzables dentro de un período determinado de tiempo.

Estrategias de comunicación efectivas

Para impartir una enseñanza eficaz es necesario que exista una relación de 50:50 entre el conocimiento del contenido y las buenas habilidades de comunicación. La comunicación eficaz tiene ambas

Componentes verbales y no verbales. El lenguaje corporal y la conducta general tienen tanto impacto en la eficacia del instructor como todos los demás.

Otras habilidades verbales.

Habilidades verbales que inciden en la capacidad de comunicarse eficazmente e inciden positivamente en el aprendizaje de los estudiantes:

- Hablar con claridad, en voz alta y de forma concisa • Escuchar

activamente

- Hablar con oraciones completas con pensamientos bien desarrollados y bien organizados.
- Hablar a un ritmo que permita a los estudiantes tiempo para procesar la información que se comparte.
- Brindarles a los estudiantes comentarios positivos. • Establecer una relación con los estudiantes mediante el uso del sentido del humor.

Diseño de plan de lección

Calentamiento/ejercicio: el instructor de clases de natación (SLI) puede optar por involucrar a los participantes en una actividad que les pida que recurran a sus conocimientos previos para responder preguntas o realizar una o más habilidades físicas. La actividad debe ser apropiada para la edad, el programa de clases de natación y el nivel. Esta es una excelente manera para que el SLI evalúe de manera informal el nivel de conocimientos y habilidades de cada participante.

Revisión de conocimientos y habilidades previos: el instructor debe repasar brevemente los conocimientos adquiridos y las habilidades adquiridas durante la lección anterior. El instructor puede optar por presentar esto de varias maneras: debate informal; preguntas y respuestas informales guiadas; demostración de habilidades; práctica entre pares.

Presentar nuevos conocimientos o habilidades: la introducción de nuevas habilidades se puede abordar de varias maneras y el instructor de habilidades debe evaluar la "personalidad" general del grupo junto con el nivel de experiencia de los participantes como guía para tomar una decisión sobre la mejor manera de presentar las nuevas habilidades. El instructor de habilidades puede:

- Explicar verbalmente las habilidades.
- Demostrar las habilidades
- Permita que los participantes prueben la habilidad mientras usted la explica verbalmente.
- Mostrar un breve videoclip de la habilidad que se está ejecutando.
- Explicar, demostrar, volver a explicar

Practicar la nueva habilidad: Una vez que se haya completado la introducción, se debe dar tiempo a los participantes para que practiquen la nueva habilidad. Esto se debe lograr primero con una práctica guiada seguida de una práctica entre pares (siempre y cuando la edad y la lección/nivel sean apropiados). La complejidad de la habilidad y la experiencia y el nivel de habilidad de los participantes son, por lo general, los factores determinantes para la cantidad de tiempo de práctica requerido. Sin embargo, esto no es una ciencia exacta y el instructor debe confiar en su propia evaluación del progreso del participante. El instructor debe recordar que la "fragmentación" del material es un

Evaluación de conocimientos/habilidades y boleto de salida:

La práctica de los participantes con la retroalimentación del SLI es un componente fundamental de cada lección y el SLI debe hacer todos los esfuerzos razonables para proporcionar retroalimentación durante cada parte de cada lección.

El programa de clases de natación WASH es de naturaleza progresiva. Por lo tanto, el SLI debe recordar siempre:

- Habilidades presentadas en lecciones anteriores en todas las lecciones futuras (ya sea que estén enumeradas explícitamente en el plan de la lección o no)
- La secuencia de presentación de habilidades está diseñada para aprovechar lo que se enseñó previamente.
- Ningún participante debe avanzar en el programa a menos que y hasta que las habilidades de la categoría y nivel actuales se hayan realizado estándar
- SLI debe dividir libremente las lecciones de este manual en múltiples sesiones de lecciones según sea necesario y también debe repetir libremente las lecciones tantas veces como sea necesario para que los participantes dominen las habilidades presentadas en la lección.
- Proporcionar refuerzo positivo y elogios verbales continuos a los participantes.

Programas de clases de natación

PARTE

Vocabulario del programa de clases de natación

Aclimatación : adaptarse al entorno acuático (es decir, sensación del agua en la piel, flotabilidad, temperatura del agua)

Asistido : el SLI o el padre ayudan manualmente al participante a realizar una tarea/habilidad física en el agua (es decir, ayuda al participante a girar/darse vuelta cuando está aprendiendo la maniobra de rodar boca arriba)

Flotación de espalda : la persona está boca arriba en la superficie del agua, permaneciendo a flote, con la capacidad de respirar normalmente.

Flotabilidad : capacidad de permanecer flotando en la superficie del agua. **Entrada** : la

persona abandona la playa o la plataforma de la piscina y entra en la piscina o en aguas abiertas.

Salida : la persona abandona la piscina o el agua abierta y regresa a tierra firme (es decir, la plataforma de la piscina, la playa, etc.)

Flotación frontal : la persona está boca abajo en la superficie del agua, permaneciendo a flote, mientras contiene la respiración o exhala.

Sujeción de lección : el SLI o el padre agarra y/o sostiene al participante debajo de al menos una axila (nota: esto puede ser con el participante mirando hacia usted o lejos de usted) (Rotar hacia arriba : una persona está boca abajoConsulte las figuras SLI.1 a SLI.6 a continuación.)

en el agua, ya sea en la superficie o sumergida, y se da vuelta a una posición boca arriba de modo que la boca y la nariz miren hacia el techo o el cielo y la respiración no se inhibe por el agua. Sujeción

de natación segura : el participante está sobre la cadera del SLI o del padre; una pierna detrás de la cadera del

SLI o del padre; la otra pierna delante de la cadera).

La cadera del SLI o del padre; el brazo del SLI o del padre está cruzado y debajo de la parte posterior de los muslos superiores del participante; el pecho del participante contra el pechoVer las figuras SLI.7 a SLI.9 a continuación.)

del SLI o del padre (**Sumersión** : colocar una parte del cuerpo debajo de la superficie del agua).

Con apoyo : el SLI o el padre coloca una o dos manos abiertas sobre la espalda, el pecho o la cabeza del participante, según la posición en la que el participante requiera ayuda para mantenerse a flote y/o lograr una habilidad/tarea física en el agua.



Figura SLI.1



Figura SLI.2



Figura SLI.3



Figura SLI.4



Figura SLI.5

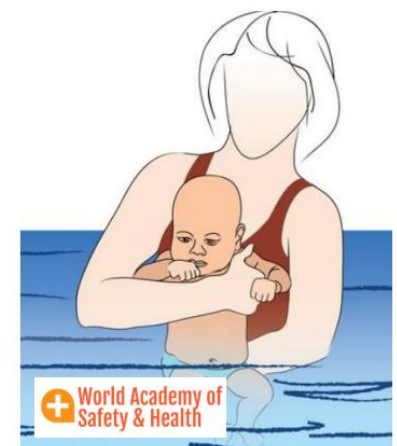


Figura SLI.6

EJEMPLOS DE LECCIONES



EJEMPLOS DE MANERA SEGURA DE NATACIÓN



Figura SLI.7

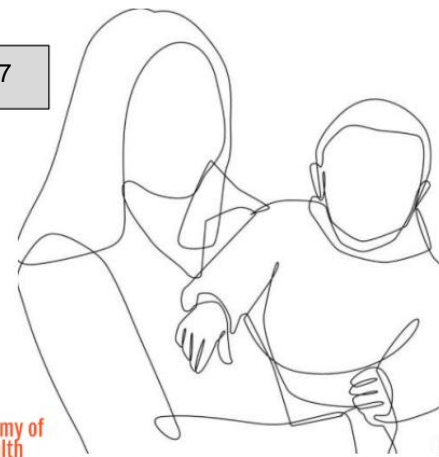


Figura SLI.8



Figura SLI.9



NOTA IMPORTANTE:

En cualquier momento **SLI ESTRABAJANDO UNO A UNO CON** A Clase de natación
PARTICIPANTE DURANTE LA SUPERVIVENCIA, PADRE-HIJO O Pequeño **LECCIONES PARA NIÑOS**
Y HAY OTROS EN LA LECCIÓN DE CADA UNO **DE EL OTRO**
LOS PARTICIPANTES DEBEN ESTAR EN A SOPORTE DE NATACIÓN SEGURO CON **A PADRE O**
(SI ÉL/ELLA ES INDEPENDIENTE) EN A TUBO DE NATACIÓN O **CHALECO SALVAVIDAS CON**
SUPERVISIÓN DE LOS PADRES

Programa de clases de natación Posicionamiento corporal en el agua



Figura SLI.10

Posición #	Nombre y descripción del puesto
1	Flotador delantero
2	Flotación hacia atrás
3	Flotador delantero modificado
4	Pliegue
5	Estilo libre – a.) Brazada b.) Respiración rítmica Recuperación de inmersión
6	
7	Agilizar bajo el agua
8	Flotador delantero asistido por flotación o patada de aleteo asistida por flotación Aerodinámica
9	con patada de aleteo
10	Espalda con patada de aleteo
11	Práctica de estilo libre con asistencia de flotación
12	Flotador frontal aerodinámico
13	Flotador de espalda aerodinámico
14	Preparación para la entrada
15	Pies - Primera entrada o Pies - Primera inmersión
16	Entrada de cabeza o inmersión de cabeza
17	Línea aerodinámica frontal con patada de aleteo y línea aerodinámica posterior con patada de aleteo

Programa de lecciones de natación para la supervivencia

Objetivos del programa de lecciones de natación para supervivencia

- Desarrollar una independencia de los padres mientras se está en el agua.
- Desarrollar un nivel de comodidad y relajación mientras se está en el agua.
- Asegurarse de manera segura y eficaz de que el participante no le tenga miedo al agua.
- Enseñar a los participantes a darse la vuelta boca arriba (darse la vuelta para respirar), a flotar boca arriba, a flotar boca abajo, a volver a la superficie después de la inmersión, a darse la vuelta boca arriba y flotar boca arriba, a darse la vuelta boca arriba y nadar hasta un lugar seguro.
- Enseñar a los participantes los procedimientos y protocolos generales de seguridad mientras están dentro, sobre y/o cerca del agua.
- Enseñar a los bebés y niños pequeños habilidades de supervivencia en el agua.

Descripción general del programa de lecciones de natación para supervivencia

La base del programa de lecciones de natación de supervivencia de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) es la repetición durante cada sesión. Si bien la investigación en neurociencia y los principios pedagógicos son pilares de todos los programas de lecciones de natación de WASH, existe un enfoque intencional y deliberado en etapas específicas del aprendizaje durante las lecciones de natación de supervivencia de WASH.

Es absolutamente necesario que cada participante pueda sentirse cómodo, seguro y hábil en el agua, es decir, que pueda moverse sin ayuda en el agua y, lo que es más importante, que pueda salvarse usando las habilidades adquiridas durante estas lecciones. La competencia inconsciente (ver , página 32) es el objetivo de cada participante en el programa de lecciones de natación de supervivencia WASH. Aunque aprende habilidades y progresa a través de un continuo de habilidades naturales es un componente de cualquier programa de lecciones de natación, World

La Academia de Seguridad y Salud (WASH) considera que los posibles beneficios para salvar vidas que ofrece el dominio de las habilidades de las lecciones de supervivencia superan con creces otros principios pedagógicos o conceptos de aprendizaje. Por lo tanto, las lecciones de natación de supervivencia de WASH requerirán que el niño practique constantemente las mismas rutinas y movimientos para que desarrolle la memoria y el dominio muscular y, por lo tanto, esté equipado con los instintos para saber qué hacer cuando se mete al agua.

Cada una de las tres etapas del programa de lecciones de natación de supervivencia WASH se divide en lecciones de 25 minutos y está diseñada para impartirse en sesiones de ocho (8) semanas, con una lección por semana. Dicho esto, el programa de lecciones de natación WASH está diseñado para ser flexible y adaptable a las necesidades de cada ATC/instructor/cliente; por diversas razones, uno puede optar por "dividir" las lecciones de natación previas.

Lecciones diseñadas en lecciones pequeñas y/o fragmentos. Se debe asegurar que se cumplan todos los puntos de referencia para el programa y el nivel y que se conozcan todos los temas/habilidades/conocimientos de contenido que se enumeran en este manual.

Los participantes no deben avanzar de un nivel a otro si aún no han alcanzado los puntos de referencia. En cambio, deben repetir cualquier nivel en el que aún no hayan alcanzado los puntos de referencia.

Lecciones básicas de natación para la supervivencia

Las lecciones básicas de natación para supervivencia están diseñadas tanto para bebés y niños pequeños como para sus padres. A medida que el niño se aclimata al entorno acuático y aprender a no tener miedo al agua, los padres están en el agua con el niño trabajando en cooperación con el instructor para eliminar cualquier miedo que el niño pueda tener hacia el agua. Estas lecciones llegarán a un punto en el que se hará necesario, como siguiente etapa natural de aprendizaje y desarrollo dentro de la progresión de la sesión, sumergir al niño. El instructor debe ser consciente de que es probable que el niño llore y, como mínimo, que los padres se sientan incómodos.

Es importante que el instructor prepare a los padres para esta etapa del programa; muchas veces y dependiendo de la edad del niño, la reacción de los padres tiene una gran influencia en la reacción del niño. Si el instructor es capaz de preparar eficazmente a los padres, toda la sesión puede ser mucho menos estresante para todos los involucrados.

Los padres también experimentan y aprenden valiosas habilidades de seguridad durante estas lecciones. El programa de lecciones de natación de supervivencia WASH incluye que los padres estén en el agua con el niño, por lo tanto, es ideal para que los padres aprendan qué hacer en caso de una emergencia. emergencia relacionada, así como cómo practicar con el niño en casa.

Planes básicos de lecciones de natación para supervivencia:

Un nivel

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Aclimatación, retención de la respiración y retención de la respiración segura		SUPERVIVENCIA BÁSICA	
Equipo • Fideos	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua	<ul style="list-style-type: none"> • Borde de la piscina con pies y dedos en el agua () ver Cifra SLI.11 • Patadas y salpicaduras progresivamente más fuertes. 		Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones) & Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestre cómo nadar de manera segura y permita que los padres lo hagan. practica en la terraza de la piscina Según la edad, la entrada puede producirse de una de tres maneras: <ul style="list-style-type: none"> • El padre usa el dispositivo de seguridad para nadar para llevar al participante por las escaleras hacia la piscina. • SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está parado en la plataforma de la piscina mirando hacia el agua) y levanta al participante hacia la piscina • Mientras está en la plataforma, el padre agarra al participante debajo de cada axila y entrega al participante al SLI en el agua (ver Figuras SLI.12 y sli.13) 		Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • El participante está sobre la cadera del SLI o del padre; una pierna detrás de la cadera del SLI o del padre; la otra pierna delante de la cadera del SLI o del padre; el brazo del SLI o del padre está cruzado y debajo de la parte posterior de los muslos superiores del participante; el pecho del participante contra el Pecho del SLI o del padre 		Todos los participantes a la vez en un círculo con los padres en la piscina.
Contención de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Instruya al participante a cerrar la boca cada vez que le salpiquen o rocien agua - practique • Practique verter una taza de agua sobre los participantes. cabezas 		Todos los participantes a la vez en un círculo con sus padres.
Salidas	<p>Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El padre usa el dispositivo de seguridad para nadar para llevar al participante por las escaleras hasta la cubierta. • SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está de pie en la plataforma de la piscina mirando hacia la pared) y levanta al participante hacia la plataforma. • El padre sale del pool, SLI el participante debajo de cada Axila y manos del participante al padre en la cubierta (ver Figuras SLI.12 & sli.13) 		Todos los participantes a la vez con sus padres

SIEMPRE ELOGIE VERBALMENTE A LOS PARTICIPANTES

RECUERDA EXIGIR PAÑALES DE BAÑO



Figura SLI.11



Figura SLI.12



Figura SLI.13

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Separación de los padres y flotación de regreso		SUPERVIVENCIA BÁSICA	
Equipo	Entrega •	Configuración y cronometraje	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcionales) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Acimatación al agua	<ul style="list-style-type: none"> • Borde de la piscina con pies y dedos en el agua. • Patadas y salpicaduras progresivamente más fuertes. 	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	<p>Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El padre usa el dispositivo de seguridad para nadar para llevar al participante por las escaleras hacia la piscina. • El SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está parado en la plataforma de la piscina mirando hacia el agua) y levanta al participante hacia la piscina • <p>Mientras está en la plataforma, el padre agarra al participante debajo de cada axila y le entrega el participante al SLI en el agua (ver Cifras SLI.12 y sli.13)</p>	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • El participante está sobre la cadera del SLI o del padre; una pierna detrás de la cadera del SLI o del padre; la otra pierna delante de la cadera del SLI o del padre; el brazo del SLI o del padre está cruzado y debajo de la parte posterior de los muslos superiores del participante; el pecho del participante contra el pecho del SLI o del padre • Mientras usa la posición de natación segura, rebote hacia arriba y hacia abajo en el agua con el participante; debe cantar una canción mientras realiza esta acción. (ver página 200 Canciones de muestra) 	Todos los participantes a la vez, en un círculo	
Contención de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Instruya al participante a cerrar la boca cada vez que le salpiquen o rocíen agua. • práctica • Sople suavemente en la boca y/o la nariz del participante para provocar una respuesta de retención de la respiración. • Vierta una taza de agua sobre las cabezas de los participantes. 	Todos los participantes a la vez en un círculo con padres)	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare a los padres para la posibilidad de que el niño llore durante este proceso. • SLI utiliza la técnica Safe Swim Hold y canta una canción (consulte la página 200 para obtener una lista de ejemplos) al participante mientras continúa la acimatación al agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un participante a la vez • 3-4 minutos por participante 	

<p>Flotador de espalda (Ver figuras SLI.14 a SLI.19)</p>	<p>Introducir la flotación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SLI sostiene completamente al participante desde debajo de su espalda. • El participante recuesta la cabeza hacia atrás sobre la escalera superior de la piscina (no aparece en la imagen) o un elemento similar en la piscina (es decir, fideos de piscina, tabla de natación) para aclimatarse a la posición de flotación boca arriba. • OPCIONAL: flotación de espalda con chaleco salvavidas puesto (ver SCifflā) • SLI sostiene la cabeza del participante mientras éste mueve los brazos hacia los costados de su cuerpo. (ver Figura SLI.17) • SLI sostiene al participante debajo del centro de la espalda con una o dos manos (según la necesidad del participante) • El participante se recuesta boca arriba en el agua con los brazos. Extendido sobre su cabeza agarrando una tabla de natación (para apoyarse) y flota sobre su espalda 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)</p>
<p>Salidas</p>	<p>Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los padres utilizan el dispositivo de seguridad para nadar para transportar al participante. Subiendo las escaleras hacia la cubierta • SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está parado en la plataforma de la piscina mirando hacia la pared) y levanta al participante hacia la plataforma. • El padre sale de la piscina, SLI coloca al participante debajo. cada axila y entrega las manos del participante al padre. La cubierta (ver Figuras SLI.12 & sli.13) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

1



Figura SLI.14 – uso de fideo debajo de la espalda y ambas axilas mientras SLI sostiene la cabeza del participante

2



Figura SLI.15 – Uso OPCIONAL del chaleco salvavidas para enseñar a flotar boca arriba y aclimatarse a la posición necesaria en el agua

3



Figura SLI.16 – SLI sostiene la cabeza del participante mientras el participante mueve los brazos hacia los lados Su cuerpo

4



Figura SLI.17 – SLI apoya al participante colocando las manos debajo de los hombros del participante o más abajo de los brazos hacia los codos (según la comodidad y el nivel de habilidad del participante)

5



Figura SLI.18 – SLI sostiene al participante debajo del centro de la espalda con una o dos manos (según la necesidad del participante)

6



Figura SLI.19 – El participante se recuesta boca arriba en el agua con los brazos extendidos sobre su cabeza agarrando una tabla de natación (para apoyarse) y flota sobre su espalda.

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Flotación de espalda y burbujas		SUPERVIVENCIA BÁSICA	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver de página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-4 minutos por participante	
Flotación hacia atrás (ver Figura SLI.20)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas (ver Figura SLI.21)	• Sumergir la nariz y la boca. • Sumerja parcialmente la boca y sopla burbujas. • Sumergir la nariz y la boca y soplar burbujas	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	



Figura SLI.20



Figura SLI.21

LECCIÓN CUATRO	SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Inmersión		
SUPERVIVENCIA BÁSICA		
Equipo •	Entrega	Configuración
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver 36 de (Consulte este manual para ver ilustraciones))	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-4 minutos por participante
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Burbujas (ver Figura SLI.21)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Sumersión (ver Figura SLI.22 y sli.23)	<ul style="list-style-type: none"> • Sople suavemente en el participante. Boca y nariz para provocar la respiración. respuesta de espera • Saltar progresivamente hacia arriba y hacia abajo mientras el niño lo sumerge para: <ul style="list-style-type: none"> • Hombros • Mentón • Boca • Nariz • Boca y nariz • Cara completa • Completamente sumergido (bajo el agua) 	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Salidas	• Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres



Figura SLI.22



Figura SLI.23

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Flotación frontal		SUPERVIVENCIA BÁSICA	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Acimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-5 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver SDI.24)	Pasos para aprender a flotar hacia adelante: • Aguanta la respiración • Sumergir la boca y la nariz (cara) • Relajarse • Flotar y sentarse en una silla (posición sentada) • Soplar burbujas	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Utilice el juego "Barco a motor" en la página 203	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	

Figura SLI.24



LECCIÓN SEIS	SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba sobre una superficie		SUPERVIVENCIA BÁSICA
Equipo • Fideos	Entrega	Configuración
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver de página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-6 minutos por participante
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)	• * Ver lección básica de supervivencia n.º 5	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Utilice el juego "Barco a motor" en la página 203
Enrolle boca arriba sobre la superficie (ver Figuras SLI.25, SLI.26 y SLI.27)	SLI se encuentra en el agua sobre la cabeza del participante: <ul style="list-style-type: none"> • El participante participa en la flotación frontal (ver Figura SLI.23) • Coloque una mano en el centro de la espalda y la otra en el centro del pecho. • Proporcionar al participante una explicación verbal señal (es decir, 1, 2, 3... ojos al cielo) • Utilizando las manos, gire manualmente al participante boca arriba. • Descubra cuál es el lado "cómodo" del participante y anímelo y permítale que gire hacia ese lado/en esa dirección. • Sostener la cabeza y los hombros del participante durante la flotación hacia atrás (según sea necesario) 	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Dependiendo del nivel de habilidad del participante, la flotación frontal puede comenzar con la cabeza arriba o cabeza/cara sumergida. Finalmente, todos los participantes deben rodar boca arriba desde una posición boca abajo con la cara sumergida.
Salidas	• Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres

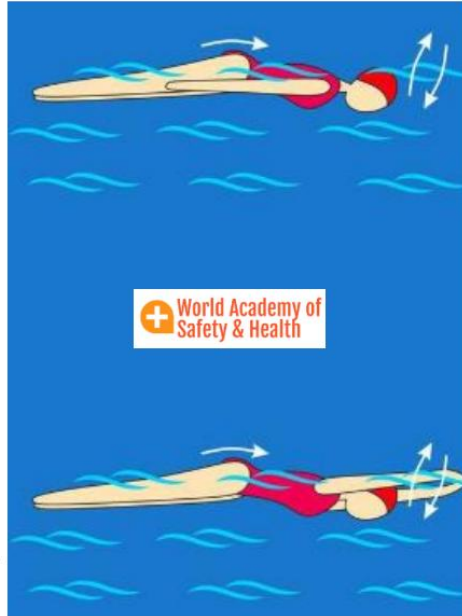


Figura SLI.25

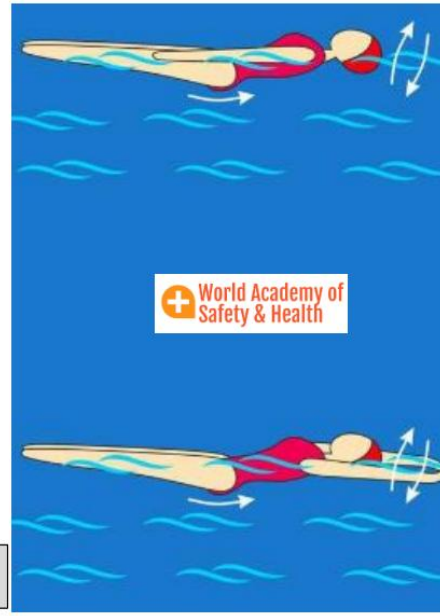


Figura SLI.26



Figura SLI.27

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Rodar boca arriba sumergido			SUPERVIVENCIA BÁSICA		
Equipo •	Entrega	Configuración			
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres			
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres			
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-7 minutos por participante			
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)			
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)			
Flotador delantero (ver SLI.24)	• * Ver lección básica de supervivencia n.º 5	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)			
Rodar boca arriba bajo el agua (ver Figuras SLI.25, SLI.26 y (SLI.27)	SLI se encuentra en el agua sobre la cabeza del participante: <ul style="list-style-type: none"> • El participante participa en la flotación frontal (ver Figura SLI.24) • Coloque una mano en el centro de la espalda y la otra en el centro del pecho. • Proporcionar al participante una explicación verbal señal (es decir, 1, 2, 3... ojos al cielo) • Utilizando las manos, gire manualmente al participante boca arriba. • Descubra cuál es el lado "cómodo" del participante y animelo y permítale que gire hacia ese lado/en esa dirección. • Sostener la cabeza y los hombros del participante durante la flotación hacia atrás (según sea necesario) 	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Dependiendo del nivel de habilidad del participante, la flotación frontal puede comenzar con la cabeza hacia arriba o con la cabeza/cara sumergidas. Finalmente, todos los participantes deben rodar boca arriba desde una posición boca abajo con la cara sumergida.			
Salidas	• Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres			

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba y flotar hacia atrás		SUPERVIVENCIA BÁSICA	
Equipo	Entrega •	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-8 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 5	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 & SLI.27)	• Vea la lección básica de supervivencia n.º 6 y #7 • El participante debe rodar boca arriba de forma independiente y sin ayuda. • El participante debe flotar hacia atrás, De forma independiente y sin ayuda, después de darse la vuelta boca arriba mientras espera ayuda.	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	

Lecciones avanzadas de natación para supervivencia

Dos niveles: I Natación aerodinámica, rodando y nadando y II Natación independiente

Nivel I: aerodinámica, voltereta y natación

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba y flotar hacia atrás		SUPERVIVENCIA AVANZADA	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-9 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 5	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 y SLI.27)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 6 y n.º 7 Y #8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Patadas de aleteo		SUPERVIVENCIA AVANZADA	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver de página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-10 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 5	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 & SLI.27)	• Ver lecciones básicas de supervivencia n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.28, SLI.30) SLI.29 y</p>	<p>SLI debe seguir estos pasos teniendo</p> <p>Cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Siéntese en el borde de la piscina y extienda las piernas rectas con los dedos de los pies apuntando hacia adelante. • Realice pequeños movimientos de patadas con "Baby Splashes" • Piernas rectas con una ligera flexión en las rodillas creada por la fuerza del agua con cada movimiento de patada • Sujete la pared con ambas manos en la posición de "Superhéroe" (piernas extendidas y rectas y dedos de los pies en punta) • Mueva las piernas hacia arriba y hacia abajo (movimiento de patada iniciado desde la cadera) tratando de crear un "Baby Splashes" sin hundirse. • El movimiento de patada debe ser rápido y continuo. • Coloque la cara en el agua y sople burbujas. • Celebrado/apoyado por el SLI en el Posición de "superhéroe" y mover las piernas hacia arriba y hacia abajo para crear la postura del "bebé". Salpicaduras" • Sujete un fideo o una tabla de natación en el Posición de "superhéroe" y mover las piernas hacia arriba y hacia abajo para crear la postura del "bebé". Salpicaduras" 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de página 201</p>
<p>Salidas</p>	<p>• Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2</p>	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>



Figura SLI.28

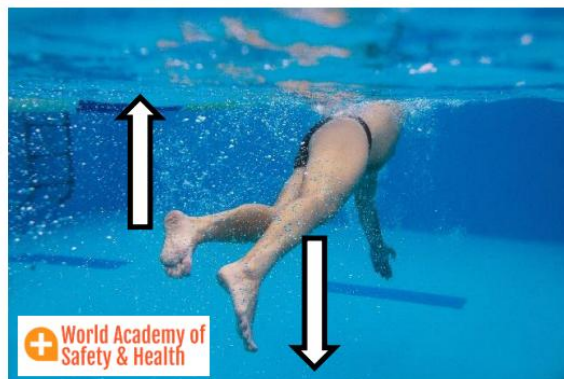


Figura SLI.29



Figura SLI.30

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Patadas con aleteo y propulsión hacia adelante		SUPERVIVENCIA AVANZADA	
Equipo	Entrega •	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-11 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 5	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 & SLI.27)	• Ver lecciones básicas de supervivencia n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo con avance</p> <p>Propulsión (ver Figuras SLI.28, SLI.29 y SLI.30)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección de supervivencia avanzada n.º 2 <p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguantar la respiración • Fideos de agarre o tabla de natación y flotación frontal • Comience a patear inmediatamente. (piernas estiradas, dedos de los pies apuntando, movimiento desde las caderas) • Rueda boca arriba, flota de espaldas y comienza a patear con aleteo hacia el costado de la piscina. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el formato de juego "Panqueques" página 201</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar hacia adelante y hacia atrás – Boca arriba/Boca abajo		SUPERVIVENCIA AVANZADA	
Equipo	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones))	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-12 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver SCIF.24)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 5	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 SLI.27)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lecciones básicas de supervivencia n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos. 	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.28, SLI.30) SLI.29 y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 2 Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de sus padres) 	<p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguantar la respiración • Comience boca arriba en el agua y flote hacia atrás. • Ruede boca abajo y sostenga el flotador. <p>Durante unos segundos, gire boca arriba y sostenga el flotador durante unos segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repita los pasos anteriores con Participante comenzando boca abajo en el agua. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquelo que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>



Figura SLI.31



Figura SLI.32

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar y nadar		SUPERVIVENCIA AVANZADA	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver de página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección básica de supervivencia n.º 2	Un participante a la vez 3-13 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2	2 Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 3	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)	• Ver lección básica de supervivencia n.º 5	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 & SLI.27)	• Ver lecciones básicas de supervivencia n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.28, SLI.30) SLI.29 y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 2 Un 	<p>participante a la vez con TEL (debe ser independiente de sus padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguantar la respiración • Comience boca arriba en el agua y flote hacia atrás. • Ruede boca abajo y sostenga el flotador. <p>Durante unos segundos, gire boca arriba y sostenga el flotador durante unos segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repita los pasos anteriores con Participante comenzando boca abajo en el agua. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

Nivel II: Natación independiente

LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Natación independiente – Movimiento de brazos		SUPERVIVENCIA AVANZADA	
Equipo	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección básica de supervivencia n.º 2 	Un participante a la vez 3-14 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	2 Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección básica de supervivencia n.º 3 	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver SLI.24)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección básica de supervivencia n.º 5 	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 & (SLI.27)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lecciones básicas de supervivencia n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos. 	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.28, SLI.29 y SLI.30)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de sus padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 5 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de sus padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Movimiento del brazo</p>	<p>SLI debe instruir al participante a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerrar los dedos y formar una copa con las manos. • SLI mueve manualmente los brazos y las manos del participante con el movimiento adecuado • Se estira hacia adelante para agarrar un puñado de agua alternando los brazos (uno a la vez) • Lleva las manos hacia el pecho (SLI demuestra lo que le sucede al agua si se abren los dedos) • Utilice el movimiento de brazo/mano de "lanza" al alcanzar el frente. (ver Figuras SLI.32A y SLI.32B) • Todo el brazo/mano debe estar bajo el agua. <p>Y/O</p> <ul style="list-style-type: none"> • SLI capta al participante con Ambas manos en la cintura para brindar apoyo mientras el participante practica el movimiento adecuado del brazo. <p>El participante progresa para agarrar un fideo o una tabla de natación frente a sí mismo y luego alcanzar sin un dispositivo de flotación el SLI frente a él.</p>	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p> <p>SLI demuestra y permite que los participantes practiquen en la plataforma de la piscina. Para empezar</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>



Figura SLI.32A



Figura SLI.32B

LECCIÓN SIETE	SESIÓN SIETE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Natación independiente: combinación de patada con aleteo y remada con los brazos/movimiento SUPERVIVENCIA AVANZADA		
Equipo	Entrega	
Configuración • Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver 36 de (Consulte este manual para ver ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	2 Todos los participantes a la vez con sus padres
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección básica de supervivencia n.º 2 	Un participante a la vez 3-15 minutos por participante
Flotación hacia atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	2 Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección básica de supervivencia n.º 3 	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección básica de supervivencia n.º 5 	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 y SLI.27)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lecciones básicas de supervivencia n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos. 	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.28, SLI.30) SLI.29 y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 2 Un 	<p>participante a la vez con TEL (debe ser independiente de sus padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de página 201</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 5 Un 	<p>participante a la vez con TEL (debe ser independiente de sus padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Movimiento del brazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 6 Un 	<p>participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Combinación de patada y brazo aleteantes Movimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SLI comienza dando soporte a la participante agarrándose la cintura con las dos manos • El participante comienza a realizar el movimiento adecuado del brazo. • El participante comienza a patear con aleteo, manteniendo continuamente la movimiento del brazo • SLI suelta gradualmente el agarre en la cintura del participante 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Natación independiente Uniendo todo		SUPERVIVENCIA AVANZADA	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y practicar (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	2 Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección básica de supervivencia n.º 2 	Un participante a la vez 3-16 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones básicas de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	2 Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección básica de supervivencia n.º 3 	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección básica de supervivencia n.º 5 	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 & SLI.27)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lecciones básicas de supervivencia n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos. 	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.28, SLI.30) SLI.29 y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de sus padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 5 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de sus padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Movimiento del brazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte la lección de supervivencia avanzada n.º 6 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Poniéndolo todo junto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SLI comienza dando soporte a la participante agarrándose la cintura con dos manos <p>Participe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comienza a acoplarse con el flotador delantero. • Aguanta la respiración • Coloca la cara en el agua y sopla burbujas. • Comienza a utilizar el movimiento del brazo/pala. • Comienza a patear mientras mantiene el brazo en movimiento continuamente. movimiento • Poco a poco se libera del agarre de SLI • Nada hasta el borde de la piscina. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Básico) Lecciones de supervivencia n.º 1 y n.º 2 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

Programa de lecciones instructivas de natación

OBJECTIVE(S): 1.) Acclimate to the aquatic environment; 2.) Assisted Back Float and Glide; 3.) Full Submersion; 4.) Develop Independence in the Water.

