

Lockhart I.S.D. Community Education
2021 Programa de Natacion de la Cruz Roja Americana
(Auspiciado por Lockhart I.S.D. y el Parque Estatal de Lockhart)

Para registrarse, visite www.lockhartisd.org y busque la pestaña de “Información de verano” en la parte superior de la página
o

Registracion es en M.L. Cisneros Education Support Center, 419 Bois D’Arc

Horas de Oficina - lunes a viernes 8:00 am—12:00 pm; 1:00 pm —4:30

Telefono: (512) 398-0245 Fax: (512) 398-0293

Karla Tate, Director de Community Education

Horas de Verano en la Oficina de Educación a la Comunidad

lunes a miércoles - 7:30 am—12:00 pm; 12:30 pm—5:30 pm

jueves - 7:30 am - 12:00 pm; 12:30 pm - 5:00 pm

Cerramos los Viernes

CLASE ACUATICA PARA NIÑOS Y PADRES

Nivel 1 – Para edades 6 meses–2 años (padre o guardian tiene que acompañar a su hijo(a) en el agua) – sesión de una semana

Entrar y salir del agua con seguridad	Cambiar posicion del cuerpo en el agua
Estar sin miedo en el agua	Jugar con seguridad en el agua
Sumergirse y explorar control de respiracion	Tener experiencia usando un chaleco salvavidas
Explorar flotacion de frente y espalda	

Nivel 2 – Para edades 2 años–3 años (padre o guardian tiene que acompañar a su hijo(a) en el agua) – sesión de una semana

Aprender mas formas de entrar y salir del agua con seguridad	Hacer brazados combinados de frente y espalda con asistencia
Sumergirse de forma controlada y ritmo	Jugar seguramente en el agua
Deslizarse de frente y espalda con asistencia	Tener experiencia usando chaleco salvavidas

CLASES ACUATICAS PARA PRE-ESCOLARES (edades 4-5)

Nivel Pre-Escolar 1 (padre o guardian NO acompaña a su hijo(a) en el agua) – session de dos semanas

Entrar y salir del agua usando la escalera, etc.	Voltearse de frente a espalda y al frentet
Soplar burbujas por boca y nariz	Moverse en agua con accion de brazos y piernas
Sumerger boca, nariz y ojos	Alternar con movimientos de las piernas de frente y espalda
Abrir los ojos debajo del agua y recobrar objetos sumerjidos	Alternar con movimientos de los brazos de frente y espalda
Deslizarse de frente y espalda y recobrar posicion vertical	Flotar de espaldas y recobrar posicion vertical
Combinar accion de brazos y piernas de frente y espalda	

Nivel Pre-Escolar 2 (padre o guardian NO acompaña a su hijo(a) en el agua) – session de dos semanas

Entrar al agua de un paso	Recobrar de flotar de frente y espalda, a posicion vertical
Salir del agua usando escaleras o por el lado	Voltearse de frente y espalda a frente
Flotar solo	Moverse en el agua con accion de brazos y piernas
Abrir los ojos debajo del agua y recobrar objetos sumerjidos	Combinar accion de brazos y piernas de frente y espalda
Usar flotadores de frente y espalda	

CLASES PARA APRENDER A NADAR (Edades de 6 +)

Nivel 1 – Introduccion a Destrezas Acuaticas – session de dos semanas

Entrar y salir del agua usando escaleras o por lado	Voltearse de frente a espalda al frente
Soplar burbujas por la boca y nariz	Moverse con accion de brazos y piernas
Flotar solo	Alternar con movimientos de las piernas de frente y espalda
Abrir los ojos bajo el agua y recobrar objetos sumerjidos	Alternar con movimientos de los brazos de frente y espalda
Deslizarse y flotar de frente y espalda	Combinar acciones de brazos y piernas en frente y espalda
Recobrar a una posicion vertical	

Por favor, vea el otro lado para mas clases



CLASES PARA APRENDER A NADAR (Edades de 6 +)

