



PROGRAMA DA ESCOLA DE NATAÇÃO DE MAFRA



NATAÇÃO PURA

Revisto em 2024



CÂMARA MUNICIPAL DE MAFRA

Departamento de Educação, Desporto e Juventude
Divisão de Desporto e Juventude



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
CAPÍTULO 1 - Conceitos	
“Saber Nadar”	4
Definição Geral	4
Definição Específica	4
Fases de Aprendizagem Motora	4
Fase de Aquisição (ou cognitiva)	4
Fase de Consolidação (ou associativa)	4
Fase de Automatização	4
CAPÍTULO 2 - Programa dos bebés	
Lapas	5
Búzios	7
Estrelas-do-Mar	9
Tartarugas	11
CAPÍTULO 3 - Programa de Adaptação ao Meio Aquático	
Focas	13
Golfinhos	15
Tubarões	17
CAPÍTULO 4 - Programa dos Níveis	
Nível 1	19
Nível 2	21
Nível 3	23
CONCLUSÃO	25
BIBLIOGRAFIA	26



INTRODUÇÃO

O Programa da Escola de Natação de Mafra pretende ser um documento orientador para a realidade da escola, promovendo o encadeamento entre os diferentes níveis.

A Escola de Natação de Mafra define o seu modelo pedagógico em dois sentidos:

- **Ecletismo e transversalidade** no ensino da modalidade, que permita aos alunos terem competências nas várias vertentes da natação, Pura – Artística – Polo Aquático – Saltos, procurando, assim, ir ao encontro da definição de “Saber Nadar” construída pela Escola;
- **Continuidade e progressão** entre níveis, pretende-se seguir os princípios pedagógicos das fases de aprendizagem motora, **Aquisição – Consolidação – Automatização**; os conteúdos e competências técnicas a desenvolver deverão passar pelas três fases, ex.: “No objetivo Propulsão com Membros Inferiores (MI) Ventral, no nível de Focas haverá lugar à Aquisição, em Golfinhos teremos a fase de Consolidação e em Tubarões teremos o processo de Automatização”.

Ao longo do documento, encontram-se os “**Pré-requisitos do nível**”, que servem de ponto de partida para os testes. Dentro do mesmo teste, dever-se-á ter em conta os “**Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição**”, que irão ajudar a definir qual o nível indicado para o futuro aluno em função da data do teste.

Estes “**Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição**” funcionam também como forma de planeamento e diagnóstico dos níveis, ao longo da época desportiva.

A natação de adultos, não está presente neste documento, pois será abordada em documento próprio.

Deste modo, o presente documento pretende ser uma ferramenta para consulta frequente e orientação da Escola de Natação.



CAPÍTULO 1 - CONCEITOS

Para uma leitura eficiente deste programa, será necessário que o leitor tenha presente dois conceitos, a definição de **“Saber Nadar”** da escola e as diversas fases de aprendizagem motora, subdivididas em **“fase de aquisição”**, **“fase de consolidação”** e **“fase de automatização”**.

SABER NADAR

Definição Geral:

Capacidade de se sustentar, mergulhar e de se deslocar com técnica de nado, no meio aquático.

Definição Específica:

Capacidade de saltar de uma plataforma elevada para o plano de água e sustentar-se 30 segundos à superfície do mesmo, mergulhar a partir da posição horizontal a uma profundidade superior à sua altura e de deslocar-se confortavelmente numa distância mínima de 30 metros, utilizando uma das quatro técnicas de nado sem apoio.

FASES DE APRENDIZAGEM MOTORA

Fase de Aquisição (ou cognitiva)

Esta fase é caracterizada por movimentos descoordenados, com muitos erros de execução, não possuindo assim grande eficiência e fluidez. O aluno necessita de foco total na tarefa, conseguindo verbalizá-la, contudo, não detém os detalhes do movimento.

