

**Cruz Roja Americana**



# **Clases de Natación**

Folleto de Logros

Este folleto de logros pertenece a:

---



**100 AÑOS**  
DE SEGURIDAD ACUÁTICA

# Natación Preescolar

## Preescolar Nivel 1\*

### Habilidades

- Ingresar al agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral
- Salir del agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral
- Hacer burbujas durante 3 segundos.
- Sumergir la boca, nariz y ojos
- Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos.
- Deslizarse de frente y recuperar una posición vertical
- Deslizarse de espaldas y recuperar una posición vertical
- Flotar de espaldas por 3 segundos
- Rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante
- Ejercicios de brazos y manos para mantenerse a flote
- Mover de forma alternada y simultánea los brazos y las manos en posición frontal
- Mover de forma alternada y simultánea los brazos y las manos estando de espaldas
- Combinar movimiento de brazos y piernas en posición frontal
- Combinar movimiento de brazos y piernas estando de espaldas

\*Las habilidades del Nivel 1 deben practicarse con ayuda

### Evaluación de Salida: Con Ayuda

- Ingresar de forma independiente, utilizando ya sea la rampa, escaleras o por el lateral, deslizarse por lo menos 5 yardas, sumergir la boca y soplar burbujas durante al menos 3 segundos y luego salir del agua cuidadosamente. (Los niños pueden caminar, moverse a lo largo de la cuneta o "nadar".)
- En aguas poco profundas, deslizarse de frente, al menos a dos cuerpos de distancia, y luego ponerse de espaldas y flotar durante 3 segundos. Después, volver a una posición vertical.

### Enfoque de Seguridad

- Mantenerse seguro cerca del agua
- Reconocer a los salvavidas
- ¡No Solo Debes Traer Tu Flotador, Sino que Debes Utilizarlo!
- Reconocer una emergencia
- Cómo pedir ayuda
- Mucho Sol No Es Divertido



Instructor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

¡Has completado con éxito todas las habilidades y estás listo para inscribirte en el próximo nivel!

Firma del instructor \_\_\_\_\_

# Natación Preescolar

## Preescolar Nivel 2\*

### Habilidades

- Ingresar al agua desde la cubierta o desde una altura baja
- Salir del agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral
- Oscilar de arriba a abajo, 5 veces
- Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos
- Deslizarse de frente y recuperar una posición vertical
- Flotar de espaldas por 3 segundos
- Deslizarse de espaldas y recuperar una posición vertical
- Flotar en espalda durante 15 segundos
- Cambiar de posición de frente a espaldas y de espaldas a frente empujando el agua con movimientos de brazos y piernas por 15 segundos
- Combinar movimiento de brazos y piernas en posición frontal
- Aletear con los brazos mientras se flota de espaldas
- Combinar movimiento de brazos y piernas estando de espaldas

### Evaluación de Salida: Con Ayuda

- Deslizarse de frente, al menos a dos cuerpos de distancia, y luego ponerse de espaldas y flotar durante 15 segundos. Volver a una posición vertical.

Instructor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

¡Has completado con éxito todas las habilidades y estás listo para inscribirte en el próximo nivel!

Firma del instructor \_\_\_\_\_



- Deslizarse de espaldas, al menos a dos cuerpos de distancia, y luego ponerse de frente. Volver a una posición vertical.
- Nadar combinando el movimiento de brazos y piernas en posición frontal tres cuerpos de distancia, cambiar a posición de espaldas, flotar por 15 segundos, cambiar a posición frontal y continuar nadando de frente tres cuerpos de distancia.

### Enfoque de Seguridad

- Mantenerse seguro cerca del agua
- Reconocer a los salvavidas
- ¡No Solo Debes Traer Tu Flotador, Sino que Debes Utilizarlo!
- Reconocer una emergencia
- Cómo pedir ayuda
- Mucho Sol No Es Divertido

\*Las habilidades del Nivel 2 deben practicarse con ayuda

# Natación Preescolar

## Preescolar Nivel 3\*

### Habilidades

- Saltar al agua en una profundidad que llegue hasta los hombros
- Sumergirse completamente y mantener la respiración durante 10 segundos
- Oscilar de arriba a abajo 10 veces
- Respiración rotativa
- Deslizarse de frente y recuperar una posición vertical
- Realizar el estilo medusa y flotar por 10 segundos
- Deslizarse de espaldas y recuperar una posición vertical
- Flotar de espaldas por 15 segundos
- Cambiar la dirección mientras se nada de espaldas y de frente
- Mantenerse a flote por 30 segundos
- Combinar movimiento de brazos y piernas en posición frontal
- Aletear con los brazos mientras se flota de espaldas
- Combinar movimiento de brazos y piernas estando de espaldas

### Evaluación de Salida: De Forma Independiente

- Ingresar al agua desde uno de los laterales a una profundidad que llegue a los hombros, empujarse con el fondo, quedarse en una posición de flote por 15 segundos, nadar hacia adelante y hacia atrás 5 cuerpos de distancia y luego salir del agua.

