

WALTHAM BOYS & GIRLS CLUB

PROGRAMAS DE NATACIÓN DE VERANO

Todos los jóvenes de 7 años en adelante que se registren en el programa **DEBEN** también registrarse como miembros del Waltham Boys & Girls Club. La membresía es independiente y se realiza en la Recepción. El costo es de \$20/año para miembros de 7 a 12 años & \$5/año para miembros de 13 a 18 años

FECHAS DE SESIONES DE VERANO

Martes clases en las mañanas: (8 clases) una vez a la semana 6/25 – 8/13

Sesión 1: (7 clases) Lunes – Jueves 6/24 – 7/3

REGISTRO PREFERENCIAL: (Aquellos registrados actualmente en las clases de primavera) Inicia el 10 de Junio a las 10:30 AM

REGISTRO ABIERTO: (Los que no están registrados actualmente en las clases de primavera) Inicia el 17 de Junio a las 10:30 AM

No se acepta registrarse después del Viernes 6/21

Sesión 2: (8 clases) Lunes – Jueves 7/8 – 7/18

Sesión 3: (8 clases) Lunes – Jueves 7/22 – 8/1

Sesión 4: (8 clases) Lunes – Jueves 8/5 – 8/15

POR FAVOR TOME NOTA: No realizamos registros vía telefónica

Puede registrarse en línea en www.walthambgc.org, o en persona en el Club.

CLASE DE NATACION NIVELES EDADES 3 - 5:

7 Clases Costo: \$105, 8 Clases Costo: \$120

Clases para Preescolares (Se impartirán las clases en el área poco profunda de la piscina)

Diseñada para niños en edad preescolar quienes están listos para aprender las habilidades básicas de natación. Los instructores se enfocan en enseñar las reglas de seguridad en el agua utilizando canciones, juegos y accesorios. Los nadadores aprenderán a flotar, deslizarse y patear. Los estudiantes aprenderán a aguantar la respiración, hacer burbujas, sumergir la cara y la cabeza. Estas clases son energéticas y divertidas y están diseñadas para ayudar al niño a establecer gusto por el agua, así como crear conciencia al respecto de la seguridad apropiada en el área de la piscina.

Pre-K Nivel 1- Para nadadores de 3 a 5 años de edad quienes son totalmente nuevos en las clases de natación y/o tentativos en el agua

Pre-K Nivel 2- Para nadadores de 3 a 5 años de edad quienes se sientan completamente cómodos con la cara en el agua y flotando boca arriba. Este nivel complementará las habilidades básicas, desarrollará coordinación del cuerpo entero en la piscina mientras que sigue el modelo de enseñanza preescolar a través de juegos y canciones.

Principiantes Avanzados – 5 años de edad solamente. Deben haber cumplido todos los objetivos de las lecciones de preescolar Nivel 1 & Nivel 2, y sentirse completamente cómodos en la piscina, listos para realizar brazadas.

CLASE DE NATACION NIVELES EDADES 6+

7 Clases Costo: \$90, 8 Clases Costo: \$105

Nivel 1 Introducción a Habilidades Acuáticas (Clases del Nivel 1 se impartirán en el área poco profunda de la piscina)

No hay pre-requisitos para este curso. El objetivo del Nivel 1 es ayudar a los estudiantes de 6 años de edad en adelante a sentirse cómodos en el agua y entender las reglas de seguridad. Los nadadores aprenden a flotar boca arriba y boca abajo, a deslizarse en posición rectilínea y deslizarse con patadas hacia el frente y hacia atrás. Adicionalmente, los nadadores aprenderán a aguantar la respiración y exhalar bajo el agua, sumergir la cabeza completamente, nadar bajo el agua y recoger objetos sumergidos.

Nivel 2 Habilidades Acuáticas Fundamentales (Clases del Nivel 2 incluye nado en el área poco profunda y en la más profunda)

Todos los nadadores deben haber pasado el Nivel 1 o completado el examen de evaluación de habilidades. Los nadadores aprenden a flotar sin apoyo y recuperar la posición vertical de frente y espalda. Los nadadores exploran movimientos de brazos y piernas de forma simultánea y alternando tanto de frente como de espalda, esto dará la base para futuras brazadas. Se continuará desarrollando el control de la respiración en el agua preparándolos para la respiración rotativa en lecciones más adelantadas, aprenderán a mantenerse a flote de forma vertical, y comenzarán a adquirir un mayor nivel de confort y habilidades de seguridad en la parte más profunda de la piscina.