Fase de consolidação (ou associativa)

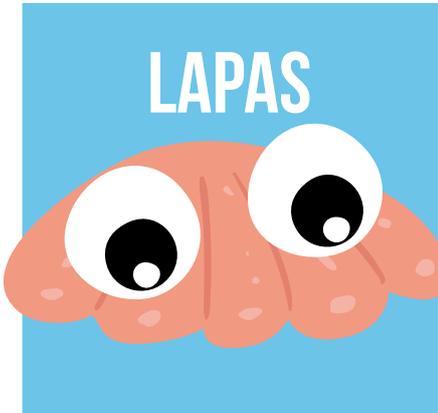
Nesta fase, o aluno consegue estabelecer a associação entre a ação e a execução da habilidade. Assim os movimentos desnecessários começam a desaparecer, o padrão motor torna-se mais estabilizado e as ações são mais coordenadas. Esta fase pode durar muito tempo, contudo, as melhorias graduais tornam as habilidades mais fluidas, eficientes e esteticamente agradáveis.

Fase de automatização

Esta fase pode demorar vários meses, até anos. A fase é apelidada de “autónoma” porque o aluno consegue agora “automaticamente” executar a habilidade sem ter que prestar atenção para realizá-la. Os movimentos tornam-se mais eficientes, fluidos e com menor gasto energético.



CAPÍTULO 2 - PROGRAMA DOS BEBÉS

	Caracterização descritiva do nível
	Aula para bebés entre os 6 e os 12 meses, no tanque pequeno, onde o objetivo principal é a estimulação do bebé no contexto aquático, usando os pais como agentes de ensino.
	Pré-requisitos do nível
	<ul style="list-style-type: none"> • Idade entre os 6 e os 12 meses; • Acompanhado por um adulto.

Objetivos de nível	
Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição e cumprimento das regras de funcionamento da piscina e da aula; • Conhecimento das pegas utilizadas (saber como pegar a criança dentro de água e como mudar a criança de posição); • Sociabilização (entre os pais e o bebé e entre outros bebés);
Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> • Dorsal - Com apoio no ombro e apoio das 2 mãos; • Equilíbrio vertical – Em pé sozinho e marcha com apoio; • Rotação longitudinal vertical;
Imersão	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerância de água na cara – Salpicos da água na cara, chuveiro, etc.; • Curta – Molhar o rosto do bebé na água (contacto rápido e curto); • Prolongada – Mergulho com auxílio dos pais;
Propulsão	<ul style="list-style-type: none"> • Movimentos sustentados (ventrais e dorsais) – com ajuda dos pais; • Movimentos com flutuador – Ajuda de rolo/ colchão;
Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> • Busca de brinquedos, na posição ventral e dorsal, com auxílio;
Salto	<ul style="list-style-type: none"> • Sentado com e sem auxílio.

Sugestões/ Metodologias

- Instrução direta, a linguagem utilizada deverá ser simples e assertiva, dirigida aos pais;
- Utilizar os pais como modelo para os bebés imitarem as tarefas;
- Explorar os vários tipos de pegas nos vários decúbitos;
- As tarefas deverão ser executadas após um estímulo sonoro (ex.: 1, 2, 3 e executar a tarefa);
- A imersão dinâmica (Professor/ Pai) deverá ser realizada iniciando pela cabeça do bebé, ou seja, a primeira parte a imergir deverá ser a cabeça e só depois o tronco e pés, reduzindo a probabilidade de entrada de água nas vias respiratórias.

Etapas de Desenvolvimento do Bebê (6m – 12m)