Esquema de la lección instructiva de natación

Nivel	Tema(s)	Explique los siguientes conocimientos de contenido y Demuestre/practique las siguientes habilidades físicas		
Padre-hijo				
PC.1	Introducción al agua	<ul style="list-style-type: none"> Jugando en el agua desde el borde de la piscina <ul style="list-style-type: none"> Pateando Juguetes Salpicaduras 		
PC.1	Seguridad cerca del agua	<ul style="list-style-type: none"> Padre levanta a su hijo y lo mete al agua Padre saca a su hijo del agua 		
Pequeños tíkis				
LT.1	Introducción al agua	<ul style="list-style-type: none"> Padre e instructor demuestran cómo soplar Burbujas en la superficie del agua Padre e instructor demuestran cómo soplar Burbujas mientras la boca y la nariz están sumergidas 	<ul style="list-style-type: none"> Padre e instructor demuestran cara completa Sumersión (boca, nariz, ojos, oídos) Padres e instructores demuestran cómo jugar Submarino 	
LT.2	Seguridad cerca del agua	<ul style="list-style-type: none"> Instructor demuestra flotar sobre la espalda El instructor demuestra cómo deslizarse sobre la espalda 		
LT3	Conceptos de natación	<ul style="list-style-type: none"> Introducir la inmersión de la cara (incluyendo boca, nariz, ojos y oídos) 		
Inclusivo				
I.1	Poniéndolo todo junto	<ul style="list-style-type: none"> Crol hacia adelante <ul style="list-style-type: none"> Movimiento intermedio de brazos en crol frontal Patada de aleteo intermedia 		<ul style="list-style-type: none"> Control de la respiración y respiración rítmica Manteniéndose a flote Entrada de buceo
I.2	Desarrollo del accidente cerebrovascular	<ul style="list-style-type: none"> Braza básica Crawl básico hacia atrás Mariposa básica 	<ul style="list-style-type: none"> Natación lateral básica Manteniéndose a flote 	
Adulto				
A.1	Conceptos de natación, estilos & Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Soplando burbujas y sumersiones. Flotadores delanteros y traseros Deslizadores delanteros y traseros Patadas de aleteo 	<ul style="list-style-type: none"> Movimiento de brazos al hacer crol hacia adelante Control de la respiración y respiración rítmica Manteniéndose a flote Crol hacia adelante Entrada de buceo 	

Estas clases están diseñadas para bebés y niños pequeños, y los padres pueden estar en el agua con el niño. En muchos casos, estos cursos son la primera experiencia del niño en el agua. El instructor y los padres deben esperar que el niño juegue en el agua con muchas salpicaduras, cantando y explorando el agua a su propio ritmo.

Clases de natación para padres e hijos

Estas lecciones están diseñadas para niños de entre tres (3) y treinta y seis (36) meses y para padres e hijos que estarán juntos en el agua durante la lección. Lo ideal es que la profundidad del agua llegue, como máximo, a la cintura del padre más bajo; todos los padres deben poder caminar fácilmente por toda la piscina.

Nivel Uno – Introducción al Agua

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Aclimatación, retención de la respiración y retención de la respiración segura		PADRE-HIJO NIVEL UNO	
Equipo • Fideos	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua	<ul style="list-style-type: none"> • Borde de la piscina con pies y dedos en el agua () ver Cifra SLI.33 • Patadas y salpicaduras progresivamente más fuertes. 		Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones) & Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestre cómo nadar de manera segura y permita que los padres lo hagan. practica en la terraza de la piscina Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras: • El padre usa el dispositivo de seguridad para nadar para llevar al participante por las escaleras hacia la piscina. • SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está parado en la plataforma de la piscina mirando hacia el agua) y levanta al participante hacia la piscina • Mientras está en la plataforma, el padre agarra al participante debajo de cada axila y entrega al participante al SLI en El agua (ver Figuras SLI.34 & (SLI.35) 		Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • El participante está sobre la cadera del SLI o del padre; una pierna detrás de la cadera del SLI o del padre; la otra pierna delante de la cadera del SLI o del padre; el brazo del SLI o del padre está cruzado y debajo de la espalda del la parte superior de los muslos del participante; el pecho del participante contra el Pecho del SLI o del padre • 		Todos los participantes a la vez en un círculo con los padres en la piscina.
Contención de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> Instruya al participante a cerrar la boca cada vez que le salpiquen o rocíen agua - practique • Practique verter una taza de agua sobre los participantes. cabezas 		Todos los participantes en Una vez en un círculo con padres)
Salidas	<ul style="list-style-type: none"> Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras: • El padre usa el dispositivo de seguridad para nadar para llevar al participante hasta la cima. escaleras hacia la cubierta • SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está de pie en la plataforma de la piscina mirando hacia la pared) y levanta al participante hacia la plataforma. • El padre sale del pool, SLI el participante debajo de cada Axila y manos del participante al padre en la cubierta (ver Figuras SLI.34 y (SLI.35) 		Todos los participantes a la vez con sus padres

SIEMPRE ELOGIE VERBALMENTE A LOS PARTICIPANTES

****RECUERDA EXIGIR PAÑALES DE BAÑO****



Figura SLI.33



Figura SLI.34



Figura SLI.35

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Separación de los padres y flotación de regreso		PADRE-HIJO NIVEL UNO	
Equipo	Entrega •	Configuración y cronometraje	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcionales)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua	<ul style="list-style-type: none"> • Borde de la piscina con pies y dedos en el agua. • Patadas y salpicaduras progresivamente más fuertes. 	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	<p>Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El padre usa el dispositivo de seguridad para nadar para llevar al participante por las escaleras hacia la piscina. • El SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está parado en la plataforma de la piscina mirando hacia el agua) y levanta al participante hacia la piscina • <p>Mientras está en la plataforma, el padre agarra al participante debajo de cada axila y le entrega el participante al SLI en el agua (ver Cifras SLI.34 y (SLI.35)</p>	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • El participante está sobre la cadera del SLI o del padre; una pierna detrás de la cadera del SLI o del padre; la otra pierna delante de la cadera del SLI o del padre; el brazo del SLI o del padre está cruzado y debajo de la parte posterior de los muslos superiores del participante; el pecho del participante contra el pecho del SLI o del padre • Mientras usa la posición de natación segura, rebote hacia arriba y hacia abajo en el agua con el participante; debe cantar una canción mientras realiza esta acción. (ver páginas 200 Canciones de muestra) 	Todos los participantes a la vez, en un círculo	
Contención de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Instruya al participante a cerrar la boca cada vez que le salpiquen o rocíen agua. práctica • Sople suavemente en la boca y/o la nariz del participante para provocar una respuesta de retención de la respiración. • Vierta una taza de agua sobre las cabezas de los participantes. 	Todos los participantes a la vez en un círculo con padres)	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare a los padres para la posibilidad de que el niño llore durante este proceso. • SLI utiliza la técnica Safe Swim Hold y canta una canción (consulte la página 200 para obtener una lista de ejemplos) al participante mientras continúa la aclimatación al agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un participante a la vez • 3-4 minutos por participante 	

<p>Flotador de espalda (Ver figuras SLI.36 a SLI.41)</p>	<p>Introducir la flotación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SLI sostiene completamente al participante desde debajo de su espalda. • El participante recuesta la cabeza hacia atrás sobre la escalera superior de la piscina (no aparece en la imagen) o un elemento similar en la piscina (es decir, fideos de piscina, tabla de natación) para aclimatarse a la posición de flotación boca arriba. • OPCIONAL: flotación de espalda con chaleco salvavidas puesto (ver SLI.37) • SLI sostiene la cabeza del participante mientras éste mueve los brazos hacia los costados de su cuerpo. (ver Figura SLI.39) • SLI sostiene al participante debajo del centro de la espalda con una o dos manos (según la necesidad del participante) • El participante se recuesta boca arriba en el agua con los brazos. Extendido sobre su cabeza agarrando una tabla de natación (para apoyarse) y flota sobre su espalda 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)</p>
<p>Salidas</p>	<p>Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los padres utilizan el dispositivo de seguridad para nadar para transportar al participante. Subiendo las escaleras hacia la cubierta • SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está parado en la plataforma de la piscina mirando hacia la pared) y levanta al participante hacia la plataforma. • El padre sale de la piscina, SLI coloca al participante debajo. cada axila y entrega las manos del participante al padre. La cubierta (ver Figuras SLI.34 & (SLI.35) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

1



Figura SLI.36 – uso de fideo debajo de la espalda y ambas axilas mientras SLI sostiene la cabeza del participante

2



Figura SLI.37 – Uso OPCIONAL del chaleco salvavidas para enseñar a flotar boca arriba y aclimatarse a la posición necesaria en el agua

3



Figura SLI.38 – SLI sostiene la cabeza del participante mientras el participante mueve los brazos hacia los lados Su cuerpo

4



Figura SLI.39 – SLI apoya al participante colocando las manos debajo de los hombros del participante o más abajo de los brazos hacia los codos (según la comodidad y el nivel de habilidad del participante)

5



Figura SLI.40 – SLI sostiene al participante debajo del centro de la espalda con una o dos manos (según la necesidad del participante)

6



Figura SLI.41 – El participante se recuesta boca arriba en el agua con los brazos extendidos sobre su cabeza agarrando una tabla de natación (para apoyarse) y flota sobre su espalda.

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Flotación de espalda y burbujas			NIVEL UNO PADRES E HIJOS		
Equipo •		Entrega		Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Aclimatación al agua (según sea necesario)		• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2		Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada		• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)		Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)		• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2		Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres		• Ver lección n.º 2 para padres e hijos		Un participante a la vez 3-4 minutos por participante	
Flotación hacia atrás (ver SCIf42)		• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2		Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas (ver Figura SLI.43)		• Sumergir la nariz y la boca. • Sumerja parcialmente la boca y sopla burbujas. • Sumergir la nariz y la boca y soplar burbujas		Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con SLI (si es independiente del padre)	
Salidas		• Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)		Todos los participantes a la vez con sus padres	



Figura SLI.42



Figura SLI.43

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Inmersión		PADRE-HIJO NIVEL UNO	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-17 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas (ver Figura SLI.43)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Sumersión (ver Figura SLI.44 y (SLI.45)	• Sople suavemente en la boca y la nariz del participante para provocar una respuesta de retención de la respiración. • Saltar progresivamente hacia arriba y hacia abajo mientras el niño lo sumerge para: • Hombros • Mentón • Boca • Nariz • Boca y nariz • Cara completa • Completamente sumergido (bajo el agua)	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	



Figura SLI.44



Figura SLI.45

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Flotación frontal		PADRE-HIJO NIVEL UNO	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-18 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver SC1.46)	Pasos para aprender a flotar hacia adelante: • Aguantar la respiración • Sumergir la boca y la nariz (cara) • Relajarse • Flotar y sentarse en una silla (posición sentada) • Soplar burbujas	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Utilice el juego "Barco a motor" en la página 200	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	

Figura SLI.46



LECCIÓN SEIS	SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba sobre una superficie		PADRE-HIJO NIVEL UNO
Equipo •	Entrega	Configuración
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver de página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-19 minutos por participante
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Flotador delantero (ver Figura SLI.46)	• Ver lección n.º 5 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Utilice el juego "Barco a motor" en la página 200
Enrolle boca arriba sobre la superficie (ver Figuras SLI.47, SLI.48 y SLI.49)	SLI se encuentra en el agua sobre la cabeza del participante: <ul style="list-style-type: none"> • El participante participa en la flotación frontal (ver Figura SLI.46) • Coloque una mano en el centro de la espalda y la otra en el centro del pecho. • Proporcionar al participante una explicación verbal señal (es decir, 1, 2, 3... ojos al cielo) • Utilizando las manos, gire manualmente al participante boca arriba. • Descubra cuál es el lado "cómodo" del participante y anímelo y permítale que gire hacia ese lado/en esa dirección. • Sostener la cabeza y los hombros del participante durante la flotación hacia atrás (según sea necesario) 	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Dependiendo del nivel de habilidad del participante, la flotación frontal puede comenzar con la cabeza arriba o cabeza/cara sumergida. Finalmente, todos los participantes deben rodar boca arriba desde una posición boca abajo con la cara sumergida.
Salidas	• Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres

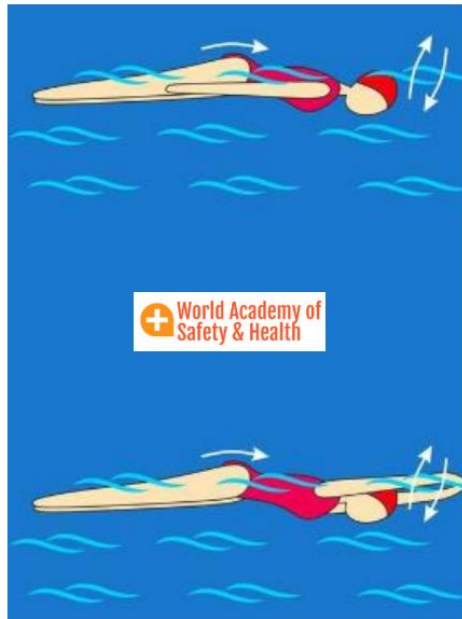


Figura SLI.47

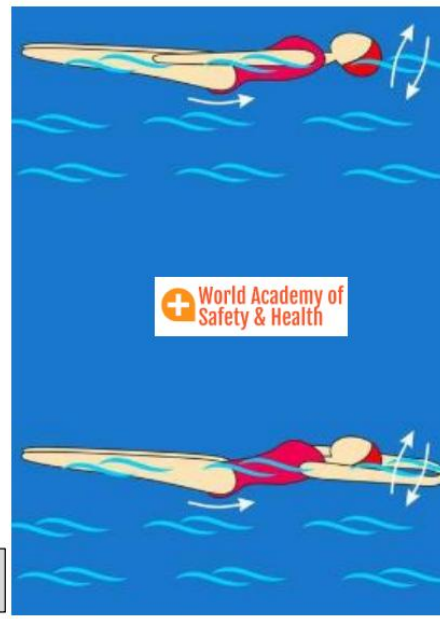


Figura SLI.48



Figura SLI.49

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba sumergido		NIVEL UNO PADRES E HIJOS	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-20 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver SLI.46)	• Ver lección n.º 5 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba bajo el agua (ver Figuras SLI.47, SLI.48 y (SLI.49)	SLI se encuentra en el agua sobre la cabeza del participante: • El participante participa en la flotación frontal (ver Figura SLI.46) • Coloque una mano en el centro de la espalda y la otra en el centro del pecho. • Proporcionar al participante una explicación verbal señal (es decir, 1, 2, 3... ojos al cielo) • Utilizando las manos, gire manualmente al participante boca arriba. • Descubra cuál es el lado "cómodo" del participante y anímelo y permítale que gire hacia ese lado/en esa dirección. • Sostener la cabeza y los hombros del participante durante la flotación hacia atrás (según sea necesario)	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Dependiendo del nivel de habilidad del participante, la flotación frontal puede comenzar con la cabeza hacia arriba o con la cabeza/cara sumergidas. Finalmente, todos los participantes deben rodar boca arriba desde una posición boca abajo con la cara sumergida.	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba y flotar hacia atrás		PADRE-HIJO NIVEL UNO	
Equipo	Entrega •	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver de página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver Padre-Hijo #1 y #2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-21 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46)	• Ver lección n.º 5 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47, SLI.48 & SLI.49)	• Ver lecciones para padres e hijos n.º 6 y n.º 7 • El participante debe rodar boca arriba de forma independiente y sin ayuda. • El participante debe flotar hacia atrás, De forma independiente y sin ayuda, después de darse la vuelta boca arriba mientras espera ayuda.	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	

Nivel dos: seguridad cerca del agua

LECCIÓN UNO	SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba y flotar hacia atrás		PADRE-HIJO NIVEL DOS
Equipo	Entrega •	Configuración
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver 36 de (Consulte este manual para ver ilustraciones))	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-22 minutos por participante
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Flotador delantero (ver Figura SLI.46)	• Ver lección n.º 5 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47, SLI.48 y SLI.49)	• Ver lecciones para padres e hijos n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.
Salidas	• Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Patadas de aleteo		PADRE-HIJO NIVEL DOS	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-23 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46)	• Ver lección n.º 5 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47, SLI.48 & SLI.49)	• Ver lecciones para padres e hijos n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50, SLI.52) SLI.51 y</p>	<p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siéntese en el borde de la piscina y extienda las piernas rectas con los dedos de los pies apuntando hacia adelante. • Realice pequeños movimientos de patadas con "Baby Splashes" • Piernas rectas con una ligera flexión en las rodillas creada por la fuerza del agua con cada movimiento de patada • Sujete la pared con ambas manos en la posición de "Superhéroe" (piernas extendidas y rectas y dedos de los pies en punta) • Mueva las piernas hacia arriba y hacia abajo (movimiento de patada iniciado desde la cadera) tratando de crear un "Baby Splashes" sin hundirse. • El movimiento de patada debe ser rápido y continuo. • Coloque la cara en el agua y sople burbujas. • Celebrado/apoyado por el SLI en el Posición de "superhéroe" y mover las piernas hacia arriba y hacia abajo para crear la postura del "bebé". Salpicaduras" • Sujete un fideo o una tabla de natación en el Posición de "superhéroe" y mover las piernas hacia arriba y hacia abajo para crear la postura del "bebé". Salpicaduras" 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de página 201</p>
<p>Salidas</p>	<p>• Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños nº 1 y nº 2)</p>	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>



Figura SLI.50

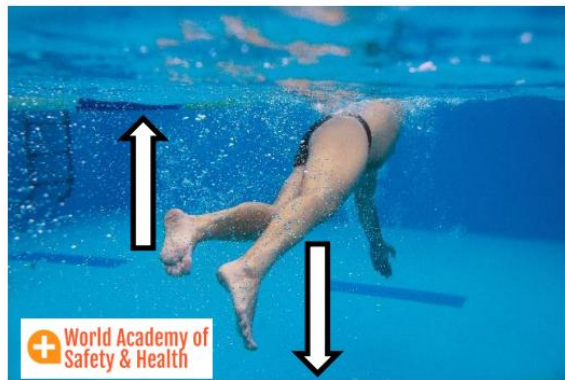


Figura SLI.51



Figura SLI.52

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Patadas con aleteo y propulsión hacia adelante			PADRE-HIJO NIVEL DOS		
Equipo	Entrega •	Configuración			
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres			
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres			
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-24 minutos por participante			
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)			
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)			
Flotador delantero (ver Figura SLI.46)	• Ver lección n.º 5 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)			
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47, SLI.48 & SLI.49)	• Ver lecciones para padres e hijos n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.			

<p>Patadas de aleteo con avance</p> <p>Propulsión (ver Figuras SLI.50, SLI.51 y SLI.52)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #2 <p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguantar la respiración • Agarrar un fideo o una tabla de natación y flotar hacia adelante • Comience inmediatamente a patear (piernas rectas, dedos de los pies en punta, movimiento desde las caderas) • Rueda boca arriba, flota de espaldas y comienza a patear con aleteo hacia el costado de la piscina. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el formato de juego "Panqueques" página 201</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n° 1 y n° 2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar hacia adelante y hacia atrás – Boca arriba/Boca abajo		PADRE-HIJO NIVEL DOS	
Equipo	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-25 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver SLI.46)	• Ver lección n.º 5 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47, SLI.48 & (SLI.49)	• Ver lecciones para padres e hijos n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50, SLI.51 y SLI.52)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo (ver Figura SLI.53)</p>	<p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguantar la respiración • Comience boca arriba en el agua y flote hacia atrás. • Ruede boca abajo y sostenga el flotador. <p>Durante unos segundos, gire boca arriba y sostenga el flotador durante unos segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repita los pasos anteriores con Participante comenzando boca abajo en el agua. 	<p>Un participante a la vez con SLI (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquelo que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Padres-Lección para niños n° 1 y n° 2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>



Figura SLI.53

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Rodar y nadar			PADRE-HIJO NIVEL DOS		
Equipo •		Entrega		Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Aclimatación al agua (según sea necesario)		• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2		Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada		• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n.º 1 y n.º 2)		Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)		• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2		Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres		• Ver lección n.º 2 para padres e hijos		Un participante a la vez 3-26 minutos por participante	
Flotación hacia atrás		• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2		Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)		• Ver lección n.º 3 para padres e hijos		Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46)		• Ver lección n.º 5 para padres e hijos		Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47, SLI.48 & SLI.49)		• Ver lecciones para padres e hijos n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.		Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50, SLI.52) SLI.51 y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguantar la respiración • Comience boca arriba en el agua y flote hacia atrás. • Ruede boca abajo y sostenga el flotador. <p style="padding-left: 40px;">Durante unos segundos, gire boca arriba y sostenga el flotador durante unos segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repita los pasos anteriores con Participante comenzando boca abajo en el agua. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n° 1 y n° 2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Natación independiente		PADRE-HIJO NIVEL DOS	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n° 1 y n° 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-27 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43, SLI.44 y SLI.45)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver SLI.46)	• Ver lección n.º 5 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47, SLI.48 & (SLI.49)	• Ver lecciones para padres e hijos n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50, SLI.51 y SLI.52)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #5 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Movimiento del brazo</p>	<p>SLI debe instruir al participante a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerrar los dedos y formar una copa con las manos. • SLI mueve manualmente los brazos y las manos del participante con el movimiento adecuado • Se estira hacia adelante para agarrar un puñado de agua alternando los brazos uno a la vez (ver Figura SLI.32C) • Lleva las manos hacia el pecho (SLI demuestra lo que le sucede al agua si se abren los dedos) • Utilice el movimiento de brazo/mano de "lanza" al alcanzar el frente. (ver Cifras (SLI.32A, SLI.32B)) • Todo el brazo/mano debe estar bajo el agua. <p>Y/O</p> <ul style="list-style-type: none"> • SLI capta al participante con Ambas manos en la cintura para brindar apoyo mientras el participante practica el movimiento adecuado del brazo. <p>El participante progresa para agarrar un fideo o una tabla de natación frente a sí mismo y luego alcanzar sin un dispositivo de flotación el SLI frente a él.</p>	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 204</p> <p>SLI demuestra y permite que los participantes practiquen en la plataforma de la piscina. Para empezar</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Padres-Lección para niños nº 1 y nº 2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>



Figura SLI.32A



Figura SLI.32B



Figura SLI.32C

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Natación independiente: combine patada con aleteo y movimiento de brazos					
NIVEL DOS PADRE-HIJO					
Equipo •		Entrega		Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Entrada		• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n° 1 y n° 2)		Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver 36 de (Consulte este manual para ver ilustraciones)		• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2		Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres		• Ver lección n.º 2 para padres e hijos		Un participante a la vez 3-28 minutos por participante	
Flotación hacia atrás		• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2		Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)		• Ver lección n.º 3 para padres e hijos		Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)		• Ver lección n.º 5 para padres e hijos		Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 & (SLI.27)		• Ver lecciones para padres e hijos n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.		Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.28, SLI.30) SLI.29 y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de página 201</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #5 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Movimiento del brazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #6 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Combinación de patada y brazo aleteantes Movimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SLI comienza dando soporte a la participante agarrándose la cintura con las dos manos • El participante comienza a realizar el movimiento adecuado del brazo. • El participante comienza a patear con aleteo. manteniendo continuamente la movimiento del brazo • SLI suelta gradualmente el agarre en la cintura del participante 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños n° 1 y n° 2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

LECCIÓN OCHO	SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Natación independiente Uniendo todo		PADRE-HIJO NIVEL DOS
Equipo	Entrega •	Configuración
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Entrada	• Revisar y practicar (ver Padres- Lección para niños n° 1 y n° 2)	Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres
Separado de los padres	• Ver lección n.º 2 para padres e hijos	Un participante a la vez 3-29 minutos por participante
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.21, SLI.22 y SLI.23)	• Ver lección n.º 3 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Flotador delantero (ver Figura SLI.24)	• Ver lección n.º 5 para padres e hijos	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.25, SLI.26 y SLI.27)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lecciones para padres e hijos n.º 6, n.º 7 y n.º 8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos. 	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.28, SLI.29 y SLI.30)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de página 201</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #5 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Movimiento del brazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Nivel Dos Padre-Hijo Lección #6 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Poniéndolo todo junto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SLI comienza dando soporte a la participante agarrándose la cintura con las dos manos Participante: • Comienza a interactuar con el flotador frontal. • Aguanta la respiración • Coloca la cara en el agua y sopla burbujas. • Comienza a utilizar el movimiento del brazo/pala. • Comienza a patear mientras mantiene el brazo en movimiento continuamente. movimiento • Poco a poco se libera del agarre de SLI • Nada hasta el borde de la piscina. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Padres- Lección para niños nº 1 y nº 2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

Clases de natación para pequeños pequeños

Estas lecciones están diseñadas para niños de dos (2) a seis (6) años y para niños que son independientes en el agua y no necesitan que sus padres estén en la piscina durante la lección. Lo ideal es que la profundidad del agua sea, como máximo, hasta la cintura del participante más bajo; todos los participantes deben poder caminar, jugar y estar de pie fácilmente sin preocuparse de que el agua les caiga en la cara.

Nivel Uno – Introducción al Agua

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Aclimatación, retención de la respiración y retención de la respiración segura		PEQUEÑOS NIÑOS NIVEL UNO	
Equipo • Fideos	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua	<ul style="list-style-type: none"> • Borde de la piscina con pies y dedos en el agua () ver Cífra SLI.33 • Patadas y salpicaduras progresivamente más fuertes. 		Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones) & Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestre cómo nadar de manera segura y permita que los padres lo hagan. practica en la terraza de la piscina Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras: • El padre usa el dispositivo de seguridad para nadar para llevar al participante por las escaleras hacia la piscina. • SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está parado en la plataforma de la piscina mirando hacia el agua) y levanta al participante hacia la piscina • Mientras está en la plataforma, el padre agarra al participante debajo de cada axila y entrega al participante al SLI en el agua (ver Figuras SLI.34T y (SLI.35T) 		Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • El participante está sobre la cadera del SLI o del padre; una pierna detrás de la cadera del SLI o del padre; la otra pierna delante de la cadera del SLI o del padre; el brazo del SLI o del padre está cruzado y debajo de la parte posterior de los muslos superiores del participante; el pecho del participante contra el Pecho del SLI o del padre 		Todos los participantes en Una vez en un círculo con padre(s) en la piscina
Contención de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Instruya al participante a cerrar la boca cada vez que le salpiquen o rocíen agua - practique • Practique verter una taza de agua sobre los participantes. cabezas 		Todos los participantes a la vez en un círculo con sus padres.
Salidas	<ul style="list-style-type: none"> Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras: • El padre usa el dispositivo de seguridad para nadar para llevar al participante por las escaleras hasta la cubierta. • SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está de pie en la plataforma de la piscina mirando hacia la pared) y levanta al participante hacia la plataforma. • El padre sale del pool, SLI el participante debajo de cada Axila y manos del participante al padre en la cubierta (ver Figuras SLI.34T y (SLI.35T) 		Todos los participantes a la vez con sus padres

SIEMPRE ELOGIE VERBALMENTE A LOS PARTICIPANTES

****RECUERDA EXIGIR PAÑALES DE BAÑO****



Figura SLI.34T



Figura SLI.35T

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Separación de los padres y flotación de regreso		PEQUEÑOS NIÑOS NIVEL UNO	
Equipo	Entrega •	Configuración y cronometraje	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcionales) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Acimatación al agua	<ul style="list-style-type: none"> • Borde de la piscina con pies y dedos en el agua. • Patadas y salpicaduras progresivamente más fuertes. 	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	<p>Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El padre usa el dispositivo de seguridad para nadar para llevar al participante por las escaleras hacia la piscina. • El SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está parado en la plataforma de la piscina mirando hacia el agua) y levanta al participante hacia la piscina • Mientras está en la plataforma, el padre agarra al participante debajo de cada axila y le entrega el participante al SLI en el agua (ver Cifras SLI.34T y (SLI.35T) 	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • El participante está sobre la cadera del SLI o del padre; una pierna detrás de la cadera del SLI o del padre; la otra pierna delante de la cadera del SLI o del padre; el brazo del SLI o del padre está cruzado y debajo de la parte posterior de los muslos superiores del participante; el pecho del participante contra el pecho del SLI o del padre • Mientras usa la posición de natación segura, rebote hacia arriba y hacia abajo en el agua con el participante; debe cantar una canción mientras realiza esta acción. (ver página 200 Canciones de muestra) 	Todos los participantes a la vez, en un círculo	
Contención de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Instruya al participante a cerrar la boca cada vez que le salpiquen o rocíen agua. práctica • Sople suavemente en la boca y/o la nariz del participante para provocar una respuesta de retención de la respiración. • Vierta una taza de agua sobre las cabezas de los participantes. 	Todos los participantes a la vez en un círculo con padres)	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare a los padres para la posibilidad de que el niño llore durante este proceso. • SLI utiliza la técnica Safe Swim Hold y canta una canción (consulte la página 200 para obtener una lista de ejemplos) al participante mientras continúa la aclimatación al agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un participante a la vez • 3-4 minutos por participante 	

<p>Flotador de espalda (Ver figuras SLI.36T a SLI.41T)</p>	<p>Introducir la flotación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SLI sostiene completamente al participante desde debajo de su espalda. • El participante recuesta la cabeza hacia atrás sobre la escalera superior de la piscina (no aparece en la imagen) o un elemento similar en la piscina (es decir, fideos de piscina, tabla de natación) para aclimatarse a la posición de flotación boca arriba. • OPCIONAL: flotación de espalda con chaleco salvavidas puesto (ver SLI.37T SLI.37T) • SLI sostiene la cabeza del participante mientras éste mueve los brazos hacia los costados de su cuerpo. (ver Figura SLI.39T) • SLI sostiene al participante debajo del centro de la espalda con una o dos manos (según la necesidad del participante) • El participante se recuesta boca arriba en el agua con los brazos. Extendido sobre su cabeza agarrando una tabla de natación (para apoyarse) y flota sobre su espalda 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)</p>
<p>Salidas</p>	<p>Dependiendo de la edad, esto puede ocurrir de una de tres maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los padres utilizan el dispositivo de seguridad para nadar para transportar al participante. Subiendo las escaleras hacia la cubierta • SLI o el padre agarra ambas muñecas del participante (que está parado en la plataforma de la piscina mirando hacia la pared) y levanta al participante hacia la plataforma. • El padre sale de la piscina, SLI coloca al participante debajo. cada axila y entrega las manos del participante al padre. La cubierta (ver Figuras SLI.34T & (SLI.35T) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

1



Figura SLI.36T: uso de fideo debajo de la espalda y ambas axilas mientras SLI sostiene la cabeza del participante

2



Figura SLI.37T – Uso OPCIONAL del chaleco salvavidas para enseñar a flotar boca arriba y aclimatarse a la posición necesaria en el agua.