Nivel 2 – Fundamental, Destrezas Acuaticas – session de dos semanas

Entrar al agua de un salto o de un paso

Sumergirse completamente y aguantar la respiracion

Flotar solo

Abrir los ojos bajo el agua y recobrar objetos sumergidos

Flotar y deslizarse de frente y espalda

Flotar de frente y otras posiciones

Recobrar a una posicion vertical

Voltearse de frente a espalda al frente

Cambiar de direccion mientras va nadando de frente o espalda

Moverse con accion de brazos y piernas

Combinar acciones de brazos y piernas en frente y espalda

Nivel 3 – Desarrollo de Brazado – session de dos semanas

Entrar al agua de un salto

Entrada de cabeza del lado, sentado o de rodillas

Flotar solo y moverse a la orilla

Respirar en rotaciones

Flotar para sobrevivir

Flotar de espaldas

Cambiar de vertical a horizontal de frente a espalda

Moverse en el agua

Dar tijerillas y otros movimientos en frente

Movimiento de frente y brazado de espalda elemental

Nivel 4 – Mejoramiento de Brazado – session de dos semanas

Entrada de cabeza del lado en posicion de nadador

Nadar bajo el agua

Salto al agua con los pies primero

Aprender a nadar para sobrevivir en el agua

Nadar de frente y brazado de espaldas

Tread water using 2 different kicks

Diferentes tipos de brazados de frente y espalda,

brazados de mariposa y otros

Patadas de delfin

Nivel 5 – Refinamiento de Brazado – session de dos semanas

Varias practicas de natacion y sobrevivencia en el agua, usando patadas y brazadas refinadas

Nivel 6 – Destrezas Avanzadas de Natacion – session de dos semanas

Refinar su brazado para que puedan nadar con facilidad, eficiencia y poder por mucha distancia.

HORARIO DE CLASE

LAS CLASES SE LLEVAN A CABO DE LUNES A VIERNES EN EL PARQUE ESTATAL LOCKHART

Seccion Uno	Clases	Horas de clases	Tarifa	Seccion Dos	Clases	Horas de clases	Tarifa
Junio 7 - 11	Nivel 1	9:45 – 10:15 am	\$50	Julio 12 - 16	Nivel 1	9:45 – 10:15 am	\$50
Junio 7 - 11	Nivel 2	10:20 – 10:50 am	\$50	Julio 12 - 16	Nivel 2	10:20 – 10:50 am	\$50
Junio 7 - 11	Nivel 1	7:00 – 7:30 pm	\$50	Julio 12 - 16	Nivel 1	7:00 – 7:30 pm	\$50
Junio 7 - 11	Nivel 2	7:35 – 8:05 pm	\$50	Julio 12 - 16	Nivel 2	7:35 – 8:05 pm	\$50
Junio 14 - 25	Nivel Pre-Escolar 1 & 2	9:05 – 9:35 am	\$85	Julio 19 - 30	Nivel Pre-Escolar 1 & 2	9:05 – 9:35 am	\$85
Junio 14 - 25	Nivel Pre-Escolar 1 & 2	7:00 – 7:30 pm	\$85	Julio 19 - 30	Nivel Pre-Escolar 1 & 2	7:00 – 7:30 pm	\$85
Junio 14 - 25	Nivel 1	8:30 – 9:00 am	\$85	Julio 19 - 30	Nivel 1	8:30 – 9:00 am	\$85
Junio 14 - 25	Nivel 1	10:30 – 11:00 am	\$85	Julio 19 - 30	Nivel 1	10:30 – 11:00 am	\$85
Junio 14 - 25	Nivel 1	7:35 – 8:05 pm	\$85	Julio 19 - 30	Nivel 1	7:35 – 8:05 pm	\$85
Junio 14 - 25	Nivel 2	9:40 – 10:25 am	\$90	Julio 19 - 30	Nivel 2	9:40 – 10:25 am	\$90
Junio 14 - 25	Nivel 2	7:00 – 7:45 pm	\$90	Julio 19 - 30	Nivel 2	7:00 – 7:45 pm	\$90
Junio 14 - 25	Nivel 3	10:10 – 10:55 am	\$90	Julio 19 - 30	Nivel 3	10:10 – 10:55 am	\$90
Junio 14 - 25	Nivel 3	7:50 – 8:35 pm	\$90	Julio 19 - 30	Nivel 3	7:50 – 8:35 pm	\$90
Junio 14 - 25	Nivel 4	9:20 – 10:05 am	\$90	Julio 19 - 30	Nivel 4	9:20 – 10:05 am	\$90
Junio 14 - 25	Nivel 4	8:10 – 8:55 pm	\$90	Julio 19 - 30	Nivel 4	8:10 – 8:55 pm	\$90
Junio 14 - 25	Nivel 5/6	8:30 – 9:15 am	\$90	Julio 19 - 30	Nivel 5/6	8:30 – 9:15 am	\$90