



# 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
<b>Control de la respiración</b>	<b>Sumergirse</b> hacer "bucitos" de manera independiente	<b>Sumergirse</b> mirar un objeto en el fondo	<b>Sumergirse</b> recoger un objeto con el agua al pecho			
<b>Nadar de frente</b>	<b>Desplazamiento de frente</b> con ayuda, hacia la pared, 5 pies  <b>Flotar boca abajo</b> con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente	<b>Desplazamiento de frente</b> 10 pies  <b>Flotar boca abajo</b> 20 segundos	<b>Nadar de frente</b> 15 yardas	<b>Estilo libre</b> respiración rotatoria, 15 yardas  <b>Brazada de pecho</b> patada, 15 yardas  <b>Mariposa</b> patada, 15 yardas	<b>Estilo libre</b> recuperación con el brazo doblado, 25 yardas  <b>Brazada de pecho</b> 25 yardas  <b>Mariposa</b> con acción simultánea de los brazos y patada, 15 yardas	<b>Estilo libre</b> vuelta de campana, 50 yardas  <b>Brazada de pecho</b> vuelta abierta, 50 yardas  <b>Mariposa</b> 25 yardas
<b>Nadar de espalda</b>	<b>Flotar boca arriba</b> con ayuda, 10 segundos, recuperarse de manera independiente  <b>Desplazamiento de espalda</b> con ayuda, hacia la pared, 5 pies	<b>Flotar boca arriba</b> 20 segundos  <b>Desplazamiento de espalda</b> 10 pies	<b>Nadar de espalda</b> 15 yardas	<b>Nado de espalda</b> 15 yardas	<b>Nado de espalda</b> jalar, 25 yardas	<b>Nado de espalda</b> jalar y vuelta de campana, 50 yardas
<b>Seguridad en el agua</b>	<b>Salir del agua</b> de manera independiente  <b>Girar</b> con ayuda, de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba	<b>Salir del agua</b> de manera independiente  <b>Girar</b> de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba  <b>Mantenerse a flote</b> 10 segundos, cerca de la pared y salir	<b>Salir del agua</b> de manera independiente  <b>Girar</b> de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba  <b>Mantenerse a flote</b> 1 minuto y salir	<b>Clavado</b> sentado  <b>Brazada de descanso</b> brazada de espalda básica, 15 yardas  <b>Mantenerse a flote</b> tijera y patada hacia atrás, 1 minuto	<b>Clavado</b> de rodillas  <b>Brazada de descanso</b> brazada lateral, 25 yardas  <b>Mantenerse a flote</b> tijera y patada hacia atrás, 2 minutos	<b>Clavado</b> parado  <b>Brazada de descanso</b> brazada de espalda básica o brazada lateral, 50 yardas  <b>Mantenerse a flote</b> recoger un objeto del fondo, flotar 1 minuto
<b>Referencia</b>	<b>Saltar, empujar, girar, agarrar</b> con ayuda  <b>Nadar, flotar, nadar</b> con ayuda, 10 pies	<b>Saltar, empujar, girar, agarrar</b>  <b>Nadar, flotar, nadar</b> 5 yardas	<b>Saltar, nadar, girar, nadar, agarrar</b> 10 yardas  <b>Nadar, flotar, nadar</b> 25 yardas	<b>Resistencia</b> cualquier brazada o combinación de brazadas, 25 yardas	<b>Resistencia</b> cualquier brazada o combinación de brazadas, 50 yardas	<b>Resistencia</b> cualquier brazada o combinación de brazadas, 150 yardas