3



Figura SLI.38T – SLI sostiene la cabeza del participante mientras el participante mueve los brazos hacia los lados Su cuerpo

4



Figura SLI.39T – SLI apoya al participante colocando las manos debajo de los hombros del participante o más abajo de los brazos hacia los codos (según la comodidad y el nivel de habilidad del participante)

5



Figura SLI.40T – SLI sostiene al participante debajo del centro de la espalda con una o dos manos (según la necesidad del participante)

6



Figura SLI.41T – El participante se recuesta boca arriba en el agua con los brazos extendidos sobre su cabeza agarrando una tabla de natación (para apoyarse) y flota sobre su espalda.

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Flotación de espalda y burbujas		PEQUEÑOS NIÑOS NIVEL UNO	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver de página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-4 minutos por participante	
Flotación hacia atrás (ver SCIF.42T)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas (ver Figura SLI.43T)	<ul style="list-style-type: none"> • Sumergir la nariz y la boca. • Sumerja parcialmente la boca y sopla burbujas. • Sumergir la nariz y la boca y soplar burbujas 	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	



Figura SLI.42T



Figura SLI.43T

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Inmersión		PEQUEÑOS NIÑOS NIVEL UNO	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-30 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas (ver Figura SLI.43T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Sumersión (ver Figura SLI.44T y (SLI.45T)	• Sople suavemente en la boca y la nariz del participante para provocar una respuesta de retención de la respiración. • Saltar progresivamente hacia arriba y hacia abajo mientras el niño lo sumerge para: • Hombros • Mentón • Boca • Nariz • Boca y nariz • Cara completa • Completamente sumergido (bajo el agua)	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	



Figura SLI.44T



Figura SLI.45T

LECCIÓN CINCO	SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Flotación frontal		PEQUEÑOS NIÑOS NIVEL UNO
Equipo •	Entrega	Configuración
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-31 minutos por participante
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Flotador delantero (ver SLI.46T)	Pasos para aprender a flotar hacia adelante: <ul style="list-style-type: none"> • Aguanta la respiración • Sumergir la boca y la nariz (cara) • Relajarse • Flotar y sentarse en una silla (posición sentada) • Soplar burbujas 	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Utilice el juego "Barco a motor" en la página 200
Salidas	• Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres

Figura SLI.46T



LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba sobre una superficie		PEQUEÑOS NIÑOS NIVEL UNO	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-32 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Utilice el juego "Barco a motor" en la página 200	
Enrolle boca arriba sobre la superficie (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T y SLI.49T)	SLI se encuentra en el agua sobre la cabeza del participante: • El participante participa en la flotación frontal (ver Figura SLI.46T) • Coloque una mano en el centro de la espalda y la otra en el centro del pecho. • Proporcionar al participante una explicación verbal señal (es decir, 1, 2, 3... ojos al cielo) • Utilizando las manos, gire manualmente al participante boca arriba. • Descubra cuál es el lado "cómodo" del participante y animelo y permítale que gire hacia ese lado/en esa dirección. • Sostener la cabeza y los hombros del participante durante la flotación hacia atrás (según sea necesario)	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Dependiendo del nivel de habilidad del participante, la flotación frontal puede comenzar con la cabeza arriba o cabeza/cara sumergida. Finalmente, todos los participantes deben rodar boca arriba desde una posición boca abajo con la cara sumergida.	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	

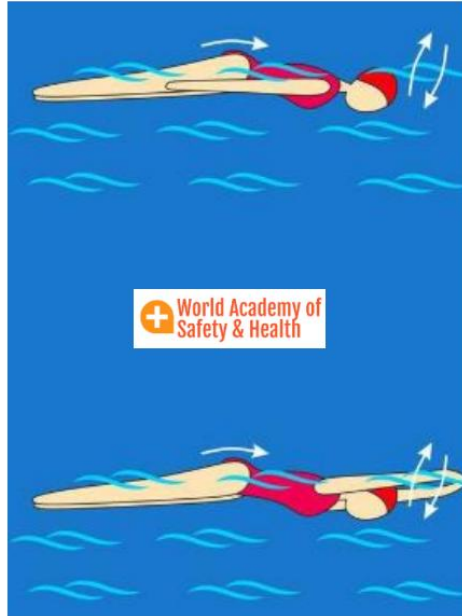


Figura SLI.47T



Figura SLI.48T



Figura SLI.49T

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Rodar boca arriba sumergido			PEQUEÑOS NIÑOS NIVEL UNO		
Equipo •	Entrega	Configuración			
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres			
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres			
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-33 minutos por participante			
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)			
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)			
Flotador delantero (ver SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)			
Rodar boca arriba bajo el agua (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T y SLI.49T)	SLI se encuentra en el agua sobre la cabeza del participante: <ul style="list-style-type: none"> • El participante participa en la flotación frontal (ver Figura SLI.46T) • Coloque una mano en el centro de la espalda y la otra en el centro del pecho. • Proporcionar al participante una explicación verbal señal (es decir, 1, 2, 3... ojos al cielo) • Utilizando las manos, gire manualmente al participante boca arriba. • Descubra cuál es el lado "cómodo" del participante y anímelo y permítale que gire hacia ese lado/en esa dirección. • Sostener la cabeza y los hombros del participante durante la flotación hacia atrás (según sea necesario) 	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) Dependiendo del nivel de habilidad del participante, la flotación frontal puede comenzar con la cabeza hacia arriba o con la cabeza/cara sumergidas. Finalmente, todos los participantes deben rodar boca arriba desde una posición boca abajo con la cara sumergida.			
Salidas	• Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres			

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba y flotar hacia atrás		PEQUEÑOS NIÑOS NIVEL UNO	
Equipo	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver de página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-34 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T SLI.49T)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones n.º 6 y n.º 7 de Lil Tykes • El participante debe rodar boca arriba de forma independiente y sin ayuda. • El participante debe flotar hacia atrás, De forma independiente y sin ayuda, después de darse la vuelta boca arriba mientras espera ayuda. 	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	
Salidas	• Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	

Nivel dos: seguridad cerca del agua

LECCIÓN UNO	SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba y flotar hacia atrás		PEQUEÑOS NIVEL DOS
Equipo	Entrega	Configuración
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres
Presas de natación seguras (ver 36 de (Consulte este manual para ver ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-35 minutos por participante
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Flotador delantero (ver Figura SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T y SLI.49T)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones n.º 6, n.º 7 y n.º 8 de Lil Tykes. #8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos. 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres ○</p> <p>Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)</p> <p>El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.</p>
Salidas	• Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Patadas de aleteo		PEQUEÑOS NIVEL DOS	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-36 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T SLI.49T)	• Ver las lecciones n.º 6, n.º 7 y n.º 8 de Lil Tykes. #8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50T, SLI.52T) SLI.51T y</p>	<p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siéntese en el borde de la piscina y extienda las piernas rectas con los dedos de los pies apuntando hacia adelante. • Realice pequeños movimientos de patadas con "Baby Splashes" • Piernas rectas con una ligera flexión en las rodillas creada por la fuerza del agua con cada movimiento de patada • Sujete la pared con ambas manos en la posición de "Superhéroe" (piernas extendidas y rectas y dedos de los pies en punta) • Mueva las piernas hacia arriba y hacia abajo (movimiento de patada iniciado desde la cadera) tratando de crear un "Baby Splashes" sin hundirse. • El movimiento de patada debe ser rápido y continuo. • Coloque la cara en el agua y sople burbujas. • Celebrado/apoyado por el SLI en el Posición de "superhéroe" y mover las piernas hacia arriba y hacia abajo para crear la postura del "bebé". Salpicaduras" • Sujete un fideo o una tabla de natación en el Posición de "superhéroe" y mover las piernas hacia arriba y hacia abajo para crear la postura del "bebé". Salpicaduras" 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de página 201</p>
<p>Salidas</p>	<p>• Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)</p>	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>



Figura SLI.50T

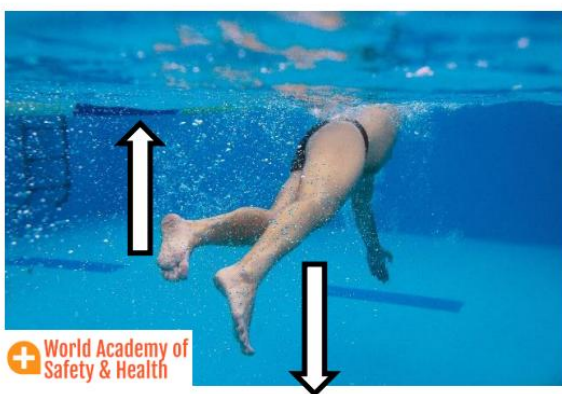


Figura SLI.51T



Figura SLI.52T

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Patadas con aleteo y propulsión hacia adelante		PEQUEÑOS NIVEL DOS	
Equipo	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver de página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-37 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T SLI.49T)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones n.º 6, n.º 7 y n.º 8 de Lil Tykes. #8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos. 	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo con avance</p> <p>Propulsión (ver Figuras SLI.50T, SLI.51T y SLI.52T)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #2 <p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguantar la respiración • Agarrar un fideo o una tabla de natación y flotar hacia adelante • Comience inmediatamente a patear (piernas rectas, dedos de los pies en punta, movimiento desde las caderas) • Rueda boca arriba, flota de espaldas y comienza a patear con aleteo hacia el costado de la piscina. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de página 201</p>
<p>Agarre de pared</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestre al participante cómo agarrar la pared de la piscina y sujetarse • Permita que el participante practique • Revise y practique 	<p>Un participante a la vez con SLI</p>
<p>Salidas</p>	<p>(vea Lil Tykes Lecciones #1 y #2)</p>	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar hacia adelante y hacia atrás – Boca arriba/Boca abajo		PEQUEÑOS NIVEL DOS	
Equipo	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-38 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T SLI.49T)	• Ver las lecciones n.º 6, n.º 7 y n.º 8 de Lil Tykes. #8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50T, SLI.51T y SLI.52T)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo (ver Figura SLI.53T)</p>	<p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguantar la respiración • Comience boca arriba en el agua y flote hacia atrás. • Ruede boca abajo y sostenga el flotador. <p>Durante unos segundos, gire boca arriba y sostenga el flotador durante unos segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repita los pasos anteriores con Participante comenzando boca abajo en el agua. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>



Figura SLI.53T

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar y nadar		PEQUEÑOS NIVEL DOS	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-39 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres <input type="radio"/> Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T SLI.49T)	• Ver las lecciones n.º 6, n.º 7 y n.º 8 de Lil Tykes. #8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50T, SLI.52T) SLI.51T y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 2 de Lil Tykes nivel dos 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<p>SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguantar la respiración • Comience boca arriba en el agua y flote hacia atrás. • Ruede boca abajo y sostenga el flotador. Durante unos segundos, gire boca arriba y sostenga el flotador durante unos segundos. • Repita los pasos anteriores con Participante comenzando boca abajo en el agua. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Natación independiente		PEQUEÑOS NIVEL DOS	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-40 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T SLI.49T)	• Ver las lecciones n.º 6, n.º 7 y n.º 8 de Lil Tykes. #8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50T, SLI.51T9 y SLI.52T)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #5 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Movimiento del brazo</p>	<p>SLI debe instruir al participante a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerrar los dedos y formar una copa con las manos. • SLI mueve manualmente los brazos y las manos del participante con el movimiento adecuado • Se estira hacia adelante para agarrar un puñado de agua alternando los brazos uno a la vez (ver Figura SLI.32S) • Lleva las manos hacia el pecho (SLI demuestra lo que le sucede al agua si se abren los dedos) • Utilice el movimiento de brazo/mano de "lanza" al alcanzar el frente. (ver Figuras SLI.32T y SLI.32R) • Todo el brazo/mano debe estar bajo el agua. <p>Y/O</p> <ul style="list-style-type: none"> • SLI capta al participante con Ambas manos en la cintura para brindar apoyo mientras el participante practica el movimiento adecuado del brazo. <p>El participante progresa para agarrar un fideo o una tabla de natación frente a sí mismo y luego alcanzar sin un dispositivo de flotación el SLI frente a él.</p>	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 204</p> <p>SLI demuestra y permite que los participantes practiquen en la plataforma de la piscina. Para empezar</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>



Figura SLI.32T



Figura SLI.32R



Figura SLI.32S

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Natación independiente: combine patada con aleteo y remada con los brazos/movimiento NIVEL DOS LIL TYKES			
Equipo	Entrega		
Configuración • Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver 36 de (Consulte este manual para ver ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-41 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres O Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T y SLI.49T)	• Ver las lecciones n.º 6, n.º 7 y n.º 8 de Lil Tykes. #8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50T, SLI.52T) SLI.51T y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de página 201</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #5 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Movimiento del brazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #6 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Combinación de patada y brazo aleteantes Movimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SLI comienza dando soporte a la participante agarrándose la cintura con las dos manos • El participante comienza a realizar el movimiento adecuado del brazo. • El participante comienza a patear con aleteo. manteniendo continuamente la movimiento del brazo • SLI suelta gradualmente el agarre en la cintura del participante 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Natación independiente Uniendo todo		PEQUEÑOS NIVEL DOS	
Equipo	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes	Un participante a la vez 3-42 minutos por participante	
Flotación hacia atrás	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez con sus padres ○ Un participante a la vez con TEL (si es independiente de los padres)	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T y SLI.49T)	• Ver las lecciones n.º 6, n.º 7 y n.º 8 de Lil Tykes. #8 • El participante debe poder realizar copias de seguridad Flotar de forma independiente y sin ayuda durante, al menos, dos (2) minutos.	Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres) El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.	

<p>Patadas de aleteo (ver Figuras SLI.50T, SLI.51T y SLI.52T)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #2 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Todos los pasos se realizan en la piscina.</p> <p>El movimiento de patada debe iniciarse en la cadera del participante.</p> <p>Utilice el juego "Barco a motor" de la página 203</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de página 201</p>
<p>Rueda entre boca arriba y boca abajo Abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #5 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Si el participante tiene dificultades para pasar de estar boca abajo a estar boca arriba y flotar porque su cuerpo continúa moviéndose hacia una posición "sentada" cuando está boca arriba, explíquele que debe extender las piernas y empujar su ombligo hacia el cielo lo más que pueda.</p>
<p>Movimiento del brazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección de nivel dos de Lil Tykes #6 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p> <p>Utilice el juego "Panqueques" de la página 201</p>
<p>Poniéndolo todo junto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SLI comienza dando soporte a la participante agarrándose la cintura con las dos manos <p>Participante: •</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comienza a interactuar con el flotador frontal. • Aguanta la respiración • Coloca la cara en el agua y sopla burbujas. • Comienza a utilizar el movimiento del brazo/pala. • Comienza a patear mientras mantiene el brazo en movimiento continuamente. movimiento • Poco a poco se libera del agarre de SLI • Nada hasta el borde de la piscina. 	<p>Un participante a la vez con TEL (debe ser independiente de los padres)</p>
<p>Salidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y práctica (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2) 	<p>Todos los participantes a la vez con sus padres</p>

Nivel tres: conceptos de natación

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Control de la respiración		LIL TYKES NIVEL TRES	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2) 	Todos los participantes a la vez	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes 	Todos los participantes a la vez	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes 	Un participante a la vez	
Control de la respiración	<p>Aguanta la respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instruya al participante a cerrar su boca cada vez que le salpiquen o rocíen agua – práctica • Practique verter una taza de agua sobre las cabezas de los participantes. <p>Soplar burbujas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumergir la nariz y la boca. • Sumerja parcialmente la boca y sople burbujas. • Sumerja la nariz y la boca y sople burbujas. <p>Inmersión facial completa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sople suavemente en la boca y la nariz del participante para provocar una respuesta de retención de la respiración. • Saltar progresivamente hacia arriba y hacia abajo mientras el niño lo sumerge para: <ul style="list-style-type: none"> • Hombros • Mentón • Boca • Nariz • Boca y nariz • Cara completa <p>Completamente bajo el agua (sumergido)</p>	Un participante a la vez con SLI	

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Deslizamiento hacia atrás		LIL TYKES NIVEL TRES	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes • Ver	Un participante a la vez	
Control de la respiración	la lección n.º 3 de Lil Tykes #1	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento hacia atrás	<p>Participante: •</p> <p>Se enfrenta y agarra la pared de la piscina con dos manos y pies/dedos de los pies debajo del agua contra la pared de la piscina.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se inclina hacia atrás en el agua con Cabeza inclinada hacia el agua de modo que la cara y los ojos apuntan hacia el cielo. • Se empuja desde la pared de la piscina con los pies y suelta el agarre de la mano de la pared de la piscina. • Se inclina sobre su espalda. • Empuja el estómago hacia arriba y hacia el cielo. <p>• Extiende completamente las piernas y apunta los dedos de los pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comienza a patear con aleteo. • Brazos a los lados 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>Ver Figuras SLI.54T SLI.55T y</p> <p>Deslizamiento hacia atrás usando flotación ad debajo cintura para aprender la sensación de la movimiento y posicionamiento (Ver Figura SLI.55X)</p>	

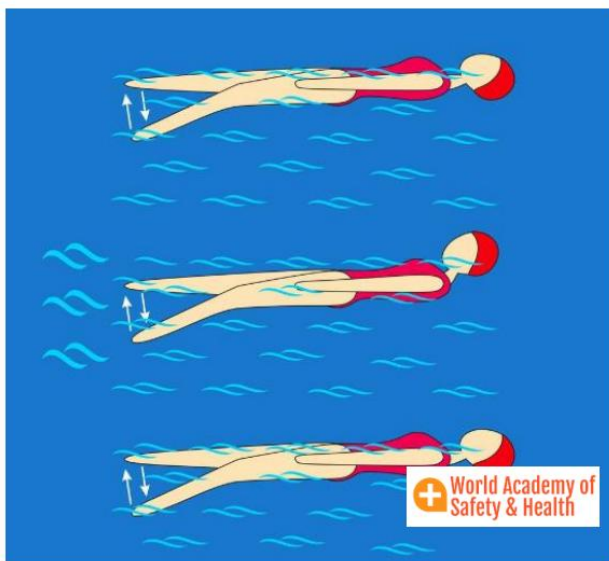


Figura SLI.54T



Figura SLI.55T

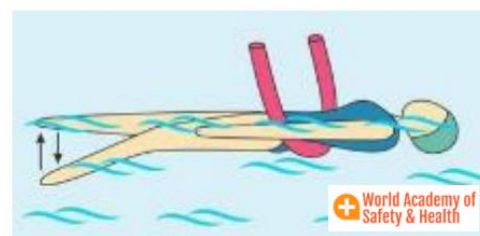


Figura SLI.55X

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Racionalización en la espalda		LIL TYKES NIVEL TRES	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y practicar (ver Lil Tykes Lecciones #1 y #2) 	Todos los participantes a la vez	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes 	Todos los participantes a la vez	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes • Ver 	Un participante a la vez	
Control de la respiración	la lección n.º 3 de Lil Tykes #1	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento hacia atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección de nivel tres de Lil Tykes #2 	Un participante a la vez con SLI	
Agilización en la espalda	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar y explicar verbalmente la posición aerodinámica sobre la espalda. • Practique mantener la posición aerodinámica de la espalda con una tabla de flotación como ayuda para flotar. (ver Figura SLI.56T) y usar la patada de aleteo para impulsarse a través de la piscina <p>El participante debe (ver Figuras SLI.57T y SLI.58T):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superponga las muñecas/manos con el pulgar. Enganchado en • Bíceps empujado contra las orejas. • Hombros doblados de manera que queden en línea recta con el resto del torso y las piernas. • No arquee la espalda baja: mantenga la posición de reposo de la espalda baja. • Cabeza alineada con el torso y las piernas; cara/ojos apuntando al cielo. • Piernas juntas y completamente extendidas sin doblar las rodillas. • Dedos de los pies en punta <p>El participante puede comenzar en una posición de flotación hacia atrás con los brazos extendidos por encima del cabeza (ver Figura SLI.59T) y luego Patada agitada para ganar impulso mientras (ver Figura SLI.60T) se mueve hacia una posición completamente aerodinámica con la espalda (ver Figuras SLI.57T & SLI.58T)</p>	Un participante a la vez con SLI	



Figura SLI.56T



Figura SLI.57T



Figura SLI.58T



Figura SLI.60T



Figura SLI.59T

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Nadar boca arriba		LIL TYKES NIVEL TRES	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2) 	Todos los participantes a la vez	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes 	Todos los participantes a la vez	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes • Ver 	Un participante a la vez	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> la lección n.º 3 de Lil Tykes #1 	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento hacia atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección de nivel tres de Lil Tykes #2 	Un participante a la vez con SLI	
Agilización en la espalda	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección de nivel tres de Lil Tykes #3 	Un participante a la vez con SLI	
Movimiento de brazos al gatear hacia atrás (ver Figuras SLI.60X & SLI.61X)	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese en el agua • Mueva los brazos de forma independiente y uno a la vez. • El pulgar debe salir del agua seguida por el dedo meñique que vuelve a entrar en el agua primero • Dedos cerrados y manos ahuecadas • Ligera o nula flexión en los codos. • Lleve un brazo hacia atrás de la cabeza lo más alto posible mientras el otro brazo está hacia abajo a un costado. 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI debe manipular manualmente los brazos y las manos del participante para simular y demostrar el movimiento adecuado del brazo para el crol hacia atrás.</p>	
Poniéndolo todo junto	<ul style="list-style-type: none"> • Deslizamiento hacia atrás con patada de aleteo • Posición corporal aerodinámica • Movimiento de brazos al gatear hacia atrás 	Un participante a la vez con SLI	



Figura SLI.60X

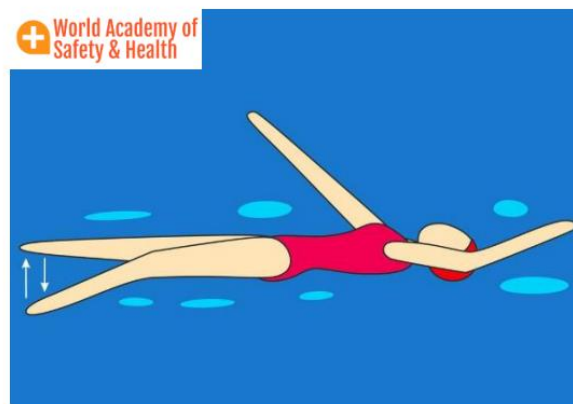


Figura SLI.61X

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Deslizamiento frontal		LIL TYKES NIVEL TRES	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes • Ver	Un participante a la vez	
Control de la respiración	la lección n.º 3 de Lil Tykes #1	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento frontal	Participante: • Se coloca frente a la piscina y agarra la pared de la piscina con una mano (girando hacia un lado) y los pies/dedos de los pies debajo del agua contra la pared de la piscina. • Se inclina hacia adelante en el agua con la cabeza/cara dentro del agua de modo que la cara y los ojos apunten al fondo de la piscina. • Sopla burbujas y empuja la pared de la piscina con los pies y suelta el agarre de la mano de la pared de la piscina. • Se inclina sobre su estómago. • Extiende completamente las piernas y apunta los dedos de los pies. • Comienza a patear con aleteo. • Brazos a los lados	Un participante a la vez con SLI Consulte las figuras SLI.61T, SLI.62T y SLI.63T Deslizamiento hacia atrás usando flotación debajo de la cintura para aprender la sensación del movimiento y el posicionamiento. (Ver Figura SLI.62X)	



Figura SLI.61T



Figura SLI.62T

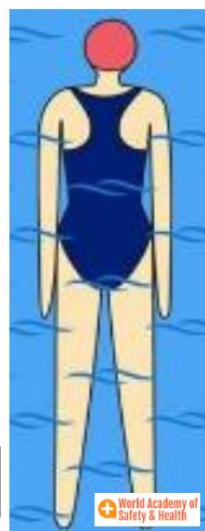


Figura SLI.63T



Figura SLI.62X

LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Racionalización frontal		LIL TYKES NIVEL TRES	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	• Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2)	Todos los participantes a la vez	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez	
Separado de los padres	• Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes • Ver	Un participante a la vez	
Control de la respiración	la lección n.º 3 de Lil Tykes #1	Un participante a la vez con SLI	
Agilización frontal	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar y explicar verbalmente la posición aerodinámica sobre el estómago (de frente) • Practica sostener la parte delantera Posición aerodinámica con una tabla de natación como ayuda para flotar y usando la patada de aleteo para impulsarse a través de la piscina <p>El participante debe (ver Figuras SLI.64T y SLI.66T):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superponga las muñecas/manos con el pulgar. Enganchado en • Bíceps empujado contra las orejas. • Hombros doblados de manera que queden en línea recta con el resto del torso y las piernas. • No arquee la espalda baja hacia arriba – Mantener la posición de reposo de la espalda baja. • Cabeza en línea con el torso y las piernas; Cara/ojos apuntando al fondo de la piscina con la cara en el agua y soplando burbujas. • Piernas juntas y completamente extendidas sin doblar las rodillas. • Dedos de los pies en punta <p>El participante puede comenzar en una posición de flotación frontal con los brazos extendidos por encima de la cabeza y luego patear para ganar propulsión (ver Figuras SLI.64T y SLI.66T) a una posición aerodinámica frontal completa. (ver Figuras SLI.66T)</p>	Un participante a la vez con SLI	

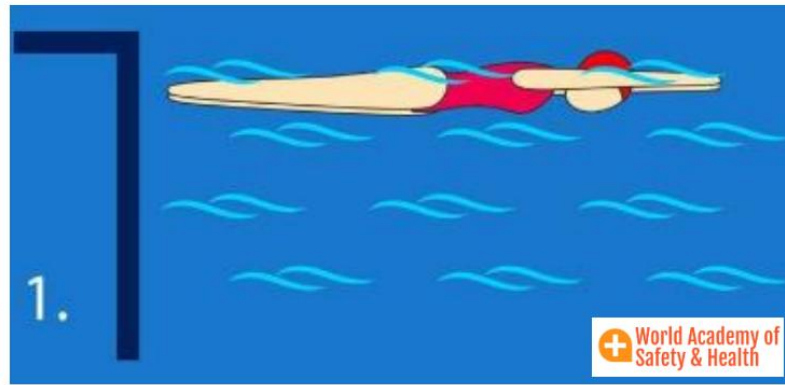


Figura SLI.64T



Figura SLI.65T

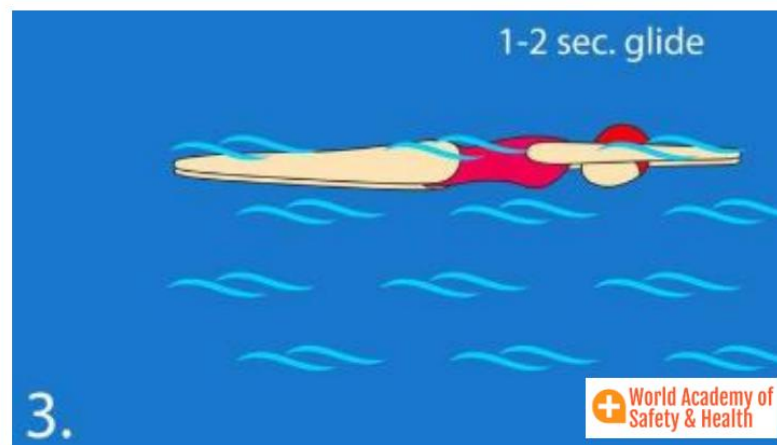


Figura SLI.66T

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Nadar de frente		LIL TYKES NIVEL TRES	
Equipo •	Entrega	Configuración	
<p>Tablas de natación</p> <ul style="list-style-type: none"> • chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2) 	Todos los participantes a la vez	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes 	Todos los participantes a la vez	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes • 	Un participante a la vez	
Control de la respiración	Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes #1	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento frontal	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección de nivel tres de Lil Tykes #5 	Un participante a la vez con SLI	
Racionalización en el frente	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección de nivel tres de Lil Tykes #6 	Un participante a la vez con SLI	
Movimiento del brazo al hacer crol hacia adelante	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese en el agua • Empujar/Tirar: coloque las manos al frente y planas sobre la superficie del agua; usando un movimiento de "lanza", inserte un brazo en el agua y tire del agua hacia él/ella; una vez que la mano tire del agua hacia el cuerpo, inmediatamente empuje el agua detrás de él/ella • A medida que el siguiente brazo repite el movimiento descrito anteriormente, el otro brazo debe salir del agua y alcanzar el cielo antes de volver a entrar en el agua • Mueva los brazos de forma independiente y uno a la vez. • El dedo meñique debe salir del agua y luego el dedo índice debe volver a entrar al agua primero. • Dedos cerrados y manos ahuecadas • Cara en el agua haciendo burbujas 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI debe manipular manualmente los brazos y las manos del participante para simular y demostrar el movimiento adecuado del brazo para el crol. (ver Figura SLI.68T)</p> <p>SLI debe manipular manualmente los brazos y las manos del participante para simular y demostrar el movimiento adecuado del brazo para el crol usando una tabla de natación al frente para ayudar a comprender el movimiento de "agarrarse al agua". (SLI.67T)</p> <p>SLI debería describir el movimiento del brazo como la acción de un molino de viento gigante.</p>	
Poniéndolo todo junto	<ul style="list-style-type: none"> • Deslizamiento frontal con patada de aleteo • Posición corporal aerodinámica • Movimiento de brazos al hacer crol hacia adelante 	Un participante a la vez con SLI	



Figura SLI.67T

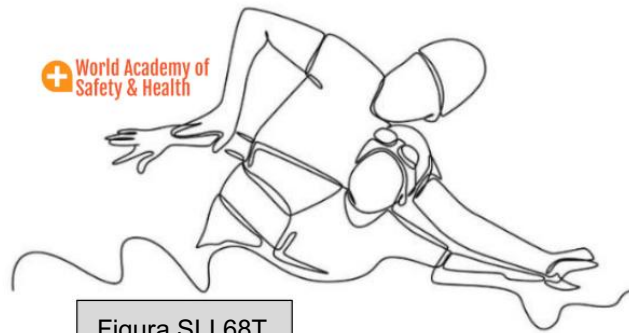


Figura SLI.68T



Figura SLI.69T

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Poniéndolo todo junto		LIL TYKES NIVEL TRES	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y practicar (ver Lil Tykes) Lecciones #1 y #2) 	Todos los participantes a la vez	
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes 	Todos los participantes a la vez	
Separado de los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la lección n.º 2 de Lil Tykes • Ver 	Un participante a la vez	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> la lección n.º 3 de Lil Tykes #1 	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento frontal	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección de nivel tres de Lil Tykes #5 	Un participante a la vez con SLI	
Racionalización en el frente	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección de nivel tres de Lil Tykes #6 	Un participante a la vez con SLI	
Poniéndolo todo junto	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gatear hacia atrás • Rodar hasta quedar boca abajo • Crol con la cara en el agua <p>Mientras sopla burbujas y usa patadas de aleteo</p>	Un participante a la vez con SLI	

Clases de natación inclusivas

Estas lecciones están diseñadas para niños de seis (6) años en adelante. Están diseñadas para niños que son independientes en el agua y no requieren que sus padres estén en la piscina durante la lección.

