

# NUESTRA METODOLOGÍA

NUESTRA METODOLOGÍA ESTÁ ENFOCADA EN LA ENSEÑANZA DE **HABILIDADES DE NATACIÓN Y REAFIRMA LA SEGURIDAD EN EL AGUA**. NUESTROS ALUMNOS IRÁN LOGRANDO LOS OBJETIVOS DE CADA NIVEL PARA IR AVANZANDO AL SIGUIENTE COLOR.

## PROGRAMA BEBÉS

<b>NIVEL</b> 	<b>NIVEL A</b> 	<b>NIVEL</b> 	<b>NIVEL</b> 	<b>NIVEL</b> 
<b>CONFIANZA Y COMODIDAD</b>	<b>DESPLAZAMIENTO Y FLOTABILIDAD</b>	<b>SUMERSIÓN</b>	<b>ESPALDA: COORDINACIÓN Y BALANCE</b>	<b>RECUPERACIÓN DEL AIRE</b>
	<b>NIVEL B</b> 			
	<b>COORDINACIÓN Y BALANCE</b>			

## PROGRAMA PRE ESCOLAR

<b>NIVEL</b> 	<b>NIVEL</b> 	<b>NIVEL</b> 	<b>NIVEL</b> 	<b>NIVEL</b> 
<b>SEGURIDAD Y PRINCIPIOS DE SUMERSIÓN</b>	<b>POSICIÓN Y BALANCE DEL CUERPO CON RECUPERACIÓN DE AIRE</b>	<b>MOVIMIENTOS CON DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN</b>	<b>ROTACIÓN Y ALINEAMIENTO</b>	<b>SUPERVIVENCIA</b>

## PROGRAMA KIDS Y ESCOLARES

<b>NIVEL BLANCO</b>	<b>NIVEL AMARILLO</b>	<b>NIVEL VERDE</b>	<b>NIVEL ROJO</b>	<b>NIVEL MORADO</b>
<b>SEGURIDAD Y PRINCIPIOS DE SUMERSION</b>	<b>POSICIÓN Y BALANCE DEL CUERPO CON RECUPERACIÓN DE AIRE</b>	<b>MOVIMIENTOS CON DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN</b>	<b>ROTACIÓN Y ALINEAMIENTO</b>	<b>INTEGRACIÓN DE MOVIMIENTOS</b>

## ACADEMIA DE ESTILOS

<b>NIVEL FUCSIA</b>	<b>NIVEL NARANJA</b>	<b>NIVEL CELESTE</b>	<b>NIVEL PLATEADO</b>	<b>NIVEL DORADO</b>
<b>ESTILO LIBRE</b>	<b>ESTILO ESPALDA</b>	<b>ESTILO MARIPOSA</b>	<b>ESTILO PECHO</b>	<b>RESISTENCIA</b>



## Bienvenido..!

Ésta libreta le permitirá visualizar los objetivos que requiere cada nivel de natación. Al cumplirse todos los objetivos se subirá a un nivel de mayor exigencia.

Niveles de menor a mayor grado:



**NIVEL 1**  
Amarillo Patito



**NIVEL 2**  
Verde Ranita - A



**NIVEL 2**  
Verde Tortuga - B



**NIVEL 3**  
Rojo Cangrejo



**NIVEL 4**  
Morado Pulpo



**NIVEL 5**  
Azul Delfin

# NIVEL 1

## AMARILLO PATITO (CONFIANZA Y COMODIDAD) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

En el agua mi familiar/ responsable me tiene vigilado y me sostiene con seguridad y confianza.

2

Mi familiar/responsable tiene agarres suaves y puedo sentir mi flotabilidad en el agua.

3

Me divierto y juego de maner a independiente con mis juguetes acuáticos.

4

Mi profesor/familiar me motiva con canciones a lograr mis objetivos.

5

Puedo realizar una flotación de espalda con asistencia del profesora/familiar por 3 segundos.

