



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®  
POR UNA VIDA SALUDABLE  
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

# SEGUIMIENTO DE LOGROS

## Clases de natación

### Haz un seguimiento de tu progreso

¡Felicidades por dar el primer paso para convertirte en un nadador fuerte y seguro de ti mismo! Tomar clases de natación en la Y significa aprender destrezas para toda la vida en un ambiente divertido.

Usa este Seguimiento de Logros para registrar tu progreso. Al reverso de esta página, simplemente marca cada destreza una vez que la hayas completado. Después de completar todas las destrezas para cada nivel de progreso, ganarás una calcomanía.

Este diagrama no incluye los niveles A/Descubrimiento del agua y B/Exploración del agua; sin embargo, puedes marcar estas destrezas como completadas al reverso de la página.



# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU PROGRESO

## Clases de natación de la YMCA Descubrimiento del agua



A

- Hacer burbujas** en la superficie, con ayuda
- Arrastre de frente** con la barbilla en el agua, con ayuda
- Salir del agua**, padre e hijo juntos
- Entrar al agua**, padre e hijo juntos
- Flotar boca arriba** con ayuda, cabeza sobre el hombro
- Girar** con ayuda
- Flotar boca abajo** con la barbilla en el agua, con ayuda
- Arrastre de espalda** con ayuda, cabeza sobre el hombro
- Sostenerse de la pared** con ayuda

## Clases de natación de la YMCA Exploración del agua



B

- Hacer burbujas** con la boca y la nariz bajo el agua, con ayuda
- Arrastre de frente**, hacer burbujas, con ayuda
- Salir del agua** con ayuda
- Entrar al agua** con ayuda
- Flotar boca arriba** con ayuda, cabeza sobre el pecho
- Girar** con ayuda
- Flotar boca abajo**, hacer burbujas, con ayuda
- Arrastre de espalda** con ayuda, cabeza sobre el pecho
- Desplazamiento de mono** con ayuda, en el borde, 5 pies

### PRINCIPIANTES EN NATACIÓN

Clases para padres e hijos

## Clases de natación de la YMCA Familiarización con el agua



1

- Sumergirse**, hacer "bucitos" de manera independiente
- Desplazamiento de frente** con ayuda, hacia la pared, 5 pies
- Salir del agua** de manera independiente
- Saltar, empujar, girar, agarrar**, con ayuda
- Flotar boca arriba** con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente
- Girar** con ayuda
- Flotar boca abajo** con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente
- Desplazamiento de espalda** con ayuda, hacia la pared, 5 pies
- Nadar, flotar, nadar** con ayuda, 10 pies

## Clases de natación de la YMCA Movimiento en el agua



2

- Sumergirse**, mirar un objeto en el fondo
- Desplazamiento de frente** 10 pies (5 pies para preescolares)
- Salir del agua** de manera independiente
- Saltar, empujar, girar, agarrar**
- Flotar boca arriba**, 20 segundos (10 segundos preescolares)
- Girar**
- Flotar boca abajo**, 20 segundos (10 segundos para preescolares)
- Desplazamiento de espalda**, 10 pies (5 pies para preescolares)
- Mantenerse a flote** 10 segundos, cerca de la pared y salir
- Nadar, flotar, nadar** 5 yardas

### CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN

Destrezas que todos deben tener cuando están cerca del agua

## Clases de natación de la YMCA Resistencia en el agua



3

- Sumergirse**, recuperar un objeto con el agua a nivel del pecho
- Nadar de frente** 15 yardas (10 yardas para preescolares)
- Salir del agua** de manera independiente
- Saltar, nadar, girar, nadar, agarrar** 10 yardas
- Nadar de espalda** 15 yardas (10 yardas para preescolares)
- Girar**
- Mantenerse a flote** 1 minuto y salir (30 segundos para preescolares)
- Nadar, flotar, nadar** 25 yardas (15 yardas para preescolares)

## Clases de natación de la YMCA Introducción a la brazada



4

- Resistencia**, cualquier brazada o combinación de brazadas, 25 yardas
- Estilo libre**, respiración rotatoria, 15 yardas
- Nado de espalda**, 15 yardas
- Clavado**, sentado
- Brazada de descanso**, brazada de espalda básica, 15 yardas
- Mantenerse a flote**, tijera y patada hacia atrás, 1 minuto
- Brazada de pecho**, patada, 15 yardas
- Mariposa**, patada, 15 yardas

## Clases de natación de la YMCA Desarrollo de la brazada



5

- Resistencia**, cualquier brazada o combinación de brazadas, 50 yardas
- Estilo libre**, recuperación con el brazo doblado, 25 yardas
- Nado de espalda**, toque, 25 yardas
- Clavado**, de rodillas
- Brazada de descanso**, brazada lateral, 25 yardas
- Mantenerse a flote**, tijera y patada hacia atrás, 2 minutos
- Brazada de pecho**, 25 yardas
- Mariposa**, acción simultánea de brazo y patada, 15 yardas

## Clases de natación de la YMCA Mecánica de la brazada



6

- Resistencia**, cualquier brazada o combinación de brazadas, 150 yardas
- Estilo libre**, vuelta de campana, 50 yardas
- Nado de espalda**, toque y vuelta de campana, 50 yardas
- Clavado**, parado
- Brazada de descanso**, brazada de espalda básica o brazada lateral, 50 yardas
- Mantenerse a flote**, recuperar un objeto en el fondo, flotar 1 minuto
- Brazada de pecho**, vuelta abierta, 50 yardas
- Mariposa**, 25 yardas

### ESTILOS DE BRAZADA

Destrezas para mantener un estilo de vida saludable