Nivel Uno - Natación Intermedia

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Vuelo sin motor intermedio		NIVEL UNO INCLUSIVO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Salir usando las escaleras, escalones, trepando la pared, usando la rampa y usando el pasamanos según sea necesario (con la ayuda de un adulto según sea necesario) 	Todos los participantes a la vez	
Reseña de vuelo sin motor	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice/practique la parte trasera y delantera. Habilidades y técnicas de planeo utilizadas en Lil Sesiones de nivel tres para niños pequeños 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar el deslizamiento hacia adelante y hacia atrás Habilidades y técnicas de Lil Tykes	
Deslizamiento lateral (ver Figuras SLI.100D, SLI.100F) SLI.100E y	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese en el agua hasta la cintura en posición aerodinámica con un solo brazo mientras mueve el cuerpo hacia un lado (ver Figura SLI). • Bajar el cuerpo al agua de lado, de modo que un brazo quede extendido hacia el frente y el otro sobre la superficie del agua y a su costado. • Posicionarse en contra la pared de la piscina, ambos pies contra la pared de la piscina, un brazo (que está al costado) agarra la pared de la piscina, el El otro brazo permanece extendido. Frente (y lejos de la pared de la piscina) • Empujar la pared de la piscina con ambos pies • Alinee inmediatamente para que las piernas queden bien juntas y apiladas. con uno cerca de la superficie del agua y el otro está sumergido, con los dedos de los pies apuntando, la cabeza inclinada en el agua de modo que una oreja está sumergida y la otra mira hacia el cielo, un brazo más cercano a la superficie del agua está a un lado y el otro está extendido al frente en una posición aerodinámica, el hombro más cercano a la superficie del agua está saliendo del agua y el otro está más cerca del fondo de la piscina y sumergido 	Un participante a la vez con SLI SLI recuerda a los participantes que mantengan una posición corporal estilizada con los brazos a los costados y el otro extendido hacia el frente. El participante debe practicar el deslizamiento hacia atrás hasta que pueda: • Transición del apoyo SLI al uso de una tabla de natación frente a sí mismo. • Transición al uso de ayuda de flotación para realizar deslizamiento lateral.	
Salidas	<ul style="list-style-type: none"> • Salir usando las escaleras, escalones, trepando la pared, usando la rampa y usando el pasamanos según sea necesario (con la ayuda de un adulto según sea necesario) 	Todos los participantes a la vez	



Figura SLI.100D

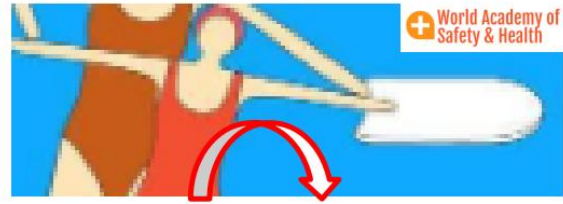


Figura SLI.100E



Figura SLI.100F

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Movimiento de brazos en crol frontal intermedio		NIVEL UNO INCLUSIVO	
Equipo	Entrega •	Configuración	
Tablas Flutter (opcional) <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en Sesiones de nivel tres de Lil Tykes 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar las habilidades del crol y Técnicas de Lil Tykes	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento (ver Figura SLI.100G)	El participante deberá: <ul style="list-style-type: none"> • Párese en agua hasta la cintura. • Gire los brazos de forma independiente y uno a la vez cerca de los costados en el movimiento de un molino de viento gigante. • Dedos juntos y manos ahuecadas • Doble las rodillas e inclínate hacia el agua de modo que tu pecho quede horizontal en el agua. • Coloque la cara en el agua y sople burbujas. • Practica el "molino de viento" con Estira los brazos y tira del agua hacia ti. 	Un participante a la vez con SLI	



Figura SLI.100G

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Patada de aleteo intermedia		NIVEL UNO INCLUSIVO	
Equipo	Entrega •	Configuración	
Tablas Flutter (opcional) <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en Sesiones de nivel tres de Lil Tykes 	Un participante a la vez con SLI SLI debe repasar las habilidades y técnicas del crol de Lil Tykes	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia (ver Figuras SLI.101A & SLI.101B)	El participante deberá: <ul style="list-style-type: none"> • Párese en agua hasta la cintura. • Gire los brazos de forma independiente y uno a la vez cerca de los costados en el movimiento de un molino de viento gigante. • Dedos juntos y manos ahuecadas • Doble las rodillas e inclínate hacia el agua de modo que tu pecho quede horizontal en el agua. • Coloque la cara en el agua y sople burbujas. • Practica el “molino de viento” con Estira los brazos y tira del agua hacia ti. 	Un participante a la vez con SLI	



Figura SLI.101A



Figura SLI.101B

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Control de la respiración		NIVEL UNO INCLUSIVO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades básicas del crol y Técnicas utilizadas en las sesiones de nivel tres de Lil Tykes 	Un participante a la vez con SLI SLI debe repasar las habilidades y técnicas del crol de Lil Tykes	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración (ver Figuras SLI.102A y SLI.102B)	El participante deberá: <ul style="list-style-type: none"> • Subir y bajar en el agua entre estar sumergido y estar en la superficie del agua. • Mientras flotas, practica soplar burbujas mientras sumergido y tomando aire cuando está en/por encima del superficie • Colóquese en la posición de "deslizamiento lateral" en agua hasta la cintura (consulte la lección para adultos n.º 3) • Gire la cabeza para colocar la cara en el agua con la cara Señalando el fondo de la piscina y soplando burbujas. • Gire la cabeza hacia un lado (opuesto al brazo extendido) y por encima de la superficie del agua, pero manteniendo el lado de la cara y la oreja sumergidos, y respire. • Repita esta práctica de respiración pero cambiando el brazo extendido y, por lo tanto, hacia qué lado apunta la cara/cabeza. • Repita la práctica de respiración con el movimiento de crol hacia adelante (movimiento de molino de viento) agregado. Practique esto con la cara hacia un lado y luego cambie de lado y practique • Averiguar cuántas brazadas se pueden dar antes de que sea necesario que la cara resurja para respirar. 	Un participante a la vez con SLI	

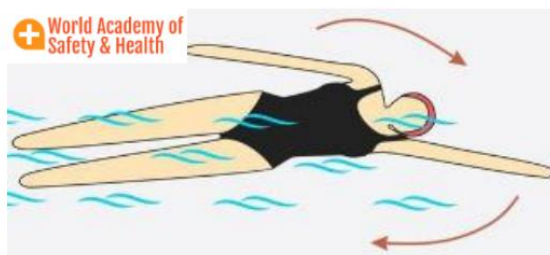


Figura SLI.102A



Figura SLI.102B

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Crol intermedio		NIVEL UNO INCLUSIVO	
Equipo	Entrega •	Configuración	
Tablas Flutter (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	• Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en las sesiones de nivel tres de Lil Tykes.	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar las habilidades y técnicas del crol de Lil <small>Niños pequeños</small>	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento	• Ver Lección Inclusiva N° 2	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	• Ver Lección Inclusiva N°3	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	• Ver Lección Inclusiva N° 4	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio (ver Figuras SLI.102C & SLI.102D)	<p>Etapas:</p> <p>Etapas I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asuma la posición de deslizamiento frontal en la pared de la piscina. • Empújese desde la pared de la piscina y deslícese hacia adelante (con una posición corporal aerodinámica) con los brazos completamente extendidos al frente del cuerpo y agarrando una tabla de natación. • Comience a utilizar la patada de aleteo • Utilice la mano dominante para tirar hacia abajo, no el agua, y luego empuje el agua detrás de usted. Mantenga la mano opuesta extendida frente al cuerpo y agarrando la tabla de patinar. • Gire la cara/cabeza hacia el lado opuesto del brazo extendido para tomar aire. • Devolver la cara/cabeza a la posición boca abajo. posición para exhalar (soplar burbujas) y el brazo hacia la tabla de natación antes de repetir esta secuencia <p>Etapas 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empújese desde la pared de la piscina y deslícese hacia adelante (con una posición corporal aerodinámica) con los brazos completamente extendidos al frente del cuerpo y agarrando una tabla de natación. • Comience a utilizar la patada de aleteo • Utilice la mano dominante para tirar hacia abajo, no el agua, y luego empuje el agua detrás de usted. Mantenga la mano opuesta extendida frente al cuerpo y agarrando la tabla de patinar. • Gire la cara/cabeza hacia el lado opuesto del brazo extendido para tomar aire. • Devolver la cara/cabeza a la posición boca abajo. posición para exhalar (soplar burbujas) y el brazo en la tabla de natación antes de repetir esta secuencia usando el brazo opuesto y girando la cara/ cabeza para respirar en el lado opuesto • Repita esta secuencia avanzando por la piscina. 	Un participante a la vez con SLI	

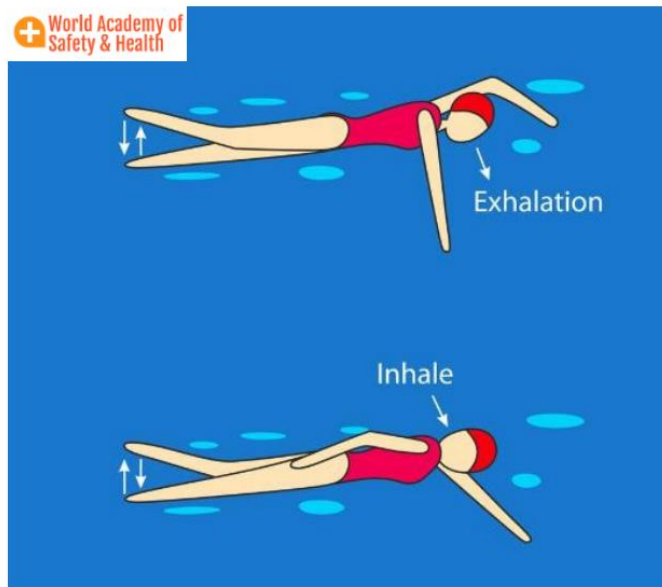


Figura SLI.102C



Figura SLI.102D

LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Mantenerse a flote		NIVEL UNO INCLUSIVO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en el nivel tres de Lil Tykes. sesiones 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar las habilidades y técnicas del crol de Lil <small>Niños pequeños</small>	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote (ver Cifra (SLI.103A))	El participante deberá: <ul style="list-style-type: none"> • Párese en agua hasta el pecho. • Dedos juntos y manos ahuecadas (misma posición que en crol) • Remar en el agua (empujarla usando los dedos cerrados y las manos ahuecadas) • Mueva las piernas como si estuviera pedaleando una bicicleta. • Remar con las manos y usar la patada de bicicleta deben realizarse simultáneamente. • Practica mantenerte a flote en el agua usando la patada de tijera (látigo) y la patada de batidor de huevos. 	Un participante a la vez con SLI SLI debería demostrar las patadas de tijera y de batidor de huevos.	



Figura SLI.103A

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Introducción básica al buceo		NIVEL UNO INCLUSIVO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en el nivel tres de Lil Tykes. sesiones 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar las habilidades y técnicas del crol de Lil <small>Niños pequeños</small>	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°6 	Un participante a la vez con SLI SLI debería demostrar las patadas de tijera y de batidor de huevos.	
Entrada básica a la inmersión (ver Figuras SLI.104A a SLI.104D)	<p>Paso uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muñecas/mano con el pulgar enganchado en el dedo meñique redondo • Extiende los brazos/manos lo más que puedas por encima del cabeza con los codos bloqueados • Comience en el agua: hunda las manos; superponga las muñecas; empújese desde la pared de la piscina con los dos pies y adopte una posición corporal aerodinámica hacia adelante. <p>Paso dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentarse en el borde de la piscina con los pies en el agua; Superponer las muñecas; extender los brazos; meter la cabeza y el mentón hacia el pecho entre los brazos • Inclinar hacia adelante y caer/deslizarse en el agua liderando con la cabeza y hacia la posición corporal aerodinámica <p>Paso tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrodillate en el borde de la pared de la piscina; superpon las muñecas; extiende los brazos; mete la cabeza y el mentón hacia el pecho y entre los brazos. • Caer hacia adelante sin dejar que el agua guíe la cabeza y sin adoptar una posición corporal aerodinámica. <p>Paso cuatro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese en el borde de la pared de la piscina con los pies en posición escalonada. • Elija visualmente un lugar en el agua e imagine un aro por el que debe pasar las manos, los brazos y la cabeza al entrar al agua. • Empújese desde la plataforma de la piscina con ambos pies y Entrar al agua en una posición corporal aerodinámica guiando la cabeza. 	Un participante a la vez con SLI	



Figura SLI.104A



Figura SLI.104B



Figura SLI.104C

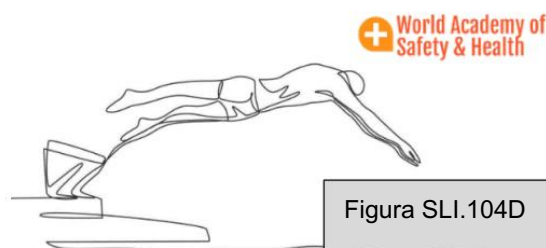


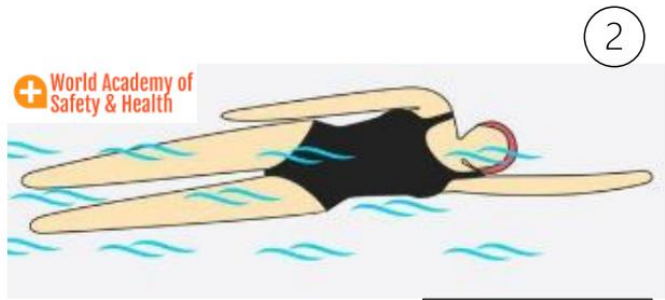
Figura SLI.104D

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Poniéndolo todo junto		NIVEL UNO INCLUSIVO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en las sesiones de nivel tres de Lil Tykes. 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar las habilidades y técnicas del crol de Lil <small>Niños pequeños</small>	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°6 	Un participante a la vez con SLI SLI debe demostrar la Patadas de tijera y de batidor de huevos	
Entrada de buceo	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva #7 	Un participante a la vez con SLI	
Poniéndolo todo junto (ver Figuras SLI.105A a SLI.105E)	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada de buceo • Avanzar en línea recta • Resurfacing • Crol con respiración, movimiento de brazos de crol y patada de aleteo. 	Un participante a la vez con SLI	



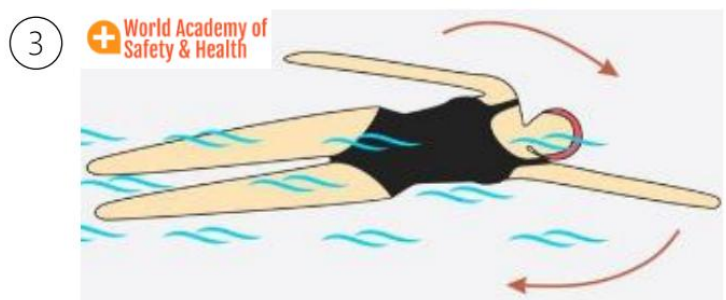
1

Figura SLI.105A



2

Figura SLI.105B



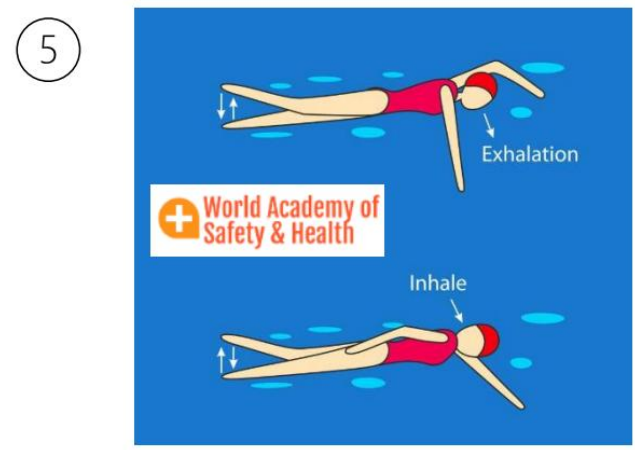
3

Figura SLI.105C



4

Figura SLI.105D



5

Figura SLI.105E

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Espalda básica		NIVEL INCLUSIVO DOS	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en las sesiones de nivel tres de Lil Tykes. 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar las habilidades y técnicas del crol de Lil <small>Niños pequeños</small>	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°6 	Un participante a la vez con SLI SLI debería demostrar las patadas de tijera y de batidor de huevos.	
Entrada de buceo	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva #7 	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	<p>Paso uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De pie en la plataforma de la piscina, practique el movimiento del brazo de molino de viento para la brazada de espalda. <p>Paso dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flotador de espaldas con los ojos hacia el cielo y la cabeza en línea con el torso y las piernas. • La cabeza está en posición neutra: la línea de agua divide la cabeza, lo que significa que la mitad está sumergida y La mitad está por encima de la superficie del agua. • Las caderas empujadas hacia arriba con el ombligo deben estar por encima de la superficie del agua. • Utilice el movimiento del brazo del molino de viento, mientras un brazo está tirando del agua, el otro está en posición de recuperación al costado del cuerpo/torso <p>Paso tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patada agitada desde las caderas con poca o ninguna flexión. Las rodillas 	Un participante a la vez con SLI El SLI debe demostrar el movimiento del brazo en la espalda. es decir movimiento de molino de viento con brazos alternos SLI explica y demuestra un codo doblado cuando el brazo sale del Primero el pulgar en el agua; el dedo meñique de la mano opuesta entra primero en el agua (el meñique entra justo fuera del ancho de los hombros) Los brazos deben estar relativamente rectos durante la recuperación.	

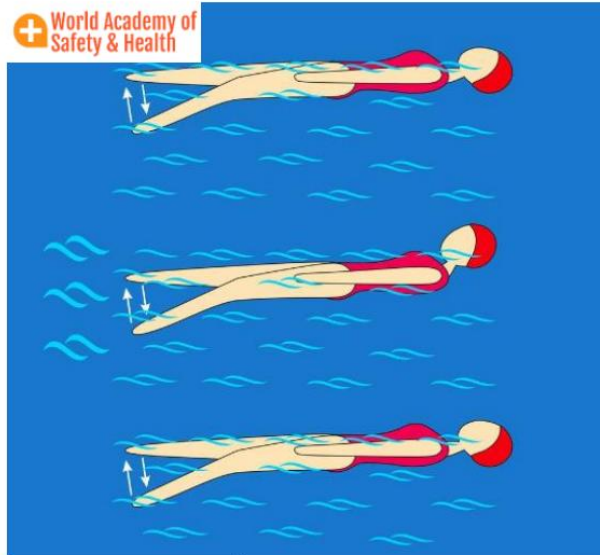


Figura SLI.106A



Figura SLI.106B

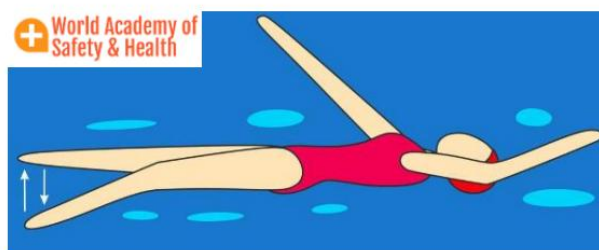
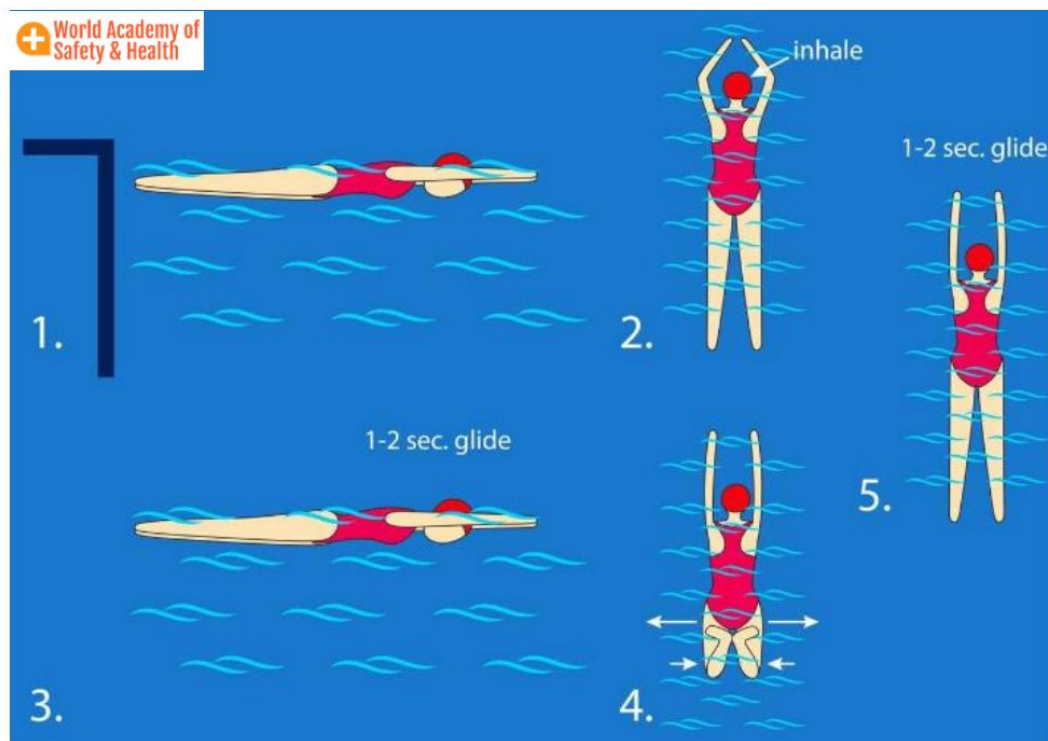


Figura SLI.106C

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Braza básica		NIVEL INCLUSIVO DOS	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en las sesiones de nivel tres de Lil Tykes. 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar las habilidades y técnicas del crol de Lil <small>Niños pequeños</small>	
Braza de crol frontal intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Movimiento			
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°6 	Un participante a la vez con SLI SLI debería demostrar las patadas de tijera y de batidor de huevos.	
Entrada de buceo	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva #7 	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 1 del nivel inclusivo dos 	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica (ver Figuras SLI.107 A y SLI.107B)	Paso uno – Tirar: <ul style="list-style-type: none"> • Los brazos permanecen simétricos • Barrer justo más allá del ancho de los hombros. • Barrer con el codo doblado hasta la nariz y Junte las manos para estilizar la posición e iniciar el siguiente movimiento de barrido después de las fases de patada y deslizamiento. • La cabeza sale del agua para respirar mientras Uno barre los brazos para tirar Paso dos - Patada: <ul style="list-style-type: none"> • Pies flexionados en ángulos rectos (90 grados) • Doblar las rodillas llevando las piernas hacia el cintura/torso y abrirlos al ancho de los hombros • Juntar las piernas lo más rápido y con tanta fuerza como sea posible (patada de rana). Paso tres: Deslizamiento: <ul style="list-style-type: none"> • Una vez que se produce el tirón y la patada, mantenga la posición de deslizamiento aerodinámico el mayor tiempo posible y al menos 1-2 segundos si es posible. 	Un participante a la vez con SLI SLI recuerda a los participantes los tres componentes principales de la braza: tracción, patada, Deslízate en ese orden SLI recuerda al participante los componentes de la fase de tracción: barrer hacia afuera, barrer hacia adentro, alinear manos/brazos. SLI le recuerda al participante los componentes de la fase de patada: Arriba, Afuera, Alrededor, Juntos, Apretar, Tocar. SLI demuestra la patada de rana El torso (desde el cuello hasta la cintura) debe estar en un plano lo más cerca posible de la superficie del agua.	



Figura SLI.107A



LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Golpe lateral básico		NIVEL INCLUSIVO DOS	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en Lil Tykes. Sesiones de nivel tres 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar las habilidades del crol y técnicas de Lil Tykes	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°6 	Un participante a la vez con SLI SLI debería demostrar la tijera y patadas de batidor de huevos	
Entrada de buceo	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva #7 	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 1 del nivel inclusivo dos 	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 2 del nivel inclusivo dos 	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico (ver Figuras SLI.108A y SLI.108B)	<p>Paso uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acuéstese de lado en la plataforma de la piscina. • Coloque el brazo superior recto a lo largo del torso. • Coloque el costado de la cabeza sobre el brazo inferior, que está estirado hacia adelante frente al cuerpo. • Piernas extendidas con ligera flexión de rodillas. <p>Paso dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrar en deslizamiento lateral (ver Inclusivo Nivel Uno Lección #1) • El brazo líder está más cerca del fondo de la piscina y debe alcanzar una posición aerodinámica hacia el frente y luego tirar del agua hacia el cuerpo. • El brazo de arrastre está más cerca del cielo y Debe estar firmemente contra el costado del torso. • Cuando el brazo líder comienza a tirar del agua, el brazo de arrastre debe comenzar a llegar hacia la barbilla doblando el codo • Las manos se juntan cerca del mentón y el brazo que lleva el brazo se extiende mientras el brazo que lleva el brazo atrás tira hacia el costado del torso. <p>Paso tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A medida que el brazo líder tira y el brazo trasero se extiende hasta el mentón, las piernas deben moverse hacia arriba, hacia afuera y juntas en ese orden (patada de tijera). • A medida que el brazo líder comienza un nuevo movimiento de alcance y el brazo posterior se mueve a lo largo del torso, vuelva a juntar las piernas. <p>Paso cuatro: • Deslizamiento lateral</p>	Un participante a la vez con SLI SLI debe demostrar la patada de tijera mientras está acostado en la plataforma de la piscina y hacer que los participantes practiquen en la plataforma de la piscina. Recordatorios: <ul style="list-style-type: none"> • Apunta los dedos del pie en el deslizamiento • Flexione los pies mientras las piernas se mueven hacia arriba y afuera • Doblar las rodillas y mover la pierna superior hacia el frente del cuerpo y la pierna inferior hacia la parte posterior del cuerpo. • Junte las piernas nuevamente mientras el brazo líder comienza un nuevo alcance y el brazo posterior se mueve a lo largo del torso SLI recuerda a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • En el deslizamiento lateral y la brazada lateral, la mejilla y una oreja se sumergen ligeramente justo debajo de la superficie del agua. La cabeza debe permanecer quieta durante el movimiento de brazada lateral. • Brazos de avance y de retroceso Deben tener las palmas hacia el fondo de la piscina. 	

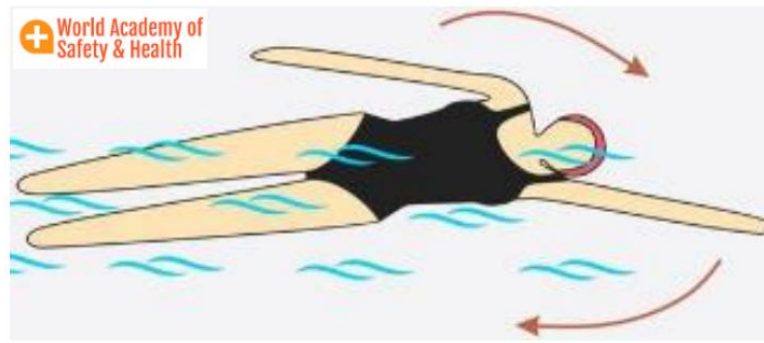


Figura SLI.108A



Figura SLI.108B

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Estilo mariposa básico		NIVEL INCLUSIVO DOS	
Equipo	Entrega •	Configuración	
Tablas Flutter (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional)			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	• Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en Lil Tykes. Sesiones de nivel tres	Un participante a la vez con SLI SLI debe repasar las habilidades y técnicas del crol de Lil Tykes	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento	• Ver Lección Inclusiva N° 2	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	• Ver Lección Inclusiva N°3	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	• Ver Lección Inclusiva N° 4	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	• Ver Lección Inclusiva N°5	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote	• Ver Lección Inclusiva N°6	Un participante a la vez con SLI SLI debería demostrar las patadas de tijera y de batidor de huevos.	
Entrada de buceo	• Ver Lección Inclusiva #7	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	• Ver lección n.º 1 del nivel inclusivo dos	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	• Ver lección n.º 2 del nivel inclusivo dos	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico (ver Figuras SLI.108A y SLI.108B)	• Ver lección n.º 3 del nivel inclusivo dos	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica (ver Figuras SLI.109A y SLI.109B)	<p>Paso uno - Brazos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brazos simétricos (haciendo lo mismo juntos) • Mientras los brazos están sobre la superficie del agua (fase de recuperación), bloquee los codos y estire los brazos tanto como sea posible. • Los brazos entran al agua al mismo tiempo y liderando con los dedos índice y aproximadamente tan anchos (o ligeramente más anchos que) los Ancho de hombros • Mientras los brazos estén sumergidos, se ejecutar dos brazadas de crol (una para cada brazo) simultáneamente • Levante la cabeza y respire profundamente mientras Los brazos están en la fase de empuje. • Caderas elevadas a la superficie con la Cabeza/cara en el agua con los ojos apuntando hacia el fondo de la piscina: posición corporal estilizada para el torso y la cabeza <p>Paso dos - Piernas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piernas simétricas con las piernas juntas y los dedos de los pies en punta. • Las piernas se ondulan: dobla las rodillas y lleva Ligeramente hacia el torso y continúe con un estiramiento rápido de las piernas (mientras mantiene las piernas juntas y los dedos de los pies en punta) 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • recuerda al participante que la brazada de crol es un movimiento de tirar y empujar: jala el agua hacia el cuerpo y luego detrás del cuerpo. • Explica y demuestra la patada del delfín. 	