- Moverse a una posición de flote de espalda por 15 segundos, cambiar a una posición frontal y luego volver a una posición vertical.
- Empujarse y nadar combinando movimiento de brazos y piernas en posición frontal tres cuerpos de distancia, cambiar a posición de espaldas, flotar por 15 segundos, cambiar a posición frontal y continuar nadando 5 cuerpos de distancia.

### Enfoque de Seguridad

- El peligro de los desagües
- ¡No Solo Debes Traer Tu Flotador, Sino que Debes Utilizarlo!
- Reconocer una emergencia
- Cómo pedir ayuda
- Mucho Sol No Es Divertido
- Piensa Antes De Actuar
- Piensa Para No Hundirse
- Alcanza o Pasa, Pero No Vayas

\*Las habilidades del Nivel 3 se realizan de manera independiente



Instructor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

¡Has completado con éxito todas las habilidades y estás listo para inscribirte en el nivel Aprende a Nadar 3!

Firma del instructor \_\_\_\_\_

# Aprende a Nadar Nivel 1: Principiante

## Introducción a Habilidades Para El Nado\*

### Habilidades

- Ingresar al agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral
- Salir del agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral
- Soplar burbujas por 3 segundos en el agua
- Oscilar de arriba a abajo, 5 veces
- Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos.
- Deslizarse de frente y recuperar una posición vertical
- Deslizarse de espaldas y recuperar una posición vertical
- Flotar de espaldas por 5 segundos
- Rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante
- Empujar el agua con movimientos de brazos y piernas
- Mover de forma alternada y simultánea los brazos y las manos en posición frontal.
- Mover de forma alternada y simultánea los brazos y las manos en posición frontal
- Combinar movimiento de brazos y piernas de espaldas
- Combinar movimiento de brazos y piernas estando de espaldas

### Evaluación de Salida

- Ingresar solo, nadar al menos 5 yardas, subir y bajar 5 veces, salir del agua con cuidado.
- Deslizarse de frente, al menos a dos cuerpos de distancia y luego ponerse de espaldas y flotar durante 5 segundos. Volver a una posición vertical.

### Enfoque de Seguridad

- Mantenerse seguro cerca del agua
- Reconocer a los salvavidas
- ¡No Solo Debes Traer Tu Flotador, Sino que Debes Utilizarlo!
- Reconocer una emergencia
- Cómo pedir ayuda
- Mucho Sol No Es Divertido

\*Las habilidades del Nivel 1 deben practicarse con ayuda



Instructor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

¡Has completado con éxito todas las habilidades y estás listo para inscribirte en el próximo nivel!

Firma del instructor \_\_\_\_\_

# Aprende a Nadar

## Nivel 2: Principiante

### Habilidades Acuáticas Fundamentales

#### Habilidades

- Ingresar al agua por las escaleras o saltando a una profundidad que llegue a los hombros
- Salir del agua utilizando las rampas, escalones o por el lateral
- Sumergirse completamente y mantener la respiración
- Oscilar de arriba a abajo, 10 veces
- Abrir los ojos bajo el agua y recuperar objetos sumergidos
- Respiración rotativa
- Realizar el estilo medusa y flotar por 10 segundos
- Deslizarse de frente y recuperar una posición vertical
- Deslizarse de espaldas y recuperar una posición vertical
- Flotar de espaldas por 15 segundos
- Rodar de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante
- Empujar el agua por 15 segundos
- Cambiar la dirección mientras se nada de espaldas y de frente
- Combinar movimiento de brazos y piernas de espaldas
- Combinar movimiento de brazos y piernas estando de espaldas

- Aleatear con los brazos mientras se flota de espaldas

#### Evaluación de Salida:

- Ingresar al agua desde uno de los laterales a una profundidad que llegue a los hombros, empujarse con el fondo, quedarse en una posición de flote por 15 segundos, nadar hacia adelante y hacia atrás 5 cuerpos de distancia y luego salir del agua.
- Moverse a una posición de flote de espalda por 15 segundos, cambiar a una posición frontal, luego volver a una posición vertical.
- Empujarse y nadar combinando movimiento de brazos y piernas en posición frontal tres cuerpos de distancia, cambiar a posición de espaldas, flotar por 15 segundos, cambiar a posición frontal y continuar nadando 5 cuerpos de distancia.