Desenvolvimento Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza os membros para se movimentar, rolando para trás e para a frente; • A visão e a coordenação olho/mão encontram-se próximas das do adulto; • É capaz de se sentar direito sem apoio e de fazer as primeiras tentativas de se pôr de pé, agarrando-se a superfícies de apoio; • Entre os 6 e os 8 meses, é capaz de segurar os objetos de forma mais firme e estável e de manipulá-los na mão; • A partir dos 8 meses, consegue arrastar-se ou gatinhar; • A partir dos 9 meses poderá começar a dar os primeiros passos, apoiando-se nos móveis; • Por volta dos 10 meses, é já capaz de colocar pequenos pedaços de comida na boca sem ajuda, é capaz de bater com dois objetos um no outro, utilizando as duas mãos e adquire o controlo do dedo indicador (aprende a apontar);
Desenvolvimento Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> • A aprendizagem faz-se sobretudo através dos sentidos, principalmente através da boca; • Reage ao seu próprio reflexo no espelho; • Desenvolvimento da noção de permanência do objeto, ou seja, a noção de que uma coisa continua a existir mesmo que não a consiga ver; • O “não” começa a ganhar significado; vocalizações; os gestos acompanham as suas primeiras “conversas”, exprimindo com o corpo aquilo que quer ou sente; • Alguns dos seus sons parecem-se progressivamente com palavras; • A partir dos 8 meses: Os sons das suas vocalizações começam a acompanhar as modulações da conversa dos adultos - utiliza “mamã” e “papá” com significado; • Nesta fase, o bebê gosta que os objetos sejam nomeados e começa a reconhecer palavras familiares como “papá”, “mamã”, “adeus”, sendo progressivamente capaz de associar ações a determinadas palavras; • A partir dos 10 meses, a noção de causa-efeito encontra-se já bem desenvolvida; • Progressiva melhoria da capacidade de atenção e concentração; • A primeira palavra poderá surgir por volta dos 10 meses;
D. Social	<ul style="list-style-type: none"> • O bebê está mais sociável, procurando ativamente a interação com quem o rodeia (através das vocalizações, dos gestos e das expressões faciais); • Manifesta comportamentos de imitação, relativamente a pequenas ações que vê os adultos realizar; • A partir dos 10 meses, maior interesse pela interação com outros bebês;
Desenvolvimento Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Formação de um forte laço afetivo com a figura materna (cuidadora) - Vinculação; • Presença de ansiedade de separação, que se manifesta quando é separado da mãe, mesmo que por breves instantes; • Presença de ansiedade perante estranhos: sendo igualmente uma etapa normal do desenvolvimento emocional do bebê, manifesta-se quando pessoas desconhecidas o abordam diretamente; • Gosta de comunicar com outros bebês e usa todas as competências adquiridas até aqui para estabelecer essa comunicação e relacionar-se. Palavra, ri, gesticula e parece ser capaz de “conversar”; • A partir dos 8 meses, tem maior consciência de si próprio; • Nesta fase, é comum os bebês mostrarem preferência por um determinado objeto, o qual terá um papel muito importante na vida do bebê - ajuda a adormecer, é objeto de reconforto quando está triste, etc..



BÚZIOS

Caracterização descritiva do nível

Aula para bebés entre os 13 e os 24 meses, no tanque pequeno, onde o objetivo principal é a estimulação do bebé no contexto aquático, usando os pais como agentes de ensino.

Pré-requisitos do nível

- Idade entre os 13 e os 24 meses;
- Acompanhado por um adulto.

Objetivos de nível

Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição e cumprimento das regras de funcionamento da piscina e da aula; • Conhecimento das pegas utilizadas (saber como pegar a criança dentro de água e como mudar a criança de posição); • Sociabilização (entre os pais e o bebé e entre outros bebés);
Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> • Dorsal - Com a cabeça apoiada no ombro, as 2 mãos nas axilas e autónomo (flutuação com rolo); • Equilíbrio vertical – Em pé sozinho, marcha com apoio e marcha autónoma; • Rotação longitudinal, vertical e horizontal;
Imersão	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerância de água na cara – Salpicos da água na cara, chuveiro, etc.; • Curta – Molhar o rosto do bebé na água (contacto rápido e curto); • Prolongada – Mergulho com auxílio dos pais; • Imersões Autónomas – Mergulha sozinho agarrado na parede ou sem ajuda;
Propulsão	<ul style="list-style-type: none"> • Movimentos sustentados – Com ajuda dos pais; • Movimentos com flutuador – Ajuda de rolo/colchão; • Movimentos autónomos ventrais;
Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> • Busca de brinquedos, na posição ventral e dorsal, com auxílio; • Promoção de exercícios/jogos que estimulem associações com cores e formas;
Salto	<ul style="list-style-type: none"> • Sentado com e sem auxílio; • De pés com e sem auxílio.