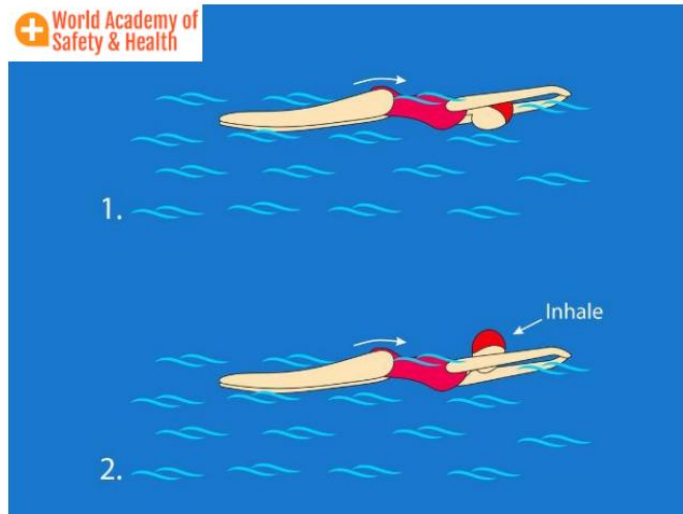


Figura SLI.109A

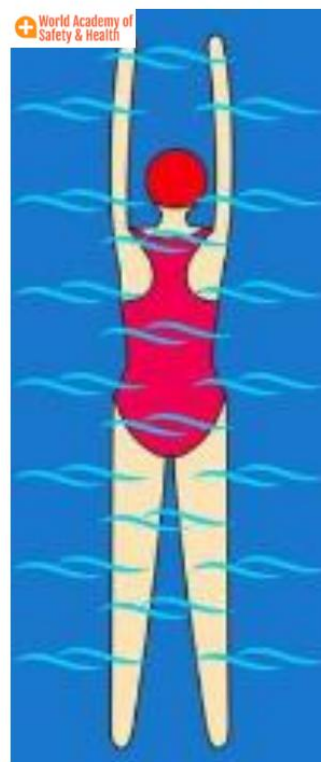


Figura SLI.109B

En las lecciones cinco (5) a ocho (8) del programa de Nivel Inclusivo Dos, el SLI debe permitir que los participantes tengan tiempo para practicar cada uno de los estilos de natación con el fin de:

- Mejorar la habilidad y la capacidad para ejecutar de manera adecuada y eficaz cada brazada. • Desarrollar progresivamente la resistencia y aumentar la distancia de natación para cada una de las brazadas.

Como calentamiento para cada lección, de la 5 a la 8, haga que los participantes se mantengan a flote para mejorar su acondicionamiento físico general. El SLI también puede optar por permitir que los participantes practiquen las entradas de buceo como actividad de calentamiento.

El objetivo al concluir la lección n.º 8 del nivel inclusivo dos es que los participantes puedan nadar 50 yardas de crol, 50 yardas de crol de espalda, 50 yardas de braza y 50 yardas de mariposa.

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Revisión y práctica		NIVEL INCLUSIVO DOS	
Equipo	El tiempo de entrega	Configuración	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Manteniéndose a flote	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Manténgase a flote en el agua durante 5 a 15 segundos O Práctica de entrada a la inmersión	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica	Practica durante 5 minutos – SLI te recuerda Participante de los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular	Un participante a la vez con SLI	

LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Práctica de habilidades		NIVEL INCLUSIVO DOS	
Equipo	El tiempo de entrega	Configuración	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Manteniéndose a flote	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Manténgase a flote en el agua durante 10 a 20 segundos	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Práctica de habilidades		NIVEL INCLUSIVO DOS	
Equipo	El tiempo de entrega	Configuración	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Manteniéndose a flote	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Manténgase a flote en el agua durante 10 a 20 segundos	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	Practica durante 5 minutos – SLI te recuerda Participante de los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	

LECCIÓN OCHO		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Práctica de habilidades		NIVEL INCLUSIVO DOS	
Equipo	El tiempo de entrega	Configuración	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Manteniéndose a flote	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Manténgase a flote en el agua durante 10 a 20 segundos	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico	Practica durante 5 minutos – SLI te recuerda Participante de los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	

Clases de natación para adultos

Estas lecciones están diseñadas para personas de doce (12) años en adelante. Están diseñadas para quienes desean aprender a nadar, desarrollar aún más sus estilos de natación y quienes desean utilizar la natación como ejercicio. Para los nadadores adultos más avanzados, el SLI puede utilizar lecciones existentes de las categorías Inclusiva y/o Competición. El SLI también tiene la opción de adaptar y editar las lecciones de las categorías Inclusiva y/o Competición para estudiantes adultos.

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Inmersión		ADULTO	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Tablas de natación			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación	<ul style="list-style-type: none"> Entre al agua caminando, utilizando las escaleras o utilizando los escalones. Permanecer cerca del borde de la piscina o del pasamanos (según sea necesario) Permanecer en agua que no supere la cintura. Sumerja progresivamente el cuerpo: salpique agua en las extremidades; comience a "sumergir" lentamente, no en la piscina, sumergiendo el torso; salpique agua en la cara; "sumerja" progresivamente la cara, no el agua, comenzando por el mentón y avanzando hacia la cara, las orejas, la boca/nariz, los ojos y toda la frente. . 	Todos los participantes a la vez	
Soplando burbujas	<ul style="list-style-type: none"> Párese en el agua En la superficie del agua: <ul style="list-style-type: none"> Respira y mantén la respiración mientras mantienes la boca cerrada. Exhala por la boca y sopla burbujas en el agua durante, al menos, 5 segundos. Respira y mantén la respiración mientras mantienes la boca cerrada. Exhala por la nariz (manteniendo la boca cerrada) y sopla burbujas en el agua durante, al menos, 5 segundos. Tome aire y manténgalo mientras mantiene la boca cerrada. Cabezal sumergible: <ul style="list-style-type: none"> Exhala por la boca y sopla burbujas en el agua durante, al menos, 5 segundos. Volver a emerger: <ul style="list-style-type: none"> Tome aire y manténgalo mientras mantiene boca cerrada Cabezal sumergible: <ul style="list-style-type: none"> Exhala por la nariz (manteniendo la boca cerrada) y sopla burbujas en el agua durante, al menos, 5 segundos. 	Todos los participantes a la vez	
Flotando en el agua	<ul style="list-style-type: none"> Practica subir y bajar sumergiéndote. y resurfacing para mejorar el control de la respiración 	<p>Un participante a la vez</p> <p>Recuerde al participante que contenga la respiración y exhale bajo el agua y que respire cuando esté en la superficie.</p>	

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Flotante		ADULTO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Soplando burbujas	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Flotando en el agua	• Ver lección para adultos n.º 1	Un participante a la vez	
Flotación hacia atrás (ver Figuras SLI.110A y SLI.110B)	<ul style="list-style-type: none"> • SLI apoya plenamente a los participantes desde debajo de su espalda mientras está de pie en el agua en la parte superior de la cabeza del participante • El participante recuesta la cabeza hacia atrás sobre la escalera superior de la piscina (no aparece en la imagen) o un elemento similar en la piscina (es decir, fideos de piscina, tabla de natación) para aclimatarse a la posición de flotación boca arriba. • Coloque un fideo detrás del participante cerca La cintura • El participante dobla las rodillas y se "sumerge" en el agua hasta la altura de los hombros. • SLI sostiene la cabeza del participante mientras éste se mueve sobre su espalda; mueve los brazos hacia los costados del cuerpo; inclina la cabeza y el mentón hacia atrás para que los ojos apunten al cielo; y mueve el estómago hacia el cielo hasta que esté en línea con las piernas y descansa del torso • SLI sostiene al participante debajo del centro de la espalda con una o dos manos (según la necesidad del participante) • El participante eventualmente pasa a flotar boca arriba sin ayuda de fideos y/o SLI. 	Un participante a la vez con SLI SLI recuerda a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • mientras se recuesta sobre el fideo, sus piernas flotarán hacia la superficie mientras el fideo se hunde en el agua; esto es normal • permanecer relajado • permitir que el cuerpo cubra la mayor superficie de agua posible 	

<p>Flotador delantero (ver figuras SLI.110C y SLI.110D)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SLI sostiene completamente al participante desde debajo de su estómago/pecho. Mientras está de pie en el agua al lado del participante • El participante coloca un fideo frente a sí mismo, cerca de la cintura. • El participante dobla las rodillas y se “sumerge” en el agua hasta la altura de los hombros. Inclínándose hacia adelante sobre el fideo • El participante toma aire y lo retiene; se coloca boca abajo o sobre el pecho; mueve los brazos hacia los costados del cuerpo; coloca toda la cara en el agua de manera que los ojos apunten al fondo de la piscina; exhala para hacer burbujas y se mueve hacia los costados. <p>(ver Figura SLI.110D)</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante eventualmente pasa a flotar sobre el estómago/pecho sin ayuda de fideos y/o SLI. 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI recuerda a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A medida que se recuesta hacia adelante sobre el fideo, sus piernas se estirarán. flotar a la superficie como el El fideo se hunde en el agua – Esto es normal • Manténgase relajado • Permitir que el cuerpo cubra la mayor superficie de agua posible.
---	--	---



Figura SLI.110A



Figura SLI.110B

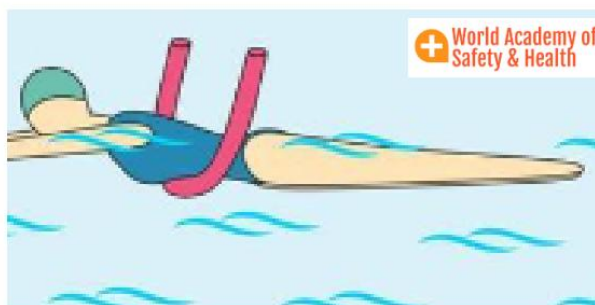


Figura SLI.110C



Figura SLI.110D

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Planes		ADULTO	
Equipo • Tablas	Entrega	Configuración	
de aleteo • Tabla de patinar			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Soplado burbujas	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Flotando en el agua	• Ver lección para adultos n.º 1	Un participante a la vez	
Flotación hacia atrás	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Flotador delantero	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento frontal	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese en agua hasta la cintura. • Estire los brazos y las manos por encima de la cabeza lo más lejos posible. • Superponga las muñecas/manos con el pulgar enganchado. • Bíceps empujado contra las orejas. • Piernas bien juntas • Hombros doblados de manera que queden en una línea recta con el resto del torso y las piernas • No arquee la espalda baja: mantenga la posición de reposo de la espalda baja. • Cabeza alineada con el torso y las piernas; cara/ ojos apuntando hacia adelante • Párese con la espalda apoyada contra la pared de la piscina. • Mantenga un pie firmemente en el fondo de la piscina y coloque el otro en la pared de la piscina. • Respira y mantén la respiración. • Use un pie para impulsarse desde la pared de la piscina. • Estire inmediatamente las piernas, bien juntas y con los dedos de los pies en punta. • Coloque la cara en el agua, exhale y sople burbujas. 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI recuerda a los participantes que mantengan una posición corporal estilizada</p> <p>El participante debe practicar el frente planear hasta que sea capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transición del soporte SLI al uso de un fideo o, idealmente, una tabla de natación frente a sí mismo. • Transición al uso de ayuda de flotación para realizar el deslizamiento frontal. 	
Deslizamiento hacia atrás	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese en el agua hasta la cintura mirando hacia la pared de la piscina. • Asuma la posición corporal aerodinámica discutida en la sección de deslizamiento frontal anterior, EXCEPTO que mantenga los brazos a los costados (sin extensión por encima de la cabeza). • Coloque ambos pies en la pared de la piscina. • Use un pie (o ambos pies) para impulsarse desde la pared de la piscina. • Estire inmediatamente las piernas firmemente. <p>Juntos, los dedos de los pies en punta, las caderas y el estómago empujados hacia arriba para alinearse con las piernas y el resto del torso, la cabeza inclinada hacia atrás para que los ojos apunten al cielo, los brazos a los costados o cruzados sobre el pecho, o sosteniendo aleteo sobre el pecho.</p>	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI recuerda a los participantes que mantengan una posición corporal estilizada con los brazos a los costados o cruzados sobre el pecho sosteniendo la tabla de aleteo.</p> <p>El participante debe practicar el deslizamiento hacia atrás hasta que pueda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transición del soporte SLI al uso de un fideo o, idealmente, una tabla de natación frente a sí mismo. • Transición al uso de ningún dispositivo de flotación para realizar el deslizamiento hacia atrás. 	

<p>Deslizamiento lateral</p>	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese en el agua hasta la cintura en posición aerodinámica con un solo brazo mientras mueve el cuerpo hacia una postura lateral (Ver Figura SLI.111A) • Bajar el cuerpo al agua de lado, de modo que un brazo quede extendido hacia el frente y el otro sobre la superficie del agua y a su costado. • Posicionarse en contra la pared de la piscina, ambos pies contra la pared de la piscina, un brazo (que está al costado) agarra la pared de la piscina, el otro brazo permanece extendido en Frente (y lejos de la pared de la piscina) • Empujar la pared de la piscina con ambos pies • Agiliza inmediatamente para que las piernas están muy juntos y apilados con uno cerca de la superficie del agua y el otro está sumergido, los dedos de los pies apuntando, la cabeza inclinada en el agua de modo que una oreja está sumergida y la otra mira hacia el cielo, un brazo más cercano a la superficie del agua está a un lado y el otro está extendido al frente. <p>una posición aerodinámica, el hombro más cerca de la superficie del agua está sobresaliendo del agua y el El otro está más cerca del fondo.</p> <p>piscina y sumergida</p>	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI recuerda a los participantes que mantengan una posición corporal estilizada con los brazos a los costados y el otro extendido hacia el frente.</p> <p>El participante debe practicar el deslizamiento hacia atrás hasta que pueda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transición del apoyo SLI al uso de una tabla de natación frente a sí mismo. • Transición al uso de ayuda de flotación para realizar deslizamiento lateral.
------------------------------	--	---

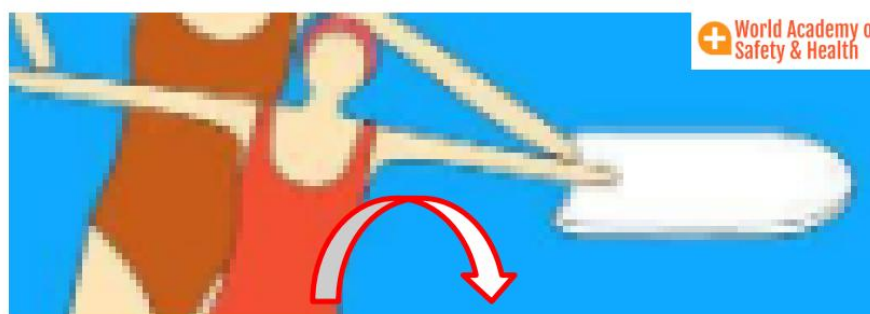


Figura SLI.111A

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Patadas		ADULTO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Soplado burbujas	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Flotando en el agua	• Ver lección para adultos n.º 1	Un participante a la vez	
Flotación hacia atrás	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Flotador delantero	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento (delantero, trasero, lateral)	• Ver lección para adultos n.º 3	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo (ver Figuras SLI.112A y SLI.112B)	<p>El participante deberá: SLI debe seguir estos pasos para que cada participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siéntese en el borde de la piscina y extienda las piernas rectas con los dedos de los pies apuntando hacia adelante. • Realizar pequeños movimientos de patadas con "Baby Splashes" • Piernas rectas con una ligera flexión en las rodillas creada por la fuerza del agua con cada movimiento de patada. • Sujete la pared con ambas manos en el Posición de "superhéroe" (piernas extendidas y rectas y dedos de los pies en punta) • Mueva las piernas hacia arriba y hacia abajo (patadas). movimiento iniciado desde la cadera) tratando de crear un "Baby Splashes" sin hundirse • El movimiento de patada debe ser rápido y continuo • Coloque la cara en el agua y sople burbujas. • Celebrado/apoyado por el SLI en el Posición de "superhéroe" y mover las piernas hacia arriba y hacia abajo para crear "salpicaduras de bebé" • Sujete un fideo o una tabla de natación en el Posición de "superhéroe" y mover las piernas hacia arriba y hacia abajo para crear "salpicaduras de bebé" 	Un participante a la vez con SLI	



Figura SLI.112A

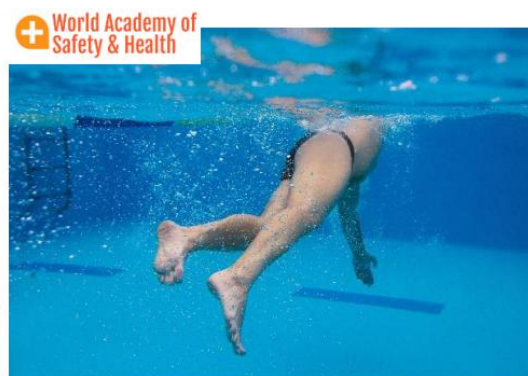


Figura SLI.112B

LECCIÓN CINCO		SESIÓN FVE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Movimiento de brazos en crol frontal		ADULTO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Soplando burbujas	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Flotando en el agua	• Ver lección para adultos n.º 1	Un participante a la vez	
Flotación hacia atrás	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Flotador delantero	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento (delantero, trasero, lateral)	• Ver lección para adultos n.º 3	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo	• Ver lección para adultos n.º 4	Un participante a la vez con SLI	
Movimiento de brazos al hacer crol hacia adelante	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese en agua hasta la cintura. • Gire los brazos de forma independiente y uno a la vez cerca de los costados en el movimiento de un molino de viento gigante. • Dedos juntos y manos ahuecadas • Doble las rodillas e inclínate hacia el agua. de manera que tu pecho quede horizontal El agua • Coloque la cara en el agua y sople burbujas. • Practica el "molino de viento" con Estira los brazos y tira del agua hacia ti. 	Un participante a la vez con SLI	

LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Control de la respiración		ADULTO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Soplando burbujas	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Flotando en el agua	• Ver lección para adultos n.º 1	Un participante a la vez	
Flotación hacia atrás	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Flotador delantero	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Deslizamiento (delantero, trasero, lateral)	• Ver lección para adultos n.º 3	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo	• Ver lección para adultos n.º 4	Un participante a la vez con SLI	
Movimiento del brazo al hacer crol hacia adelante	• Ver lección para adultos n.º 5	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración (ver Figuras SLI.113A, SLI.113B y SLI.113C)	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subir y bajar en el agua entre estar sumergido y estar en la superficie del agua. • Mientras flotas, practica soplar. Burbujas mientras está sumergido y tomando aire cuando está en/sobre la superficie • Colóquese en la posición de "deslizamiento lateral" en Agua hasta la cintura (ver lección para adultos n.º 3) • Gire la cabeza para colocar la cara en el agua. con la cara apuntando al fondo de la piscina y soplando burbujas • Gire la cabeza hacia un lado (opuesto al brazo extendido) y por encima de la superficie del agua, pero manteniendo el lado de la cara y la oreja sumergidos, y respire. • Repita esta práctica de respiración pero Cambiar qué brazo está extendido y, por lo tanto, hacia qué lado apunta la cara/cabeza. • Repita la práctica de respiración con el movimiento de crol hacia adelante (movimiento de molino de viento) agregado. Practique esto con la cara hacia un lado y luego cambie de lado y practique • Determinar cuántas brazadas se pueden realizar antes de que sea necesario que la cara salga a la superficie para respirar. 	Un participante a la vez con SLI	

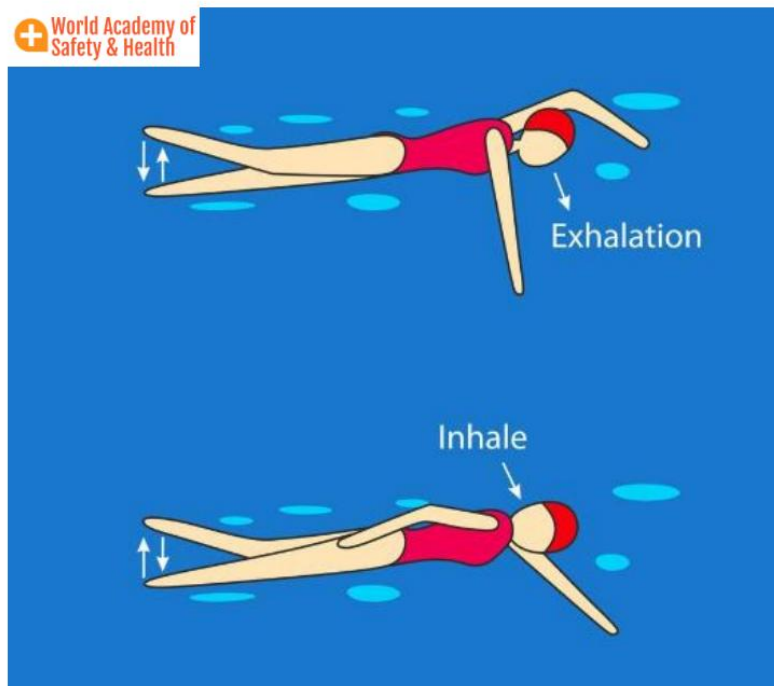


Figura SLI.113A



Figura SLI.113B

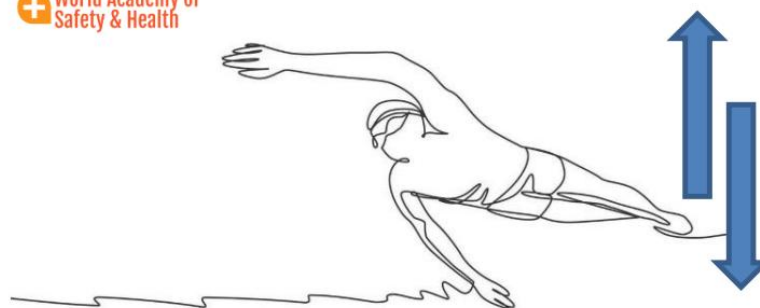


Figura SLI.113C

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Nadar de frente		ADULTO	
Equipamiento •	Entrega	Configuración	
Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Soplando burbujas	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Flotando en el agua	• Ver lección para adultos n.º 1	Un participante a la vez	
Flotación hacia atrás	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Flotador delantero	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez tiempo con SLI	
Deslizamiento (delantero, trasero, lateral)	• Ver lección para adultos n.º 3	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo	• Ver lección para adultos n.º 4	Un participante a la vez con SLI	
Movimiento del brazo al hacer crol hacia adelante	• Ver lección para adultos n.º 5	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	• Ver lección para adultos n.º 6	Un participante a la vez con SLI	
Crol frontal	<p>Etapas:</p> <p>Etapas I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asuma la posición de deslizamiento frontal en la pared de la piscina. • Empújese desde la pared de la piscina y deslícese hacia adelante (con posición corporal aerodinámica) con los brazos completamente extendidos al frente del cuerpo y agarrando una tabla de natación • Comience a utilizar la patada de aleteo • Use la mano dominante para tirar hacia abajo, no el agua, y luego empuje el agua detrás de usted; mantenga la mano opuesta extendida frente al cuerpo y agarrando la tabla de natación. • Gire la cara/cabeza hacia el lado opuesto del brazo extendido para tomar aire. • Regrese la cara/cabeza a la posición boca abajo para exhalar (soplar burbujas) y el brazo a la tabla de natación antes de repetir esta secuencia. <p>Etapas 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empújese desde la pared de la piscina y deslícese hacia adelante (con posición corporal aerodinámica) con los brazos completamente extendidos al frente del cuerpo y agarrando una tabla de natación • Comience a utilizar la patada de aleteo • Use la mano dominante para tirar hacia abajo, no el agua, y luego empuje el agua detrás de usted; mantenga la mano opuesta extendida frente al cuerpo y agarrando el agua. tabla de patinar • Gire la cara/cabeza hacia el lado opuesto del brazo extendido para tomar aire. • Regrese la cara/cabeza a la posición boca abajo para exhalar (soplar burbujas) y el brazo a la tabla de natación antes de repetir esta secuencia usando el brazo opuesto y girando la cara/cabeza para respirar en el lado opuesto. • Repita esta secuencia avanzando a lo largo del piscina 	Un participante a la vez con SLI	

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Mantenerse a flote		ADULTO	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Soplando burbujas	• Ver lección para adultos n.º 1	Todos los participantes a la vez	
Flotando en el agua	• Ver lección para adultos n.º 1	Un participante a la vez	
Flotación hacia atrás	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez con SLI	
Flotador delantero	• Ver lección para adultos n.º 2	Un participante a la vez tiempo con SLI	
Deslizamiento (delantero, trasero, lateral)	• Ver lección para adultos n.º 3	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo	• Ver lección para adultos n.º 4	Un participante a la vez con SLI	
Movimiento del brazo al hacer crol hacia adelante	• Ver lección para adultos n.º 5	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	• Ver lección para adultos n.º 6	Un participante a la vez con SLI	
Crol frontal	• Ver lección para adultos n.º 8	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote (ver Cifra (SLI.114A))	<p>El participante deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese en agua hasta el pecho. • Dedos juntos y manos ahuecadas (misma posición que en crol) • Remar en el agua (empujarla usando los dedos cerrados y las manos ahuecadas) • Mueva las piernas como si estuviera pedaleando una bicicleta. • Remar con las manos y usar la patada de bicicleta deben realizarse simultáneamente. • Practica mantenerse a flote en el agua usando la patada de tijera (látigo) y la patada de batidor de huevos. 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI debería demostrar las patadas de tijera y de batidor de huevos.</p>	



Figura SLI.114A

Lecciones de habilidades especiales

La natación puede ofrecer a las personas con capacidades especiales enormes beneficios físicos, mentales, emocionales y sociales. Trabajar con el Instructor de clases de natación (SLI) para poseer conocimiento y comprensión de los ??.

Beneficios físicos

La gravedad ejerce una enorme presión sobre los músculos y las articulaciones. La natación es un ejercicio de gravedad cero que permite a los participantes mover sus músculos de una manera mientras está en el agua que de otra manera no podría hacer cuando no está en el agua.

La flotabilidad del agua puede ayudar a aliviar la tensión, lo que permite una mayor facilidad de movimiento, lo que puede conducir a un mayor rango de movimiento y una mejora de la flexibilidad. La capacidad de moverse libremente y hacer ejercicio mientras se está en el agua puede ayudar a desarrollar el tono muscular y el centro del cuerpo. fuerza que, eventualmente, puede conducir a un mejor equilibrio y coordinación.

Las personas informan que pueden hacer ejercicio durante más tiempo en el agua que en la tierra y que pueden hacerlo con una menor cantidad de esfuerzo y esfuerzo muscular y articular. dolor. ^{7, 11} Además, el ejercicio de natación que es resultado de las lecciones puede limitar las posibilidades de que los participantes se vuelvan obesos.

Todo esto hace que la natación sea un ejercicio muy bueno para cualquier persona con músculos y tono muscular poco desarrollados o subdesarrollados. Algunos ejemplos Incluye participantes diagnosticados con parálisis cerebral, espina bífida, enfermedad de Parkinson, síndrome de Down, distrofia muscular y síndrome de Prader-Willi.

Beneficios emocionales y mentales

Muchas personas, especialmente aquellas con capacidades especiales, encuentran que nadar y estar en el agua es terapéutico. Los participantes experimentan una libertad emocional, una sensación de independencia y un aumento de los niveles de confianza. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Prevención, "...La natación puede disminuir la ansiedad y la terapia de ejercicios en agua tibia puede disminuir la depresión y mejorar el estado de ánimo". 12,
22

También es posible que la natación y otras actividades recreativas ayuden a mejorar las conexiones familiares.

19

Beneficios sociales

Las lecciones de natación pueden ayudar a enseñar a los participantes con capacidades especiales a aprender cómo interactuar con sus compañeros y adultos, cómo respetar a los demás y comprender los límites del espacio personal. La interacción con el instructor de clases de natación (SLI) y otros participantes proporciona una Plataforma para el desarrollo de habilidades comunicativas y sociales.

Pautas generales y mejores prácticas

Tenga paciencia: es probable que los participantes estén muy nerviosos y tengan que lidiar con cierta ansiedad durante las primeras lecciones. Las lecciones de natación no solo son nuevas para los participantes, sino que además no conocen el SLI, no conocen a otros participantes en la lección, no están familiarizados con el entorno y es posible que no tengan experiencia en el agua. Esto puede resultar intimidante para cualquier persona y puede ser aún más pronunciado en los participantes con habilidades especiales que también pueden tener poca experiencia en la interacción social con compañeros y adultos.
Al principio, toda la experiencia puede resultar abrumadora.

Todo esto puede provocar que los participantes se resistan a aprender y, por lo tanto, parezcan desafiantes cuando se les pide que participen en una tarea. El tiempo debe ser el foco del SLI y el SLI debe ser paciente mientras permite que se lleve a cabo el proceso. En otras palabras, puede llevarle tiempo al SLI desarrollar una relación con los participantes y generar confianza; hasta que el participante confíe en el SLI, puede ser difícil comunicarse de manera efectiva con el participante y aún más difícil lograr que el participante participe activamente en cualquier tarea física en el agua.

Permitir que cada participante aprenda a su propio ritmo: al impartir clases de natación a un grupo de participantes, es importante permitir que cada participante avance en las habilidades a su propio ritmo. El instructor de natación debe asegurarse de que todos los participantes estén trabajando en la misma habilidad y actividad. Sin embargo, es igualmente importante que cada participante esté practicando la habilidad a su propio nivel. Cada participante también puede requerir que las instrucciones para la actividad de la habilidad se presenten de una manera diferente para procesar y comprender mejor lo que se le pide que haga.

Conozca a su estudiante: es importante que el instructor de inglés dedique tiempo a conocer a los participantes y a comprender qué los motiva. También puede ser importante mantener a los participantes interesados permitiéndoles dictar la dirección de la lección. En otras palabras, pregúntele al participante qué quiere hacer durante la lección y haga todo lo posible por respetar la respuesta y preferencia de cada participante; esto puede servir como un motivador extrínseco. Durante la lección del día, haga que los participantes participen en cada actividad que sugieran.

Se recomienda utilizar también este motivador extrínseco como punto de negociación. Cuando un participante le dice al instructor lo que quiere hacer, el instructor puede considerar aceptar la actividad, pero solo bajo un conjunto específico de circunstancias. Por ejemplo, si un participante indica que quiere nadar bajo el agua, el instructor puede aceptar, pero solo si el participante o los participantes primero practican su patada de aleteo mientras se agarran a la pared. Esta técnica también puede ayudar a enseñar y reforzar la idea del compromiso.

Es posible que un estudiante tenga una preferencia en cuanto a qué juguetes o equipos de piscina se utilizan durante una lección. El instructor puede utilizar esta información de varias maneras: 1.) como un motivador extrínseco adicional y 2.) para brindar un grado de comodidad a un estudiante que pueda estar ansioso por las lecciones. El instructor puede notar que un participante gravita hacia un juguete o equipo de piscina en particular que se deja en el agua o en la plataforma de la piscina. En este caso, no desanime al participante, sino que intente aprovecharlo como un motivador o una herramienta para hacer que el participante se sienta menos ansioso.

Un participante puede repetir ciertas conductas. Si el SLI nota que esto sucede, también se puede incorporar en una lección para ayudar a aliviar la ansiedad y aumentar el nivel de comodidad del participante. En este punto, es más importante construir una relación basada en la relación y la confianza entre el SLI y el participante que permanecer concentrado en la tarea y seguir un plan de lección. Este enfoque tiene muchos más beneficios a largo plazo que desventajas a corto plazo. Una vez que descubra lo que le gusta y/o le atrae al participante, comience cada lección incorporándolo a la actividad de calentamiento.

