



Bebés y niños/Preescolar

Secuencia de destrezas

Esta secuencia describe las destrezas que se enseñan en cada etapa para bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar. Aunque los niños en edad escolar, los adolescentes y adultos también aprenden las destrezas que se describen en las etapas de la 1 a la 4, alcanzan diferentes objetivos en comparación con los niños de edad preescolar. En consecuencia, sus destrezas se presentan en una secuencia de destrezas por separado.

	A Descubrimiento del agua	B Exploración del agua	1 Familiarización con el agua	2 Movimiento en el agua	3 Resistencia en el agua	4 Introducción a la brazada
Control de la respiración	Hacer burbujas en la superficie, con ayuda	Hacer burbujas boca y nariz sumergidos, con ayuda	Sumergirse hacer "bucitos" de manera independiente	Sumergirse mirar un objeto en el fondo	Sumergirse recoger un objeto con el agua al pecho	
Nadar de frente	Arrastre de frente con la barbilla en el agua, con ayuda Flotar boca abajo con la barbilla en el agua, con ayuda	Arrastre de frente hacer burbujas, con ayuda Flotar boca abajo hacer burbujas, con ayuda	Desplazamiento de frente con ayuda, hacia la pared, 5 pies Flotar boca abajo con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente	Desplazamiento de frente 5 pies Flotar boca abajo 10 segundos	Nadar de frente 10 yardas	Estilo libre respiración rotatoria, 15 yardas Brazada de pecho patada, 15 yardas Mariposa patada, 15 yardas
Nadar de espalda	Flotar boca arriba con ayuda, con la cabeza sobre el hombro Arrastre de espalda con ayuda, con la cabeza sobre el hombro	Flotar boca arriba con ayuda, con la cabeza sobre el pecho Arrastre de espalda con ayuda, con la cabeza sobre el pecho	Flotar boca arriba con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente Desplazamiento de espalda con ayuda, hacia la pared, 5 pies	Flotar boca arriba 10 segundos Desplazamiento de espalda 5 pies	Nadar de espalda 10 yardas	Nado de espalda 15 yardas
Seguridad en el agua	Girar con ayuda, de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba Sostenerse de la pared con ayuda	Girar con ayuda, de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba Desplazamiento de mono con ayuda, en el borde, 5 pies	Salir del agua de manera independiente Girar con ayuda, de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba	Salir del agua de manera independiente Girar de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba Mantenerse a flote 10 segundos, cerca de la pared y salir	Salir del agua de manera independiente Girar de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba Mantenerse a flote 30 segundos y salir	Clavado sentado Brazada de descanso brazada de espalda básica, 15 yardas Mantenerse a flote tijera y patada hacia atrás, 1 minuto
Referencia	Salir del agua padre e hijo juntos Entrar al agua padre e hijo juntos	Salir del agua con ayuda Entrar al agua con ayuda	Saltar, empujar, girar, agarrar, con ayuda Nadar, flotar, nadar con ayuda, 10 pies	Saltar, empujar, girar, agarrar Nadar, flotar, nadar 5 yardas	Saltar, nadar, girar, nadar, agarrar 10 yardas Nadar, flotar, nadar 15 yardas	Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 25 yardas