6

Me siento cómodo cuando recibo agua en la cabeza, cara y otras partes del cuerpo.

7

Me siento cómodo interactuando con mi profesor y compañeros de clase.

8

### Habilidad de natación:

Mi familiar/responsable y yo (el bebé) pasamos un momento agradable en clase, ambos nos sentimos relajados y cómodos. Nos movemos con confianza y seguridad en la piscina.

¡FELICIDADES!



## NIVEL 2

## VERDE/RANITA A (DESPLAZAMIENTO Y FLOTABILIDAD) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Mi familiar/responsable me motiva para un desplazamiento sin ayuda.

2

Respeto el turno cuando hago actividades grupales con mis compañeros.

3

Aguanto la respiración cuando recibo agua sobre mi cabeza.

4

Puedo desplazarme por 2 metros con ayuda y sin flotador hasta agarrar el borde de la piscina.

5

Puedo saltar c/s asistencia de diferentes alturas.

6

Puedo flotar de espalda sin movimiento y relajado.

7

### Habilidad de natación:

Puedo flotar de espalda en 3 diferentes posiciones (sentado, inclinado y echado) c/s asistencia.

8

Luego de la sumersión puedo desplazarme por 1 metro sin ayuda y agarrar el borde de la piscina.

¡FELICIDADES!



## NIVEL 2

## VERDE/TORTUGA B (COORDINACIÓN Y BALANCE) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Mi familiar/responsable sabe identificar y colocar correcta - mente el flotador.

2

Puedo moverme de manea independiente con ayuda del flotador.

3

Puedo pararme correctamente en el borde de la piscina, espero a que mi familiar/responsable diga "1,2 y 3" y salto dentro del agua.

4

Puedo trepar y salir de la piscina c/s asistencia.

5

Puedo flotar de espalda con diferentes materiales y variación de tiempo.

6

Puedo realizar una sumersión horizontal y avanzar 2 metros de forma independiente hacia un objetivo (familiar, borde u objeto).

7

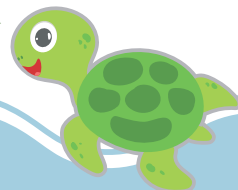
Puedo saltar a la piscina con flotador, sumergirme y girar con dirección al borde de la piscina sin asistencia.

8

### Habilidad de natación:

Sin flotador, con o sin asistencia realizo de forma relajada las posiciones dorsal y ventral c/ sin movimiento por 3 segundos.

¡FELICIDADES!



## NIVEL 3

## ROJO/CANGREJO (SUMERSIÓN) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Mi familiar/responsable sabe cómo reaccionar cuando el bebe se atora con agua.

2

Puedo realizar una sumersión vertical c/s asistencia.

3

Me puedo deslizar c/s ayuda de mi familiar/profesora hacia el borde de la piscina.

4

Cogido del borde puedo girar sumergiendo la cabeza después del llamado de mi familiar/profesora para llegar hacia el(ella).

5

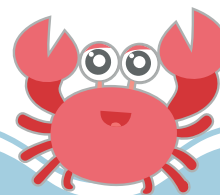
Puedo recoger objetos de diferentes alturas y distancias.

6

### Habilidad de natación:

Puedo saltar de pie sin flotador, sumergirme y regresar al borde de la piscina

¡FELICIDADES!



# NIVEL 4

## MORADO/PULPO (ESPALDA: COORDINACIÓN Y BALANCE) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Mi familiar está pendiente que no entre agua a la nariz/boca y sabe como reaccionar ante esta situación.

2

Puedo realizar un salto de espalda en posición de pie.

3

Puedo realizar un giro de dorsal a ventral con asistencia.

4

Puedo realizar un giro de ventral a dorsal con asistencia.

5

Puedo flotar de espalda y patear con asistencia.

6

Puedo realizar una partida o salida de espalda con asistencia.

7

### Habilidad de natación:

Puedo flotar en espalda sin asistencia por 5 segundos.

¡FELICIDADES!