#### Enfoque de Seguridad

- Mantenerse seguro cerca del agua
- ¡No Solo Debes Traer Tu Flotador, Sino que Debes Utilizarlo!
- Reconocer una emergencia
- Cómo pedir ayuda
- Mucho Sol No Es Divertido
- Piensa Antes De Actuar
- Piensa Para No Hundirse
- Alcanza o Pasa, Pero No Vayas
- El peligro de los desagües

Instructor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

¡Has completado con éxito todas las habilidades y estás listo para inscribirte en el próximo nivel!

Firma del instructor \_\_\_\_\_

# Aprende a Nadar

## Nivel 3: Intermedio

### Desarrollo de la Brazada

#### Habilidades

- Saltar en aguas profundas desde el lado, sumergirse, volver a la superficie y luego hacia el lado
- Ingresar de cabeza desde uno de los laterales desde una posición agachado o de rodillas
- Moverse de arriba abajo mientras se busca un lugar seguro
- Respiración rotativa
- Flotado de supervivencia por 30 segundos
- Flotar de espaldas por 1 minuto
- Mantenerse a flote por 1 minuto
- Cambiar de posición vertical a la posición horizontal en el pecho y la espalda
- Empujarse en una posición aerodinámica de frente, luego comenzar a patear
- Nadar estilo libre a lo largo de 15 yardas
- Nadar a espalda a lo largo de 15 yardas
- Patadas ligeras, al estilo tijera, pecho y delfín

#### Evaluación de Salida:

- Ingresar al agua con un salto desde uno de los laterales, volver a la superficie,

mantener la posición empujando el agua o flotando por 1 minuto, rotar una vuelta entera, luego rotar lo necesario para orientarse hacia el punto de salida, nivelarse, nadar en estilo crol de frente y/o estilo de espaldas 25 yardas, luego salir del agua.

- Empujarse en una posición aerodinámica, luego nadar crol de frente 15 yardas, cambiar la posición y dirección tanto como sea necesario, nadar en estilo espaldas 15 yardas y luego salir del agua.

#### Enfoque de Seguridad

- Alcanza o Pasa, Pero No Vayas
- Piensa Dos Veces Antes De Acercarte a Agua Fria o Hielo
- Piensa Antes De Actuar
- Desarrollar capacidades seguras de control de respiración
- Tomar buenas decisiones—elegir un punto de salida



Instructor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

¡Has completado con éxito todas las habilidades y estás listo para inscribirte en el próximo nivel!

Firma del instructor \_\_\_\_\_

# Aprende a Nadar Nivel 4: Intermedio

## Mejora de la Brazada

### Habilidades

- Ingresar al agua de cabeza de maneras compacta y en posición de zancadas
- Bucear la superficie
- Nadar bajo el agua
- Empujar el agua, usando 2 tipos de patadas
- Realizar nado de supervivencia por 1 minuto

### Nadar:

- Nadar en estilo crol 25 yardas
- Nadar en estilo elemental de espaldas 25 yardas
- Nadar pecho por 15 yardas
- Nadar en estilo crol de espaldas 15 yardas
- Nadar en estilo mariposa 15 yardas
- Nadar pecho por 15 yardas
- Hacer giros en los extremos
- Hacer patadas de delfín de espaldas
- Empujarse en posición aerodinámica de espaldas y luego comience a patear

### Evaluación de salida

- Ingresar al agua profunda desde los pies, nadar crol 25 yardas, cambiar la dirección y la posición según sea necesario y nadar estilo espalda elemental 25 yardas.
- Nadar estilo espalda 15 yardas, cambiar la dirección y posición según sea necesario y nadar crol de espaldas por 15 yardas.
- Sumergirse y nadar una distancia de 3 a 5 cuerpos de distancia bajo el agua sin hiperventilación, volver a la superficie y luego salir del agua.

### Enfoque de Seguridad

- Buscar ayuda
- Dar ayuda
- Enfermedades transmitidas por aguas recreativas
- Piensa Para No Hundirse
- Piensa Antes De Actuar



Instructor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

¡Has completado con éxito todas las habilidades y estás listo para inscribirte en el próximo nivel!

Firma del instructor \_\_\_\_\_

# Aprende a Nadar Nivel 5: Avanzado

## Refinamiento de la Brazada

### Habilidades

- Ingresar de manera ángulo en aguas profundas
- Ingresar en estilo carpa
- Ingresar en estilo clavado
- Mantenerse a flote por 5 minutos
- Empujar el agua usando las piernas solo por 2 minutos
- Remar por 30 segundos

### Nadar:

- Nadar en estilo crol 50 yardas
- Nadar en estilo elemental de espaldas 50 yardas
- Nadar pecho por 25 yardas
- Nadar en estilo crol de espaldas 25 yardas
- Nadar estilo mariposa 25 yardas
- Nadar pecho por 25 yardas
- Girar de frente
- Girar de espaldas

### Evaluación de Salida

- Ingresar de manera angular en aguas profundas, nadar estilo crol de frente 50 yardas y luego nadar estilo elemental. Nadar estilo espalda 50 yardas, usando el giro correspondiente.

