

LEARN TO SWIM




COLIN'S HOPE
www.colinshope.org

APRENDER A NADAR

APRENDER A NADAR

MOVIMIENTO DE LA MANO: Mover los brazos en movimiento de natación



PREPARE LA LECCIÓN

Reúne sus materiales:

IMPRIMA el icono grande de Aprender a nadar

ASEGÚRESE de que el plan de estudios interactivo es compatible con su dispositivo.

Los Objetivos:

- Aprende por qué las clases de natación son importantes
- Practica habilidades de natación en tierra firme
- Hable sobre las diferencias entre el agua como piscinas y bañeras y el agua como playas, ríos y lagos

ENSEÑE APRENDER A NADAR - Utilice el siguiente guión O vea el vídeo en el plan de estudios interactivo

Si ha impreso el icono grande, utilice para compartir la imagen de la regla.

Maestro: Simples reglas pueden ayudarte a mantenerte más seguro cerca del agua. Cuando hablamos de seguridad en el agua, nos referimos a tomar decisiones en torno al agua que evitan que te lastimes. Puedes pensar en algunos lugares donde encuentras agua? **Respuestas: Una piscina, bañera, playa, río, un patio trasero, cubos, estanques, lavabos, inodoros, piscinas para niños, y mucho más**

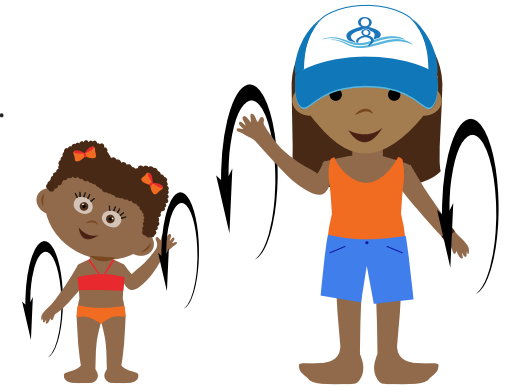
- Esta foto significa APRENDER A NADAR. *Sostenga en alto la tarjeta con el icono APRENDER A NADAR.* Podemos estar más seguros si se aprende a flotar y moverse en el agua.
- ¡Podemos recordar esta regla moviendo los brazos en grandes arco iris! *Ayudar a los niños recordar esta regla con un movimiento de nadar.*
- ¿Quién debe aprender a nadar? ¿Los niños pequeños deben aprender a nadar? *Si.* ¿Los niños grandes deben aprender a nadar? *Si.* ¿Los adultos deben aprender a nadar? *Si.* ¡Todos, niños pequeños, niños grandes y adultos deben aprender a nadar!
- ¿Alguien ha ido a una clase de natación? Dime cómo fue. ¡Tomar clases de natación te enseñará cómo poner tu cara en el agua, cómo flotar, cómo mover tus brazos y piernas y cómo hacer burbujas en el agua! Si todavía está aprendiendo a nadar, quédese en aguas poco profundas con un adulto.

- Vamos a tratar alguna de estas cosas ahora. ¿Sabe lo que significa la palabra "flotar"? Flotar significa permanecer en la superficie del agua. Usted puede flotar en el agua tumbándose como una estrella de mar. ¿Me puede mostrar como es una estrella de mar? *Modelar una estrella de mar en el suelo y pida a los niños que lo imiten.*

- Puede nadar en el agua moviendo los brazos de esta manera (*demostrar*). A esto lo llamamos 'brazos de arcoíris' o 'bolas de helado'. ¡Ahora tu intenta!

Ahora patea tus pies así (*demostrar*). Esta es la manera de ayudar a su cuerpo a nadar en el agua. Mueva los brazos y los pies al mismo tiempo. Pida a los niños que lo prueben.

- Revisa las 3 habilidades. Enfatiza que estas son cosas que tienes que aprender a hacer con un adulto en el agua.
- Aprender a nadar es divertido. Cuando sepas nadar, puedes intentar nadar en todo tipo de agua cuando estés con un adulto.
- Algo para recordar es que no todas las aguas son iguales. El agua de piscinas y bañeras es diferente del agua de lagos, playas, ríos, lagunas y arroyos.
- El agua como las piscinas y las bañeras es clara. Puedes ver hasta el fondo cuando lo miras. También tiene una manera muy fácil de entrar y salir. Puede usar las escaleras para caminar o poner fácilmente el pie sobre el borde. El agua de las piscinas y bañeras también es muy tranquila.
- El agua como lagos, playas, ríos, estanques y arroyos es todo lo contrario. Esta agua suele ser oscura por lo que no se puede ver muy lejos. Puede ser muy, muy profundo, y cosas como las olas, los barcos y el mal tiempo pueden hacer que nadar sea peligroso. En este tipo de agua, debes asegurarte de que tu cuerpo esté a salvo de rocas, animales y basura.
- Tómese el tiempo para practicar sus habilidades de natación en agua como lagos y playas con su adulto, y recuerde siempre que estos lugares son diferentes del agua como bañeras y piscinas.



Lesson wrap up: *Repase APRENDER A NADAR y practica el movimiento de la mano*

EVALUACIÓN DE SEGURIDAD EN EL AGUA CON COLIN Y AMIGOS

¡Tome el cuestionario para ver cuánto USTED recuerda sobre la seguridad del agua!



¡LO HICISTE! ¡USTED PUEDE SER MÁS SEGURO CON LAS REGLAS DE LA MANO!

COMPLETE LA EVALUACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS INTERACTIVA O UTILICE LA SIGUIENTE EVALUACIÓN IMPRIMIBLE para revisar lo que ha aprendido su clase (Las respuestas correctas aparecen en **TEXTO AZUL**).

Recuerde IMPRIMIR EL CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN.

1 ¿Qué puedes aprender a hacer para estar más seguro en todo tipo de agua?

- A. Deténgase., caer y rodar
- B. Como nadar**
- C. Como leer

2 ¿Qué habilidades de natación puedes practicar en tierra firme lejos del agua?

- A. Flotar
- B. Moviendo tus brazos**
- C. Pateando tus pies
- D. Soplar burbujas

3 ¿Qué tipo de agua tiene ENTRADA y es TRANQUILA y CLARA?

- A. Piscinas**
- B. Bañeras
- C. Lagos
- D. Playas

4 ¿Qué tipo de agua tiene OLAS, es PROFUNDA y tiene CORRIENTES?

- A. Piscinas**
- B. Bañeras
- C. Lagos
- D. Playas

