

# Recreación de la ciudad de Port Hueneme

## Ciudad de Port Hueneme Aquatics:



- **Clases de Primavera Aprende a Nadar**
- **Las clases se llevan a cabo en la Escuela Secundaria Hueneme (500 W. Bard Road, Oxnard).**
- **Lecciones hechas posibles por la colaboración con el Distrito de Escuelas Secundarias de Oxnard Union con agradecimiento especial a Hueneme High!**

### **RECORDATORIOS PARA PADRES**

- Para niños menores de 5 años que están aprendiendo a nadar por primera vez, **Se recomienda un mínimo de dos sesiones de lecciones repetidas**
- Es posible que los niños menores de 8 años necesiten practicar más antes de dominar cada nivel de natación **(es posible que necesiten más de una sesión antes de pasar al siguiente nivel)**
- Las clases son impartidas por instructores certificados y formados por la Cruz Roja Americana

- La finalización de la clase no garantiza el avance al SIGUIENTE nivel

**NOTA: No ofrecemos clases de maquillaje a menos que sea cancelado por el Departamento de Recreación de la Ciudad de Port Hueneme**

### **Instrucción Terapéutica (Servicios de Inclusión)**

Se anima a los participantes que necesiten acomodaciones especiales a unirse a todos los programas Acuáticos. Nuestra unidad Aquatics se enorgullece de la programación inclusiva. Nuestros instructores no pasan por una formación especial; sin embargo, tenemos instructores en el personal que tienen experiencia con participantes que están en el espectro o tienen incapacidades físicas

## **CLASS DESCRIPTIONS**

### **(Nivel 1) Tiny Seals (Edades 4-6)**

**Fechas: T/Th & M/W**

#### **Máximo DE 5-6 ESTUDIANTES POR CLASE**

Esta clase se basa en las habilidades del nivel preescolar que se mueven hacia aguas más profundas. Esta clase trabaja en movimientos de brazos y piernas, deslizándose, flotando. Introduce la natación sin ayuda

**NOTA IMPORTANTE:** Este nivel hace hincapié en el ajuste del agua, la seguridad y la diversión. Los participantes deben ser capaces de colgar en la pared sin dejar pasar

**Los participantes deben ser competentes en las siguientes habilidades para tomar esta clase:**

- Entrar y salir del agua (sin asistencia)
- Despezar a lo largo de la pared sin soltar (sin asistencia)
- Siga las instrucciones verbales
- Subfusionar completamente bajo el agua y soplar burbujas

Las clases que no cumplen con la inscripción mínima (75% completa) pueden ser contactadas con opciones para pasar a otra franja horaria).

**(Nivel 2) Sellos (Edades 6-10)**

**Fechas: T/Th & M/W**

**MAX DE 5-6 ESTUDIANTES POR CLASE**

Diseñado para niños con experiencia limitada. Los niños continúan trabajando en movimientos simultáneos de piernas y brazos, mejoran la flotación y el deslizamiento en la parte delantera / trasera

**NOTA IMPORTANTE:** Los participantes deben ser capaces de colgar en la pared sin dejar pasar

**Los participantes deben ser competentes en las siguientes habilidades para tomar esta clase:**

- Submerge la cabeza bajo el agua 3 veces (sin asistencia)
- Deslizar hacia el instructor (sin asistencia)
- Deslizar hacia el instructor (sin asistencia)

- Flotación frontal durante 3 segundos (sin asistencia)
- Desflotación posterior durante 3 segundos (sin asistencia)

Las clases que no cumplen con la inscripción mínima (75% completa) pueden ser contactadas con opciones para pasar a otra franja horaria).

### **(Nivel 3) Delfines (Basado en la habilidad)**

**Fechas: T/Th & M/W**

**MAX DE 10 ESTUDIANTES POR CLASE**

Un niño en este nivel debe ser capaz de hacer movimiento hacia adelante. El estilo libre incluye movimientos de brazos y piernas con respiración rítmica (levantar la cabeza para respirar).

Introduce el golpe de espalda elemental

**NOTA IMPORTANTE:** Los participantes de este nivel deben tener conocimientos básicos de las siguientes habilidades, pero no es necesario dominarlo

**Los participantes deben ser competentes en las siguientes habilidades para realizar esta clase:**

- Desplante la parte delantera durante 2 longitudes de cuerpo y, a continuación, gire hacia atrás durante 3 segundos (sin asistencia)
- Desplantee la parte posterior y, a continuación, retroceda durante 5 segundos (sin asistencia)
- Bañe con movimientos de brazos y piernas durante 5 yardas (sin asistencia)
- Sumerge completamente burbujas bajo el agua y soplas

Las clases que no cumplen con la inscripción mínima (75% completa) pueden ser contactadas con opciones para pasar a otra franja horaria).

## **Principiante (10+)**

**Fechas: T/Th & M/W**

**MÁXIMO DE 5-6 ESTUDIANTES POR CLASE**

**NOTA IMPORTANTE:** Esta clase suele ofrecerse sólo durante los meses de primavera y verano

Esta clase ofrece a los participantes la oportunidad de alcanzar sus objetivos de natación en un entorno divertido, motivador y de grupo. Esta clase está orientada a principiantes y no debe ser tomada por personas que tengan experiencia en natación

### **Los participantes deben aprender:**

- Cómo superar eficazmente su miedo al agua
- Cómo flotar y respirar correctamente mientras nadan
- Fundamentos de los accidentes cerebrovasculares básicos de supervivencia
- Habilidades y ejercicios para practicar en casa individualmente
- Un enfoque en el estilo libre y el accidente cerebrovascular mamario

Las clases que no cumplen con la inscripción mínima (75% completa) pueden ser contactadas con opciones para pasar a otra franja horaria).

Equipo de natación: Aunque se proporciona algún equipo para los entrenamientos de natación, los participantes deben suministrar parte del equipo que se indica a continuación por su cuenta

- **Traje de baño**
- **Gafas**
- **Toalla**
- **Gorra (opcional)**