

American Red Cross Swim Lessons

Parent & Child Instruction

Ages 6 months-36 months

Instructor Ratio 1:10

Minimum of 3 children per class

Parent/Child

Parent/Child is a program for parents and children where children have in water and out of water exploration.

Skills:

Getting wet with toys, getting wet kicking,

Enter water by lifting in, walking in, rolling over and sliding in, stepping or jumping in, using ladder or steps.

Exit water by lifting out, walking out, using ladder, steps or side of pool.

Underwater exploration-Blowing bubbles on the surface or with mouth and nose submerged, submerge face.

Front and back float, front and back glide

Roll from front to back and back to front

Passing from instructor to parent

Leg or leg/arm action on front and back

Safety topics

Pre-School Instruction

Ages 3-5

Instructor Ratio 1:6

Minimum of 3 children per class

Skippers 1

Prerequisites: Age 3, *The objective of Skippers 1 is to focus on water adjustment, safety and basic swimming skills.*

Skills: Enter water using ladder, steps, or side, exit water using ladder, steps, or sides, blowing bubbles through mouth and nose for three seconds, submerging mouth, nose and eyes, front and back glides, recover to a vertical position, roll from front to back and back to front, treading with arm and hand actions, alternating leg actions on front and back, simultaneous leg actions on front and back, combined arm and leg actions on front and back, safety topics. All skills can be performed with support.

Skippers 2

Prerequisites: Passed Skippers 1, *The objective of Skippers 2 is to start to develop fundamental skills.*

Skills: Enter water by stepping in, exit water using ladder, steps, or side, bobbing three times, open eyes under water and retrieve an object, front and back float, front and back glides, roll from front to back and back to front, tread water using arm and leg actions for five seconds, combined arm and leg actions on front and back, finning arm actions, safety topics. All skills can be performed with assistance.

Skippers 3

Prerequisites: Passed Skippers 2

The objective of Skippers 3 is to begin stroke development.

Skills: Enter water by jumping in, fully submerging and holding breath for five seconds, bobbing five times, front and back float, jelly fish float, tuck float, recover to vertical position, change direction while swimming, treading using arm and leg actions, combined arm and leg actions on front and back, finning arm actions, safety topics. All skills must be done independently.

School Age Program

Ages 6-14

Instructor Ratio 1:8/10

Minimum of 3 children per class

Level 1- Introduction to Water Skills

There are no prerequisites for this course. *The objective of Level 1 is to help students feel comfortable in the water and to enjoy to the water safely.*

Skills: Enter water using ladder, steps or side, exit water using ladder, steps or side, blow bubbles through mouth and nose, floating on front and back for three seconds, open eyes underwater and pick up a submerged object, front and back glides, treading using arm and hand actions, roll from front to back and back to front, explore arm and hand movements, swim on front and back using arm and leg actions, water safety rules.

Level 2- Fundamental Aquatic Skills

Prerequisites: Passed Level 1, or be able to perform a front float with face in water, back float, and swim on front and back using arm and leg actions. *The objective of Level 2 is to give students success with fundamental skills.* Students learn to float without support and to recover to a vertical position. Students explore simultaneous and alternating arm and leg actions.

Level 3- Stroke Development

Prerequisites: Passed Level 2, or can float on front and back, swim 15 yards on front and back, swim 15 yards using front and back crawls, using kick and alternating arm movement, and can perform rhythmic breathing.

The objective of Level 3 is to build on the skills in Level 2 by providing additional guided practice.

Level 4- Stroke Improvement

Prerequisites: Passed Level 3, or can swim 15 yards of coordinated front and back crawls using kick and alternating arm movement, perform rhythmic breathing and can jump into deep water.

The objective of Level 4 is to develop confidence in the strokes learned and to improve other aquatic skills.

Level 5- Stroke Refinement

Prerequisites: Passed Level 4, or can swim 25 yards back crawl and front crawl, 10 yards elementary backstroke, breaststroke kick and sidestroke kick, standing dive into pool and deep water bobbing. *The objective of Level 5 is coordination and refinement of strokes*

Level 6- Swimming and Skill Proficiency – Fitness Swimmer

Prerequisites: Passed Level 5, or can swim 25 yards breaststroke, elementary backstroke and sidestroke, 50 yards front and back crawls. Can do 15 yards butterfly, perform stride jump, open turns, and 2 minutes treading water. *The objective of Level 6 Fitness swimmer is to refine strokes so students swim them with more ease, efficiency, power and smoothness over greater distances.*

Clases de natación de la Cruz Roja Americana

Instrucción para padre e niño (Parent & Child Instruction)

Edades de 6 meses a 36 meses

Proporción de instructor/niños 1:10

Mínimo de 3 niños por clase

Padre / niño

Padre/niño es un programa para padres y niños donde los niños tienen exploración en el agua y fuera del agua.

Habilidades:

Mojarse con juguetes, mojar pateando,

Ingresar al agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral

Salir del agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral

Exploración subacuática: hacer burbujas en la superficie o con la boca y la nariz sumergidas, sumergir la cara.

Flotar con boca abajo y boca arriba, deslizarse de espaldas y recuperar una posición vertical

Rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante

Nadar del instructor al padre

Acción de pierna o pierna / brazo en frente y en la espalda

Temas de seguridad

Instrucción preescolar (Pre-School Instruction)

Edades de 3 a 5 años

Proporción de instructor/niños 1: 6

Mínimo de 3 niños por clase

Capitanes 1 (Skippers 1)

Prerrequisitos: Edad 3, El objetivo de Skippers 1 es enfocarse en el ajuste del agua, la seguridad y las habilidades básicas de natación.

