

Lockhart I.S.D. Community Education
2019 Programa de Natacion de la Cruz Roja Americana
(Auspiciado por Lockhart I.S.D. y el Parque Estatal de Lockhart)

Registracion es en M.L. Cisneros Education Support Center, 419 Bois D'Arc St., Telefono: (512) 398-0245
Horas de Oficina – lunes a viernes 8:00 am – 12:00 pm ; 1:00 pm – 4:30 pm

Horas de Verano en la Oficina de Educación a la Comunidad
lunes a miércoles - 7:30 am—12:00 pm; 12:30 pm—5:30 pm
jueves - 7:30 am - 12:00 pm; 12:30 pm - 5:00 pm
Cerramos los Viernes

Clases son de Lunes – Viernes en la Piscina del Parque Estatal de Lockhart

CLASE ACUATICA PARA NIÑOS Y PADRES

Nivel 1 – Para edades 6 meses–2 años (padre o guardian tiene que acompañar a su hijo(a) en el agua) - \$40.00 costo por seccion

Entrar y salir del agua con seguridad	Cambiar posicion del cuerpo en el agua
Estar sin miedo en el agua	Jugar con seguridad en el agua
Sumergirse y explorar control de respiracion	Tener experiencia usando un chaleco salvavidas
Explorar flotacion de frente y espalda	

Nivel 2 – Para edades 2 años–3 años (padre o guardian tiene que acompañar a su hijo(a) en el agua) - \$40.00 costo por seccion

Aprender mas formas de entrar y salir del agua con seguridad	Hacer brazados combinados de frente y espalda con asistencia
Sumergirse de forma controlada y ritmo	Jugar seguramente en el agua
Deslizarse de frente y espalda con asistencia	Tener experiencia usando chaleco salvavidas

CLASES ACUATICAS PARA PRE-ESCOLARES (edades 4-5)

Nivel Pre-Escolar 1 (padre o guardian NO acompaña a su hijo(a) en el agua) - \$65.00 costo por seccion

Entrar y salir del agua usando la escalera, etc.	Voltearse de frente a espalda y al frentet
Soplar burbujas por boca y nariz	Moverse en agua con accion de brazos y piernas
Sumergir boca, nariz y ojos	Alternar con movimientos de las piernas de frente y espalda
Abrir los ojos debajo del agua y recobrar objetos sumerjidos	Alternar con movimientos de los brazos de frente y espalda
Deslizarse de frente y espalda y recobrar posicion vertical	Flotar de espaldas y recobrar posicion vertical
Combinar accion de brazos y piernas de frente y espalda	

Nivel Pre-Escolar 2 (padre o guardian NO acompaña a su hijo(a) en el agua) \$65.00 costo por seccion

Entrar al agua de un paso	Recobrar de flotar de frente y espalda, a posicion vertical
Salir del agua usando escaleras o por el lado	Voltearse de frente y espalda a frente
Flotar solo	Moverse en el agua con accion de brazos y piernas
Abrir los ojos debajo del agua y recobrar objetos sumerjidos	Combinar accion de brazos y piernas de frente y espalda
Usar flotadores de frente y espalda	

CLASES PARA APRENDER A NADAR (Edades de 6 +)

Nivel 1 – Introduccion a Destrezas Acuaticas - \$65.00 costo por seccion

Entrar y salir del agua usando escaleras o por lado	Voltearse de frente a espalda al frente
Soplar burbujas por la boca y nariz	Moverse con accion de brazos y piernas
Flotar solo	Alternar con movimientos de las piernas de frente y espalda
Abrir los ojos bajo el agua y recobrar objetos sumerjidos	Alternar con movimientos de los brazos de frente y espalda
Deslizarse y flotar de frente y espalda	Combinar acciones de brazos y piernas en frente y espalda
Recobrar a una posicion vertical	

Por favor, vea el otro lado para mas clases



CLASES PARA APRENDER A NADAR (Edades de 6 +)

Nivel 2 – Fundamental, Destrezas Acuaticas - \$70.00 costo por seccion

Entrar al agua de un salto o de un paso
Sumergirse completamente y aguantar la respiracion
Flotar solo
Abrir los ojos bajo el agua y recobrar objetos sumerjidos
Flotar y deslizarse de frente y espalda
Flotar de frente y otras posiciones

Recobrar a una posicion vertical
Voltearse de frente a espalda al frente
Cambiar de direccion mientras va nadando de frente o espalda
Moverse con accion de brazos y piernas
Combinar acciones de brazos y piernas en frente y espalda