## NIVEL 5

## AZUL/DELFIN (RECUPERACIÓN DEL AIRE) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Mi familiar o responsable me motiva a realizar pausas de recuperación de aire.

2

Puedo desplazarme en pateo.

3

Puedo sumergirme y realizar respiraciones con movimientos de brazos c/s material.

4

Puedo realizar giros de dorsal a ventral con asistencia con la cara fuera del agua.

5

Puedo realizar giros de ventral a dorsal sin asistencia con la cara dentro del agua.

6

Puedo desplazarme por 7 metros sin asistencia realizando giros de ventral a dorsal/dorsal a ventral..

7

### Habilidad de natación:

Salto a la piscina sin asistencia, me desplazo por 7 metros descansando en espalda hasta llegar al borde de la piscina, me sujeto del borde y me desplazo por el borde por 1 metro para luego salir de la piscina.

¡FELICIDADES!





# Recomendaciones al visitar lugares acuáticos

1. Saber la importancia de la "Vigilancia Constante de los Niños" para evitar accidentes y ahogamientos.
2. Siempre pedir permiso o avisar a un adulto antes de entrar al agua.
3. Tener la costumbre de usar chalecos salvavidas.
4. Conocer los pasos a seguir ante una emergencia.
5. Observe las normas de higiene y cuidado del agua antes de entrar a una piscina u otro ambiente acuático.
6. Saber natación.
7. Llevar un curso de RCP cada 6 meses como mínimo.





## Bienvenido..!

Ésta libreta le permitirá visualizar los objetivos que requiere cada nivel de natación. Al cumplirse todos los objetivos se subirá a un nivel de mayor exigencia.

Niveles de menor a mayor grado:



**Amarillo Patito**



**Verde Tortuga**



**Rojo Cangrejo**



**Morado Pulpo**



**Azul Delfin**



# NIVEL 1

## AMARILLO - SEGURIDAD Y PRINCIPIOS DE SUMERSIÓN

1

### Habilidad de seguridad:

Puedo pedir permiso antes de entrar a la piscina.

- \* Saludar antes de entrar
- \* NO se usa caritas en material
- \* NO HAY PATEO EN DORSAL HASTA EL VERDE

2

Puedo sentarme de manera independiente.

3

Puedo colocar mis pies al borde de la piscina y saltar de manera segura.

4

Puedo desplazarme por el borde de la piscina

5

Puedo escuchar y seguir indicaciones.

6

Puedo trepar el borde y salir de la piscina, con/sin ayuda.

7

Puedo echar agua sobre mi cabeza.

8

Puedo controlar el tiempo que aguanto la respiración (Sin sumergirme).

9

Puedo aguantar la respiración y sumergirme con/sin lentes.

10

Puedo saltar a la piscina de manera segura y sumergirme completamente.

11

### Habilidad de natación:

Puedo relajarme y sumergirme por 5 segundos y levanto la cabeza para tomar aire.

12

Puedo desplazarme independientemente con el flotador.

¡FELICIDADES!



## NIVEL 2

## VERDE (POSICIÓN, BALANCE Y RECUPERACIÓN DEL AIRE) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Puedo ponerme un chaleco salvavidas fuera de la piscina, saltar al agua de manera segura y espaldas por 5 segundos.

- \* Saludar antes de entrar
- \* NO se usa caritas en material
- \* Puedo sumergirme c/s ayuda por 5 metros
- \* Puedo flotar supina y prona sin ayuda y sin moverme por 5 segundos
- \* Puedo desplazarme en deslizamiento con pateo en dorsal y ventral c/s ayuda
- \* FLOTACIÓN EN DORSAL Y VENTRAL POR 5 SEGUNDOS SIN ASISTENCIA

2

Puedo flotar en posición ventral con la cara dentro del agua, con y sin ayuda.

3

Puedo flotar en posición dorsal para descansar y respirar, con y sin ayuda.

4

Puedo impulsarme con apoyo de la pared.

5

Me pueden jalar en posición ventral.

