

WCSD Aquatic Center Swim Lessons Level Placement Criteria

Updated: 11/02/21

(en español al final)

PRESCHOOL Level 1 – NO MINIMUM SKILLS REQUIRED TO ENROLL: 3-5 YEARS OLD.

- Swimmers are introduced to basic aquatic skills, which children continue to build on as they progress through the program. In addition, children start developing positive attitudes and safe practices around the water in Preschool Aquatics Level 1. All skills are performed with support.

PRESCHOOL Level 2 – MUST BE PROFICIENT IN THE FOLLOW TO ENROLL: 3-5 YEARS OLD.

- Independently enter and exit water
- Open eyes under the water to retrieve submerged objects
- Submerge mouth, nose and eyes
- Blow bubbles for 3 seconds
- Float on back 5 seconds with **ears in the water** (can be supported)
- Front & back glide 2 body lengths and recovery (can be supported)
- EXIT SKILL SEQUENCE ~
 - Enter independently, using either the ramp, steps or side, travel at least 5 yards, submerge to mouth and blow bubbles for at least 3 seconds, then safely exit the water. (Children can walk, move along the gutter or “swim.”)
 - Front glide at least 2 body lengths, roll to a back float for 3 seconds and recover to a vertical position.

Level 1 – NO MINIMUM SKILLS REQUIRED TO ENROLL. MUST BE IN 5-YEAR OLD KINDERGARTEN!

- Will work on comfort in the water, breath control and floating. All skills are supported and swimmers will work towards independence.

Level 2 – MUST BE PROFICIENT IN THE FOLLOW TO ENROLL AND IN 5-YEAR OLD KINDERGARTEN!

- Independently enter and exit water
- Open eyes under the water
- Bobbing (breathing control) 5X
- Float on back 5 seconds
- Front glide 2 body lengths
- EXIT SKILL SEQUENCE ~
 - Front glide at least 2 body lengths, roll to a back float for 5 seconds and recover to a vertical position.

Level 3 – MUST BE PROFICIENT IN THE FOLLOW TO ENROLL AND IN 5-YEAR OLD KINDERGARTEN!

- Fully submerge and hold breath for 10 seconds
- Open eyes under the water
- Bobbing (breathing control) 10X
- Rotary Breathing (side breathing) 5X
- Front floats ~ 10 seconds
- Back Float ~ 15 seconds
- Treading Water ~ 15 seconds
- Front & Back glide ~ 2 body lengths
- Front & Back swimming ~ 5 body lengths
- EXIT SKILL SEQUENCE ~
 - Step from the side into chest-deep water, push off the bottom, move into a treading or floating position for at least 15 seconds, swim on front and/or back for 5 body lengths, then exit the water

- o Move into a back float for 15 seconds, roll to front, then recover to a vertical position.
- o Push off and swim using combined arm and leg actions on front for 5 body lengths, roll to back, float for 15 seconds, roll to front, then continue swimming for at least 5 body lengths.

Level 4 – MUST BE PROFICIENT IN THE FOLLOW TO ENROLL AND IN 5-YEAR OLD KINDERGARTEN!

- Bobbing (breathing control) 15X
- Rotary Breathing (side breathing) 15X
- Front Float ~ 1 Minute
- Back Float ~ 1 Minute
- Treading Water ~ 1 Minute
- Streamline Flutter & Dolphin Kicks ~ 3-5 Body Lengths
- Breaststroke & Scissor Kicks ~ 15 Yards
- Front Crawl & Elementary Backstroke ~ 15 Yards
 - o **25 yards (FULL LENGTH OF HS POOL) REQUIRED in Exit Skill Sequence for Level 3**
- EXIT SKILL SEQUENCE ~
 - o Jump into deep water from the side, recover to the surface, maintain position by treading or floating for 1 minute, rotate one full turn then turn as necessary to orient to the exit point, level off, swim front crawl and/or elementary backstroke for 25 yards, then exit the water.
 - o Push off in a streamlined position, then swim front crawl for 15 yards, change position and direction as necessary, swim elementary backstroke for 15 yards, then exit the water.

