

**Lockhart I.S.D. Community Education**  
**2018 Programa de Natacion de la Cruz Roja Americana**  
(Auspiciado por Lockhart I.S.D. y el Parque Estatal de Lockhart)

**Registracion es en Lockhart I.S.D. Community Education, 520 Pecos, Telefono: (512) 398-0245**

Horas de Verano en la Oficina de Educaci3n a la Comunidad

7:30 am – 5:30 pm, Lunes a Mi3rcoles (cerrado al mediodia de 12:00 – 12:30)

7:30 am – 5:00 pm, Jueves (cerrado al mediodia de 12:00 – 12:30)

Cerramos los Viernes

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

---

**CLASE ACUATICA PARA NIÑOS Y PADRES**

**Nivel A – Para edades 6 meses–2 años** (padre o guardian tiene que acompaÑar a su hijo(a) en el agua) - \$35.00 costo por seccion

Entrar y salir del agua con seguridad

Estar sin miedo en el agua

Sumergirse y explorar control de respiracion

Explorar flotacion de frente y espalda

Cambiar posicion del cuerpo en el agua

Jugar con seguridad en el agua

Tener experiencia usando un chaleco salvavidas

**Nivel B – Para edades 2 años–3 años** (padre o guardian tiene que acompaÑar a su hijo(a) en el agua) - \$35.00 costo por seccion

Aprender mas formas de entrar y salir del agua con seguridad

Sumergirse de forma controlada y ritmo

Deslizarse de frente y espalda con asistencia

Hacer brazados combinados de frente y espalda con asistencia

Jugar seguramente en el agua

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) - \$55.00 costo por seccion

Entrar y salir del agua usando la escalera, etc.

Soplar burbujas por boca y nariz

Sumergir boca, nariz y ojos

Abrir los ojos debajo del agua y recobrar objetos sumerjidos

Deslizarse de frente y espalda y recobrar posicion vertical

Combinar accion de brazos y piernas de frente y espalda

Voltearse de frente a espalda y al frentet

Moverse en agua con accion de brazos y piernas

Alternar con movimientos de las piernas de frente y espalda

Alternar con movimientos de los brazos de frente y espalda

Flotar de espaldas y recobrar posicion vertical

**Nivel Pre-Escolar 2** (padre o guardian NO acompaÑa a su hijo(a) en el agua) \$55.00 costo por seccion

Entrar al agua de un paso

Salir del agua usando escaleras o por el lado

Flotar solo

Abrir los ojos debajo del agua y recobrar objetos sumerjidos

Usar flotadores de frente y espalda

Recobrar de flotar de frente y espalda, a posicion vertical

Voltearse de frente y espalda a frente

Moverse en el agua con accion de brazos y piernas

Combinar accion de brazos y piernas de frente y espalda

---

**CLASES PARA APRENDER A NADAR (Edades de 6 + )**

**Nivel 1 – Introduccion a Destrezas Acuaticas** - \$55.00 costo por seccion

Entrar y salir del agua usando escaleras o por lado

Soplar burbujas por la boca y nariz

Flotar solo

Abrir los ojos bajo el agua y recobrar objetos sumerjidos

Deslizarse y flotar de frente y espalda

Recobrar a una posicion vertical

Voltearse de frente a espalda al frente

Moverse con accion de brazos y piernas

Alternar con movimientos de las piernas de frente y espalda

Alternar con movimientos de los brazos de frente y espalda

Combinar acciones de brazos y piernas en frente y espalda

**Por favor, vea el otro lado para mas clases**



## CLASES PARA APRENDER A NADAR (Edades de 6 + )

### Nivel 2 – Fundamental, Destrezas Acuaticas - \$60.00 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 - \$60.00 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 - \$60.00 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 nadar 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 - \$60.00 costo por seccion

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

### Nivel 6 – Destrezas Avanzadas de Natacion - \$60.00 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 11 - 15	Nivel A	10:30 – 11:00 am		Julio 9 - 13	Nivel A	10:30 – 11:00 am
Junio 11 - 15	Nivel B	11:05 – 11:35 am		Julio 9 - 13	Nivel B	11:05 – 11:35 am
Junio 11 - 15	Nivel A	7:00 – 7:30 pm		Julio 9 - 13	Nivel A	7:00 – 7:30 pm
Junio 11 - 15	Nivel B	7:35 – 8:05 pm		Julio 9 - 13	Nivel B	7:35 – 8:05 pm
Junio 18 - 29	Nivel Pre-Escolar 1	8:30 – 9:00 am		Julio 16 - 27	Nivel Pre-Escolar 1	8:30 – 9:00 am
Junio 18 - 29	Nivel Pre-Escolar 2	9:05 – 9:35 am		Julio 16 - 27	Nivel Pre-Escolar 2	9:05 – 9:35 am
Junio 18 - 29	Nivel Pre-Escolar 1 & 2	7:00 – 7:30 pm		Julio 16 - 27	Nivel Pre-Escolar 1 & 2	7:00 – 7:30 pm
Junio 18 - 29	Nivel 1	8:30 – 9:00 am		Julio 16 - 27	Nivel 1	8:30 – 9:00 am
Junio 18 - 29	Nivel 1	9:05 – 9:35 am		Julio 16 - 27	Nivel 1	9:05 – 9:35 am
Junio 18 - 29	Nivel 1	7:35 – 8:05 pm		Julio 16 - 27	Nivel 1	7:35 – 8:05 pm
Junio 18 - 29	Nivel 2	9:40 – 10:25 am		Julio 16 - 27	Nivel 2	9:40 – 10:25 am
Junio 18 - 29	Nivel 2	9:40 – 10:25 am		Julio 16 - 27	Nivel 2	9:40 – 10:25 am
Junio 18 - 29	Nivel 2	10:30 – 11:15 am		Julio 16 - 27	Nivel 2	10:30 – 11:15 am
Junio 18 - 29	Nivel 2	7:00 – 7:45 pm		Julio 16 - 27	Nivel 2	7:00 – 7:45 pm
Junio 18 - 29	Nivel 3	10:10 – 10:55 am		Julio 16 - 27	Nivel 3	10:10 – 10:55 am
Junio 18 - 29	Nivel 3	10:30 – 11:15 am		Julio 16 - 27	Nivel 3	10:30 – 11:15 am
Junio 18 - 29	Nivel 3	7:50 – 8:35 pm		Julio 16 - 27	Nivel 3	7:50 – 8:35 pm
Junio 18 - 29	Nivel 4	9:20 – 10:05 am		Julio 16 - 27	Nivel 4	9:20 – 10:05 am
Junio 18 - 29	Nivel 4	7:00 -7:45 pm		Julio 16 - 27	Nivel 4	7:00 -7:45 pm
Junio 18 - 29	Nivel 5/6	8:30 – 9:15 am		Julio 16 - 27	Nivel 5/6	8:30 – 9:15 am
Junio 18 - 29	Nivel 5/6	7:50 – 8:35 pm		Julio 16 - 27	Nivel 5/6	7:50 – 8:35 pm