Nivel 3A – Desarrollo de Brazadas *(Clases del Nivel 3 se impartirán en el área más profunda de la piscina)*

Todos los nadadores deben haber pasado el Nivel 2 o completado el examen de evaluación de habilidades. A partir de las habilidades adquiridas en el Nivel 2, los nadadores aprenderán deslizamiento tanto de frente como de espaldas, estilo libre, brazada básica, zambullirse en el agua sentados y de rodillas, respiración rotativa, flotar para sobrevivir, tijera, delfín y brazada de pecho, además aprenderán a ingresar al agua de cabeza desde uno de los laterales de la piscina.

Nivel 3B - Desarrollo de Brazadas

Todos los nadadores deben haber pasado el Nivel 3A o completado la evaluación de habilidades. Se reforzará lo aprendido en el Nivel 3A y se agregará respiración rotativa mientras nadan 25 yardas en estilo libre, además se enfocarán en brazadas competitivas. Los estudiantes deben de ser capaces de nadar 25 yardas en estilo libre mientras respiran de forma rotativa y aplican brazadas completas.

Nivel 4 Mejoramiento de Brazadas *(Clases del Nivel 4 se impartirán en la parte más profunda de la piscina)*

Todos los nadadores deben haber pasado el Nivel 3B o completado el examen de evaluación de habilidades. Los nadadores mejorarán sus habilidades e incrementarán su resistencia nadando distancias más largas utilizando brazadas conocidas. Los nadadores aprenderán la técnica de patada de delfín y se introducirá la brazada de pecho, lateral y giros. Al final de la sesión, los nadadores deben de ser capaces de nadar 50 yardas en estilo libre y usando brazadas de espalda sin detenerse, y además de zambullirse estando de pie.

Nivel 5 Refinamiento de Brazadas *(Clases del Nivel 5 se impartirán en la parte más profunda de la piscina)*

Todos los nadadores deben haber pasado el Nivel 4 o completado el examen de evaluación de habilidades. El objetivo del Nivel 5 es refinar las habilidades de los nadadores en los cinco estilos de brazadas tomando en cuenta una adecuada ejecución física, así como una avanzada técnica de respiración. La técnica adecuada hará que los nadadores conserven energía mientras están en el agua y los prepara para nadar distancias largas tanto de forma recreativa como a nivel de competencias.

Salvavidas Junior: Edades 11-14 – Costo: \$100

Este programa está dirigido a personas de 11 a 14 años de edad quienes tengan interés en convertirse en salvavidas. Deben de nadar 6 longitudes de la piscina sin detenerse y mantenerse a flote de forma vertical por un minuto. Los participantes aprenderán las técnicas de salvavidas, así como RCP y Primeros Auxilios. El programa se imparte los Jueves 6/27 – 8/22. 11:30 AM – 12:30 PM. No habrá clase el 4 de Julio o el 25 de Julio. Min: 3 solicitantes de registro/ Max: 8

Equipo de Nado de Desarrollo Sand Sharks: Costo: \$125. Junio 24-Agosto 14

Lunes-Martes 5:30-6:15pm y Miércoles 5:15-6:00pm

Esta es una gran opción para estudiantes que se han graduado del programa pero que les encanta nadar y quieren continuar aprendiendo y refinando sus habilidades. Este equipo es ideal para nadadores de 6 años en adelante quienes quieren seriamente convertirse en nadadores más fuertes y desean tener la experiencia de pertenecer a un equipo pero que tal vez no estén listos, o interesados, en competencias. Este programa retará a jóvenes nadadores alentándolos a definir metas, desarrollar y refinar brazadas, giros y zambullidos, crear resistencia, y participar en juegos en el agua. Los estudiantes nadarán 45 minutos, crearán relaciones, y se divertirán ya que la práctica finaliza con un juego o actividad de trabajo en equipo. Los nadadores que desean escalar al Equipo Tigersharks deben asistir al menos a dos prácticas a la semana en la Sesión.

Equipo de Nado Tigersharks: Costo: \$125. Junio 24- Agosto 15

Lunes-Martes: 6:15-7:30pm y Jueves 5:45-7:00pm

No hay Práctica el Jueves 4 de Julio ni el 25 de Julio

Tigersharks de Verano es un equipo y programa de acondicionamiento para nadadores de competencia que deseen refinar sus habilidades de nado y prepararlos para la temporada de Otoño. El equipo tiene encuentros con otros Boys & Girls Clubs a definirse.

POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN Y CANCELACIÓN

Para devoluciones, se debe notificar 5 días hábiles antes del inicio del programa

Para programas cuyo costo es menor a \$100: Devolución total menos \$10

Para programas cuyo costo es de \$100+: Devolución total menos 10% del costo del programa

Una vez iniciado el programa, solamente se harán devoluciones por razones médicas; sin embargo, será prorrateado según las lecciones cursadas y se aplicará \$10 de cuota administrativa. (Se requiere documentación por parte del médico).

Transferencias: \$10 cuota administrativa