



Nadar Lección Registro: 952-681-6132

Bloomington Piscina Alquiler: 952-681-5283

Valley View Middle School Piscina

8900 Portland Avenue South Bloomington

Deportes Acuáticos Programa Coordinador

Betsy 952-681-6134



Descripciones de Clase

Clases de Padres e Hijos: 6 meses a to 3 años

Desarrolladas para niños de 6 meses a 3 años de edad, las Clases de Padres e Hijos sirven como preparación para nadar destacando la diversión en el agua. Los padres e hijos aprenden juntos a aumentar su nivel de confianza y seguridad en el agua, y a construir los fundamentos básicos de las habilidades acuáticas y de seguridad en el agua. Es necesario un adulto por cada niño en el agua.

Pequeño nadador: 4 a 5 años de edad

Requisitos para inscribir a su hijo en este nivel:

- Se recomienda que haya participado recientemente en las Clases de Padres e Hijos.
- Que el niño ya avise para ir al baño
- Que el niño tenga la habilidad de escuchar y seguir instrucciones por 30 minutos
- Que el niño esté bien sin la presencia de un padre o tutor en la piscina.
- Que el niño tenga la habilidad de sostenerse de la orilla por 30 minutos.

Estas clases proporcionan a los niños su primera experiencia en la piscina sin la asistencia de los padres en un ambiente de aprendizaje seguro, divertido y positivo. El principal objetivo de la Clase de Pequeños Nadadores es promover el aprendizaje de los fundamentos de seguridad en el agua y habilidades acuáticas apropiadas a su nivel de desarrollo. Los instructores ayudarán a los niños a adaptarse a la piscina y a aprender a moverse independientemente en el agua. Existen 3 niveles de clases según las siguientes descripciones:

Pequeño Nadador: Nivel A: Nadador Principiante

Este nivel orienta a los niños al ambiente acuático y les ayuda a adquirir habilidades acuáticas básicas por medio de las siguientes actividades (con ayuda):

- Entrar y salir del agua de una forma segura utilizando la escalera
- Soplar burbujas
- Sumergir su boca, nariz y ojos.
- Deslizamientos hacia delante y hacia atrás.
- Flotar boca arriba y boca abajo
- Nadar hacia delante y hacia atrás utilizando brazos y piernas.
- Aprender temas de seguridad en el agua.

Pequeño Nadador: Nivel B: Nadador Intermedio

Este nivel ayudará al niño a adquirir una mayor independencia de habilidades, para volverse más comfortable dentro y alrededor del agua, y para comenzar a adquirir habilidades básicas de nadar con propulsión por medio de las siguientes actividades (con ayuda pero tratando de hacerlo independientemente)

- Entrar al agua de una forma segura utilizando la escalera.
- Sumergirse completamente y contener la respiración.
- Flotar boca arriba y boca abajo.
- Deslizamientos hacia delante y hacia atrás.
- Mantenerse a flote
- Aprender temas de seguridad en el agua.

Pequeño Nadador: Nivel C: Nadador Avanzado

Este nivel se basa en las habilidades adquiridas en el Nivel A y B, proveyendo de prácticas adicionales guiadas. Las habilidades en este nivel se realizan en forma independiente.

- Entrar al agua de un salto.
- Sumergirse completamente y contener la respiración balanceándose.
- Flotar boca arriba, boca abajo y flotar para recuperarse.
- Deslizamientos hacia delante y hacia atrás
- Mantenerse a flote
- Nadar hacia delante y hacia atrás utilizando una combinación de brazos y piernas.
- Cambiar dirección mientras nadan hacia delante o hacia atrás.
- Aprender temas de seguridad en el agua.

Nivel 1: Nadador Principiante (Edad mínima: 6 años)

En este nivel se ayuda a los estudiantes a sentirse con confianza en el agua por medio de las siguientes actividades:

- Entrar y salir del agua en una forma segura.
- Sumergir la boca, nariz y ojos.
- Soplar burbujas.
- Nadar hacia delante y hacia atrás con una acción de brazo y pierna.
- Flotar boca arriba y boca abajo.
- Deslizamientos hacia delante y hacia atrás.
- Aprender temas de seguridad en el agua.