6

Me pueden jalar en posición dorsal.

7

Me puedo sumergir, flotar y patear hacia la superficie para tomar aire.

8

Puede hacer una señal con las manos debajo del agua.

9

Deslizamiento con pateo en posición ventral con/sin ayuda.

10

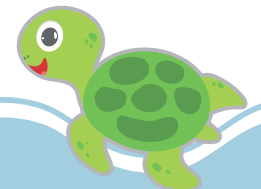
Escolar: Flotación ventral con pateo.

11

### Habilidad de natación:

Puedo saltar a la piscina de manera segura y sumergirme, me recupero para tomar aire y giro a posición dorsal (pateando y aleteando) por 5 segundos, con y sin ayuda.

¡FELICIDADES!



## NIVEL 3

## ROJO (MOVIMIENTOS CON DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Puedo usar un flotador para ayudar en una emergencia a una persona en el agua.

2

Conozco el número de los bomberos (116) y puedo llamar en caso de una emergencia. Preescolar: no aplica.

3

Preescolar: Puedo gritar "auxilio" cuando veo a una persona en una emergencia en el agua.

4

Puedo hacer deslizamiento con pateo en posición dorsal con/sin ayuda.

5

En posición ventral puedo patear y aletear (estilo perrito), con y sin ayuda.

6

En posición dorsal puedo patear y aletear, con y sin ayuda.

7

Puedo bucear y avanzar 3 metros.

8

Puedo sumergirme y recoger un objeto del fondo de la piscina.

9

Puedo girar de posición ventral a dorsal, con ayuda.

10

Puedo girar de posición ventral a dorsal, sin ayuda.

11

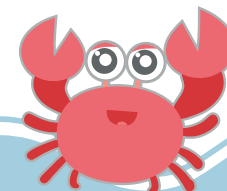
Puedo girar de posición dorsal a ventral, sin ayuda.

12

### Habilidad de natación:

Puedo saltar a la piscina de manera segura, sumergirme y salir a tomar aire, realizo pateo con giros de posición ventral a dorsal / dorsal a ventral para tomar aire, luego regreso y me agarro del borde de la piscina. La trayectoria no será menor a tres metros.

¡FELICIDADES!



## NIVEL 4

1

### Habilidad de seguridad:

Puedo mantenerme a flote en posición vertical por 15 segundos. Preescolar: no aplica.

2

Preescolar: Puedo mantenerme a flote haciendo (Estilo perrito, espalda por 15 segundos)

3

Puedo hacer deslizamiento lateral con pateo en ambos lados con y sin ayuda.

4

Puedo hacer pateo con desplazamiento en posición ventral correctamente alineado. Para descansar y respirar roto a desplazamiento lateral en ambos lados, con y sin ayuda.

5

Puedo rotar de desplazamiento lateral a posición ventral y luego rotar al otro costado (con pateo).

6

Puedo rotar y patear con deslizamiento en posición ventral o dorsal correctamente alineado.

## MORADO (ROTACIÓN Y ALINEAMIENTO)

7

Puedo estar en desplazamiento lateral, hacer una brazada y luego rotar a posición dorsal para descansar y respirar.

8

En deslizamiento lateral, puedo realizar una brazada, rotar al lado opuesto en deslizamiento lateral para descansar y respirar.

9

### Habilidad de natación:

Puedo saltar a la piscina de manera segura, recuperarme en deslizamiento lateral y patear por 3 metros

¡FELICIDADES!



## NIVEL 5

1

### Habilidad de seguridad:

Puedo realizar flotación de supervivencia por 30 segundos.

2

Puedo saltar a la piscina, hago “Estilo Perrito” con flotación de espalda avanzando, luego regreso y me sujeto del borde de la piscina. Tiempo mínimo 30 segundos.