Si un participante siente menos ansiedad y comienza a pensar que las lecciones son divertidas, estará más inclinado a responder a las instrucciones y actividades proporcionadas por el SLI. Dicho esto, es importante recordar que para que la habilidad del participante en el agua mejore, el SLI debe avanzar en las habilidades de manera progresiva, incluso si es a un ritmo mucho más lento. Una vez que se establece una relación de confianza entre instructor y participante, el SLI debe comenzar a incorporar e intercalar las actividades necesarias para avanzar progresivamente en las habilidades de natación específicas de cada programa y nivel.

Comprensión de conceptos e instrucciones: es posible que los participantes carezcan de la capacidad de escuchar y comprender instrucciones cuando se les dan todas a la vez. En cambio, es posible que los participantes necesiten que el SLI les dé instrucciones en fragmentos más pequeños, lo que les permite procesar las instrucciones de cada actividad en fragmentos más pequeños. Además, es posible que los participantes necesiten tiempos de procesamiento más largos después de recibir un conjunto de instrucciones. Es importante tener en cuenta este tiempo adicional.

También puede ser necesario que el terapeuta repita las instrucciones continuamente. El terapeuta puede descubrir, con el tiempo, que no importa cuántas veces se repitan las instrucciones, los participantes no son capaces de procesarlas ni comprenderlas. Por lo tanto, puede ser necesario que el terapeuta demuestre la tarea o incluso guíe físicamente a cada participante a través de la tarea las primeras veces hasta que cada participante comprenda mejor lo que se le pide que haga.

Planes de lecciones

Los instructores de clases de natación (SLI) deben utilizar los planes de clases existentes en cada categoría y en las distintas sesiones y niveles. El SLI adaptará estos planes para cada clase en función de los conocimientos, el nivel de habilidad, la experiencia, el nivel de comodidad y el nivel de ansiedad del participante.

El instructor de clases de natación (SLI) puede adaptar las clases para que la experiencia sea positiva para estos participantes. Por ejemplo, el SLI puede optar por:

- Modificar los planes de lecciones para que se ajusten o se adapten a los objetivos de cada participante (o de los padres del participante). Puede que no se trate de aprender a nadar, sino de aprender a flotar, a sumergirse o a superar el miedo al agua (en este tipo de casos, solicite un certificado de finalización modificado al enviar el SAR).

Dividir los planes de lecciones en partes más pequeñas: cubrir menos información y habilidades en cada sesión.

- Limite las distracciones y/o la nariz "externa" en el área de la piscina (un participante con sensibilidad sensorial puede tener una experiencia negativa).
con mucho ruido) •

Reproducir la música favorita del participante de fondo

- Utilice la repetición más de lo habitual, es decir, repita la demostración de la habilidad.
- Modificar una o más habilidades en función de los desafíos físicos del participante.
- Proporcionar descansos frecuentes
- Proporcionar herramientas concurrentes a las habilidades y tareas de la lección para aquellos con desafíos de atención y/o sensoriales, es decir, permitirles
Apretar pelotas de tenis (o similares) durante las clases

Programa de clases de natación de competición

OBJECTIVE(S): 1.) Acclimate to the aquatic environment; 2.) Assisted Back Float and Glide; 3.) Full Submersion; 4.) Develop Independence in the Water.

Esquema de la clase de natación de competición

Nivel	Tema(s)	Explique los siguientes conocimientos de contenido	Demuestre/practique las siguientes habilidades físicas
Salpicadores			
PC.1	Introducción al agua		<ul style="list-style-type: none"> • Jugar en el agua desde el borde de la piscina • Patadas • Juguetes • Salpicaduras
PC.1	Seguridad cerca del agua		<ul style="list-style-type: none"> • Padre levanta a su hijo y lo mete al agua • Padre saca a su hijo del agua
Aletas			
LT.1	Introducción al agua		<ul style="list-style-type: none"> • Padres e instructores demuestran cómo hacer burbujas en la superficie del agua. • Padres e instructores demuestran cómo hacer burbujas Mientras la boca y la nariz están sumergidas • El padre y el instructor demuestran el rostro completo Sumersión (boca, nariz, ojos, oídos) • Padres e instructores demuestran cómo jugar Submarino
LT.2	Seguridad cerca del agua		<ul style="list-style-type: none"> • El instructor demuestra cómo flotar sobre la espalda • El instructor demuestra cómo deslizarse sobre la espalda
LT3	Conceptos de natación		<ul style="list-style-type: none"> • Introducir la inmersión de la cara (incluyendo boca, nariz, ojos y oídos)
Aletas			
A.1	Conceptos de natación		
A.2	Brazadas de natación		
A.3	Ejercicio de natación		

Clases de natación Splashers

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Aclimatación y retención de la respiración		CONCURSO - SALPICADEROS	
Equipo • Fideos	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua	<ul style="list-style-type: none"> • Borde de la piscina con pies y dedos en el agua () SLI.33 • Patadas y salpicaduras progresivamente más fuertes. 	ver Cifra	Todos los participantes en una vez
Entrada	•		Todos los participantes en una vez
Presas de natación seguras (ver (Página 36 de este manual para ilustraciones)	<ul style="list-style-type: none"> • El participante está sobre la cadera del SLI o del padre; una pierna detrás de la cadera del SLI o del padre; la otra pierna delante de la cadera del SLI o del padre; el brazo del SLI o del padre está cruzado y debajo de la parte posterior de los muslos superiores del participante; el pecho del participante contra el Pecho del SLI o del padre 		Todos los participantes en una vez en un círculo
Contención de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Instruya al participante a cerrar la boca cada vez que le salpiquen o rocien agua - practique • Practique verter una taza de agua sobre los participantes. cabezas 		Todos los participantes a la vez en un círculo.
Salidas	•		Todos los participantes en una vez

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Flotación de espalda		CONCURSO - SALPICADEROS	
Equipo •	Entrega	Configuración y cronometraje	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcionales) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua	<ul style="list-style-type: none"> • Borde de la piscina con pies y dedos en el agua. • Patadas y salpicaduras progresivamente más fuertes. 	Todos los participantes en una vez	
Entrada	•	Todos los participantes en una vez	
Contención de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Instruya al participante a cerrar la boca cada vez que le salpiquen o rocíen agua. <p>práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sople suavemente en la boca y/o la nariz del participante para provocar una respuesta de retención de la respiración. • Vierta una taza de agua sobre las cabezas de los participantes. 	Todos los participantes a la vez en un círculo.	
Flotador de espalda (Ver figuras SLI.36T a SLI.41T)	<p>Introducir la flotación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SLI sostiene completamente al participante desde debajo de su espalda. • El participante recuesta la cabeza hacia atrás sobre la escalera superior de la piscina (no aparece en la imagen) o un elemento similar en la piscina (es decir, fideos de piscina, tabla de natación) para aclimatarse a la posición de flotación boca arriba. • OPCIONAL: flotación de espalda con chaleco salvavidas puesto (ver Figura SLI.37T) • SLI sostiene la cabeza del participante mientras éste mueve los brazos hacia los costados de su cuerpo. (ver Cifra (SLI.39T) • SLI sostiene al participante debajo del centro de la espalda con una o dos manos (según la necesidad del participante) • El participante se recuesta boca arriba en el agua con los brazos. Extendido sobre su cabeza agarrando una tabla de natación (para apoyarse) y flota sobre su espalda 	Todos los participantes en una vez	
Salidas	•	Todos los participantes en una vez	

1



Figura SLI.36T: uso de fideo debajo de la espalda y ambas axilas mientras SLI sostiene la cabeza del participante

2



Figura SLI.37T – Uso OPCIONAL del chaleco salvavidas para enseñar a flotar boca arriba y aclimatarse a la posición necesaria en el agua.

3



Figura SLI.38T – SLI sostiene la cabeza del participante mientras éste mueve los brazos hacia los costados de su cuerpo.

4

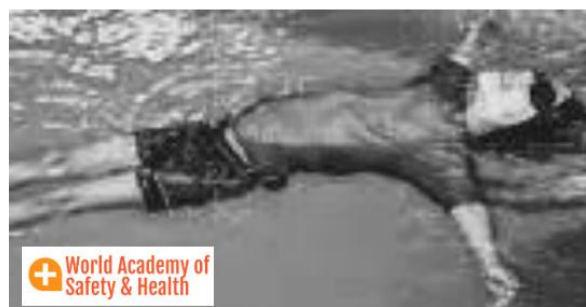


Figura SLI.39T – SLI apoya al participante colocando las manos debajo de los hombros del participante o más abajo de los brazos hacia los codos (según la comodidad y el nivel de habilidad del participante)

5



Figura SLI.40T – SLI sostiene al participante debajo del centro de la espalda con una o dos manos (según la necesidad del participante)

6



Figura SLI.41T – El participante se recuesta boca arriba en el agua con los brazos extendidos sobre su cabeza agarrando una tabla de natación (para apoyarse) y flota sobre su espalda.

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Flotación de espalda y burbujas		CONCURSO - SALPICADEROS	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes •	Todos los participantes a la vez	
Entrada	Revisar y practicar • Ver las	Todos los participantes a la vez	
Flotación hacia atrás (ver Figura SLI.42T)	lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez	
Burbujas (ver Figura SLI.43T)	<ul style="list-style-type: none"> • Sumergir la nariz y la boca. • Sumerja parcialmente la boca y sopla. Burbujas • Sumerja la nariz y la boca y sopla burbujas. 	Todos los participantes a la vez	
Salidas	• Revisión y práctica	Todos los participantes a la vez	



Figura SLI.42T



Figura SLI.43T

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Inmersión		CONCURSO - SALPICADEROS	
Equipo •	Entrega	Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones para padres e hijos n.º 1 y n.º 2	Todos los participantes a la vez	
Entrada	vez • Revisar y practicar	Todos los participantes a la	
Flotación hacia atrás	vez • Ver lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la	
Burbujas (ver SLI.44T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez	
Sumersión (ver Figura SLI.44T y (SLI.45T))	<ul style="list-style-type: none"> • Sople suavemente en la boca y la nariz del participante para provocar una respuesta de retención de la respiración. • Saltar progresivamente hacia arriba y hacia abajo mientras el niño lo sumerge para: <ul style="list-style-type: none"> • Hombros • Mentón • Boca • Nariz • Boca y nariz • Cara completa • Completamente sumergido (bajo el agua) 	Todos los participantes a la vez	
Salidas	• Revisión y práctica	Todos los participantes a la vez	



Figura SLI.44T



Figura SLI.45T

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Flotación frontal			CONCURSO - SALPICADEROS		
Equipo •		Entrega		Configuración	
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Aclimatación al agua (según sea necesario)		• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes •		Todos los participantes a la vez	
Entrada		Revisar y practicar • Ver las		Todos los participantes a la vez	
Flotación hacia atrás		lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes		Todos los participantes a la vez	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)		• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes		Todos los participantes a la vez	
Flotador delantero (ver SLI.46T)		Pasos para aprender a flotar hacia adelante: <ul style="list-style-type: none"> • Aguanta la respiración • Sumergir la boca y la nariz (cara) • Relajarse • Flotar y sentarse en una silla (posición sentada) • Soplar burbujas 		Todos los participantes a la vez Utilice el juego "Barco a motor" en la página 200	
Salidas		• Revisión y práctica		Todos los participantes a la vez	

Figura SLI.46T



LECCIÓN SEIS	SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba sobre una superficie		CONCURSO - SALPICADEROS
Equipo •	Entrega	Configuración
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes •	Todos los participantes a la vez
Entrada	Revisar y practicar • Ver las	Todos los participantes a la vez
Flotación hacia atrás	lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez
Flotador delantero (ver SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez Utilice el juego "Barco a motor" en la página 200
Enrolle boca arriba sobre la superficie (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T y SLI.49T)	SLI se encuentra en el agua sobre la cabeza del participante: <ul style="list-style-type: none"> • El participante participa en la flotación frontal (ver SLI.46T) • Coloque una mano en el centro de la espalda y la otra en el centro del pecho. • Proporcionar al participante una explicación verbal señal (es decir, 1, 2, 3... ojos al cielo) • Utilizando las manos, gire manualmente al participante boca arriba. • Descubra cuál es el lado "cómodo" del participante y anímelo y permítale que gire hacia ese lado/en esa dirección. • Sostener la cabeza y los hombros del participante durante la flotación hacia atrás (según sea necesario) 	Todos los participantes a la vez Dependiendo del nivel de habilidad del participante, la flotación frontal puede comenzar con la cabeza hacia arriba o con la cabeza/cara sumergidas. Finalmente, todos los participantes deben rodar boca arriba desde una posición boca abajo con la cara sumergida.
Salidas	• Revisión y práctica	Todos los participantes a la vez

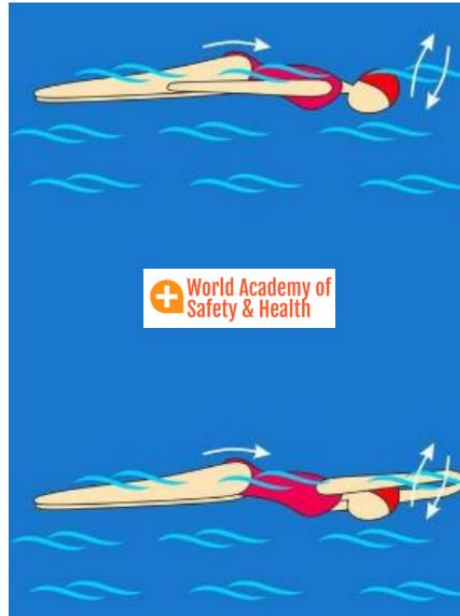


Figura SLI.47T



Figura SLI.48T

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Rodar boca arriba sumergido			CONCURSO - SALPICADEROS		
Equipo •	Entrega	Configuración			
Fideos <ul style="list-style-type: none"> • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes •	Todos los participantes a la vez			
Entrada	Revisar y practicar • Ver las	Todos los participantes a la vez			
Flotación hacia atrás	lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez			
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez			
Flotador delantero (ver Figura SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez			
Rodar boca arriba bajo el agua (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T SLI.49T) &	<p>SLI se encuentra en el agua sobre la cabeza del participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante participa en la flotación frontal (ver SLI.46T) • Coloque una mano en el centro de la espalda y la otra en el centro del pecho. • Proporcionar al participante una explicación verbal señal (es decir, 1, 2, 3... ojos al cielo) • Utilizando las manos, gire manualmente al participante boca arriba. • Descubra cuál es el lado "cómodo" del participante y anímelo y permítale que gire hacia ese lado/en esa dirección. • Sostener la cabeza y los hombros del participante durante la flotación hacia atrás (según sea necesario) 	<p>Todos los participantes a la vez</p> <p>Dependiendo del nivel de habilidad del participante, la flotación frontal puede comenzar con la cabeza hacia arriba o con la cabeza/cara sumergidas. Finalmente, todos los participantes deben rodar boca arriba desde una posición boca abajo con la cara sumergida.</p>			
Salidas	• Revisión y práctica	Todos los participantes a la vez			

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Rodar boca arriba y flotar hacia atrás		CONCURSO - SALPICADEROS	
Equipo	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tablas de natación • Anillos de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Aclimatación al agua (según sea necesario)	• Ver las lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes •	Todos los participantes a la vez	
Entrada	Revisar y practicar • Ver las	Todos los participantes a la vez	
Flotación hacia atrás	lecciones n.º 1 y n.º 2 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez	
Burbujas y sumersión (ver Figura SLI.43T, SLI.44T y SLI.45T)	• Ver la lección n.º 3 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez	
Flotador delantero (ver Figura SLI.46T)	• Ver la lección n.º 5 de Lil Tykes	Todos los participantes a la vez	
Rodar boca arriba y flotar hacia atrás (ver Figuras SLI.47T, SLI.48T SLI.49T) &	<ul style="list-style-type: none"> • Ver las lecciones n.º 6 y n.º 7 de Lil Tykes • El participante debe rodar boca arriba de forma independiente y sin ayuda. • El participante debe flotar hacia atrás, De forma independiente y sin ayuda, después de darse la vuelta boca arriba mientras espera ayuda. 	<p>Todos los participantes a la vez</p> <p>El participante debe comenzar en posición boca abajo con la cara sumergida o con el cuerpo completamente sumergido.</p>	
Salidas	• Revisión y práctica	Todos los participantes a la vez	

Clases de natación con aletas

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Espalda básica		COMPETENCIA - ALETAS	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en las sesiones de nivel tres de Lil Tykes. 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar las habilidades y técnicas del crol de Lil <small>Niños pequeños</small>	
Brazo de crol frontal intermedio Movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°6 	Un participante a la vez con SLI SLI debe demostrar la Patadas de tijera y de batidor de huevos	
Entrada de buceo	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva #7 	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	<p>Paso uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De pie en la plataforma de la piscina, practique el movimiento del brazo de molino de viento para la brazada de espalda. <p>Paso dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flotador de espaldas con los ojos hacia el cielo y la cabeza en línea con el torso y las piernas. • La cabeza está en posición neutra: la línea de agua divide la cabeza, lo que significa que la mitad está sumergida y La mitad está por encima de la superficie del agua. • Las caderas empujadas hacia arriba con el ombligo deben estar por encima de la superficie del agua • Utilice el movimiento del brazo como si fuera un molino de viento: mientras un brazo tira del agua, el otro está en posición de recuperación al costado del cuerpo/torso. <p>Paso tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patada agitada desde las caderas con poca o ninguna flexión. Las rodillas 	Un participante a la vez con SLI El SLI debe demostrar el movimiento del brazo en la espalda. es decir movimiento de molino de viento con brazos alternos SLI explica y demuestra un codo doblado cuando el brazo sale del Primero el pulgar en el agua; el dedo meñique de la mano opuesta entra primero en el agua (el meñique entra justo fuera del ancho de los hombros) Los brazos deben estar relativamente rectos durante la recuperación.	

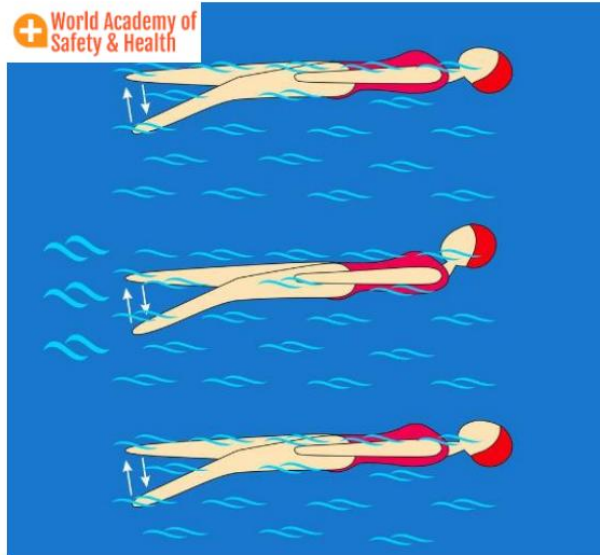


Figura SLI.106A



Figura SLI.106B

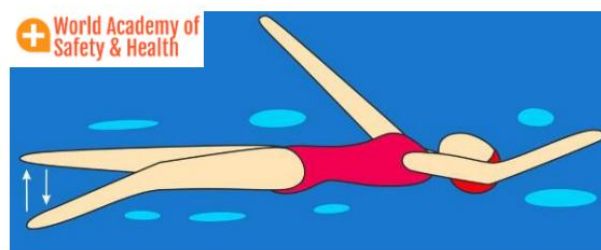


Figura SLI.106C

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Braza básica		COMPETENCIA - ALETAS	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en el nivel tres de Lil Tykes. sesiones 	Un participante a la vez con SLI SLI debe revisar el crol Habilidades y técnicas de Lil <small>Niños pequeños</small>	
Braza de crol frontal intermedio Movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°6 	Un participante a la vez con SLI SLI debe demostrar la Patadas de tijera y de batidor de huevos	
Entrada de buceo	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva #7 	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 1 del nivel inclusivo dos 	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica (ver Figuras SLI.107 A y SLI.107B)	Paso uno – Tirar: <ul style="list-style-type: none"> • Los brazos permanecen simétricos • Barrer justo más allá del ancho de los hombros. • Barrer con el codo doblado hasta la nariz y Junte las manos para estilizar la posición e iniciar el siguiente movimiento de barrido después de las fases de patada y deslizamiento. • La cabeza sale del agua para respirar mientras Uno barre los brazos para tirar Paso dos - Patada: <ul style="list-style-type: none"> • Pies flexionados en ángulos rectos (90 grados) • Doblar las rodillas llevando las piernas hacia el cintura/torso y abrirlos al ancho de los hombros • Juntar las piernas lo más rápido y con tanta fuerza como sea posible (patada de rana). Paso tres: Deslizamiento: <ul style="list-style-type: none"> • Una vez que se produce el tirón y la patada, mantenga la posición de deslizamiento aerodinámico el mayor tiempo posible y al menos 1-2 segundos si es posible. 	Un participante a la vez con SLI SLI recuerda a los participantes los tres componentes principales de la braza: tracción, patada, Deslizate en ese orden SLI recuerda al participante los componentes de la fase de tracción: barrer hacia afuera, barrer hacia adentro, alinear manos/brazos. SLI le recuerda al participante los componentes de la fase de patada: Arriba, Afuera, Alrededor, Juntos, Apretar, Tocar. SLI demuestra la patada de rana El torso (desde el cuello hasta la cintura) debe estar en un plano lo más cerca posible de la superficie del agua.	

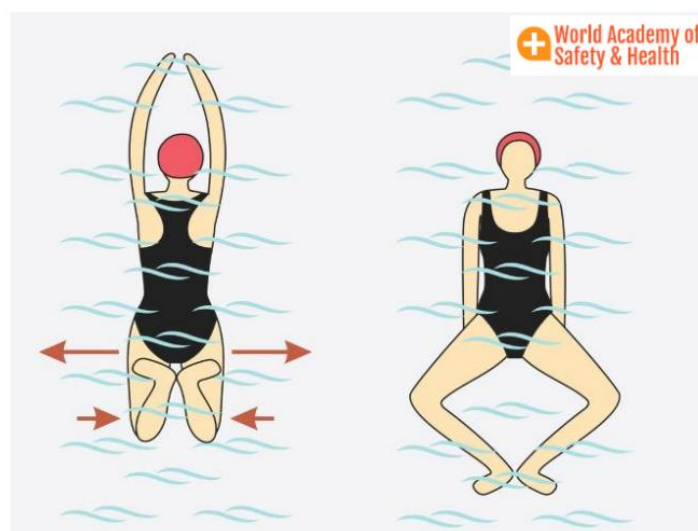


Figura SLI.107A

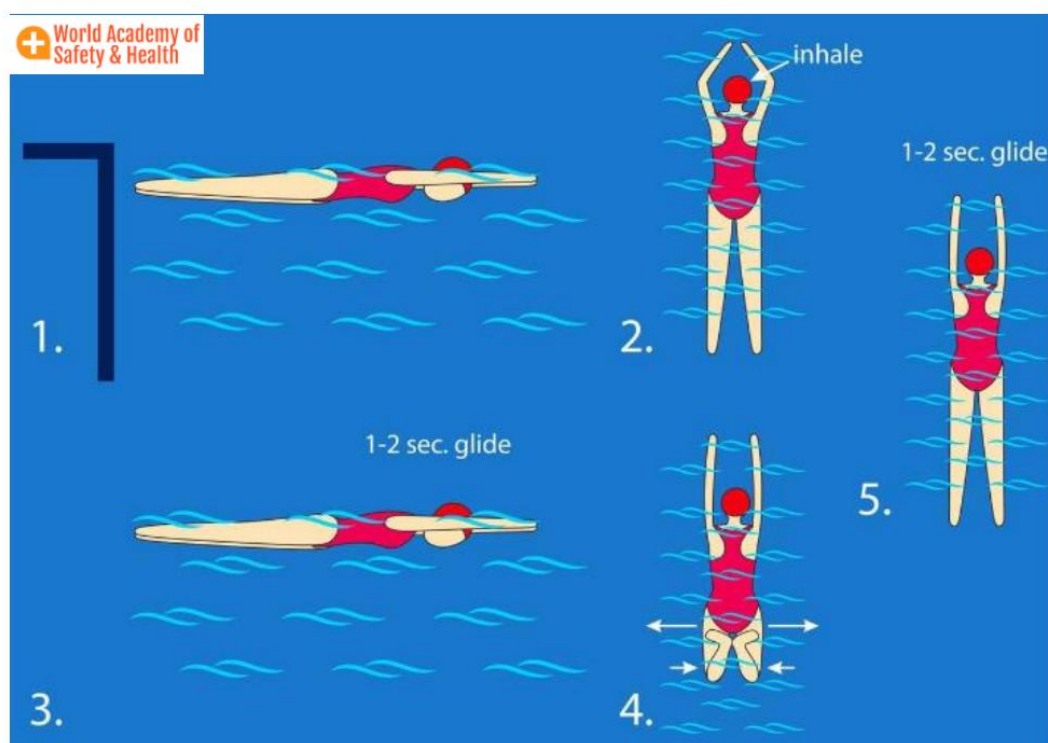


Figura SLI.107B

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Golpe lateral básico				COMPETENCIA - ALETAS	
Equipamiento	Entrega	Configuración			
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en Lil Tykes. Sesiones de nivel tres 	Un participante a la vez con SLI SLI debe repasar las habilidades y técnicas del crol de Lil Tykes			
Brazo de crol frontal intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI			
Movimiento					
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI			
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI			
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI			
Manteniéndose a flote	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°6 	Un participante a la vez con SLI SLI debería demostrar las patadas de tijera y de batidor de huevos.			
Entrada de buceo	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva #7 	Un participante a la vez con SLI			
Espalda básica	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 1 del nivel inclusivo dos 	Un participante a la vez con SLI			
Braza básica	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 2 del nivel inclusivo dos 	Un participante a la vez con SLI			
Golpe lateral básico (ver Figuras SLI.108A y SLI.108B)	<p>Paso uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acuéstese de lado en la plataforma de la piscina. • Coloque el brazo superior recto a lo largo del torso. • Coloque el costado de la cabeza sobre el brazo inferior, que está estirado hacia adelante frente al cuerpo. • Piernas extendidas con ligera flexión de rodillas. <p>Paso dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrar en deslizamiento lateral (ver Inclusivo Nivel Uno Lección #1) • El brazo líder está más cerca del fondo de la piscina y debe alcanzar una posición aerodinámica hacia el frente y luego tirar del agua hacia el cuerpo. • El brazo de arrastre está más cerca del cielo y Debe estar firmemente contra el costado del torso. • Cuando el brazo líder comienza a tirar del agua, el brazo de arrastre debe comenzar a llegar hacia la barbilla doblando el codo • Las manos se juntan cerca del mentón y el brazo que lleva el brazo se extiende mientras el brazo que lleva el brazo atrás tira hacia el costado del torso. <p>Paso tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A medida que el brazo líder tira y el brazo trasero se extiende hasta el mentón, las piernas deben moverse hacia arriba, hacia afuera y juntas en ese orden (patada de tijera). • A medida que el brazo líder comienza un nuevo movimiento de alcance y el brazo posterior se mueve a lo largo del torso, vuelva a juntar las piernas. <p>Paso cuatro: • Deslizamiento lateral</p>	Un participante a la vez con SLI SLI debe demostrar la patada de tijera mientras está acostado en la plataforma de la piscina y hacer que los participantes practiquen en la plataforma de la piscina. Recordatorios: <ul style="list-style-type: none"> • Apunta los dedos del pie en el deslizamiento • Flexione los pies mientras las piernas se mueven hacia arriba y afuera • Doblar las rodillas y mover la pierna superior hacia el frente del cuerpo y la pierna inferior hacia la parte posterior del cuerpo. • Junte las piernas nuevamente mientras el brazo líder comienza un nuevo alcance y el brazo posterior se mueve a lo largo del torso SLI recuerda a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • En el deslizamiento lateral y la brazada lateral, la mejilla y una oreja se sumergen ligeramente justo debajo de la superficie del agua. La cabeza debe permanecer quieta durante el movimiento de brazada lateral. • Brazos de avance y de retroceso Deben tener las palmas hacia el fondo de la piscina. 			

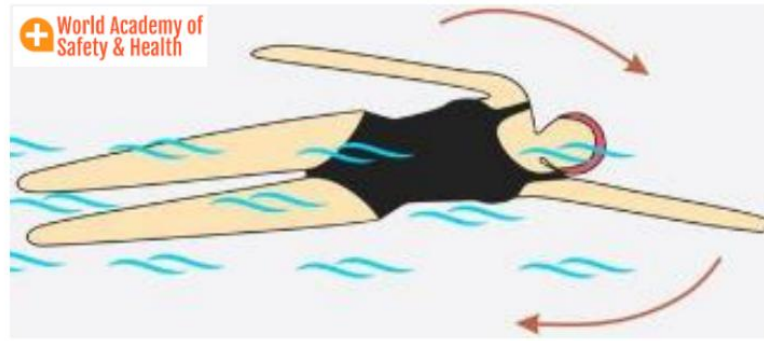


Figura SLI.108A



Figura SLI.108B

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Estilo mariposa básico		COMPETENCIA - ALETAS	
Equipamiento	Entrega	Configuración	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de aleteo (opcional) • Tablas de natación • Chalecos salvavidas o flotadores (opcional) 			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Reseña de Front Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar/practicar las habilidades y técnicas básicas del crol utilizadas en Lil Tykes. Sesiones de nivel tres 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI debe repasar las habilidades y técnicas del crol de Lil Tykes</p>	
Brazo de crol frontal intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 2 	Un participante a la vez con SLI	
Patada de aleteo intermedia	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°3 	Un participante a la vez con SLI	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N° 4 	Un participante a la vez con SLI	
Crol intermedio	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°5 	Un participante a la vez con SLI	
Manteniéndose a flote	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva N°6 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI debería demostrar las patadas de tijera y de batidor de huevos.</p>	
Entrada de buceo	<ul style="list-style-type: none"> • Ver Lección Inclusiva #7 	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 1 del nivel inclusivo dos 	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 2 del nivel inclusivo dos 	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico (ver Figuras SLI.108A y SLI.108B)	<ul style="list-style-type: none"> • Ver lección n.º 3 del nivel inclusivo dos 	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica (ver Figuras SLI.109A y SLI.109B)	<p>Paso uno - Brazos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brazos simétricos (haciendo lo mismo juntos) • Mientras los brazos están por encima de la superficie de la agua (fase de recuperación), bloquear los codos y estirar los brazos tanto como sea posible • Los brazos entran al agua al mismo tiempo y liderando con los dedos índices y aproximadamente tan ancho (o ligeramente más ancho que) el ancho de los hombros • Mientras los brazos estén sumergidos, se ejecutar dos brazadas de crol (una para cada brazo) simultáneamente • Levante la cabeza y respire profundamente mientras Los brazos están en la fase de empuje. • Caderas elevadas a la superficie con la Cabeza/cara en el agua con los ojos apuntando hacia el fondo de la piscina: posición corporal estilizada para el torso y la cabeza <p>Paso dos - Piernas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piernas simétricas con las piernas juntas y los dedos de los pies en punta. • Las piernas se ondulan: dobla las rodillas y lleva Ligeramente hacia el torso y continúe con un estiramiento rápido de las piernas (mientras mantiene las piernas juntas y los dedos de los pies en punta) 	<p>Un participante a la vez con SLI</p> <p>SLI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • recuerda al participante que la brazada de crol es un movimiento de tirar y empujar: jala el agua hacia el cuerpo y luego detrás del cuerpo. • Explica y demuestra la patada del delfín. 	