- Nadar pecho por 25 yardas, cambiar la dirección y posición de nado según sea necesario y nadar estilo crol de espaldas 25 yardas, usando los giros correspondientes.

### Enfoque de Seguridad

- Cómo pedir ayuda y la importancia de saber primeros auxilios y RCP
- Enfermedades transmitidas por aguas recreativas
- Alcanza o Pasa, Pero No Vayas
- Piensa Antes De Actuar
- Piensa Para No Hundirse
- Piénselo Dos Veces Antes De Acercarte a Agua Fría o Hielo
- Sigue la Guía Para Olas, Marea o Travesías



Instructor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

¡Has completado con éxito todas las habilidades y estás listo para inscribirte en el próximo nivel!

Firma del instructor \_\_\_\_\_

# Aprende a Nadar Nivel 6: Avanzado

## Opciones Avanzadas

### Habilidades

- Ingresar al agua y recuperar un objeto desde el fondo, de 7 a 10 pies de profundidad

Nadar:

- Nadar en estilo crol 100 yardas
- Nadar en estilo elemental de espaldas 100 yardas
- Nadar pecho por 50 yardas
- Nadar en estilo crol de espaldas 50 yardas
- Nadar estilo mariposa 50 yardas
- Nadar pecho por 50 yardas
- Demostrar giros abiertos, de frente y de espaldas al nadar

### Evaluación de Salida

- Nadar 500 yardas continuas, usando tres estilos a elección, nadando al menos 50 yardas en cada estilo.

**Nota:** Se requerirá una evaluación adicional de salida según el curso elegido.

### Enfoque de Seguridad

- Aprender a Navegar Antes De Salir a Flotar
- Piensa Para No Hundirse
- Nadar Siempre Cerca De Donde Está el Salvavidas
- Piensa Antes de Actuar
- El peligro de los desagües
- Los peligros de la hiperventilación y de sostener la respiración por mucho tiempo

### Opciones de Cursos

- Nadar Para Estar en Forma
- Seguridad Personal en el Agua
- Fundamentos del Buceo



Instructor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

¡Has completado con éxito todas las habilidades! ¡Felicitaciones!

Firma del instructor \_\_\_\_\_

**Cruz Roja Americana**

# ¡Felicitaciones! Has ganado las siguientes insignias:

## Natación Preescolar Niveles 1 y 2 y Aprende a Nadar Nivel 1

- \_\_\_\_\_ Explorando Bajo el Agua
- \_\_\_\_\_ Nadar y Salir
- \_\_\_\_\_ Cómo Pedir Ayuda

## Natación Preescolar Nivel 3 y Aprende a Nadar Nivel 2

- \_\_\_\_\_ Subiendo y Bajando
- \_\_\_\_\_ Brazada Combinada de Frente con Respirios

## Aprende a Nadar Nivel 3

- \_\_\_\_\_ Flotar de Espaldas
- \_\_\_\_\_ Competencia en el Agua
- \_\_\_\_\_ Flotador
- \_\_\_\_\_ Alcanza o Pasa, Pero No Vayas
- \_\_\_\_\_ Mis Primeros 25

## Aprende a Nadar Nivel 4

- \_\_\_\_\_ Mantenerse a flote
- \_\_\_\_\_ Estilo Elemental de Espaldas
- \_\_\_\_\_ Nado de Costado
- \_\_\_\_\_ Mis Primeros 50
- \_\_\_\_\_ Preparación del Salvavidas
- \_\_\_\_\_ Preparación WSI

## Aprende a Nadar Nivel 5

- \_\_\_\_\_ Crol de Frente
- \_\_\_\_\_ Pecho
- \_\_\_\_\_ Espalda
- \_\_\_\_\_ Mariposa
- \_\_\_\_\_ Giro de Frente
- \_\_\_\_\_ Nado de Costado
- \_\_\_\_\_ Nado de 100 Yardas

Instructor: Escriba sus iniciales al lado de cada insignia ganada.

*Comparta sus insignias y obtenga más de sus clases de nado con Swim App.*



Envía por mensaje de texto la palabra SWIM al 90999 y te enviaremos un enlace para descargar la aplicación, o busca Cruz Roja Americana en la App Store de Apple o en Google Play.



**Cruz Roja Americana**



[redcross.org](http://redcross.org)