



Bienvenida a la Starfish Swim School®!



Algunos recordatorios:

- Llegue al menos 5 minutos antes de la hora de clase: los estudiantes no podrán participar una vez que la clase haya comenzado.
- Llegue vestido con traje de baño / traje de baño; es muy importante que los estudiantes estén listos para meterse en el agua a la hora de inicio!
- Todos los estudiantes deben tener un traje de baño / traje de baño. Se recomiendan gafas protectoras.
- No olvides tu toalla!
- Por favor registre a su hijo / estudiante en cada clase en la recepción. Habrá una hoja de registro.
- Se requiere que los padres / tutores se queden durante las lecciones. Permanezca sentado bajo la pantalla de sombra o en las tumbonas designadas. A los padres / tutores que traigan a otros hermanos se les pedirá que esperen fuera del área de la piscina. Esto es para asegurar que los estudiantes no se distraigan y por la seguridad de los hermanos.
- Después de las lecciones de natación, si se cambia el traje de baño, utilice los vestuarios. No se permite cambiarse en la terraza de la piscina. Los estudiantes / padres tienen 5 minutos para salir de la instalación antes del cierre / próxima sesión.
- Si su hijo / estudiante va a perder una lección, notifique a la piscina. No se darán maillajes; sin embargo, deseamos saber cuándo faltarán los niños.
- **TODOS LOS ESTUDIANTES Y PADRES / TUTORES DEBEN SALIR DE LA PISCINA DESPUÉS DE TERMINAR LAS LECCIONES.** El personal de la piscina despejará la terraza y los vestuarios después de cada clase. El pago / tarifa de las lecciones no incluye la natación antes o después de las lecciones.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud, en cualquier momento, no dude en hablar con el gerente de la piscina de turno o con el director del programa, Dawn Norman al 928.203.5077.

¡ESPERAMOS TRABAJAR CON USTED Y SUS HIJOS PARA DESARROLLAR HABILIDADES DE NATACIÓN Y SEGURIDAD EN EL AGUA DE POR VIDA!

Starfish Swim School®

El plan de estudios de Starfish Swim School consta de cinco niveles de logro. Cada etapa utiliza varias habilidades iniciales para lograr tanto una habilidad de seguridad como un punto de referencia de habilidades de natación.

Etapas	Puntos de referencia de habilidades de seguridad	Puntos de referencia de habilidades de natación
Blanco	Siempre pide permiso antes de entrar al agua	Assisted sumergirse, relajado, 5 segundos y luego suba a respirar
Rojo	Póngase un chaleco salvavidas, flote hacia atrás, pateo 20 pies	Salta, sumérgete, recupera el aire, recuéstate de espaldas (pateando y aleteando) durante 5 segundos. (Realizado en traje de baño y en ropa normal)
Amarillo	Alcanzar o tirar (No ir) y saber cómo llamar a los servicios de emergencia (911).	Salta, sumérgete, recupera el aire, mueve hacia adelante 10 pies, cambia de dirección, regresa a la pared (se realiza en traje de baño y con ropa normal)
Azul	Huella de agua 15 segundos	Salta, sumérgete, recupera a la posición de planeo lateral y patear 10 pies
Verde	Supervivencia flotar y pisar agua durante 30 segundos	Comenzando en deslizamiento lateral, nade estilo libre 30 pies con patrón de respiración 1-2-3

Starfish Stroke School™

Después de completar todas las habilidades dentro de Starfish Swim School, los nadadores comenzarán a refinar el estilo libre y aprenderán la técnica del golpe para espalda, braza, mariposa y más!

Seguimiento de progresión:

Los estudiantes rastrearán el logro de habilidades en su libro de registro personal. Estos libros se guardarán en la piscina comunitaria de Sedona durante una sesión de lección de natación y se entregarán a los padres al final de la sesión. Se alienta a los padres a leer los libros y participar en el seguimiento de la progresión del niño. Los instructores se reunirán con los estudiantes al final de cada lección para verificar las habilidades logradas. Se espera que los estudiantes que continúan en la Escuela Starfish Swim traigan sus libros de registro personales a cada sesión de lección de natación. Es muy importante que los libros de registro personales se almacenen en un lugar seguro.

Comprar un nuevo libro costará \$ 1.50.

Después de las lecciones:

Los estudiantes aprenderán más rápido si participan de manera consistente. Los padres deben tener un papel activo en la experiencia acuática de sus hijos. Los padres deben seguir reforzando las habilidades aprendidas. La práctica es importante. Practicar entre lecciones solo aumentará la confianza del niño en el agua.