



Edad escolar/adolescentes y adultos

Secuencia de destrezas

Esta secuencia describe las destrezas que se enseñan en cada etapa para niños en edad escolar, adolescentes y adultos. Aunque los niños en edad preescolar 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, adolescentes y adultos. En consecuencia, sus destrezas se presentan en una secuencia de destrezas por separado.

	1 Familiarización con el agua	2 Movimiento en el agua	3 Resistencia en el agua	4 Introducción a la brazada	5 Desarrollo de la brazada	6 Mecánica de la brazada
Control de la respiración	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	Desplazamiento de frente con ayuda, hacia la pared, 5 pies Flotar boca abajo con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente	Desplazamiento de frente 10 pies Flotar boca abajo 20 segundos	Nadar de frente 15 yardas	Estilo libre respiración rotatoria, 15 yardas Brazada de pecho patada, 15 yardas Mariposa patada, 15 yardas	Estilo libre recuperación con el brazo doblado, 25 yardas Brazada de pecho 25 yardas Mariposa con acción simultánea de los brazos y patada, 15 yardas	Estilo libre vuelta de campana, 50 yardas Brazada de pecho vuelta abierta, 50 yardas Mariposa 25 yardas
Nadar de espalda	Flotar boca arriba con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente Desplazamiento de espalda con ayuda, hacia la pared, 5 pies	Flotar boca arriba 20 segundos Desplazamiento de espalda 10 pies	Nadar de espalda 15 yardas	Nado de espalda 15 yardas	Nado de espalda jalar, 25 yardas	Nado de espalda jalar y vuelta de campana, 50 yardas
Seguridad en el agua	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 1 minuto y salir	Clavado sentado Brazada de descanso brazada de espalda básica, 15 yardas Mantenerse a flote tijera y patada hacia atrás, 1 minuto	Clavado de rodillas Brazada de descanso brazada lateral, 25 yardas Mantenerse a flote tijera y patada hacia atrás, 2 minutos	Clavado parado Brazada de descanso brazada de espalda básica o brazada lateral, 50 yardas Mantenerse a flote recoger un objeto del fondo, flotar 1 minuto
Referencia	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 25 yardas	Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 25 yardas	Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 50 yardas	Resistencia cualquier brazada o combinación de brazadas, 150 yardas