



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

LESSON SELECTOR

WHAT AGE GROUP DOES THE STUDENT FALL INTO?



6 months–3 years
PARENT* & CHILD:
STAGES A–B



3 years–5 years
PRESCHOOL:
STAGES 1–4



5 years–12 years
SCHOOL AGE:
STAGES 1–6



12+ years
TEEN & ADULT:
STAGES 1–6

All age groups are taught the same skills but divided according to their developmental milestones.

WHICH STAGE IS THE STUDENT READY FOR?

Can the student respond to verbal cues and jump on land?

NOT YET

**A / WATER
DISCOVERY**

Is the student comfortable working with an instructor without a parent in the water?

NOT YET

**B / WATER
EXPLORATION**

Will the student go underwater voluntarily?

NOT YET

**1 / WATER
ACCLIMATION**

Can the student do a front and back float on his or her own?

NOT YET

**2 / WATER
MOVEMENT**

Can the student swim 10–15 yards on his or her front and back?

NOT YET

**3 / WATER
STAMINA**

Can the student swim 15 yards of front and back crawl?

NOT YET

**4 / STROKE
INTRODUCTION**

Can the student swim front crawl, back crawl, and breaststroke across the pool?

NOT YET

**5 / STROKE
DEVELOPMENT**

Can the student swim front crawl, back crawl, and breaststroke across the pool and back?

NOT YET

**6 / STROKE
MECHANICS**

*At the Y, we know families take a variety of forms. As a result, we define **parent** broadly to include all adults with primary responsibility for raising children, including biological parents, adoptive parents, guardians, stepparents, grandparents, or any other type of parenting relationship.



STAGE DESCRIPTIONS

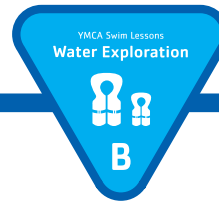
SWIM STARTERS

Accompanied by a parent, infants and toddlers learn to be comfortable in the water and develop swim readiness skills through fun and confidence-building experiences, while parents learn about water safety, drowning prevention, and the importance of supervision.



A / WATER DISCOVERY

Parents accompany children in stage A, which introduces infants and toddlers to the aquatic environment through exploration and encourages them to enjoy themselves while learning about the water.



B / WATER EXPLORATION

In stage B, parents work with their children to explore body positions, floating, blowing bubbles, and fundamental safety and aquatic skills.

SWIM BASICS

Students learn personal water safety and achieve basic swimming competency by learning two benchmark skills:

- Swim, float, swim—sequencing front glide, roll, back float, roll, front glide, and exit
- Jump, push, turn, grab



1 / WATER ACCLIMATION

Students develop comfort with underwater exploration and learn to safely exit in the event of falling into a body of water in stage 1. This stage lays the foundation that allows for a student's future progress in swimming.



2 / WATER MOVEMENT

In stage 2, students focus on body position and control, directional change, and forward movement in the water while also continuing to practice how to safely exit in the event of falling into a body of water.

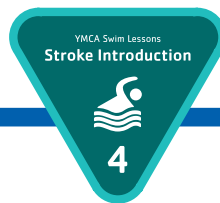


3 / WATER STAMINA

In stage 3, students learn how to swim to safety from a longer distance than in previous stages in the event of falling into a body of water. This stage also introduces rhythmic breathing and integrated arm and leg action.

SWIM STROKES

Having mastered the fundamentals, students learn additional water safety skills and build stroke technique, developing skills that prevent chronic disease, increase social-emotional and cognitive well-being, and foster a lifetime of physical activity.



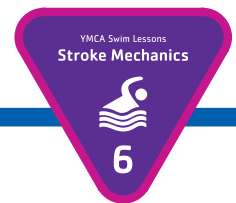
4 / STROKE INTRODUCTION

Students in stage 4 develop stroke technique in front crawl and back crawl and learn the breaststroke kick and butterfly kick. Water safety is reinforced through treading water and elementary backstroke.



5 / STROKE DEVELOPMENT

Students in stage 5 work on stroke technique and learn all major competitive strokes. The emphasis on water safety continues through treading water and sidestroke.



6 / STROKE MECHANICS

In stage 6, students refine stroke technique on all major competitive strokes, learn about competitive swimming, and discover how to incorporate swimming into a healthy lifestyle.

HAVE MORE QUESTIONS? Our front-desk staff is available to answer any questions about the swim lessons program.



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

SELECCIONADOR DE CLASES

¿EN QUÉ GRUPO DE EDAD SE ENCUENTRA EL ESTUDIANTE?