Sugestões/ Metodologias

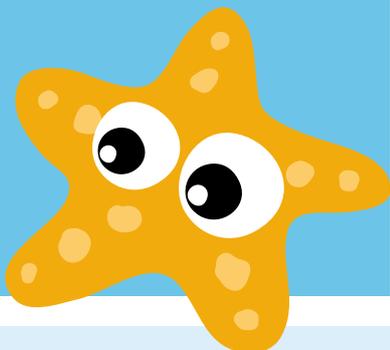
- Instrução direta, a linguagem utilizada deverá ser simples e assertiva, dirigida aos pais;
- Utilizar os pais como modelo para os bebés imitarem as tarefas;
- Explorar os vários tipos de pegas nos vários decúbitos;
- As tarefas deverão ser executadas após um estímulo sonoro (ex: 1,2,3 e executar a tarefa);
- A imersão dinâmica (Professor/Pai) deverá ser realizada iniciando pela cabeça do bebé, ou seja, a primeira parte a imergir deverá ser a cabeça e só depois o tronco e pés, reduzindo a probabilidade de entrada de água nas vias respiratórias.

Etapas de Desenvolvimento do Bebê (6m – 12m)

Desenvolvimento Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Começa a andar, sobe e desce escadas - o equilíbrio é inicialmente bastante instável, uma vez que os músculos das pernas não estão ainda bem fortalecidos. Contudo, a partir dos 16 meses, o bebê já é capaz de caminhar e de se manter de pé em segurança, com movimentos muito mais controlados; • Melhoria da motricidade fina devido à prática - capacidade de segurar um objeto, manipula-o, passa-o de uma mão para a outra e larga-o deliberadamente. • Por volta dos 20 meses, será capaz de transportar objetos na mão enquanto caminha; • Consegue interagir com uma bola usando os pés e as mãos;
Desenvolvimento Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> • Maior desenvolvimento da memória, através da repetição das atividades - permite-lhe antecipar os acontecimentos e retomar uma atividade momentaneamente interrompida, à qual dedica um maior tempo de concentração; • Exibe maior curiosidade: gosta de explorar o que o rodeia; • Compreende ordens simples, inicialmente acompanhadas de gestos; • Embora possa estar ainda limitada a uma palavra de cada vez, a linguagem do bebê começa a adquirir tons de voz diferentes para transmitir significados diferentes. • É capaz de acompanhar pedidos simples, como por ex. “dá-me a caneca”; • Sabe que um martelo de brincar serve para bater e já o deve utilizar; • Entre os 20 e os 24 meses é capaz de brincar ao faz de conta. A capacidade de fazer este tipo de jogos indica que está a começar a compreender a diferença entre o que é real e o que não é;
D. Social	<ul style="list-style-type: none"> • Aprecia a interação com adultos que lhe sejam familiares, imitando e copiando os comportamentos que observa; • Maior autonomia: sente satisfação por estar independente dos pais quando inserida num grupo de crianças, necessitando apenas de confirmar ocasionalmente a sua presença; • As suas interações com outras crianças são ainda limitadas: as suas brincadeiras decorrem sobretudo em paralelo e não em interação com elas; • A partir dos 20-24 meses, e à medida que começa a ter maior consciência de si próprio, começa a alargar os seus sentimentos sobre si e sobre os outros - desenvolvimento da empatia;
D. Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Grande reatividade ao ambiente emocional em que vive: mesmo que não o compreenda, apercebe-se dos estados emocionais de quem está próximo dele, sobretudo os pais; • Está a aprender a confiar, pelo que necessita de saber que alguém cuida dele e vai de encontro às suas necessidades; • Desenvolve o sentimento de posse relativamente às suas coisas, sendo difícil partilhá-las; • Embora esteja normalmente bem-disposto, exhibe por vezes alterações de humor (“birras”); • É bastante sensível à aprovação/desaprovação dos adultos; • Começa a construir a autoconfiança e independência, querendo desempenhar algumas tarefas sozinho.