3

Empiezo en desplazamiento lateral, realizo 3 brazadas y roto a posición dorsal para descansar y respirar. Kids: no aplica

4

Empiezo en desplazamiento lateral, realizo 3 brazadas y roto al lado opuesto en deslizamiento lateral Kids: no aplica

5

Empiezo en deslizamiento lateral y realizo 3 sets de 3 brazadas de estilo libre, roto cada 3 al lado opuesto en deslizamiento lateral para respirar y descansar. Kids: no aplica.

7

### Habilidad de natación:

Empiezo en deslizamiento lateral y realizo 3 sets de 3 brazadas de estilo libre, roto cada 3 al lado opuesto en deslizamiento lateral para respirar y descansar. Kids: no aplica.

8

Puedo saltar con seguridad a una piscina profunda.

9

Puedo realizar en vertical una entrada con brazos estirados y bajando la cabeza en piscina profunda.

10

Puedo empezar en deslizamiento lateral y seguir con braceo y pateo respirando cada 3 brazadas, por una distancia de 10 metros. Kids: no aplica.

## AZUL (SUPERVIVENCIA) ◀

¡FELICIDADES!



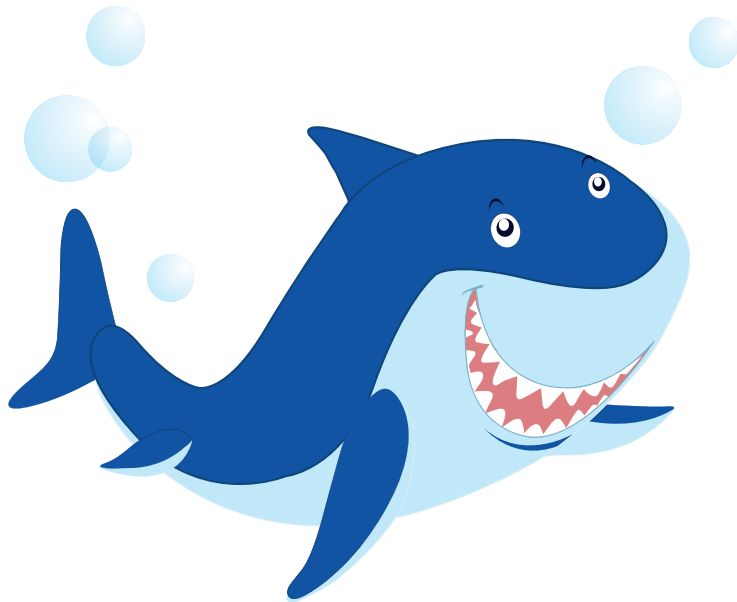
# Recomendaciones al visitar lugares acuáticos

1. Saber la importancia de la "Vigilancia Constante de los Niños" para evitar accidentes y ahogamientos.
2. Siempre pedir permiso o avisar a un adulto antes de entrar al agua.
3. Tener la costumbre de usar chalecos salvavidas.
4. Conocer los pasos a seguir ante una emergencia.
5. Observe las normas de higiene y cuidado del agua antes de entrar a una piscina u otro ambiente acuático.
6. Saber natación.
7. Llevar un curso de RCP cada 6 meses como mínimo.





# PROGRAMA KIDS Y ESCOLARES



## Bienvenido..!

Ésta libreta le permitirá visualizar los objetivos que requiere cada nivel de natación. Al cumplirse todos los objetivos se subirá a un nivel de mayor exigencia.

Niveles de menor a mayor grado:

NIVEL 1  
Amarillo

NIVEL 2  
VERDE

NIVEL 3  
Rojo

NIVEL 4  
ROJO

NIVEL 5  
Morado

# NIVEL 1

## BLANCO (SEGURIDAD Y PRINCIPIOS DE SUMERSIÓN) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Puedo pedir permiso antes de entrar a la piscina.

2

Puedo seguir indicaciones del profesor.

3

Puedo sentarme de manera independiente en el borde de la piscina con ayuda.

4

Puedo colocar mis pies al borde de la piscina.

5

Puedo desplazarme por el borde de la piscina.