Level 5 – MUST BE PROFICIENT IN THE FOLLOW TO ENROLL AND IN 5-YEAR OLD KINDERGARTEN!

- Swim Underwater ~ 3-5 Body Lengths
- Surface Dive (feet first) ~ Completely Submerge
- Survival Swimming ~ 1 Minute
- Back Float ~ 1 Minute
- Treading Water (2 kicks) ~ 2 Minute
- Streamline Flutter & Dolphin Kicks ON BACK ~ 3-5 Body Lengths
- Front Crawl & Back Crawl Open Turns
- Front Crawl & Elementary Backstroke ~ 25 Yards
- Butterfly, Breaststroke, Sidestroke, Backstroke ~ 15 Yards
- EXIT SKILL SEQUENCE ~
 - o Perform feet first entry into deep water, swim front crawl for 25 yards, change direction and position as necessary and swim elementary backstroke for 25 yards.
 - o Swim breaststroke for 15 yards, change direction & position as necessary & swim back crawl for 15 yards.
 - o Submerge and swim a distance of 3 to 5 body lengths underwater without hyperventilating, return to the surface, then exit the water.

Niveles de Lecciones de Natación: Por favor, seleccione el nivel apropiado al inscribirse.

PREESCOLAR Nivel 1 - NO SE REQUIEREN HABILIDADES MÍNIMAS PARA INSCRIBIRSE: 3-5 AÑOS DE EDAD.

- A los nadadores se les presentan las habilidades acuáticas básicas, que los niños continúan desarrollando a medida que avanzan en el programa. Además, los niños comienzan a desarrollar actitudes positivas y prácticas seguras alrededor del agua en el Nivel Acuático de Preescolar 1. Todas las habilidades se realizan con apoyo.

PREESCOLAR Nivel 2 - DEBE SER COMPETENTE EN LO SIGUIENTE PARA INSCRIBIRSE: 3-5 AÑOS DE EDAD.

- Entrar y salir del agua de forma independiente
- Abrir los ojos debajo del agua para recuperar objetos sumergidos
- Sumergir la boca, la nariz y los ojos
- Soplar burbujas durante 3 segundos
- Flotar sobre la espalda 5 segundos con las **orejas en el agua** (puede ser con apoyo)
- Deslizamiento de frente y de espalda 2 longitudes corporales y recuperación (puede ser con apoyo)
- SECUENCIA DE HABILIDADES PARA SALIR ~
 - Ingresar de forma independiente, usando la rampa, los escalones o el costado, avanzar al menos 5 yardas, sumergirse hasta la boca y hacer burbujas durante al menos 3 segundos, luego salir del agua de manera segura. (Los niños pueden caminar, moverse a lo largo de las canales o “nadar”).
 - Deslizarse hacia adelante por lo menos 2 longitudes corporales, rodar hasta flotar hacia atrás durante 3 segundos y recuperarse a una posición vertical.

Nivel 1: NO SE REQUIEREN HABILIDADES MÍNIMAS PARA INSCRIBIRSE:

- Trabaja en estar cómodo/a en el agua, controlar la respiración y flotar. Todas las habilidades se hacen con apoyo y los nadadores trabajarán en su independencia.

Nivel 2 - DEBE SER COMPETENTE EN LO SIGUIENTE PARA INSCRIBIRSE:

- Entrar y salir del agua de forma independiente
- Abrir los ojos bajo el agua
- Mover la cabeza arriba y abajo (control de la respiración) 5X
- Flotar boca arriba por 5 segundos
- Deslizamiento frontal de 2 longitudes de cuerpo
- SECUENCIA DE HABILIDAD DE SALIDA~
 - Deslizamiento frontal al menos 2 longitudes de cuerpo, rodar hasta flotar boca arriba durante 5 segundos y recuperar la posición vertical.