ESTRELAS DO MAR



Caracterização descritiva do nível

Aula para bebés entre os 25 e os 36 meses, no tanque pequeno, onde o objetivo principal é a estimulação do bebé no contexto aquático, usando os pais como agentes de ensino.

Pré-requisitos do nível

- Idade entre os 25 e os 36 meses;
- Acompanhado por um adulto.

Objetivos de nível

Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição e cumprimento das regras de funcionamento da piscina e da aula; • Conhecimento das pegadas utilizadas (saber como pegar a criança dentro de água e como mudar a criança de posição); • Sociabilização (entre os pais e o bebé e entre outros bebés); • Estimulação da autonomia em relação aos pais;
Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> • Dorsal – Com e sem auxílio; • Equilíbrio vertical – Em pé sozinho, marcha com apoio, marcha autónoma e recuperação da vertical; • Rotação longitudinal, vertical e horizontal;
Imersão	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerância à água curta – Salpicos da água na cara, chuveiro, etc.; • Curta – Molhar o rosto do bebé na água (contacto rápido e curto); • Prolongada – Mergulho com auxílio dos pais; • Imersões autónomas – Mergulha sozinho agarrado na parede ou sem ajuda; • Ritmo respiratório – Realiza várias imersões seguidas, controlando a inspiração e expiração;
Propulsão	<ul style="list-style-type: none"> • Movimentos sustentados – Com ajuda dos pais; • Movimentos com flutuador – Ajuda de rolo/colchão; • Movimentos autónomos ventrais; • Movimentos autónomos dorsais;
Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> • Busca de brinquedos, na posição ventral e dorsal, com auxílio; • Promoção de exercícios/ jogos que estimulem associações com cores e formas;
Saltos	<ul style="list-style-type: none"> • Sentado com e sem auxílio; • De pés com e sem auxílio; • De cabeça com e sem auxílio.

Sugestões/ Metodologias

- Instrução direta, a linguagem utilizada deverá ser simples e assertiva, dirigida aos pais, devendo progressivamente dirigir a instrução às crianças, com o objetivo de incentivar a sua autonomia em relação aos pais;
- Explorar os vários tipos de pegadas nos vários decúbitos;
- Pensamento representativo, revela capacidade de representar mentalmente os acontecimentos de interiorizar símbolos, e de reproduzir em jogo contextos fantasiosos;
- Jogo em Paralelo – Sente necessidade/curiosidade de brincar junto de outras crianças, ganha sentido juntar em pequenos grupos e realizar atividades similares;
- Nas piscinas onde é possível (PDM e Venda do Pinheiro), a partir de fevereiro/ março iniciar a saída dos pais da aula, de forma progressiva e dinâmica;
- As tarefas deverão ser executadas após um estímulo sonoro (ex:1,2,3 e executar a tarefa);
- Trajeto subaquático – com água ao nível dos ombros ou em maior profundidade, mergulha e nada por entre 1 ou 2 arcos colocados verticalmente.

Etapas de Desenvolvimento do Bebê (25m – 36m)