De 6 meses a 3 años
PADRE* E HIJO:
NIVELES DEL A AL B



De 3 a 5 años
PREESCOLAR:
NIVELES DEL 1 AL 4



De 5 a 12 años
EDAD ESCOLAR:
NIVELES DEL 1 AL 6



Mayor de 12 años
ADOLESCENTES Y ADULTOS:
NIVELES DEL 1 AL 6

A todos los grupos de edad se les enseñan las mismas habilidades, pero divididas según su nivel de desarrollo.

¿PARA QUÉ NIVEL ESTÁ LISTO EL ESTUDIANTE?

¿El estudiante puede responder a señales verbales y saltar en tierra?

AÚN NO

A/DESCUBRIMIENTO DEL AGUA

¿El estudiante se siente cómodo trabajando con un instructor sin el padre en el agua?

AÚN NO

B/EXPLORACIÓN DEL AGUA

¿El estudiante puede sumergirse bajo el agua de manera voluntaria?

AÚN NO

1/FAMILIARIZACIÓN CON EL AGUA

¿El estudiante puede flotar boca arriba y boca abajo por sí mismo?

AÚN NO

2/MOVIMIENTO EN EL AGUA

¿El estudiante puede nadar de 10 a 15 yardas en estilo libre y de espalda?

AÚN NO

3/RESISTENCIA EN EL AGUA

¿El estudiante puede nadar 15 yardas en estilo libre y de espalda?

AÚN NO

4/INTRODUCCIÓN A LA BRAZADA

¿El estudiante puede nadar en estilo libre, de espalda y de pecho a lo largo de la piscina?

AÚN NO

5/DESARROLLO DE LA BRAZADA

¿El estudiante puede nadar en estilo libre, de espalda y de pecho a lo largo de la piscina y regresar?

AÚN NO

6/MECÁNICA DE LA BRAZADA

*En la Y sabemos que las familias son muy diferentes. Debido a esto, por lo general la palabra **padre** incluye a todos los adultos que tienen una responsabilidad principal en la educación de los hijos. Esto incluye a los padres biológicos, padres adoptivos, tutores, padrastros o madrastras, abuelos o cualquier otro tipo de relación parental.



DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES



PRINCIPIANTES EN NATACIÓN

Acompañados por un padre, los bebés y los niños aprenden a sentirse cómodos en el agua y desarrollan destrezas que los preparan para nadar a través de experiencias divertidas y que generan confianza, mientras los padres aprenden sobre la seguridad en el agua, cómo prevenir ahogamientos y la importancia de la supervisión.

A/DESCUBRIMIENTO DEL AGUA

Los padres acompañan a los niños en el nivel A, en donde a los bebés y a los niños se les enseña el entorno acuático a través de la exploración y se les anima a disfrutar al mismo tiempo que aprenden acerca del agua.

B/EXPLORACIÓN DEL AGUA

En el nivel B, los padres trabajan con sus hijos para explorar las posiciones del cuerpo, flotar, hacer burbujas y aprender las destrezas básicas de seguridad y natación.



CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN

Los estudiantes aprenden acerca de la seguridad personal en el agua y logran obtener las competencias básicas de natación al aprender dos habilidades de referencia:

- nadar, flotar, nadar; secuencia de deslizamiento al frente, girar, flotar boca arriba, girar, deslizamiento al frente y salir
- saltar, empujar, girar, agarrar

1/FAMILIARIZACIÓN CON EL AGUA

En el nivel 1, los estudiantes desarrollan una sensación de comodidad mediante la exploración bajo el agua y aprenden a salir de manera segura en caso de caer en ella. Este nivel establece las bases que permiten que un estudiante progrese en natación en el futuro.

2/MOVIMIENTO EN EL AGUA

En el nivel 2, los estudiantes se centran en la posición y el control del cuerpo, el cambio de dirección y el movimiento hacia adelante en el agua, mientras siguen practicando cómo salir con seguridad en caso de caer en el agua.

3/RESISTENCIA EN EL AGUA

En el nivel 3, los estudiantes aprenden a nadar hacia un lugar seguro desde una distancia más larga en comparación con los niveles anteriores, en caso de caer en el agua. Este nivel también introduce la respiración rítmica y la acción integrada de brazos y piernas.



BRAZADAS

Una vez que se dominan los principios básicos, los estudiantes aprenden destrezas adicionales de seguridad en el agua y crean una técnica de brazada, desarrollando habilidades que ayudan a prevenir enfermedades crónicas, aumentan el bienestar socioemocional y cognitivo, y promueven una actividad física para toda la vida.