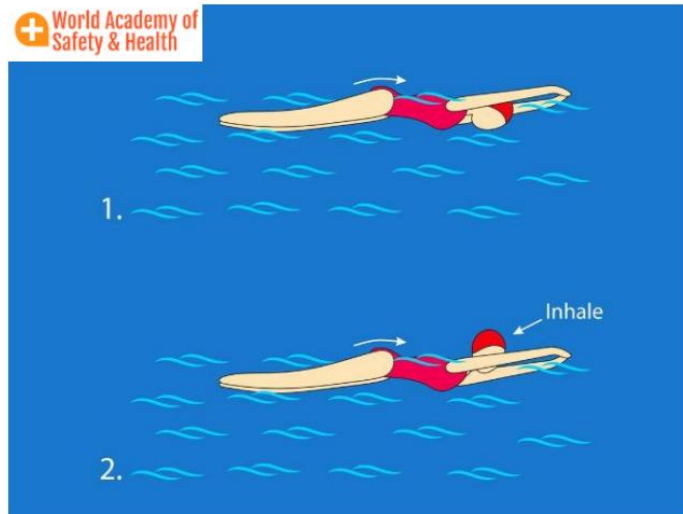


Figura SLI.109A

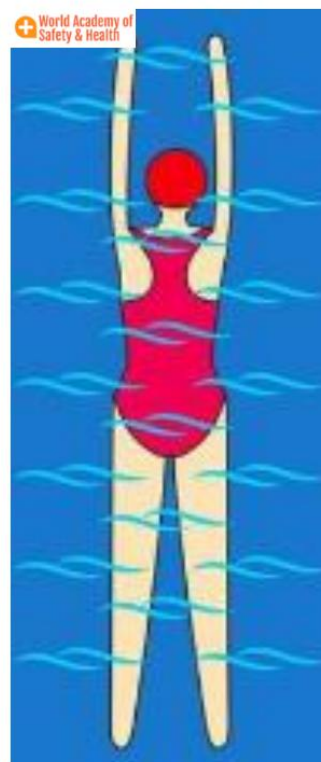


Figura SLI.109B

En las lecciones cinco (5) a ocho (8) del programa de Nivel Inclusivo Dos, el SLI debe permitir que los participantes tengan tiempo para practicar cada uno de los estilos de natación con el fin de:

- Mejorar la habilidad y la capacidad para ejecutar de manera adecuada y eficaz cada brazada.
- Desarrollar

progresivamente la resistencia y aumentar la distancia de natación para cada una de las brazadas.

Como calentamiento para cada lección, de la 5 a la 8, haga que los participantes se mantengan a flote para mejorar su acondicionamiento físico general. El SLI también puede optar por permitir que los participantes practiquen las entradas de buceo como actividad de calentamiento.

El objetivo al concluir la lección n.º 8 del nivel inclusivo dos es que los participantes puedan nadar 50 yardas de crol, 50 yardas de crol de espalda, 50 yardas de braza y 50 yardas de mariposa.

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Revisión y práctica		COMPETENCIA - ALETAS	
Equipo	El tiempo de entrega	Configuración	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Manteniéndose a flote	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Manténgase a flote en el agua durante 5 a 15 segundos O Práctica de entrada a la inmersión	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	

LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Práctica de habilidades		COMPETENCIA - ALETAS	
Equipo	El tiempo de entrega	Configuración	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Manteniéndose a flote	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Manténgase a flote en el agua durante 10 a 20 segundos	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	Práctica durante 5 minutos – SLI te recuerda Participante de los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Práctica de habilidades		CONCURSO - FLPPERS	
Equipo	El tiempo de entrega	Configuración	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Manteniéndose a flote	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Manténgase a flote en el agua durante 10 a 20 segundos	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	Practica durante 5 minutos – SLI te recuerda Participante de los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico	Practica durante 5 minutos – SLI te recuerda Participante de los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica	Practica durante 5 minutos – SLI te recuerda Participante de los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular	Un participante a la vez con SLI	

LECCIÓN OCHO		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Práctica de habilidades		COMPETENCIA - ALETAS	
Equipo	El tiempo de entrega	Configuración	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Manteniéndose a flote	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Manténgase a flote en el agua durante 10 a 20 segundos	Un participante a la vez con SLI	
Espalda básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Braza básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Golpe lateral básico	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	
Mariposa básica	Práctica durante 5 minutos: SLI recuerda al participante los puntos clave para cada parte componente del accidente cerebrovascular.	Un participante a la vez con SLI	

Clases de natación con aletas o pre-natación en equipo

Las clases de natación con aletas están diseñadas para aquellos participantes que tienen la capacidad de nadar los cuatro estilos principales: crol, crol de espalda, braza y mariposa. Además, los inscritos deben tener la capacidad de mantenerse a flote y ejecutar una entrada de buceo de manera efectiva. El programa Fins se centra en aumentar la resistencia en cada uno de los cuatro estilos de natación; volteretas y giros abiertos; y la técnica y el desarrollo de la brazada con el objetivo de crear un nadador más fuerte y más eficaz.

El SLI debería considerar estructurar estas lecciones de manera diferente en comparación con otros programas de lecciones de natación de WASH. Por ejemplo, si se desea desarrollar la resistencia, se necesitan sesiones más frecuentes, es decir, tres sesiones por semana saltándose un día entre cada sesión.

LECCIÓN UNO		SESIÓN UNO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Entrenamiento de resistencia			COMPETICIÓN - ALETAS
Equipo		El tiempo de entrega	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Flotar en el agua, crol hacia adelante, crol hacia atrás, Braza, Mariposa		ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Nade de 25 a 50 yardas en cada brazada.	
Crol frontal		2 x 50 yardas	
Gatear hacia atrás		2 x 50 yardas	
Braza de pecho		1 x 50 yardas	
Mariposa		1 x 25 yardas	

LECCIÓN DOS		SESIÓN DOS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Giro con crol hacia adelante			COMPETENCIA - ALETAS
Equipo		El tiempo de entrega	Configuración
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Pisar el agua, crol, Crol de espalda, braza, Mariposa		ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Nadar 25 yardas de cada brazada.	Todos los participantes a la vez
Crol frontal		2 x 50 yardas	Todos los participantes a la vez
Giro giratorio	<p>Paso uno: SLI debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar el giro hacia adelante. • Colocar al participante en una carroza frontal. • Manipule manualmente el cuerpo del participante para que dé un giro: haga esto varias veces. veces <p>Paso dos: Practique en la piscina lejos de la pared de la piscina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acurrúcate en forma de bola en el agua: cabeza, caderas y piernas en ese orden. • Empuja el agua sobre la cabeza con las manos mientras das vueltas. • Coloque ambos pies en la pared de la piscina. • Empújese de la pared y gire boca arriba sobre el estómago. • Realice brazadas de crol y mientras Nadando a través de la piscina, continúe ejecutando múltiples giros a lo largo del camino. • Exhala por la nariz durante el giro. 		<p>SLI instruye/recuerda a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar el turno después del último golpe justo antes de llegar a la pared de la piscina • Mida la distancia desde la pared utilizando la "T" en el fondo de la piscina. • Los adultos y los participantes más altos dan una brazada más allá de la "T" antes de iniciar el giro • Los niños y los participantes más bajos realizan 2 o 3 brazadas más allá de la "T" antes de iniciar el giro. • Demostrar la distancia mediante Colocar al participante de cara a la pared con los pies en la pared y las manos agarrando el borde de la piscina y sacar al participante de la pared. El turno

LECCIÓN TRES		SESIÓN TERCERA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Giro con voltereta hacia atrás		COMPETENCIA - ALETAS	
Equipo	El tiempo de entrega	Configuración	
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Pisar el agua, crol, Crol de espalda, braza, Mariposa	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Nadar 25 yardas de cada brazada.	Todos los participantes a la vez	
Crol frontal	2 x 50 yardas 2	Todos los participantes a la vez	
Gatear hacia atrás	x 50 yardas	Todos los participantes a la vez	
Giro giratorio	<p>Paso uno: SLI debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar el giro hacia atrás. • Coloque al participante en una posición flotante hacia atrás. • Manipule manualmente el cuerpo del participante para que dé un giro: haga esto varias veces. veces <p>Paso dos: Practique en la piscina lejos de la pared de la piscina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A medida que uno se acerca al final de la espalda Líneas, rueda boca abajo y repite los pasos de voltereta, giro y crol. • Acurrúcate en forma de bola en el agua: cabeza, caderas y piernas en ese orden. • Empujar el agua sobre la cabeza con las manos. Mientras voltea • Empújese de la pared y gire boca arriba sobre el estómago. • Realice brazadas de crol y mientras Nadando a través de la piscina, continúe ejecutando múltiples giros a lo largo del camino. • Exhala por la nariz durante el giro. 	<p>SLI instruye/recuerda a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar el turno después del último golpe justo antes de llegar a la pared de la piscina • Mida la distancia desde la pared utilizando las líneas de espalda en el fondo de la piscina. • Los adultos y los participantes más altos dan una brazada más allá de la "T" antes de iniciar el giro • Los niños y los participantes más bajos dan 2 o 3 brazadas más allá de la "T" antes de iniciar el giro. 	

LECCIÓN CUATRO		SESIÓN CUATRO		TIEMPO: 25 MINUTOS	
TEMA(S): Giro abierto básico		COMPETICIÓN - ALETAS			
Equipo	El tiempo de entrega				
N / A					
Habilidades, conocimientos y actividades					
Pisar el agua, crol, Crol de espalda, braza, Mariposa	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Nade de 25 a 50 yardas en cada brazada.				
Braza de pecho	1 x 50 yardas				
Mariposa	1 x 25 yardas				
Giro abierto básico	<p>Paso uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> En la última brazada hacia la pared, agarre la pared de la piscina con esa mano. Sosténgase de la pared mientras dobla las rodillas y gira las caderas para mover las piernas hacia la pared. Coloque los pies contra la pared de la piscina y empújese, no adopte una posición corporal aerodinámica ni realice la siguiente brazada de natación. <p>Paso dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Patea la pared de la piscina con ambos brazos completamente extendido Toque la pared de la piscina debajo del borde y doble los codos permitiendo que el cuerpo se desplome contra la pared. Doblar las piernas para permitir que las piernas se muevan debajo de la cuerpo Empuje hacia atrás con las manos mientras los pies se mueven hacia La pared Coloque los pies contra la pared de la piscina y empújese • Con el tiempo, el participante debería poder ejecutar este paso usando solo una mano contra la pared y empujándose contra ella. <p>Paso tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> La mano que gira no debe arrastrarse a través del agua después de empujarse desde la pared de la piscina. A medida que el cuerpo cae hacia atrás, alejándose de la pared y dentro del agua, la mano que gira debe elevarse por encima de la cabeza, volviendo a ingresar al agua en la posición aerodinámica. <p>Paso cuatro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Acérquese a la pared con la cabeza/cara dentro del agua. El cuerpo debe inclinarse hacia un lado (hacia el lado del brazo que gira) con un hombro fuera del agua. Después de impulsarse desde la pared de la piscina, gire el cuerpo de modo que el hombro opuesto quede ahora por encima de la superficie del agua Coloque los brazos a cada lado del torso y los ojos hacia el cielo (para principiantes) Deslízate y rueda boca abajo Agilizar el cuerpo 	<p>SLI instruye/recuerda a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Paso uno: manténgase agachado y en una posición corporal horizontal/ estilizada mientras se mueve, no contra la pared de la piscina. Paso dos: 1. Aléjese de la pared de la piscina y suéltela. 2. Habrá un momento en el que ninguna parte del cuerpo tocará la pared de la piscina mientras las manos empujan y los pies todavía se balancean debajo del cuerpo hacia la pared. Paso tres: No arrastre la mano giratoria por el agua. Paso cuatro: Gire e incline el cuerpo 			

LECCIÓN CINCO		SESIÓN CINCO	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Entrenamiento de resistencia			COMPETICIÓN - ALETAS
Equipo	El tiempo de entrega		
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Flotar en el agua, crol hacia adelante, crol hacia atrás, Braza, Mariposa	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Nade de 25 a 50 yardas en cada brazada.		
Crol frontal	2 x 50 yardas con giro		
Gatear hacia atrás	2 x 50 yardas con giro		
Braza de pecho	1 x 50 yardas con giro abierto		
Mariposa	1 x 25 yardas con giro abierto		

LECCIÓN SEIS		SESIÓN SEIS	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Entrenamiento de resistencia			COMPETICIÓN - ALETAS
Equipo	El tiempo de entrega		
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Flotar en el agua, crol hacia adelante, crol hacia atrás, Braza, Mariposa	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Nade de 25 a 50 yardas en cada brazada.		
Crol frontal	2 x 50 yardas con giro		
Gatear hacia atrás	2 x 50 yardas con giro		
Braza de pecho	1 x 50 yardas con giro abierto		
Mariposa	1 x 25 yardas con giro abierto		

LECCIÓN SIETE		SESIÓN SIETE	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Entrenamiento de resistencia			COMPETICIÓN - ALETAS
Equipo	El tiempo de entrega		
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Flotar en el agua, crol hacia adelante, crol hacia atrás, Braza, Mariposa	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Nade de 25 a 50 yardas en cada brazada.		
Crol frontal	2 x 50 yardas con giro		
Gatear hacia atrás	2 x 50 yardas con giro giratorio 2		
Braza de pecho	x 50 yardas con giro abierto		
Mariposa	1 x 25 yardas con giro abierto		

LECCIÓN OCHO		SESIÓN OCTAVA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Entrenamiento de resistencia		COMPETICIÓN - ALETAS	
Equipo	El tiempo de entrega		
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Flotar en el agua, crol hacia adelante, crol hacia atrás, Braza, Mariposa	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Nade de 25 a 50 yardas en cada brazada.		
Crol frontal	1 x 100 yardas con giro		
Gatear hacia atrás	1 x 100 yardas con giro		
Braza de pecho	1 x 100 yardas con giro abierto		
Mariposa	1 x 50 yardas con giro abierto		

LECCIÓN NUEVE		SESIÓN NOVENA	TIEMPO: 25 MINUTOS
TEMA(S): Entrenamiento de resistencia		COMPETICIÓN - ALETAS	
Equipo	El tiempo de entrega		
N / A			
Habilidades, conocimientos y actividades			
Flotar en el agua, crol hacia adelante, crol hacia atrás, Braza, Mariposa	ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: Nade de 25 a 50 yardas en cada brazada.		
Crol frontal	2 x 100 yardas con giro		
Gatear hacia atrás	2 x 100 yardas con giro		
Braza de pecho	2 x 100 yardas con giro abierto		
Mariposa	2 x 50 yardas con giro abierto		

Actividades del programa de clases de natación

Planificación y preparación de clases de natación

Los instructores de clases de natación (SLI) deben asegurarse de recordar a los participantes (o a los padres de los participantes) que traigan los siguientes elementos a cada lección:

- Traje de baño
- Toalla(s)
- Pañal para nadar
- Protector solar y protección (si está al aire libre)
- Ropa seca/cambio de ropa •
- Gafas protectoras • Tabla de natación
- Buen descanso

Los instructores de clases de natación (SLI) deben asegurarse de hacer los arreglos adecuados en las instalaciones y llegar con todo el equipo y los recursos de enseñanza necesarios, que deben incluir, entre otros:

- Piscina
- Plan(es) de lección
- Lista de cursos con información de contacto
- Horario de clases
- Traje(s) de baño
- Toalla(s)
- Equipos y juguetes para piscinas (fideos, tablas de natación, flotadores, chalecos salvavidas, aros para natación, etc.) •
- Formularios de exención de responsabilidad adicionales

Pautas generales para las habilidades de las clases de natación

Habilidades básicas:

Seguridad
Aclimatación
Entradas y salidas básicas y asistidas
Flotación hacia atrás

Sumersión
Patadas básicas
Remo flotante frontal con remos hacia atrás

Habilidades intermedias:

Tipos de patadas
Rodando boca arriba
Manteniéndose a flote

Paleta de perrito
Sumergir y resurgir
Control de la respiración

Habilidades avanzadas:

Trazos básicos y avanzados
Respiración rítmica

Técnicas básicas de rescate acuático
Buceo

Ejemplos de canciones para clases de natación

Entrada y aclimatación al agua

- Hay un gusano en el fondo del jardín
- Londres en llamas
- Soy una pequeña tetera
- La araña pequeña
- Si eres feliz y lo sabes (chapoteo, chapoteo, chapoteo)

Flotando •

Conejitos durmiendo

- Mecedora para bebés

Burbujas que

soplan • Trenes inflables

- Tocando hokey

Propulsión •

Zoom, Zoom, Zoom • Túnel

Woggle

- Lancha motora Lancha motora

- Cinco monitos

- Cinco patitos fueron a nadar un día

Sumersión

- Muelle de Hickory Dickory

- Ring Around the Rosie (inmersión en lugar de caída abajo)

Enrolle boca

- arriba • Osito de peluche-Osito de peluche

Componentes esenciales de todas las clases de natación

Enfoque de la lección

Nivel de la lección

Equipo para la lección

Entrada y salida

Calentamiento

Revisión de aprendizajes previos

Objetivo educativo principal

Actividad(es) práctica(s)

Ejemplos de juegos para lecciones de natación

Caimán

- Acueste al participante boca abajo en posición de profundidad cero.
- El participante debe usar sus brazos para mantener la cara y la cabeza fuera del agua con las piernas estiradas hacia atrás.
- SLI le indica al participante que comience a moverse hacia adelante usando sus brazos para maniobrar mientras, simultáneamente, agita las piernas y sopla burbujas en el agua.
- Mueva al participante a partes progresivamente más profundas de la piscina para que sus brazos sean lo suficientemente largos como para mantener su cara Por encima del agua

Motora

- SLI realiza una retención de lección en el participante con el participante frente a él.
- SLI camina hacia atrás a través del agua aumentando progresivamente la velocidad de la caminata.
- El agua “empujará” al participante, no la posición de flotación delantera.
- SLI gira en círculo mientras canta “Motorboat, Motorboat, Go So Slow”
- SLI aumenta la velocidad del movimiento circular y canta: “Barco motorizado, barco motorizado, ve tan rápido”.
- SLI aumenta nuevamente la velocidad del movimiento circular y canta: “Motorboat, Motorboat, Hit the Gas”
- SLI anima al participante a hacer burbujas y realizar patadas.

Nota :A medida que el participante progresa, SLI debe indicarle que envuelva las manos alrededor de su cuello (y eventualmente agarre un fideo o tabla de natación) y estirar las piernas hacia atrás con el estómago sobre la superficie del agua.

Rana verde

- Coloque al participante de lado.
- SLI apoya al participante sujetándolo (según sea necesario)
- Mientras el participante sopla burbujas y mueve los brazos en un movimiento de nado de perrito modificado, el SLI canta: "Ahora todos sabemos que las ranas hacen la de da de da le de da de da la de da. No hacen glumph, glumph, glumph".

El barco Kickboard

- SLI debe simular que una tabla de natación es un bote y que los pies del participante son el motor.
- SLI debería organizar "carreras de barcos" entre los participantes
- SLI debe ayudar a cualquier participante que lo necesite sujetándolo por un lado de su cintura.

Manos de marioneta

- SLI puede usar un títere o construir su propio títere usando un objeto doméstico (por ejemplo, un calcetín viejo).
- SLI usa el títere mientras canta una canción (de la lista de la página 200 u otra canción apropiada para la edad elegida por SLI)
- SLI anima al participante a participar en cualquier actividad que el SLI le asigne mientras el títere canta la canción.

Panqueques

- Acueste al participante boca arriba en el agua (posición de flotación de espaldas)
- SLI extiende los brazos para agarrar al participante debajo de cada rodilla.
- SLI camina hacia atrás a través de la piscina mientras mueve manualmente las piernas del participante en un movimiento de patada con aleteo.
- SLI comienza a cantar: "Soy un pequeño panqueque boca arriba, soy un pequeño panqueque bonito y plano. Soy un pequeño panqueque boca arriba, soy un pequeño panqueque, dame la vuelta y rebota hacia atrás". Cuando SLI cante "rebota hacia atrás", sujete la cintura del participante con ambas manos, sáquelo del agua y muévelo hacia arriba y hacia abajo hasta que vuelva a su posición original.
- SLI comienza a cantar: "Soy un pequeño panqueque boca arriba, soy un pequeño panqueque bien plano. Soy un pequeño panqueque boca arriba, soy un pequeño panqueque, voltéame y swish me back". Cuando SLI cante "swish me back", tome la cintura del participante con ambas manos, sáquelo del agua y muévelo de lado a lado y de regreso a la posición original.
- SLI comienza a cantar: "Soy un pequeño panqueque boca arriba, soy un pequeño panqueque bonito y plano. Soy un pequeño panqueque boca arriba, soy un pequeño panqueque, dame la vuelta y dígname la vuelta". Cuando SLI cante "dígname la vuelta", toma la cintura del participante con ambas manos, colócalo debajo de un brazo y mirando hacia afuera/adelante. Toma cada una de las manos del participante y mueve las manos/brazos en el movimiento de la paleta del perrito.

Ejemplos de actividades para clases de natación

- Sujétese del borde de la piscina y rebote hacia arriba y hacia abajo en el agua.
- Habla con los peces (habla con los peces soplando burbujas en la superficie y escucha a los peces colocando la oreja en el agua)
- Atrapar el pez (extender un brazo a la vez, no en el aire, sino al frente y dentro del agua para atrapar el pez; jalar el agua hacia el cuerpo para atraer al pez hacia uno mismo; repetir esta acción para atrapar muchos peces)
- Caminar por el agua salpicándose las manos.
- Siéntese en el borde de la piscina y demuestre la acción de patear.
- Moverse a través del agua a la profundidad de los hombros, soplando burbujas (lancha a motor)
- Sujete el borde de la piscina y sople burbujas.
- Tomar agua con las manos y simular que se lava la cara.
- Rociar agua sobre la cabeza.
- Sujete el borde de la piscina y patee con las piernas.
- Flotador en posición prona con dispositivos de flotabilidad o apoyo del docente (según sea necesario)
- Empujar y deslizarse hacia un lado y recuperar la posición de pie con ayuda de dispositivos de flotabilidad (según sea necesario)
- Flotador en posición supina con ayuda de dispositivos de flotabilidad o apoyo del docente (según sea necesario)
- Empuje y deslícese hacia atrás, lejos del costado/pared de la piscina.
- Empujar y deslizarse a través de un aro.
- Flotación con hongos y recuperación de la posición de pie.

- Soplar un juguete sobre la superficie del agua.
- Paseo de caimanes en profundidad cero
- Aguantar la respiración y sumergir la boca y la nariz.
- Patada con un flotador sostenido debajo de cada brazo.

- Empuja y desliza agregando una patada.
- Patada en posición supina con un flotador sostenido debajo de cada brazo.
- Patada con un flotador sostenido al frente

- Recorrido completo con ayudas a la flotabilidad.
- Flotación en estrella supina
- Luz roja/luz verde (mira a la pared y agárrate; la luz verde indica patadas; la luz amarilla indica patadas lentas; la luz roja indica deja de patear)
- La zambullida (en aguas poco profundas, el participante debe estar de espaldas y pararse sobre las rodillas de SLI o de sus padres mientras sostiene su cintura; salta desde las rodillas y no desde el agua; alcanza la pared y se agarra). Aléjese gradualmente de la pared de modo que deba nadar un poco más en cada lección sucesiva.

- Sumergir para recoger un objeto

El instructor de clases de natación (SLI) debe considerar el uso de canciones durante cada actividad.

Diversos conjuntos de datos indican que la mayoría de los incidentes de ahogamiento accidental en piscinas de jardines en los que la víctima es menor de cinco años se producen como resultado de la caída del niño a la piscina. Es fundamental que se enseñe a los niños qué hacer y que lo hagan si alguna vez se enfrentan a una situación en la que ellos mismos se encuentran en el agua sin la supervisión de un adulto. Los niños deben aprender las habilidades básicas de natación lo más pronto posible y deben ser capaces de nadar hasta la pared de la piscina, agarrarse y esperar a que llegue ayuda para evitar ahogarse.

Público al que va dirigido

Niños en edad escolar entre aproximadamente 2.º y 6.º grado (los planes de lecciones y las actividades se pueden modificar y adaptar tanto para participantes más jóvenes como mayores según sea necesario).

Lecciones de muestra

PARTE

LECCIÓN UNO		TIEMPO: 30-60 MINUTOS
TEMA(S): Identificar áreas/instalaciones para nadar locales; señalización de seguridad/peligro; condiciones peligrosas; y corrientes de resaca.		
Equipamiento •		
<ul style="list-style-type: none"> Imágenes de corrientes de resaca • Vídeos de corrientes de resaca • Imágenes de Señalización • Vídeos e imágenes de diversas patadas de natación. 		
Habilidades, conocimientos y actividades		
Identificar áreas e instalaciones de natación locales.		
Identificar lugares para nadar vigilados y/o seguros		
Identificar condiciones peligrosas para el agua y/o la natación		
Identificar corriente de resaca		
Explica cómo escapar de una corriente de resaca.		
Identificar y explicar la señalización de seguridad.		
Explique las patadas básicas de natación, que incluyen: aleteo, batidor de huevo y tijeras.		
Explicar los movimientos básicos de los brazos al nadar, incluidos: brazos de brazada, brazos de estilo perrito, etc.		
Videoclips educativos de Rip Current:		
¿Qué es una corriente de resaca? (noaa.gov)		
Romper con el control de la corriente Ocean Today (noaa.gov)		
Guía de supervivencia ante corrientes de resaca Ocean Today (noaa.gov)		

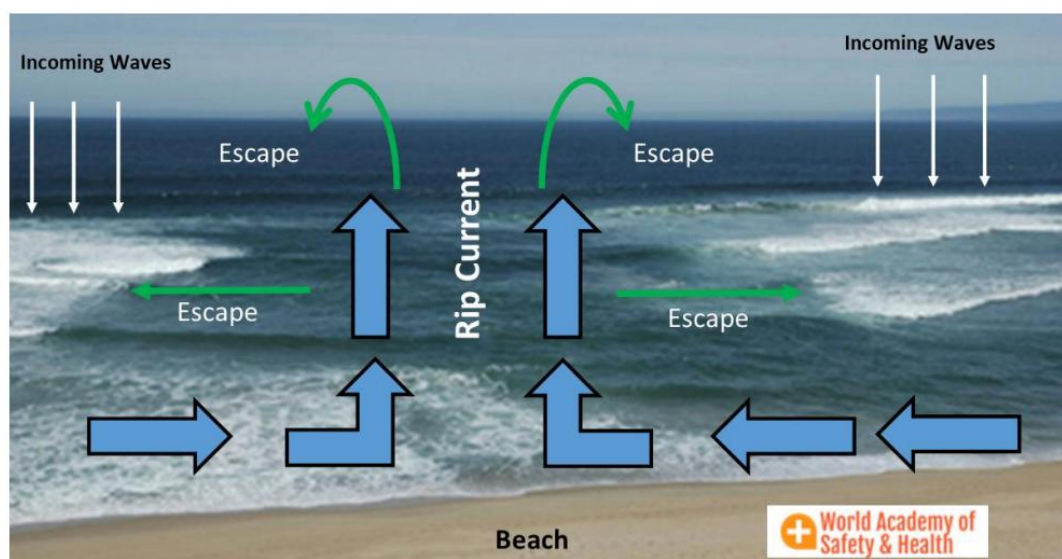


Figura SLI.30

LECCIÓN DOS	TIEMPO: 30-60 MINUTOS
TEMA(S): Identificar el equipo de rescate; Explicar y demostrar las ayudas para el lanzamiento; Comunicación con la(s) víctima(s)	
Equipo	
Equipo de rescate: boya anular, tubo de rescate, línea de rescate, chaleco salvavidas	
Habilidades, conocimientos y actividades	
Identificar y explicar cómo se utiliza cada pieza del equipo de rescate.	
Demostrar, explicar, practicar, demostrar varias asistencias de lanzamiento.	
Demostrar, explicar, practicar, demostrar una comunicación eficaz con las víctimas potenciales	
Explicar cómo evaluar una emergencia, preservar la seguridad personal e iniciar una asistencia.	

LECCIÓN TRES	TIEMPO: 30-60 MINUTOS
TEMA(S): Identificar los componentes clave de la conciencia y la seguridad en el agua; Explicar/Comunicar a otros consejos y mejores prácticas de seguridad en el agua; Identificar pautas de seguridad no acuáticas al planificar nadar al aire libre Equipo Papel;	
utensilios de	
escritura (marcadores, crayones, lápices de colores); computadoras portátiles/tabletas/teléfonos inteligentes (opcional);	
Habilidades, conocimientos y actividad(es)	
Identificar cuya seguridad es primordial durante cualquier asistencia y/o rescate acuático	
Trabajando en grupos pequeños: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar un mínimo de dos mensajes de concientización y seguridad del agua para comunicar a un público objetivo (es decir, adolescentes, adultos, turistas, etc.) • Diseñar un cartel, un videoclip o un medio similar que: <ul style="list-style-type: none"> • Comunica su mensaje de seguridad • Incluye un mínimo de cinco (5) escenas • Incluye descripciones escritas y/o grabaciones de voz • Su presentación debe "captar la atención" de los espectadores para que su mensaje se comunique de manera efectiva. 	
Puedes elegir incluir música, voces en off, imágenes, etc.	
Todos los proyectos deberán ser presentados al grupo.	

LECCIÓN CUATRO	TIEMPO: 30-60 MINUTOS
TEMA(S): Diseñar una pieza de equipo de rescate acuático; desarrollar un conjunto de reglas de seguridad para una instalación de piscina y otro conjunto para una playa o entorno similar de aguas abiertas Equipo	
Papel;	
utensilios de escritura (marcadores, crayones, lápices de colores); computadoras portátiles/tabletas/teléfonos inteligentes (opcional)	
Habilidades, conocimientos y actividades	
Trabajando en grupos pequeños: <ul style="list-style-type: none"> • Diseñar un equipo de rescate que incluya: <ul style="list-style-type: none"> • Finalidad o uso del equipo • Especificaciones del equipo (es decir, longitud, ancho, peso, colores, etc.) y composición del material • Nombre del nuevo equipo <ul style="list-style-type: none"> • Funcionalidad y características (es decir, velocidad, fuente de energía, accesorios opcionales, forma de control, requisitos de mantenimiento, etc.) • Cómo ayuda el equipo en la ejecución del rescate 	
Ejemplos de equipos que ayudan en la lluvia de ideas y el diseño: <p>EMILY Robot de rescate EMILY Estados Unidos (emilyrobot.com)</p> <p>Acerca de los sistemas de rescate acuático MARSARS@</p>	

LECCIÓN CINCO	TIEMPO: 30-60 MINUTOS
TEMA(S): Desarrollar un conjunto de reglas de seguridad para una instalación de piscina y otro conjunto para una playa o un entorno similar de aguas abiertas; Diseñar una presentación sobre concientización y seguridad en el agua para darla a una clase de estudiantes; Juego de roles:	
Equipo Papel;	
utensilios de escritura (marcadores, crayones, lápices de colores); computadoras portátiles/tabletas/teléfonos inteligentes (opcional)	
Habilidades, conocimientos y actividades	
Trabajando en grupos pequeños:	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar un conjunto de reglas para la piscina (al menos 10 reglas) que se publicarán en las instalaciones de natación. • Diseñar un mensaje de concientización y seguridad en el agua que incluya: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el tipo de zona de baño. • Identificar los peligros y/o riesgos específicos del área • Identificar cualquier equipo de seguridad en el área de natación o cerca de ella • Identificar las precauciones que deben tomar los bañistas en la zona. • Explicar qué hacer en caso de emergencia. 	