D. Físico	<ul style="list-style-type: none"> • À medida que o seu equilíbrio e coordenação aumentam, a criança é capaz de saltar ou saltar de um pé para o outro quando está a correr ou a andar; • É mais fácil manipular e utilizar objetos com as mãos, como um lápis de cor ou uma colher; • Começa gradualmente a controlar os esfíncteres;
Desenvolvimento Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de grande curiosidade, sendo muito frequente a pergunta “Porquê?”; • À medida que se desenvolvem as suas competências linguísticas, a criança começa a exprimir-se de outras formas, que não apenas a exploração física, o que ajuda ao seu desenvolvimento cognitivo; • É capaz de produzir regularmente frases de 3 e 4 palavras. A partir dos 32 meses, já é capaz de conversar com um adulto usando frases curtas e de continuar a falar sobre um assunto por um breve período; • Desenvolvimento da consciência de si: a criança pode referir-se a si própria como “eu” e pode conseguir descrever-se por frases simples, como “tenho fome”; • A memória e a capacidade de concentração; • Começa a formar imagens mentais das coisas, o que a leva à compreensão dos conceitos; • Por volta dos 32 meses, começa a apreender o conceito de sequências numéricas simples e de diferentes categorias;
D. Social	<ul style="list-style-type: none"> • A mãe é ainda uma figura muito importante para a segurança da criança, não gostando de estranhos. A partir dos 32 meses, já reage melhor quando é separada do acompanhante, para ficar à guarda de outra pessoa; • Imita e tenta participar nos comportamentos dos adultos; • É capaz de participar em atividades com outras crianças, como por exemplo, ouvir histórias;
D. Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Inicialmente o leque de emoções é vasto, desde o puro prazer até à raiva frustrada. Embora a capacidade de exprimir livremente as emoções seja considerada saudável, a criança necessitará de aprender a lidar com as suas emoções e de saber que sentimentos são adequados, o que requer prática e ajuda dos pais; • Nesta fase, as birras são uma das formas mais comuns da criança chamar a atenção – geralmente deve-se a mudanças ou a acontecimentos, ou ainda a uma resposta aprendida (as “birras” costumam estar relacionadas com a frustração da criança e com a sua incapacidade de comunicar de forma eficaz).



TARTARUGAS



Caracterização descritiva do nível

Aula para bebés com +3 anos, no tanque pequeno, onde o objetivo principal é a estimulação do bebé no contexto aquático.

Pré-requisitos do nível

- Idade superior a 3 anos;
- Altura adequada à profundidade da água;
- Acompanhado por um adulto
(**P.M. Encarnação, Azueira e Ericeira**);
- Crianças que estejam autónomas na água em relação aos pais
(**P. M. Mafra e Venda do Pinheiro**).

Objetivos de nível

Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição e cumprimento das regras de funcionamento da piscina e da aula; • Conhecimento das pegadas utilizadas (saber como pegar a criança dentro de água e como mudar a criança de posição); • Sociabilização (entre os pais e o bebé e entre outros bebés); • Estimulação da autonomia em relação aos pais;
Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição de equilíbrio dorsal – Com e sem auxílio; • Aquisição de equilíbrio ventral – Com e sem auxílio; • Equilíbrio vertical – Em pé sozinho, marcha com apoio, marcha autónomo e recuperação da vertical;
Imersão	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerância à água curta – Salpicos da água na cara, chuveiro, etc.; • Imersões com auxílio – Pais ou Professor; • Imersões autónomas – Mergulha sozinho agarrado na parede ou sem ajuda; • Ritmo respiratório – Imersões seguidas controlando a inspiração e expiração; • Ritmo respiratório estático; • Ritmo respiratório dinâmico;
Propulsão	<ul style="list-style-type: none"> • Movimentos autónomos ventrais; • Movimentos autónomos dorsais;
Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> • Busca de brinquedos, na posição ventral e dorsal, com e sem auxílio; • Promoção de exercícios/jogos que estimulem associações com cores e formas.
Saltos	<ul style="list-style-type: none"> • Sentado com e sem auxílio; • De pés com e sem auxílio; • De cabeça com e sem auxílio.