6

Puedo trepar el borde y salir de la piscina con/sin ayuda.

7

Puedo controlar el tiempo que aguanto la respiración (sin sumergirme).

8

### Habilidad de natación:

Acepta agua sobre su cabeza por 5 segundos.



## NIVEL 2

### AMARILLO (POSICIÓN, BALANCE CON RECUPERACIÓN DE AIRE) ◀

#### Habilidad de seguridad:

- 1 Puedo entrar y salir de la piscina sin asistencia. Es capaz de Ingresar al gua desde el borde de la piscina o desde las escaleras (sin asistencia)
- 2 Puedo relajarme y sumergirme por 5 segundos y levanto la cabeza para tomar aire (parado sobre el sitio).
- 3 Puedo flotar en posición ventral con la cara dentro del agua, con y sin ayuda (de la pared y luego de las manos del profesor).
- 4 Puedo flotar en posición dorsal para descansar y respirar, con y sin ayuda.
- 5 Puedo impulsarme con apoyo de la pared.
- 6 Me pueden jalar en posición ventral.
- 7 Puedo sumergir la cabeza agarrado de la pared y patear.
- 8 Puede hacer una señal con las manos debajo del agua.
- 9 Puedo recoger objetos debajo del agua.
- 10
- 11

#### Habilidad de natación:

Flotación ventral y dorsal sin movimiento y sin asistencia.

Puedo pararme sin asistencia.



## NIVEL 3

## VERDE (MOVIMIENTOS CON DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Puedo ponerme un chaleco salvavidas fuera de la piscina, saltar al agua de manera segura y flotar de espaldas por 5 segundos.

2

Puedo hacer deslizamiento con pateo en posición ventral dorsal con/sin ayuda.

3

En posición ventral puedo patear y aletear (estilo perrito), con/sin ayuda

4

En posición dorsal puedo patear y aletear, con y sin ayuda.

5

Puedo bucear y avanzar 3 metros con ayuda.

6

Puedo sumergirme y recoger un objeto del fondo de la piscina con ayuda.

7

Puedo girar de posición ventral a dorsal, con ayuda.

8

Puedo girar de posición ventral a dorsal, sin ayuda.

9

Puedo girar de posición dorsal a ventral, con ayuda.

10

Puedo girar de posición dorsal a ventral, sin ayuda.

11

### Habilidad de natación:

Puedo saltar a la piscina con seguridad, sumergirme y salir a tomar aire, realizar pateo con giros de posición ventral a dorsal / dorsal a ventral para tomar aire, luego regreso y me agarro del borde de la piscina. La distancia no será menor a 3 metros.



## NIVEL 4

1

### Habilidad de seguridad:

Puedo mantenerme a flote en posición vertical por 15 segundos.

2

Puedo hacer deslizamiento lateral con pateo en ambos lados con y sin ayuda.

3

Puedo hacer pateo con deslizamiento en posición ventral correctamente alineado. Para descansar y respirar, roto a espalda con y sin ayuda.

4

Puedo rotar de deslizamiento lateral a posición ventral y luego rotar al otro costado (con pateo) y ayuda de material.

5

Puedo rotar y patear con deslizamiento lateral, en posición ventral y dorsal correctamente alineado. (Hombros rotación con brazos pegados al cuerpo).

## ROJO (ROTACIÓN Y ALINEAMIENTO)

6

Puedo pasar de posición ventral a deslizamiento lateral elevando el codo detrás hacia adelante (con pateo con y sin ayuda).

7

Puedo estar en deslizamiento lateral, hacer una brazada y luego rotar a posición dorsal para descansar y respirar.

8

### Habilidad de natación:

Puedo saltar a la piscina con seguridad, deslizándome en posición ventral y agregándole brazadas por 3 metros.



## NIVEL 5

## MORADO (INTEGRACIÓN DE MOVIMIENTOS) ◀

1

### Habilidad de seguridad:

Puedo realizar flotación de supervivencia por 30 segundos.