4/INTRODUCCIÓN A LA BRAZADA

En el nivel 4, los estudiantes desarrollan una técnica de estilo libre y brazada de espalda, además aprenden la patada para brazada de pecho y mariposa. Se refuerza la seguridad en el agua mediante la flotación y la brazada de espalda básica.

5/DESARROLLO DE LA BRAZADA

En el nivel 5, los estudiantes trabajan en la técnica de brazada y aprenden todas las brazadas competitivas importantes. El énfasis sobre la seguridad en el agua continúa, mediante la flotación y la brazada lateral.

6/MECÁNICA DE LA BRAZADA

En el nivel 6, los estudiantes perfeccionan su técnica en todas las brazadas competitivas importantes, aprenden sobre la natación competitiva y descubren cómo incorporar la natación a un estilo de vida saludable.

¿TIENES MÁS PREGUNTAS? Nuestro personal de recepción está disponible para responder cualquier pregunta sobre el programa de natación.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

課程選擇

學生適合什麼年齡組別?



6個月-3歲
父母*和孩子：
A-B級



3歲 - 5歲
幼兒園：
1-4級



5歲 - 12歲
學齡：
1-6級



12歲以上
青少年與成人：
階段 1-6

所有年齡的組別也使用相同的教學技巧，但根據學生的發展程度分組

學生準備做什麼?

學生可否回應口頭指示和跳入水中?

還未可以

A / 水中發掘

學生可否在非父母陪同下獨自與教練在水中合作?

還未可以

B / 水中探索

學生會自願下水嗎?

還未可以

1 / 水中適應

學生可否自行背浮或俯浮?

還未可以

2 / 水中移動

學生可自行俯游或背游10-15碼嗎?

還未可以

3 / 水中活力

學生可捷泳或背泳游15碼嗎?

還未可以

4 / 泳式介紹

學生可捷泳, 背泳和蛙泳游橫過泳池嗎?

還未可以

5 / 游泳發展

學生可捷泳, 背泳和蛙泳來回游橫過泳池嗎?

還未可以

6 / 游泳力學

*在青年會，我們知道家庭可代表不同的形式。因此，對父母的定義，我們廣泛地包括所有主要負責撫養子女的成年人，這代表生親生父母，收養父母，監護人，繼父母，祖父母或任何其他有養育關係的人。

級別簡介



游泳

在父母陪同下，嬰兒和幼兒學會舒適地留在水中，通過樂趣和建立自信的經驗來準備學習游泳，而父母則學習水中安全，溺水預防和監督的重要性。

水中發掘



A

A / 水中發掘

在A級，父母陪同孩子一起，通過探索將嬰兒和幼兒引入水中環境，並鼓勵他們在學習時也感到享受。

水中探索



B

B / 水中探索

在B級，父母與孩子一起探索身體位置，浮動，吹泡泡，以及基本的安全和水中技能。

水中適應



1

1 / 水中適應

在第一級，培養學生對水中探索的舒適度，並遇到墜入水中時學會安全地離開。這個級別為學生未來游泳作好鞏固的基礎。

水中移動



2

2 / 水中移動

在第二級，學生側重於身體的位置和控制，方向改變，以及在水中向前移動，同時也繼續練習如何在遇到墜入水中時安全地離開。

水中活力



3

3 / 水中活力

在第三級，學生學習在遇到墜入水中時將可游得更遠的距離。這個級別還引入節奏呼吸和綜合的胳膊和腿部動作。

游泳基本

學生學習個人水中安全，通過學習兩種基準技能實現基本的游泳能力：

- 游泳，浮動，游泳-俯浮滑翔，翻滾，背浮，翻滾，俯浮滑翔，退出
- 跳，推，轉，抓

泳式介紹



4

4 / 泳式介紹

在第4級，學生建立捷泳和背泳的技巧，並學習蛙泳和蝴蝶泳的踢腳。繼續通過踩水和背泳來加強對水中的安全。

游泳發展



5

5 / 游泳發展

在第5級，學生繼續練習泳式技巧和主要的競爭泳式。繼續通過踩水和側泳來加強對水中的安全。

游泳力學



6

6 / 游泳力學

在第6級，學生可掌握所有主要的競賽泳式技巧，學習有關競技游泳，並發掘如何將游泳融入健康的生活方式。

游式

掌握基礎知識後，學生將學習額外的水中安全技能，建立游式，以及預防慢性疾病，增加社會情緒和認知健康的技能，培養永久的體能活動。

有更多問題？

您的會員服務人員可以回答有關游泳課程的任何問題。