Actividades de muestra

COMPRENDIENDO EL FLUJO DE AGUA	TIEMPO: 20-40 MINUTOS
TEMA(S): Comprender el flujo del agua y relacionarlo con las corrientes oceánicas u otras corrientes de aguas abiertas (es decir, corrientes de resaca)	
Equipo	
Tubo de PVC con la mitad superior removida O fideos de piscina con la mitad superior removida U otros objetos huecos largos; pegamento/cinta impermeable/cinta adhesiva; frascos/baldes/jarras; fuente de agua; área inclinada o en pendiente (use un tablero de madera si es necesario para crear una pendiente)	
Habilidades, conocimientos y actividades	
<ul style="list-style-type: none"> • Usar materiales para crear un "río", una "corriente" u otro flujo de agua constante y rápido. • Utilice un balde u otro recipiente para recoger el agua al final del flujo. • Coloque objetos pequeños en el flujo de agua para simular personas u otros objetos en una corriente (es decir, corriente de resaca) • Alinear múltiples diseños de "flujo de agua" adyacentes entre sí para comparar la velocidad del flujo de agua de cada diseño. • Ajuste la(s) pendiente(s) de los flujos de agua para ilustrar el cambio en los caudales. 	

ACTIVIDAD DE LANZAMIENTO	TIEMPO: 20-40 MINUTOS
TEMA(S): Familiarizarse y practicar el movimiento de lanzamiento que se utilizaría en caso de una emergencia relacionada con el agua para desplegar una boya de anillo, un chaleco salvavidas u otro dispositivo de flotación.	
Equipo	
Boya de aro con cuerda atada O globos de agua O pelotas deportivas (pelotas de baloncesto, pelotas de fútbol, pelotas de voleibol, etc.) O jarras de leche vacías de un galón (o recipientes plásticos vacíos similares); área abierta (preferiblemente al aire libre); una piscina u otra área con acceso a aguas poco profundas; 3 metros (~9 pies) de cuerda por jarra de leche vacía	
Habilidades, conocimientos y actividades	
<ul style="list-style-type: none"> • Practique el lanzamiento de una pelota con la mano hacia adelante y hacia atrás entre compañeros de clase comenzando a una distancia de 1 metro (~3 pies) y alejándose cada vez más con cada lanzamiento sucesivo hasta aproximadamente 3 metros (~9-10 pies) de distancia. • Practique el lanzamiento de un globo de agua con la mano hacia abajo y hacia adelante entre compañeros de clase comenzando a una distancia de 1 metro (~3 pies) y separándose cada vez más con cada lanzamiento sucesivo hasta que estén aproximadamente a 3 metros (~9-10 pies) de distancia • Ate 3 metros (~9 pies) de cuerda a una jarra de leche vacía • Llene la jarra de leche vacía hasta $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ de su capacidad con arena. • Practique lanzar la jarra de leche al agua con la mano por debajo y tirarla hacia la piscina o el borde del agua. • Practique lanzar una boya de aro al agua con la mano por debajo de la cabeza y tirar de ella hacia la piscina o el borde del agua. 	

FLOTABILIDAD

TIEMPO: 20-40 MINUTOS

TEMA(S): Comprender los principios de flotabilidad; Comprender qué puede ayudar a alguien en problemas en el agua.
agua;

Equipo

Artículos del aula, la escuela o el hogar; recipiente para contener agua (es decir, hielera, tina, piscina); fuente de agua

Habilidades, conocimientos y

- actividades • Reúne 3 elementos de tu salón de clases, escuela o casa (que PUEDAN mojarse) que creas que pueden flotar.
- Reúne 3 elementos de tu salón de clases, escuela o casa (que PUEDAN mojarse) que creas que no se pueden mojar.
flotar
 - Reúne 2 elementos de tu salón de clases, escuela o casa (que PUEDAN mojarse) que creas que se pueden usar para ayudar a un nadador con dificultades.

PREGUNTAS DE REVISIÓN/REFLEXIÓN Seguridad	TIEMPO: EN CURSO
<p>en el agua ¿Cuáles son las tres "brazadas de natación de supervivencia"?</p> <p>1.) _____</p> <p>2.) _____</p> <p>3.) _____</p>	
<p>Piscinas</p> <p>Proporcionar tres reglas/pautas generales de concientización y seguridad en el agua y/o mejores prácticas cuando se está cerca de piscinas:</p> <p>1.) _____</p> <p>2.) _____</p> <p>3.) _____</p>	
<p>¿Cuáles son los dos aspectos que hay que saber al visitar una piscina por primera vez?</p> <p>1.) _____</p> <p>2.) _____</p>	
<p>Entornos de aguas abiertas</p> <p>Enumere y describa tres maneras en las que se puede brindar ayuda a otra persona que tiene dificultades en el agua:</p> <p>1.) _____</p> <p>2.) _____</p> <p>3.) _____</p>	
<p>Proporcionar tres reglas/pautas generales de concientización y seguridad en el agua y/o mejores prácticas cuando se está cerca del océano u otras aguas abiertas:</p> <p>1.) _____</p> <p>2.) _____</p> <p>3.) _____</p>	
<p>Si te encuentras en problemas en mar abierto, ¿qué debes hacer para intentar conseguir ayuda?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>¿Qué debes hacer si alguna vez te encuentras en una corriente de resaca?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>¿Qué debes hacer si alguna vez estás atrapado en la corriente de un río?</p> <p>_____</p>	

El agua alrededor del hogar

¿Cuáles son dos áreas dentro o alrededor de su casa que podrían presentar peligros o riesgos relacionados con el agua?

1.) _____

2.) _____

¿Cuáles son dos reglas y/o pautas relacionadas con las piscinas en el patio y en el hogar?

1.) _____

2.) _____

REFLEXIÓN Y TAREAS	TIEMPO: EN CURSO
Parte I	
Hoy aprendí: <hr/> <hr/>	
Parte II	
Hoy aprendí: <hr/> <hr/>	
Parte III	
Hoy aprendí: <hr/> <hr/>	
Parte IV	
Hoy aprendí: <hr/> <hr/>	
Parte V	
Hoy aprendí: <hr/> <hr/>	

Otros recursos

[El rincón de los niños | Piscina segura](#)

[DVD: Natación, salvamento y rescate acuático en la naturaleza](#)

[Entornos \(ESPAÑOL\) – Aguaseguras](#)

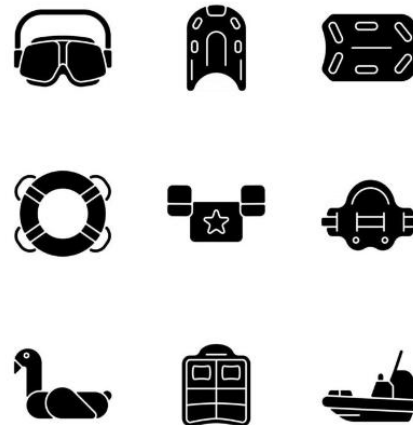
[Prevención de ahogamientos | CDC](#)

[Datos sobre ahogamientos | Prevención de ahogamientos | CDC](#)

[Recursos educativos sobre seguridad en el agua - NDPA](#)

[Aguas saludables para nadar y para uso recreativo | Aguas saludables para nadar y para uso recreativo](#)

[Natación | Agua saludable | CDC](#)



NO DIVING



**NO SWIMMING
ALLOWED**

Instructor de clases de natación (SLI-) Curso de cruce

Propósito del curso

El curso de transición para instructores de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) está diseñado para clases de natación. Instructores con autorización/certificación/licencia válida de un organismo certificador reconocido a nivel nacional o internacional que deseen convertirse en Instructores del programa de Instructores de Lecciones de Natación (SLI) de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH).

Este es un curso a su propio ritmo que está diseñado para completarse de forma independiente.

Requisitos del curso

- Presentación de un certificado válido de instructor de clases de natación (o equivalente) emitido por otro organismo de certificación reconocido a nivel nacional
- Módulo de actualización/transferencia para instructores de lecciones de natación en línea a su propio ritmo con éxito (SLI) si ha habido actualizaciones del
- programa Revise, en su totalidad, el programa de certificación de lecciones de natación WASH, incluido el manual del instructor y del estudiante; todos los videoclips del curso; presentaciones de diapositivas del curso; pautas de garantía de calidad; documentos del programa y del curso (es decir, instructores informados, formulario de evaluación de habilidades, rúbrica de puntuación final de habilidades, solicitud de autorización del estudiante).
- Completar, firmar y enviar el Instructor autorizado de WASH y Contrato de Centro de Capacitación Autorizado (CTA)

Procedimientos administrativos del curso

1. Inscribese para el curso de transición de instructor de lecciones de natación (SLI) de WASH
2. [Entregar](#) una copia de una autorización/certificación/licencia válida de instructor de clases de natación (o equivalente) de un organismo de certificación reconocido a nivel nacional
3. Una vez que se cargue una autorización/certificación/licencia de instructor de salvavidas válida de un organismo de certificación reconocido a nivel nacional, recibirá un correo electrónico con un enlace para acceder a la lección de natación en línea a su propio ritmo para instructores. (SLI) Módulo de cruce
4. Revisión completa del programa de Instructor de lecciones de natación (SLI) de WASH
5. Completar, firmar y enviar el Instructor autorizado de WASH y Contrato de Centro de Capacitación Autorizado (CTA)

PARTE

Apéndice A – Rúbricas

PARTE

Participantes								
NOMBRE SLI: _____								
FECHA/HORA: _____								
Control de tráfico aéreo: _____								
UBICACIÓN: _____	1	2	3	4	5	6	7	8
Habilidad(es) BÁSICO								
Aclimatación al agua								
Inmersión asistida y suave de cara y nariz.								
Flotación trasera asistida								
AVANZADO								
Nivel I								
Rodar boca arriba (rodar para respirar) sumergido asistido								
Salir a la superficie después de una inmersión								
Independencia de los padres								
Nivel II								
Rodar boca arriba (rodar para respirar) sumergido sin ayuda								
Inmersión total; rodar boca arriba (rodar para respirar); flotar boca arriba durante 20-30 segundos, todo sin ayuda								
Saltar o caer a la piscina desde el borde con inmersión total; rodar boca arriba (rodar para respirar); flotar boca arriba durante 20-30 segundos								

Rúbrica de lecciones instructivas	Participantes							
	1	2	3	4	5	6	7	8
NOMBRE SLI: _____								
FECHA/HORA: _____								
Control de tráfico aéreo: _____								
UBICACIÓN: _____								
Habilidad(es)								
PADRE-HIJO								
Nivel I								
Entrada al agua con los padres								
Soplando burbujas en la superficie con ayuda								
Colocando la barbilla en el agua								
Flotación de espalda con apoyo completo asistido								
Giro asistido boca arriba								
Agarrarse a la pared sin ayuda								
Flotación frontal con barbilla en agua asistida								
Salida de agua con padre								
Nivel II								
Entrada de agua asistida								
Soplar burbujas con la cara sumergida asistido								
Colocar la barbilla en el agua y hacer burbujas.								
Asistido con una mano sosteniendo la cabeza hacia atrás flotando								
Agarrarse a la pared y salir gateando de la piscina con ayuda								
Flotador frontal con barbilla en agua y ayuda para soplar burbujas								
Salida de agua asistida								
Pequeños chiquitines								
Nivel I								
Entrada de agua sin ayuda								
Soplando burbujas en la superficie con ayuda								
Coloque la cara completa en el agua y sople burbujas.								
Enrollado asistido boca arriba								
Flotación hacia atrás durante 8-10 segundos sin ayuda. recuperación								
Deslizamiento hacia atrás de 5 a 10 pies con asistencia								
Flotación frontal 8-10 segundos sin asistencia recuperación								
Deslizamiento delantero asistido								
Salida de agua sin ayuda								
Nivel II								
Sumerja la cara completa sin ayuda para ver el fondo de la piscina								
Enrolle la cara hacia arriba sin ayuda								
Flotación de espalda durante 11-20 segundos sin ayuda. recuperación								
Deslizamiento hacia atrás de 11 a 15 pies sin ayuda								
Flotación frontal 11-20 segundos sin asistencia recuperación								
Planeamiento frontal de 5 a 10 pies sin ayuda								
Nadar de 5 a 10 pies con ayuda								
Nivel III								

Sumerja toda la cara para agarrar un objeto debajo agua								
Espalda elemental de 10 a 15 pies sin ayuda								
Nade con brazada frontal de 10 a 15 pies sin ayuda.								
Rueda sin ayuda desde el vientre hasta la espalda y viceversa.								
Nadar de 5 a 10 pies sin ayuda; flotar de 11 a 20 segundos sin ayuda; nadar de 5 a 10 pies sin ayuda								
demostrar patada de aleteo, patada de tijera, rana patear bajo el agua								
Mantenerse a flote sin ayuda durante 30 a 60 segundos								
INCLUSIVO								
Nivel I								
Nade con brazada frontal de 15 a 25 pies sin ayuda.								
Natación de espalda elemental de 15 a 25 pies sin ayuda								
Mantenerse a flote en el agua sin ayuda durante 60-80 segundos								
Entrada de buceo desde posición sentada en el borde								
Combinación de: crol de 25 pies; rodar desde el vientre hasta la espalda sin ayuda; brazada de espalda elemental de 25 pies; 1 minuto a flote								
demostrar patada de mariposa								
Nivel II								
Giro libre asistido								
Entrada de cabeza desde posición sentada o arrodillada sobre el borde								
Nadar estilo libre 50 yardas								
Nadar espalda 50 yardas								
Nadar braza 50 yardas								
Nadar de lado 50 yardas								
Nade mariposa 50 yardas								
Giro libre con volteretas sin ayuda								
Giro de espalda sin ayuda								
Entrada de cabeza desde una posición de pie sobre el borde								

Rúbrica de lecciones instructivas	Participantes							
	1	2	3	4	5	6	7	8
NOMBRE SLI: _____								
FECHA/HORA: _____								
Control de calidad: _____								
UBICACIÓN: _____								
Habilidad(es)								
Salpicadores								
Aclimatación al agua								
Entrada y salida de agua sin ayuda								
Saltar o caer a la piscina desde el borde con inmersión total								
Flotación de espalda sin ayuda durante 20-30 segundos								
Deslizamiento hacia atrás sin ayuda								
Espalda elemental 20-30 pies								
Saltar o caer a la piscina desde el borde con inmersión total; rodar boca arriba; flotar boca arriba durante 20 a 30 segundos, todo sin ayuda								
Aletas								
Deslizamiento frontal sin ayuda								
Inicio en pared; deslizamiento frontal; giro boca arriba; espalda flotar 20-30 segundos								
Patada de aleteo mientras se mantiene en posición vertical con una tabla de natación sin ayuda de 20 a 30 pies								
Nadar con brazada frontal de 10 a 15 pies; rodar boca abajo; rodar boca arriba; nadar de 10 a 15 pies hasta la pared								
Espalda para principiantes, 10-15 yardas sin ayuda								
Estilo libre para principiantes, 10 a 15 yardas sin ayuda								
Aletas								
Mostrar respiración lateral								
Espalda sin asistencia 200 yardas								
Estilo libre sin asistencia 200 yardas								
Patada de mariposa asistida o usando tabla de patada de 10 a 15 yardas								
Mantenerse a flote en el agua durante 1 minuto sin ayuda, utilizando las piernas y los brazos.								
Braza 100 yardas								
Mariposa 50 yardas								
Giros giratorios y abiertos sin ayuda								

Rúbrica de lecciones para adultos y habilidades especiales	Participantes							
	1	2	3	4	5	6	7	8
NOMBRE SLI: _____								
FECHA/HORA: _____								
Control de tráfico aéreo: _____								
UBICACIÓN: _____								
Habilidad(es)								
Adultos								
Conceptos de natación								
Flotación de espalda sin ayuda durante 20-30 segundos								
Rueda de boca abajo a boca arriba y viceversa. viceversa								
Cualquier golpe hacia adelante de 15 a 20 yardas								
Entrada de cabeza (sentado, de rodillas o de pie sobre el borde)								
Cualquier golpe hacia atrás de 15 a 20 yardas								
Mostrar patadas: aleteo, brazada de pecho, mariposa; batidor de huevo, tijera, rana								
Mantenerse a flote con las piernas durante 1 minuto								
Brazadas de natación								
Estilo libre 25 yardas								
Espalda 25 yardas								
Braza 15-20 yardas								
Mariposa 10-15 yardas								
Mostrar brazada en reposo: brazada de espalda elemental de 10 a 15 yardas								
Demuestre la brazada de recuperación: brazada lateral de 10 a 15 yardas								
Entrada de cabeza desde el bloque de salida (opcional)								
Mostrar respiración lateral								
Mantenerse a flote con las piernas durante sólo 2 minutos								
Ejercicio de natación								
Estilo libre 50 yardas								
Espalda 50 yardas								
Braza 50 yardas								
Mariposa 20-30 yardas								
Estilo combinado: 25 yardas continuas de cada uno: estilo libre, espalda, mariposa								
Estilo libre de 25 a 50 yardas y giro.								
Espalda 25-50 yardas y giro de campana								
Braza 25-50 yardas y giro abierto								
Buceo de cabeza en la superficie y recuperación de un objeto en el fondo de la piscina								
Habilidades especiales Nivel I								
Conceptos de natación								
Flotación de espalda sin ayuda durante 20-30 segundos								
Rueda de boca abajo a boca arriba y viceversa. viceversa								
Cualquier golpe hacia adelante de 15 a 20 yardas								
Entrada de cabeza (sentado, de rodillas o de pie sobre el borde)								
Cualquier golpe hacia atrás de 15 a 20 yardas								
Mostrar patadas: aleteo, brazada de pecho, mariposa; batidor de huevo, tijera, rana								

Mantenerse a flote con las piernas durante 1 minuto								
Brazadas de natación								
Estilo libre 25 yardas								
Espalda 25 yardas								
Braza 15-20 yardas								
Mariposa 10-15 yardas								
Mostrar brazada en reposo: brazada de espalda elemental de 10 a 15 yardas								
Demuestre la brazada de recuperación: brazada lateral de 10 a 15 yardas								
Entrada de cabeza desde el bloque de salida (opcional)								
Mostrar respiración lateral								
Mantenerse a flote con las piernas durante sólo 2 minutos								
Ejercicio de natación								
Estilo libre 50 yardas								
Espalda 50 yardas								
Braza 50 yardas								
Mariposa 20-30 yardas								
Estilo combinado: 25 yardas continuas de cada uno: estilo libre, espalda, mariposa								
Estilo libre de 25 a 50 yardas y giro.								
Espalda 25-50 yardas y giro de campana								
Braza 25-50 yardas y giro abierto								
Buceo de cabeza en la superficie y recuperación de un objeto en el fondo de la piscina								
Nivel II								
Flotación de espalda (asistida o no asistida)								
Inmersión de cara y nariz (asistida y no asistida)								
Inmersión total (asistida o no asistida)								
Rodar boca arriba (rodar para respirar) sobre una superficie (con o sin ayuda)								
Girar boca arriba (girar para respirar) sumergido (con o sin ayuda)								
Gire boca arriba (gire para respirar) y flote durante 10 a 20 segundos sin ayuda.								
Independencia de los padres según la edad del participante								
Nivel III								
Jugar desde el borde/terraza de la piscina: patadas, juguetes, salpicaduras								
Entradas y salidas de agua seguras								
Inmersión asistida de cara y nariz								
Soplando burbujas en la superficie								
Introducción de inmersión total (cara, nariz, ojos, oídos)								
Importancia de la seguridad dentro, sobre y alrededor del agua (chalecos salvavidas, protección solar, reglas de la piscina, llamar al 911/ayuda, etc.)								
Actividades adicionales de juego sensorial en el agua (fideos de piscina, tablas de natación, etc.)								

Apéndice B – Información del ATC y del portal en línea para instructores

Portal para instructores y centros de capacitación autorizados (ATC):

Cada instructor autorizado y/o centro de capacitación autorizado (ATC) de la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) recibirá credenciales de inicio de sesión únicas para el portal WASH. Este portal contiene:

- Presentaciones de diapositivas del curso
- Videoclip(s) del curso
- Formularios y documentos para impartir cursos
 - o Documento 'Instructores informados'
 - o Esquema(s) del curso
 - o Manual del instructor de clases de natación WASH (SLI) S.2
 - o Manual del instructor de clases de natación WASH (SLI) S.1
 - o Formulario de evaluación de habilidades (SAF)
 - o Solicitud de Autorización de Estudiante (SAR)
 - o Exámenes finales escritos y claves de respuestas
- Documentos e información administrativa
 - o Certificaciones actuales de instructores
 - o Certificados de finalización
 - o Informes de progreso
 - o Centro de Capacitación Autorizado (ATC) Programas/Cursos Autorizados
 - o Directrices de garantía de calidad
 - o Listas de precios
 - o Recursos del curso opcional
 - o Aprobaciones de programas actuales
 - o Formulario de comentarios del curso para los participantes
- Vídeos instructivos para instructores y directores de ATC

TODOS LOS RECURSOS/DOCUMENTOS/MANUALES DISPONIBLES EN INGLÉS & ESPAÑOL

**SE PRESENTARÁN DOCUMENTOS NUEVOS Y ACTUALIZADOS SERAGREGADO A EL PORTAL EN A BASE REGULAR
POR FAVOR CONSULTAR ANTES A ENSEÑANZA DE CADA CURSO**

Apéndice C – Formulario de evaluación de habilidades (SAF) del instructor de clases de natación (SLI)



P.O. Box 311 Riderwood, MD 21139

Ph: 1-800-484-0419

E: admin@lifeguardcertifications.com

Web: lifeguardcertifications.com

Swim Lesson Instructor (SLI) Skills Assessment Form (SAF)

STUDENT NAME: _____

Section/Chapter	Skill	Met Standard	Did Not Meet Standard	Notes:
I.Pre-Reqs	Course Pre-Requisites			
A.	Age Verification – 16 years of age			
B.	25 Yards Front Crawl Swim			
C.	25 Yards Back Crawl Swim			
D.	25 Yards Breaststroke Swim			
E.	25 Yards Butterfly Swim			
F.	25 Yards Side Stroke Swim			
G.	Tread Water for One (1) Minute			
H.	Back Float for One (1) Minute			

I.	Front Float for 10 seconds			
J.	25 Yards Elementary Backstroke			
K.	Dive Entry			
L.	Dive to Depth of Ten (10) Feet			

Instructor Name: _____ Date: _____

Instructor Signature: _____ Instructor Certification ID: _____

Instructor Training Center Affiliation: _____

Student Name: _____ Date: _____

Student Signature: _____

Apéndice D – Programa de clases de natación y puntos de entrada de nivel

Programa de clases de natación		
Cuadro de puntos de entrada		
Edad	Nivel(es) de habilidad	Categoría y nivel de la lección Punto de partida
3-36 meses	Aclimatación al agua	Supervivencia básica
	Inmersión en agua y giro boca arriba	Supervivencia avanzada
	Aclimatación al agua	Nivel uno entre padres e hijos
	Flotación de espalda asistida	Nivel dos entre padres e hijos
3-6 años	Aclimatación al agua	Instructivo – Lil Tykes – Nivel uno
	Enrolle boca arriba	Instructivo – Lil Tykes – Nivel dos
	Deslizadores delanteros y traseros	Instructivo – Lil Tykes – Nivel tres
6+ años	Pisar el agua; patada con aleteo; frente básico Gatear	Instructivo – Inclusivo – Nivel Uno
	Crol básico hacia adelante; Crol básico hacia atrás; Crol básico Braza; Patada mariposa	Instructivo – Inclusivo – Nivel Dos
8+ años	Flotación hacia atrás	Competencia – Splashers
	Inmersión total; deslizamiento de espalda; espalda básica Gatear	Competencia – Aletas
15+ años	Flotar en el agua; Crol básico; Básico Crol de espalda; Braza básica; Voltereta básica Giro; Patada mariposa	Competición - Aletas
Adulto	Personalice las lecciones en función de la evaluación del nivel de habilidad actual	
Habilidades especiales	Personalice las lecciones según la evaluación del nivel de habilidad actual y el resultado deseado. Los certificados de finalización modificados están disponibles en el portal en línea de ATC	

Referencias

1. Adams JA 1971. "Una teoría de circuito cerrado del aprendizaje motor". J mot Behav. 3 (2): 111-49.
Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00222895.1971.10734898>
2. Asociación para la Educación Experiencial. <https://www.aeee.org/>.
3. Bart R. y Lau H. 2021. Apagón en aguas poco profundas. Disponible: [Apagón en aguas poco profundas - StatPearls - Estantería NCBI \(nih.gov\)](#).
4. Bartels EM, Lund H, Hagen KB, Dagfinrud H, Christensen R, Danneskiold-Samsøe B. [Ejercicio acuático para el tratamiento de la osteoartritis de rodilla y cadera](#). Cochrane Database Syst Rev. 2016;3:CD005523.
5. Berger BG y Owen DR. [Alteración del estado de ánimo con yoga y natación: el ejercicio aeróbico puede No es necesario](#). Percepción de habilidades motoras. 1992;75(3 Pt 2):1331-43.
6. Boyd C, Levy A, McProud T, Huang L, Ranases E, Olson C., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Resultados de ahogamiento fatales y no fatales relacionados con conductas peligrosas de retención de la respiración bajo el agua - Estado de Nueva York, 1988-2011. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 22 de mayo de 2015;64(19):518-21.
7. Broman G, Quintana M, Engardt M, Gullstrand L, Jansson E y Kaijser L. [Respuestas cardiovasculares de mujeres mayores a la carrera en aguas profundas](#). J Aging Phys Act. 2006;14(1):29-40.
8. Calvert, Deb. Seis estilos de aprendizaje preferidos para adultos: adapte su mensaje para lograr un mejor resultado. Respuesta. Managing Americans, versión web. Disponible en: <http://www.managingamericans.com/Workplace-Communication-Skills/Success/Six-preferred-learning-styles-for-adults-424.htm>.
9. Chase NL, Sui X, Blair SN. 2008. Natación y riesgo de mortalidad por todas las causas en comparación con Correr, caminar y hábitos sedentarios en hombres. Int J of Aquatic Res and Educ. 2(3):213-23.
10. Cherry, Kendra. 2022. Explicación de las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Piaget. Publicado por primera vez en 2022. Disponible en: <https://www.verywellmind.com/piagets-stages-of-cognitive-development-2795457#:~:text=Sensorimotor%20stage%3A%20Birth%20to%202,stage%3A%20Ages%2012%20y%20siguientes>

11. Cider A, Svealv BG, Tang MS, Schaufelberger M y Andersson B. [La inmersión en agua tibia induce una mejora de la función cardíaca en pacientes con insuficiencia cardíaca crónica](#). Eur J Heart Fail. 2006;8(3):308-13
12. Gowans SE y deHueck A. [Ejercicio en piscina para personas con fibromialgia](#). Opinión actual Revista de Reumatología. 2007;19(2):168-73.
13. Hall J, Skevington SM, Maddison PJ, Chapman K. [Un ensayo aleatorio y controlado de hidroterapia en la artritis reumatoide](#). Arthritis Care Res. 1996;9(3):206-15.
14. Hartmann S y Bung P. [Ejercicio físico durante el embarazo: consideraciones fisiológicas y recomendaciones](#). J Perinat Med. 27(3):204-15.
15. Lotshaw AM, Thompson M, Sadowsky S, Hart MK y Millard MW. [Calidad de vida y rendimiento físico en rehabilitación pulmonar en tierra y agua](#). J Cardiopulm Rehab. 2007;27:247-51.
16. Mactavish JB y Schleien SJ. [Reintroducir la espontaneidad y el equilibrio en la vida familiar: perspectivas de los padres sobre la recreación en familias que incluyen niños con discapacidades del desarrollo](#). J Intellect Disabil Res. 2004;48(Pt 2):123-41.
17. Mager, Dan. 2018. Crianza consciente y las cuatro etapas del desarrollo de habilidades. Publicado por primera vez en 2018. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/some-assembly-required/201807/mindful-parenting-and-the-four-stages-skill-development#:~:text=Según%20Erickson%2C%20el%20proceso,conscientes%20competencia%2C%20y%20competencia%20inconsciente>.
18. Malvik, Callie. 2020. 4 tipos de estilos de aprendizaje: cómo adaptarse a una diversidad Grupo de estudiantes. Publicado por primera vez en 2018. Disponible en: <https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/types-of-learning-styles/>.
19. Rotstein A, Harush M y Vaisman N. [El efecto del programa de ejercicios acuáticos sobre la densidad ósea de mujeres posmenopáusicas](#). Revista de Fisioterapia y Aptitud Física. 2008;48(3):352-9.
20. Sato D, Kaneda K, Wakabayashi H y Nomura T. [El ejercicio acuático mejora la calidad de vida relacionada con la salud de personas mayores frágiles en un centro de atención diurna](#). Qual Life Res. 2007;16:1577-85.
21. Stallings, Loretta M. 1973. Habilidades motoras: desarrollo y aprendizaje. Boston: Revista de Ciencias Biológicas y Atmosféricas. ISBN 0-697-07263-0.

22. Tomás-Carus P, Gusi N, Hakkinen A, Hakkinen K, Leal A y Ortega-Alonso A. [Ocho](#)

[Meses de entrenamiento físico en agua tibia mejoran la salud física y mental en mujeres con fibromialgia: un ensayo controlado aleatorio.](#) J Rehabil Med. 2008;40(4):248-52.

23. Universidad de California Davis (UC Davis). (2011). Definiciones del ciclo de aprendizaje experiencial de 5 pasos. https://www.experientialearning.ucdavis.edu/module1/el1_40-5step-definitions.pdf.

24. Oficina del Censo de los Estados Unidos. [Resumen estadístico de los Estados Unidos: 2012. Artes, recreación y viajes: participación en actividades deportivas seleccionadas 2009.](#)

25. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. [Pautas de actividad física para los estadounidenses de 2008: ¡Manténgase activo, saludable y feliz! En el capítulo 2: La actividad física tiene muchos beneficios para la salud.](#)

26. Westby MD. [Guía para profesionales de la salud sobre la prescripción de ejercicios para personas con artritis: Una revisión de las actividades de aptitud aeróbica.](#) Arthritis Rheum. 2001;45(6):501-11.

27. Wurdinger, SD y Carlson, JA (2010). Enseñanza para el aprendizaje experiencial: cinco enfoques que funcionan. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Education.

Biografía del presidente



Jeff Dudley fundó la Academia Mundial de Seguridad y Salud (WASH) en 2020 con el objetivo de reducir los accidentes relacionados con el agua al brindar una opción de capacitación asequible, accesible y flexible para todas las poblaciones. Ha trabajado en actividades acuáticas desde 1990. Durante este tiempo, se desempeñó como Director de Actividades Acuáticas para Seapointe Village; Oficial de Capacitación, Médico y Teniente de Rescate Oceánico para el Municipio de Cape May Point; Funcionario de la Asociación de Salvamento de Vidas de los Estados Unidos (USLA) Campeonatos Nacionales de Salvavidas; y ha brindado capacitación y servicios internos sobre salvavidas y salvamento en todo el mundo a salvavidas de piscinas y océanos; departamentos de policía; operadores del 911; y departamentos de bomberos y EMS.

Posee una licenciatura y una maestría, así como certificaciones en varios estados en educación especial, profesor de ciencias, administrador I y II. Ha trabajado como profesional de la educación desde 1998 y ha ocupado puestos de profesor, director de atletismo, decano, director y jefe de escuela tanto en entornos públicos como privados. Dudley ha sido seleccionado para formar parte de varios comités de revisión de acreditación escolar regionales y nacionales.

Dudley vive en el condado de Baltimore, Maryland.