2

Puedo saltar a la piscina, hago "perrito" con flotación de espalda, luego regreso y me sujeto del borde de la piscina. Por 30 segundos.

3

Empiezo en deslizamiento lateral, realizo 3 brazadas y roto a posición dorsal para descansar y respirar.

4

Empiezo en deslizamiento lateral, realizo 3 brazadas y roto al lado opuesto en deslizamiento lateral.

5

Empiezo en deslizamiento lateral y realizo 3 sets de 3 brazadas de estilo libre, roto cada 3 al lado opuesto en deslizamiento lateral para respirar y descansar.

6

### Habilidad de natación:

Puedo empezar en deslizamiento lateral y realizar 3 sets de 3 brazadas de estilo espalda, roto cada 3 al lado opuesto en deslizamiento lateral para respirar y descansar.

7

Puedo saltar con seguridad a una piscina profunda.

8

Puedo realizar en vertical una entrada con brazos estirados y bajando la cabeza, en piscina profunda.

9

Puedo empezar en deslizamiento lateral y seguir con bruceo y pateo respirando cada 3 brazadas, por una distancia de 10 metros.



# Recomendaciones al visitar lugares acuáticos

1. Saber la importancia de la "Vigilancia Constante de los Niños" para evitar accidentes y ahogamientos.
2. Siempre pedir permiso o avisar a un adulto antes de entrar al agua.
3. Tener la costumbre de usar chalecos salvavidas.
4. Conocer los pasos a seguir ante una emergencia.
5. Observe las normas de higiene y cuidado del agua antes de entrar a una piscina u otro ambiente acuático.
6. Saber natación.
7. Llevar un curso de RCP cada 6 meses como mínimo.



# ACADEMIA DE ESTILOS



## Bienvenido..!

Ésta libreta le permitirá visualizar los objetivos que requiere cada nivel de natación. Al cumplirse todos los objetivos se subirá a un nivel de mayor exigencia.

### Niveles de menor a mayor grado:



**Fucsia**  
**Estilo Libre**



**Anaranjado**  
**Estilo Espalda**



**Celeste**  
**Estilo Mariposa**



**Plateado**  
**Estilo Pecho**



**Dorado**  
**Resistencia**



# NIVEL 1

## Habilidad de natación:

1

Puedo nadar estilo libre completo con respiración rítmica por 25 metros, manteniendo la técnica del estilo.

2

Nado libre en recuperación mantengo mi codo en alto.

3

Nado libre con el pulgar tocando la cadera.

4

Nado libre con el jalón de la brazada por la línea central. posición central y dorsal.

5

Nado libre y exhalo antes de rotar para respirar.

6

Puedo empujarme con la ayuda de la pared en posición central y dorsal.

7

Nado libre seis brazadas y volteo a posición espalda.

8

Pateo y braceo (4 brazadas) con rotación lateral por 4 segundos en cada lado.

9

Hago respiración lateral moviendo el brazo izquierdo.

10

Hago respiración bilateral cada 3 brazadas usando flotador de apoyo.

11

Hago respiración lateral para ambos lados.

12

Nado libre con rotación para un solo lado bilateral cada tres brazadas.

## FUCSIA (ESTILO LIBRE) ◀



## NIVEL 2

### Habilidad de natación:

- 1 Puedo nadar estilo espalda por 25 metros, estiro mi brazo en la recuperación, tengo una buena rotación y alargo la brazada estirando en línea recta
- 2 Posición espalda rotación de hombros.
- 3 Puedo hacer el ejercicio 30-60-90 en estilo espalda.
- 4 Puedo hacer el ejercicio igualando los brazos y bajarlos simultáneamente.
- 5 Estilo espalda colocando el brazo en línea en la recuperación.
- 6 Estilo espalda entrando con el dedo meñique primero.

## ANARANJADO (ESTILO ESPALDA) ◀

- 7 Posición espalda con variación usando los dos brazos es simultáneo.
- 8 Posición espalda con un solo brazo incidiendo en la rotación y luego cambio de brazo.
- 9 Estilo espalda con una buena posición y rotación (estilo completo).



