



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Seletor de Lição

EM QUE IDADE O ALUNO SE ENQUADRA?



6 meses–3 anos
PAI* E FILHO:
ESTÁGIOS A–B



3 anos–5 anos
PRÉ-ESCOLA:
ESTÁGIOS 1–4



5 anos–14 anos
IDADE ESCOLAR:
ESTÁGIOS 2–6



ADOLESCENTE E
ADULTO PRIVADO
E PEQUENO
GRUPO

Todas as faixas etárias são ensinadas as mesmas habilidades, mas divididas de acordo com seus marcos de desenvolvimento.

PARA QUE ESTÁGIO O ESTUDANTE ESTÁ PREPARADO?

O aluno pode responder a dicas verbais e pular em terra?

AINDA NÃO

A / WATER
DISCOVERY

O aluno se sente confortável trabalhando com um instrutor? sem um pai na água?

AINDA NÃO

B / WATER
EXPLORATION

O aluno vai mergulhar voluntariamente?

AINDA NÃO

1 / WATER
ACCLIMATION

O aluno pode fazer uma flutuação de frente e de trás em seu próprio corpo?

AINDA NÃO

2 / WATER
MOVEMENT

O aluno pode nadar 10–15 jardas de frente e volta?

AINDA NÃO

3 / WATER
STAMINA

O aluno consegue nadar 25 metros de crawl e costas?

AINDA NÃO

4 / STROKE
INTRODUCTION

O aluno consegue nadar crawl de frente, crawl de costas e nado peito na piscina?

AINDA NÃO

5 / STROKE
DEVELOPMENT

O aluno consegue nadar crawl de frente, crawl de costas e nado peito na piscina e nas costas?

AINDA NÃO

6 / STROKE
MECHANICS

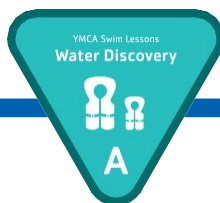
*Na Y, sabemos que as famílias assumem várias formas. Como resultado, definimos pais amplamente para incluir todos os adultos com responsabilidade primária pela criação dos filhos, incluindo pais biológicos, pais adotivos, tutores, padrastos, avós ou qualquer outro tipo de relacionamento parental.

DESCRIÇÕES DO ESTÁGIOS



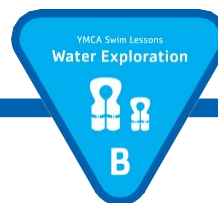
INÍCIOS DE NATAÇÃO

Acompanhados pelos pais, bebês e crianças pequenas aprendem a se sentir confortáveis na água e desenvolvem habilidades de prontidão para nadar por meio de experiências divertidas e de construção de confiança, enquanto os pais aprendem sobre segurança na água, prevenção de afogamento e a importância da supervisão.



A / WATER DISCOVERY

Os pais acompanham as crianças no estágio A, que apresenta bebês e crianças pequenas a o ambiente aquático através da exploração e os incentiva a se divertir enquanto aprendem sobre a água.



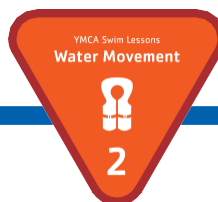
B / WATER EXPLORATION

No estágio B, os pais trabalham com seus filhos para explorar as posições do corpo, flutuar, soprar bolhas e habilidades fundamentais de segurança e aquáticas.



1 / WATER ACCLIMATION

Os alunos desenvolvem conforto com a exploração subaquática e aprendem a sair com segurança no caso de cair em um corpo de água no estágio 1. Este estágio estabelece as bases que permitem o progresso futuro do aluno na natação.



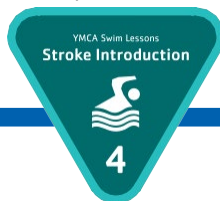
2 / WATER MOVEMENT

No estágio 2, os alunos se concentram na posição e controle do corpo, mudança de direção e movimento para frente na água, enquanto continuam a praticar como sair em caso de queda em um corpo de água.



3 / WATER STAMINA

No estágio 3, os alunos aprendem a nadar em segurança a uma distância maior do que nos estágios anteriores no caso de cair em um corpo de água. Este estágio também introduz a respiração rítmica e a ação integrada dos braços e pernas.



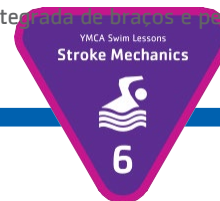
4 / STROKE INTRODUCTION

Os alunos do estágio 4 desenvolvem a técnica de braçada no crawl e nas costas e aprendem o nado peito pontapé e pontapé borboleta. A segurança na água é reforçada através da pisada na água e do nado costas elementar.



5 / STROKE DEVELOPMENT

Os alunos do estágio 5 trabalham na técnica de golpes e aprendem todos os principais golpes competitivos. A ênfase na segurança da água continua através da pisada na água e do nado lateral.



6 / STROKE MECHANICS

No estágio 6, os alunos refinam a técnica de braçada em todas as principais braçadas competitivas, aprendem sobre natação competitiva e descobrem como incorporar a natação a um estilo de vida saudável.

FUNDAMENTOS DE NATAÇÃO

Os alunos aprendem a segurança pessoal na água e alcançam a competência básica de natação aprendendo duas habilidades de referência:

- Nade, flutue, nade - sequenciando deslizamento frontal, rolo, flutuação para trás, rolo, deslizamento frontal e saída
- Saltar, empurrar, virar, agarrar

NADAR

Tendo dominado os fundamentos, os alunos aprendem habilidades adicionais de segurança da água e desenvolvem técnicas de acidente vascular cerebral, desenvolvendo habilidades que previnem doenças crônicas, aumentam o bem-estar socioemocional e cognitivo e promovem uma vida inteira de atividade física.

TEM MAIS DÚVIDAS? Nossa equipe de recepção está disponível para responder a quaisquer perguntas sobre o programa de aulas de natação.