



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

LESSON SELECTOR

WHAT AGE GROUP DOES THE STUDENT FALL INTO?

6 months - 3 years
PARENT & CHILD:
STAGES A - B

3 years - 5 years
PRESCHOOL:
STAGES 1 - 4

6 years - 14 years
YOUTH:
STAGES 1 - 6

15+ years
ADULT:
STAGES VARY

WHICH STAGE IS THE STUDENT READY FOR?

Recommended for ages 6mo-18mo

A/ WATER DISCOVERY

Recommended for ages 19mo-36mo

B/ WATER EXPLORATION

Beginner class: for students new to the water or hesitant about the water.

1/ WATER ACCLIMATION

Students should be able to go underwater voluntarily to participate in this lesson.

2/ WATER MOVEMENT

Students should be able to do a front and back float independently for 15s (10s preschool) and swim 15ft (10ft preschool) independently to participate in this lesson.

3/ WATER STAMINA

Students should be able to swim independently for half the pool on their front and back and be able to tread water for 1min (30s preschool) to participate in this lesson.

4/ STROKE
INTRODUCTION

Students should be able to swim front crawl for one length and back crawl for half a length and be able to tread water for 1min 30s to participate in this lesson.

5/ STROKE
DEVELOPMENT

Students should be able to swim a full length of front crawl with side breathing, back crawl, and breaststroke to participate in this lesson.

6/ STROKE
MECHANICS

*At the Y, we know families take a variety of forms. As a result, we define parent broadly to include all adults with primary responsibility for raising children, including biological parents, adoptive parents, guardians, stepparents, grandparents, or any other type of parenting relationship.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

SELECTOR DE LECCIONES

¿EN QUÉ GRUPO DE EDAD SE ENCUENTRA EL ESTUDIANTE?

6 meses - 3 años
ADULTA & INFANTIL:
ETAPAS A - B

3 años - 5 años
PREESCOLAR:
ETAPAS 1 - 4

6 años - 14 años
JUVENTUD:
ETAPAS 1 - 6

15+ años
ADULT:
ETAPAS VARÍAN

¿PARA QUÉ ETAPA ESTÁ LISTA LA ESTUDIANTE?

Recomendada para edades de 6mo-18mo

A/ DESCUBRIMIENTO
DE AGUA

Recomendada para edades de 19mo-36mo

B/ EXPLORACION DE
AGUA

Clase para principiantes: para estudiantes nuevos en el agua o que dudan sobre el agua.

1/ ACLIMATACION AL
AGUA

Los estudiantes deben poder sumergirse voluntariamente bajo el agua para participar en esta lección.

2/ MOVIMIENTO DEL
AGUA

Los estudiantes deben poder flotar hacia adelante y hacia atrás de forma independiente durante 15s (10s preescolar) y nadar 15 pies (10s preescolar) de forma independiente para participar en esta lección.

3/ AGUA RESISTENCIA

Los estudiantes deben poder nadar de forma independiente durante la mitad de la piscina de frente y de espaldas y poder mantenerse a flote durante 1 minuto (30s preescolar) para participar en esta lección.

4/ INTRODUCCION AL
BRAZO

Para participar en esta lección, los estudiantes deben poder nadar crol de frente por un largo y crol de espalda por medio largo y poder mantenerse a flote durante 1 minuto y 30 segundos.

5/ DESARRAOLLO DE
BRAZO

Para participar en esta lección, los estudiantes deben poder nadar una longitud completa de estilo crol con respiración lateral, crol hacia atrás y braza.

6/ MECANICA DE BRAZO

*En la Y, sabemos que las familias toman una variedad de formas. Como resultado, definimos a los padres de manera amplia para incluir a todos los adultos con la responsabilidad principal de criar a los niños, incluidos los padres biológicos, los padres adoptivos, los tutores, los padrastros, los abuelos o cualquier otro tipo de relación de crianza.