

# Lockhart ISD Community Education

## 2023 American Red Cross Learn to Swim Program

(Patrocinado por Lockhart ISD y Lockhart State Park)

Para registrarse en línea, visite [www.lockhartisd.org](http://www.lockhartisd.org),  
o regístrese en persona en el Centro de Apoyo Educativo ML Cisneros, 419 Bois D'Arc St., 512-398-0245

Horario de atención: Lunes a viernes de 8:00 am a 12:00 pm; 1:00 pm – 4:30 pm

**Horario de oficina de verano**

Horario de atención: Lunes a viernes de 8:00 am a 12:00 pm; 1:00 pm – 4:30 pm (lunes a jueves)

La oficina está cerrada los viernes.

### **CLASES ACUÁTICAS PARA PADRES E NIÑOS**

#### **Nivel 1 – Para edades 6 meses–2 años (padre o guardian tiene que acompañar a su hijo(a) en el agua) – sesión de una semana**

Entrar y salir del agua con seguridad	Cambiar posición del cuerpo en el agua
Estar sin miedo en el agua	Jugar con seguridad en el agua
Sumergirse y explorar control de respiración	Tener experiencia usando un chaleco salvavidas
Explorar flotación 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) – sesión de una semana**

Aprender más 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 ACUÁTICAS PARA PRE-ESCOLARES (edades 4-5)**

#### **Nivel Pre-Escolar 1 (padre o guardian NO acompaña a su hijo(a) en el agua) – sesión de dos semanas**

Entrar y salir del agua usando la escalera, etc.	Voltearse de frente a espalda y al frente
Soplar burbujas por boca y nariz	Moverse en agua con acción 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 recuperar objetos sumergidos	Alternar con movimientos de los brazos de frente y espalda
Deslizarse de frente y espalda y recuperar posición vertical	Flotar de espaldas y recuperar posición vertical
Combinar acción de brazos y piernas de frente y espalda	

#### **Nivel Pre-Escolar 2 (padre o guardian NO acompaña a su hijo(a) en el agua) – sesión de dos semanas**

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

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

#### **Nivel 1 – Introducción a Destrezas Acuáticas – sesión de dos semanas**

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 acción de brazos y piernas
Flotar solo	Alternar con movimientos de las piernas de frente y espalda
Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos	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 posición vertical	

**Nivel 2 – Fundamental, Destrezas Acuaticas – session de dos semanas**

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

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 – session de dos semanas**

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 – session de dos semanas**

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  
 Patadas de delfin

Nadar de frente y brazado de espaldas  
 Pisa el agua usando 2 patadas diferentes  
 Diferentes tipos de brazados de frente y espalda,  
 brazados de mariposa y otros

**Nivel 5 – Refinamiento de Brazado – session de dos semanas**

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

**Nivel 6 – Destrezas Avanzadas de Natacion – session de dos semanas**

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

**HORARIO - DE CLASES LAS CLASES SE REALIZAN DE LUNES A VIERNES EN EL PARQUE ESTATAL DE LOCKHART**

Sesión 1	clase	tiempo	Tarifa	Sesión 2	clase	tiempo	Tarifa
12-16 de junio	P&C Nivel 1	9:45 – 10:15 am	\$50.00	10-14 de julio	P&C Nivel 1	9:45 – 10:15 am	\$50.00
12-16 de junio	P&C Nivel 2	10:20 – 10:50 am	\$50.00	10-14 de julio	P&C Nivel 2	10:20 – 10:50 am	\$50.00
12-16 de junio	P&C Nivel 1	7:00 – 7:30 pm	\$50.00	10-14 de julio	P&C Nivel 1	7:00 – 7:30 pm	\$50.00
12-16 de junio	P&C Nivel 2	7:35 – 8:05 pm	\$50.00	10-14 de julio	P&C Nivel 2	7:35 – 8:05 pm	\$50.00
19-30 de junio	PS Nivel 1 y 2	9:05 - 9:35 am	\$85.00	17-28 de julio	PS Nivel 1 y 2	9:05 - 9:35 am	\$85.00
19-30 de junio	PS Nivel 1 y 2	7:00 – 7:30 pm	\$85.00	17-28 de julio	PS Nivel 1 y 2	7:00 – 7:30 pm	\$85.00
19-30 de junio	Nivel 1	8:30 – 9:00 am	\$85.00				
19-30 de junio	Nivel 1	10:30 – 11:00 am	\$85.00	17-28 de julio	Nivel 1	10:30 – 11:00 am	\$85.00
19-30 de junio	Nivel 1	7:35 – 8:17:00	\$85,00	17-28 de julio	Nivel 1	19:35 – 20:05	\$85,00
19-30 de junio	Nivel 2	9:40 – 10:25 am	\$90.00	17-28 de julio	Nivel 2	9:40 – 10:25 am	\$90.00
19-30 de junio	Nivel 2	7:00 – 7:45 pm	\$90.00	17-28 de julio	Nivel 2	7:00 – 7:45 pm	\$90.00
19-30 de junio	Nivel 3	10:10 – 10:55 am	\$90.00	17-28 de julio	Nivel 3	10:10 – 10:55 am	\$90.00
19-30 de junio	Nivel 3	7:50 – 8:35 pm	\$90.00	17-28 de julio	Nivel 3	7:50 – 8:35 pm	\$90.00
19-30 de junio	Nivel 4	9:20 – 10:05 am	\$90.00	17-28 de julio	Nivel 4	9:20 – 10:05 am	\$90.00
19-30 de junio	Nivel 4	8:10 – 8:55 pm	\$90.00	17-28 de julio	Nivel 4	8:10 – 8:55 pm	\$90.00
19-30 de junio	Nivel 5/6	8:30 – 9:15 am	\$90.00	17-28 de julio	Nivel 5/6	8:30 – 9:15 am	\$90.00