Nivel 3 – Desarrollo de Brazado - \$70.00 costo por seccion

Entrar al agua de un salto
Entrada de cabeza del lado, sentado o de rodillas
Flotar solo y moverse a la orilla
Respirar en rotaciones
Flotar para sobrevivir

Flotar de espaldas
Cambiar de vertical a horizontal de frente a espalda
Moverse en el agua
Dar tijerillas y otros movimientos en frente
Movimiento de frente y brazado de espalda elemental

Nivel 4 – Mejoramiento de Brazado - \$70.00 costo por seccion

Entrada de cabeza del lado en posicion de nadador
Nadar bajo el agua
Salto al agua con los pies primero
Aprender a nadir para sobrevivir en el agua

Nadar de frente y brazado de espaldas
Tread water using 2 different kicks
Diferentes tipos de brazados de frente y espalda,
brazados de mariposa y otros
Patadas de delfin

Nivel 5 – Refinamiento de Brazado - \$70.00 costo por seccion

Varias practicas de natacion y sobrevivencia en el agua, usando patadas y brazadas refinadas

Nivel 6 – Destrezas Avanzadas de Natacion - \$70.00 costo por seccion

Refinar su brazado para que puedan nadar con facilidad, eficiencia y poder por mucha distancia.

Seccion Uno	Clases	Horas de clases		Seccion Dos	Clases	Horas de clases
Junio 10 - 14	Nivel 1	10:30 – 11:00 am		Julio 8 - 12	Nivel 1	10:30 – 11:00 am
Junio 10 - 14	Nivel 2	11:05 – 11:35 am		Julio 8 - 12	Nivel 2	11:05 – 11:35 am
Junio 10 - 14	Nivel 1	7:00 – 7:30 pm		Julio 8 - 12	Nivel 1	7:00 – 7:30 pm
Junio 10 - 14	Nivel 2	7:35 – 8:05 pm		Julio 8 - 12	Nivel 2	7:35 – 8:05 pm
Junio 17 - 28	Nivel Pre-Escolar 1	8:30 – 9:00 am		Julio 15 - 26	Nivel Pre-Escolar 1	8:30 – 9:00 am
Junio 17 - 28	Nivel Pre-Escolar 2	9:05 – 9:35 am		Julio 15 - 26	Nivel Pre-Escolar 2	9:05 – 9:35 am
Junio 17 - 28	Nivel Pre-Escolar 1 & 2	7:00 – 7:30 pm		Julio 15 - 26	Nivel Pre-Escolar 1 & 2	7:00 – 7:30 pm
Junio 17 - 28	Nivel 1	8:30 – 9:00 am		Julio 15 - 26	Nivel 1	8:30 – 9:00 am
Junio 17 - 28	Nivel 1	9:05 – 9:35 am		Julio 15 - 26	Nivel 1	9:05 – 9:35 am
Junio 17 - 28	Nivel 1	7:35 – 8:05 pm		Julio 15 - 26	Nivel 1	7:35 – 8:05 pm
Junio 17 - 28	Nivel 2	9:40 – 10:25 am		Julio 15 - 26	Nivel 2	9:40 – 10:25 am
Junio 17 - 28	Nivel 2	9:40 – 10:25 am		Julio 15 - 26	Nivel 2	9:40 – 10:25 am
Junio 17 - 28	Nivel 2	10:30 – 11:15 am		Julio 15 - 26	Nivel 2	10:30 – 11:15 am
Junio 17 - 28	Nivel 2	7:00 – 7:45 pm		Julio 15 - 26	Nivel 2	7:00 – 7:45 pm
Junio 17 - 28	Nivel 3	10:10 – 10:55 am		Julio 15 - 26	Nivel 3	10:10 – 10:55 am
Junio 17 - 28	Nivel 3	10:30 – 11:15 am		Julio 15 - 26	Nivel 3	10:30 – 11:15 am
Junio 17 - 28	Nivel 3	7:50 – 8:35 pm		Julio 15 - 26	Nivel 3	7:50 – 8:35 pm
Junio 17 - 28	Nivel 4	9:20 – 10:05 am		Julio 15 - 26	Nivel 4	9:20 – 10:05 am
Junio 17 - 28	Nivel 4	8:10 – 8:55 pm		Julio 15 - 26	Nivel 4	8:10 – 8:55 pm
Junio 17 - 28	Nivel 5/6	8:30 – 9:15 am		Julio 15 - 26	Nivel 5/6	8:30 – 9:15 am
Junio 17 - 28	Nivel 5/6	Favor llamar para más información		Julio 15 - 26	Nivel 5/6	Favor llamar para más información