## NIVEL 3

1

### Habilidad de natación:

Puedo nadar 15 metros en estilo mariposa.

2

Puedo hacer cadencia con mis brazos abajo (arm-down pulsing) por 5 metros.

3

Puedo hacer cadencia con los brazos estirados sobre la cabeza.

4

En posición ventral puedo desplazarme en pateo delfín con los brazos pegados al cuerpo.

5

Puedo hacer cadencia con los brazos estirados sobre la cabeza y barrido con mis manos (hand slide)

6

Puedo hacer cadencia y desplazarme con movimiento de cadera.

7

Durante la cadencia puedo levantar mi cabeza para respirar.

8

Durante la cadencia puedo hacer 1 brazada o 2 brazadas.

9

Puedo agregar una brazada de Mariposa a la cadencia.

10

Puedo agregar 2 pateos, 1 brazada o 4 pateos y 1 brazada.

11

Puedo hacer cadencia con deslizamiento realizando sculling 3 veces, luego tomo dos swings con dos brazadas grandes y estiradas.

12

Al final de la brazada mis pulgares tocan los muslos.

13

Puedo nadar 4 brazadas de mariposa con una sola respiración y nadar el resto del largo en estilo libre.

## CELESTE (ESTILO MARIPOSA) ◀



## NIVEL 4

## PLATEADO (ESTILO PECHO) ◀

1

### Habilidad de natación:

Puedo nadar estilo pecho por 25 metros con buena extensión y timing.

2

Puedo patear estilo pecho con asistencia (Tabla).

3

Puedo patear estilo pechos inasistencia.

4

Puedo hacer pateo pecho con deslizamiento. 1,2 y 3 segundos.

5

Puedo hacer pateo pecho con los brazos pegados al cuerpo.

6

Puedo hacer pateo con braceo pecho con asistencia.

7

Puedo hacer pateo con braceo pecho sin asistencia y sin respiración.

8

Puedo hacer braceo pecho con boya o "gusano" con respiración.

9

Puedo coordinar braceo con pateo pecho (estilo completo).

10

Puedo incorporar el movimiento del estilo mariposa al estilo pecho después del pateo.

11

Puedo hacer la salida de pie en superficie.



## NIVEL 5

### Habilidad de natación:

1

Puedo nadar estilo libre por 50 metros con buena rotación, codo arriba en la recuperación y alargo la brazada.

2

Puedo nadar estilo espalda por 50 metros, estiro mi brazo en la recuperación, tengo una buena rotación y alargo la brazada.

3

Puedo nadar 25 metros estilo mariposa, sacando la cadera, galando correctamente en la brazada y estirando el cuerpo.

4

Puedo nadar 25 metros "estilo pecho", con buena extensión y timing.

5

Puedo nadar 100 metros combinado

6

Puedo realizar series de 50 metros y 100 metros.

7

Puedo hacer un clavado de competencia.

8

Puedo hacer una vuelta abierta en estilo libre y espalda.

9

Puedo hacer una vuelta abierta en estilo mariposa y pecho.

10

Puedo hacer una vuelta olímpica en estilo libre.

11

Puedo hacer una vuelta olímpica en estilo espalda

12

Entrenamiento por series

¡ Ahora estás listo para el equipo de natación!



# Recomendaciones al visitar lugares acuáticos

1. Saber la importancia de la "Vigilancia Constante de los Niños" para evitar accidentes y ahogamientos.
2. Siempre pedir permiso o avisar a un adulto antes de entrar al agua.
3. Tener la costumbre de usar chalecos salvavidas.
4. Conocer los pasos a seguir ante una emergencia.
5. Observe las normas de higiene y cuidado del agua antes de entrar a una piscina u otro ambiente acuático.
6. Saber natación.
7. Llevar un curso de RCP cada 6 meses como mínimo.