Habilidades: ingresar al agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral, salir del agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral, hacer burbujas por la boca y la nariz durante tres segundos, sumergir la boca, la nariz y los ojos, deslizarse de espaldas y recuperar una posición vertical, rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, empujar el agua, mover de forma alternada y simultánea los brazos y las manos en posición frontal y estando de espalda, combinar movimiento de brazos y piernas en posición frontal y de espaldas, temas de seguridad. Todas las habilidades se puede realizar con apoyo.

Capitanes 2 (Skippers 2)

Prerrequisitos: se ha aprobado Skippers 1, El objetivo de Skippers 2 es comenzar a desarrollar habilidades fundamentales.

Habilidades: ingresar al agua sumergiéndose, salir del agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral, oscilar de arriba a abajo tres veces, abrir los ojos debajo del agua y recuperar un objeto, flotar de espaldas y en espalda, deslizarse de espaldas y recuperar una posición vertical, rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, empujar el agua usando acciones de brazos y piernas durante cinco segundos, combinar movimiento de brazos y piernas en posición frontal y estando de espaldas, aletear con los brazos mientras se flota de espaldas, temas de seguridad. Todas las habilidades se puede realizar con ayuda.

Capitanes 3 (Skippers 3)

Prerrequisitos : Se ha aprobado Skippers 2, El objetivo de Skippers 3 es comenzar el desarrollo del estilo

Habilidades: saltar el agua, sumergirse completamente y mantener la respiración durante cinco segundos, oscilar de arriba a abajo cinco veces, flotar de espaldas y en espalda, realizar el estilo medusa y flotar, recuperarse a la posición vertical, cambiar de dirección mientras se nada de espaldas y de frente, empujar el agua, combinar movimiento de brazos y piernas en posición frontal y estando de espaldas, aletear con los brazos mientras se flota de espaldas, temas de seguridad. Todas las habilidades deben hacerse de forma independiente.

Programa de edad escolar

Edades 6-14

Proporción de instructor/niños 1: 8/10

Mínimo de 3 niños por clase

Nivel 1- Introducción a las habilidades acuáticas

No hay requisitos previos para este curso. El objetivo del Nivel 1 es ayudar a los estudiantes a sentirse cómodos en el agua y disfrutar del agua de manera segura.

Habilidades: ingresar al agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral, salir del agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral, soplar las burbujas por la boca y la nariz, flotar en el frente y en la espalda durante tres segundos, abrir los ojos debajo del agua y recoger un objeto sumergido, deslizarse de frente y recuperar una posición vertical , empujar el agua con movimientos de brazos y las manos en posición frontal, rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, explorar los movimientos de los brazos y las manos, nadar en el frente y la espalda usando acciones de brazos y piernas, reglas de seguridad en el agua.

Nivel 2- Habilidades acuáticas fundamentales

Prerrequisitos: se aprobó el nivel 1, o puede realizar un flote frontal con la cara en el agua, flotar hacia atrás y nadar en el frente y en la espalda con acciones de brazos y piernas. El objetivo del Nivel 2 es dar a los estudiantes el éxito con habilidades fundamentales. Los estudiantes aprenden a flotar sin apoyo y a recuperarse en una posición vertical. Los estudiantes exploran acciones simultáneas y alternas de brazos y piernas.

Nivel 3 desarrollo del estilo

Prerrequisitos: se aprobó el nivel 2, o puede flotar en la parte delantera y trasera, nadar 15 yardas en la parte delantera y trasera, nadar 15 yardas con movimientos frontales y traseros, patadas y movimientos alternativos de los brazos, y puede realizar respiración rítmica. El objetivo del Nivel 3 es desarrollar las habilidades en el Nivel 2 proporcionando práctica guiada adicional.

Nivel 4 mejorar de estilos

Prerrequisitos: se aprobó el nivel 3, o puede nadar 15 yardas en estilo crol y en estilo crol de espaldas usando patadas y movimientos alternativos de los brazos, realizar respiración rítmica y puede saltar a aguas profundas. El objetivo del Nivel 4 es desarrollar confianza en los estilos aprendidos y mejorar otras habilidades acuáticas.

Nivel 5 refinamiento de estilos

Prerrequisitos: se aprobó el nivel 4, o puede nadar 25 yardas en estilo crol y en estilo crol de espaldas, 10 yardas de estilo espalda, nadar pecho y nadar de costado, zambullirse de pie en la piscina y oscilar de arriba a abajo en aguas profundas. El objetivo del Nivel 5 es la coordinación y el refinamiento de los estilos.

Nivel 6- Competencia en natación y habilidades -nadador para estar en forma

Prerrequisitos: se aprobó el nivel 5, o puede nadar pecho por 25 yardas, nadar estilo elemental de espaldas y nadar de costado, nadar el estilo crol y en estilo crol de espaldas 50 yardas. Puede hacer 15 yardas de estilo mariposa, realizar saltos de zancada, demostrar giros abiertos y empujar el agua usando las piernas solo en aguas profundas por 2 minutos. El objetivo del nadador de Nivel 6 nadar para estar en forma es refinar los estilos para que los estudiantes los naden con más facilidad, eficiencia, potencia y suavidad a grandes distancias.