Nivel 2: Principiante Avanzado

Proporciona a los estudiantes el dominio de las habilidades fundamentales por medio de las siguientes actividades:

- Habilidades realizadas en forma independiente.
- Entrar al agua dando un paso o de un salto de la orilla.
- Salir del agua en forma segura utilizando la escalera o la orilla.
- Sumergir completamente la cabeza.
- Flotar boca arriba y boca abajo.
- Deslizamientos hacia delante y hacia atrás.
- Mantenerse a flote en el agua con una acción de brazo y pierna.
- Nadar estilo crol hacia delante y hacia atrás.
- La clase se realiza en la parte de poca profundidad de la piscina.
- Aprender temas de seguridad en el agua.

Nivel 3: Nadador Intermedio

Aumentará sus habilidades practicando en la parte profunda de la piscina por medio de las siguientes actividades:

- Entrar de un salto al agua desde la orilla de la piscina.
- Mantenerse balanceado en el agua con la cabeza completamente sumergida.
- Deslizamientos hacia delante y hacia atrás.
- Realizar flotación de supervivencia
- Realizar nadado de crol hacia delante con respiración rotatoria en posición horizontal.
- Realizar Patada de mariposa y patada de tijera.
- La clase se realiza en la parte media de la piscina.
- Aprender temas de seguridad en el agua.

Nivel 4: Intermedio Avanzado

Desarrolla habilidades de confianza y mejora otras habilidades acuáticas: • Nadar bajo el agua. • Realizar turnos abiertos de nado hacia delante y hacia atrás utilizando cualquier tipo de brazada • Mantenerse a flote en el agua utilizando movimientos de remo con brazos y patada. • Realizar nadado de crol hacia delante y hacia atrás. • Realiza nadado de pecho. • Realiza brazada elemental de revés y de costado • Aprender temas de seguridad en el agua.

Nivel 5/6: Nadador Avanzado

Provee mayor coordinación y refinamiento de brazada con las siguientes actividades: • Mantenerse a flote en el agua con 2 diferentes tipos de patada. • Realizar vuelta hacia el frente y vuelta al revés. • Realizar nadado crol hacia delante, hacia atrás, nado de mariposa, nado de pecho, brazada elemental de revés y brazada de costado. • Movimiento de remo • Aprender temas de seguridad en el agua.

Lecciones para Adultos – Principiantes e Intermedios

Esta clase está designada para personas mayores de 16 años de edad que quieren aprender a nadar o mejorar sus habilidades actuales. Los adultos también sentirán los beneficios de la natación como un programa de ejercicios, actividad social y grupo de apoyo para aprender a nadar progresando en su braceado y sus habilidades.

Lecciones Privadas de Nado

Estas lecciones están diseñadas para proveer instrucción adicional a personas que necesiten ayuda para pasar al siguiente nivel de nado, a los adultos principiantes que se sienten inseguros en el agua, y a niños con necesidades especiales

informacion importante

Los padres o tutores deberán permanecer en la galería durante la clase de natación.

Entrada a la piscina de Valley View Middle School

Todos los participantes necesitan estacionarse en el lado este (en la parte de atrás del edificio) y entrar por la puerta 7.

Ayuda Financiera Disponible

Los residentes de Bloomington de bajos ingresos pueden resultar elegibles para ayuda financiera. Llame al 952-681-6108 para mayor información.

Política de Reposición de Clases, Cancelaciones y Reembolsos

Si el estudiante falta a alguna clase, no hay clase de recuperación, tampoco hay reembolsos ni créditos por clases perdidas. Si el cliente desea cancelar un curso, deberemos recibir la solicitud de cancelación en nuestras oficinas por lo menos 5 días laborables antes de que inicie el curso, y calificará para un reembolso menos la cuota de \$10.00 por procesamiento. Todos los reembolsos solicitados después de que el curso ha comenzado, serán a discreción de la administración. No se dará reembolso por las clases a las que se ha asistido. Community Education se reserva el derecho a cancelar el curso si no cumple con el número mínimo de participantes registrados. Cuando esto ocurra, usted será contactado y se le proporcionará el reembolso completo.

Registro informacion

en línea:

<https://bloomington.ce.eleyo.com>

teléfono:

952-681-6113

preguntas?

952-681-6412