Nivel 3 - DEBE SER COMPETENTE EN LO SIGUIENTE PARA INSCRIBIRSE:

- Sumergirse completamente y contener la respiración durante 10 segundos
- Abrir los ojos bajo el agua
- Mover la cabeza arriba y abajo (control de la respiración) 10X
- Respiración rotatoria (respiración de lado) 5X
- Flotar boca abajo~ 10 segundos
- Flotar boca arriba~ 15 segundos
- Pedaleo en el agua ~ 15 segundos
- Deslizamiento hacia adelante y hacia atrás ~ 2 longitudes de cuerpo

- Nadar de frente y de espalda ~ 5 longitudes de cuerpo
- SECUENCIA DE HABILIDAD DE SALIDA ~
 - Pase de un lado hacia el agua que le llegue hasta el pecho, empújese del piso, muévase a una posición de pedaleo o flotación durante al menos 15 segundos , nade boca abajo y/o boca arriba por 5 longitudes de cuerpo, luego salga del agua
 - Muévase a flotar boca arriba durante 15 segundos, ruede boca abajo, luego recupere la posición vertical.
 - Empuje y nade usando acciones combinadas de brazos y piernas boca abajo por 5 longitudes de cuerpo, ruede boca arriba, flote durante 15 segundos, ruede boca abajo y luego continúe nadando durante al menos 5 longitudes de cuerpo.

Nivel 4 - DEBE SER COMPETENTE EN LO SIGUIENTE PARA INSCRIBIRSE:

- Mover la cabeza arriba y abajo (control de respiración) 15X
- Respiración rotatoria (respiración de lado) 15X
- Flotar boca abajo~ 1 minuto
- Flotar boca arriba~ 1 minuto
- Pedaleo en el agua ~ 1 minuto
- Aleteo hidrodinámico y patada de delfín ~ 3-5 Longitudes de cuerpo
- Braza y patada en tijera ~ 15 yardas
- Crol de frente y Espalda Básica~ 15 yardas
 - **25 yardas (LONGITUD COMPLETA DE LA PISCINA DE LA ESCUELA SECUNDARIA) REQUERIDA en la secuencia de habilidades de salida**
- SECUENCIA DE HABILIDADES DE SALIDA ~
 - Saltar a aguas profundas desde el lado, regresar a la superficie, mantener la posición pedaleando o flotando durante 1 minuto, dar una vuelta completa y luego gire según sea necesario para orientarse hacia el punto de salida, nivelar, nadar estilo crol y/o espalda básica durante 25 yardas, luego salir del agua.
 - Empujes en una posición hidrodinámica, luego nade en crol de frente durante 15 yardas, cambie de posición y dirección según sea necesario, nade en espalda básica durante 15 yardas, luego salga del agua.

Nivel 5 - DEBE SER COMPETENTE EN LO SIGUIENTE PARA INSCRIBIRSE:

- Nadar bajo el agua ~ 3-5 longitudes de cuerpo
- Clavar de la superficie (pies primero) ~ Sumergirse Completamente
- Natación de Supervivencia ~ 1 minuto
- Flotar boca arriba ~ 1 minuto
- Pedaleo en el agua (2 patadas) ~ 2 minutos
- Aleteo hidrodinámico y patada de delfín BOCA ARRIBA ~ 3-5 longitudes de cuerpo
- Giros Abiertos en Crol de frente y Crol de espaldas
- Crol de frente y Espalda Básica ~ 25 yardas
- Mariposa, Braza, Brazada Lateral, Espalda ~ 15 yardas
- SECUENCIA DE HABILIDAD DE SALIDA ~
 - Realizar la entrada con los pies primero en aguas profundas, nadar en crol de frente por 25 yardas, cambiar de dirección y posición según sea necesario y nadar 25 yardas en espalda básica.
 - Nadar en braza por 15 yardas, cambiar de dirección y posición según sea necesario y nadar en crol hacia atrás por 15 yardas.
 - Sumergirse y nadar una distancia de 3 a 5 longitudes corporales bajo el agua sin hiperventilar, regrese a la superficie y luego salir del agua.