Sugestões/ Metodologias

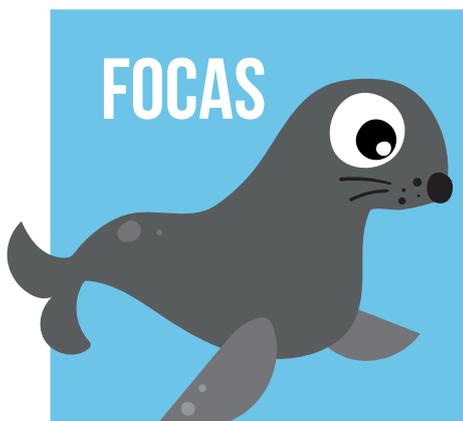
- Instrução lúdica e dirigida às crianças, com o devido ajuste, no caso de necessidade de explicação aos acompanhantes;
- Pensamento representativo, revela capacidade de representar mentalmente os acontecimentos de interiorizar símbolos, e de reproduzir em jogo contextos fantasiosos;
- Jogo em Paralelo – Sente necessidade/ curiosidade de brincar junto de outras crianças, ganha sentido juntar em pequenos grupos e realizar atividades similares;
- Nas piscinas onde a separação ainda não foi feita (Azueira, Encarnação e Ericeira), a partir de fevereiro/março, iniciar a saída dos pais da aula, de forma progressiva e dinâmica;
- Trajeto subaquático – com água ao nível dos ombros ou em maior profundidade, mergulha e nada por entre 1 ou 2 arcos colocados verticalmente;

Etapas de Desenvolvimento do Bebê (37m – 48m)

D. Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Grande atividade motora: corre, salta, começa a subir escadas, pode começar a andar de triciclo; • A criança já se veste sozinha razoavelmente bem; • É capaz de comer sozinha com uma colher ou um garfo; • Copia figuras geométricas simples; • É cada vez mais independente ao nível da sua higiene; já é capaz de controlar os esfíncteres (sobretudo durante o dia);
D. Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> • Compreende a maior parte do que ouve e o seu discurso é compreensível para os adultos; • Utiliza bastante a imaginação: início dos jogos de faz de conta e dos jogos de papéis; • Compreende o conceito de “dois”; • Sabe o nome, o sexo e a idade; • Repete sequências de 3 algarismos; • Começa a ter noção das relações de causa e efeito; • É bastante curiosa e investigadora;
D. Social	<ul style="list-style-type: none"> • É bastante sensível aos sentimentos dos que a rodeiam relativamente a si própria; • Tem dificuldade em cooperar e partilhar; • Preocupa-se em agradar os adultos que lhe são significativos, sendo dependente da sua aprovação e afeto; • Começa a aperceber-se das diferenças no comportamento dos homens e das mulheres; • Começa a interessar-se mais pelos outros e a integrar-se em atividades de grupo com outras crianças;
D. Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • É capaz de se separar do acompanhante durante curtos períodos de tempo; • Começa a desenvolver alguma independência e autoconfiança; • Pode manifestar medo de estranhos, de animais ou do escuro; • Começa a reconhecer os seus próprios limites, pedindo ajuda; • Imita os adultos.



CAPÍTULO 3 - PROGRAMA DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO



Caracterização descritiva do nível

Aula de adaptação ao meio aquático (AMA) para crianças que estejam autónomas, mas que ainda não se equilibrem nos decúbitos ventral e dorsal, sem apoio. (+ de 4 anos);

Pré-requisitos do nível

- Idade superior a 4 anos;
- Ter autonomia mínima em meio aquático (ter pé, ou possuir algum à-vontade no meio) e cumprir tarefas;

Objetivos de nível

Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição e cumprimento das regras básicas de funcionamento da piscina e da aula; • Sociabilização; • Adaptação à profundidade (em piscina funda, salta para água e retorna à parede);
Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição de equilíbrio vertical (estático e dinâmico, com e sem alteração do sentido do movimento); • Aquisição de equilíbrio horizontal (dorsal e ventral/ estático e dinâmico); • Aquisição das rotações em diferentes planos (longitudinal e sagital); • Aquisição de equilíbrios dinâmicos executados em função do sinal sonoro de forma individual e/ ou em grupo;
Imersão	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição e consolidação do ritmo respiratório boca nariz em diferentes planos; • Aquisição e consolidação da competência de apanhar objetos em diversas profundidades em piscina rasa com e sem óculos;
Propulsão	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição de movimentos alternados de pernas (dorsal e ventral) com e sem apoio de uma forma rudimentar; • Aquisição de movimentos ondulatórios (Golfinhos, Baleias, etc.);
Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição dos lançamentos, quer à direita, quer à esquerda.
Saltos	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição da competência de saltos, sem ajuda e de formas diversificadas (estrela, vela, bomba, etc.).

Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição

Até 15 de dezembro (I Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Imersão completa adquirida (coloca a cara na água sem desconforto); • Aquisição do ritmo respiratório (efetua bolinhas à superfície); • Equilíbrio estático ventral e dorsal c/ apoio (executa deslizes com diversos apoios,); • Identifica e executa o ovo com apoio.
--	---



Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição (continuação)

<p>Até 15 de abril (II Fase)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Imersão completa consolidada; • Apanha objetos no fundo da piscina c/ e s/ óculos; • Controlo respiratório consolidado (efetua bolinhas em imersão); • Equilíbrios estáticos combinados ventral e dorsal (estrela – ovo, etc.); • Propulsão rudimentar nos 2 decúbitos c/ apoio; • Saltos (salta para a água voluntariamente e sem ajuda); • Posição de ovo adquirida;
<p>Até 15 de julho (III Fase)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Executa o golfinho e a baleia rudimentarmente através de um arco ou esparquete; • Propulsão rudimentar de Membros Inferiores (MI) nos 2 decúbitos em pelo menos 12 metros sem paragem; • Adaptação à piscina de 25 metros; • Salta de cabeça a partir da posição pé joelho; • Equilíbrios dinâmicos (realiza o deslize parafuso);

Critérios de Avaliação

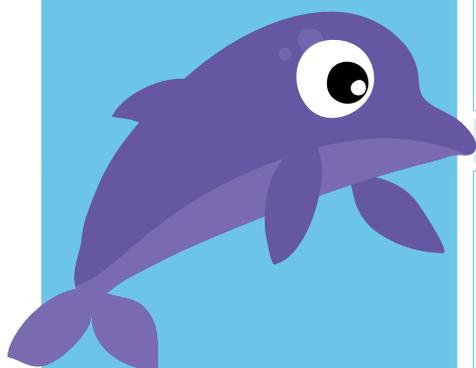
Comp.1	Controlo da respiração (expiração dentro de água, boca e nariz)
Comp.2	Imerge e apanha objetos do fundo com e sem óculos
Comp.3	“Golfinhos” com elevação da bacia
Comp.4	Equilíbrio ventral com deslize
Comp.5	Equilíbrio dorsal com deslize
Comp.6	“Ovo”
Comp.7	Batimento de MI rudimentar em decúbito ventral sem apoio
Comp.8	Batimento de MI rudimentar em decúbito dorsal sem apoio durante 12 metros sem paragem
Comp.9	Na piscina de 25 metros salta para a água, percorre 5 metros e sai da água
Comp.10	É assíduo/pontual, coopera e participa oportuna/ adequadamente

Sugestões/ Metodologias

- A linguagem utilizada deverá ser simples e lúdica de forma a ser mais perceptível e apelativa para a criança;
- A partir de janeiro, deverá começar-se a levar os alunos à piscina desportiva para realizar a adaptação à mesma;
- Ao aluno com mais de 8 anos é recomendado um ensino diferenciado, de forma a aproveitar a sua maior resposta aos feedbacks do professor e assim consolidar as aprendizagens de forma a poder evoluir para grupos de ensino mais enquadrados com a sua idade;
- As primeiras experiências de equilíbrios deverão ser executadas com a ajuda do professor (ex.: mais importante que aluno se conseguir deitar de costas é saber como se volta a colocar em pé);
- É importante ir aferindo se aluno ainda esta numa fase de aquisição ou se já está em fase de consolidação para que haja um ajuste do feedback no sentido de manter a evolução do aluno;



GOLFINHOS



Caracterização descritiva do nível

Aula de adaptação ao meio aquático, para crianças que já apresentam aquisições substanciais nos domínios do equilíbrio, propulsão e respiração, bem como uma adaptação à profundidade já adquirida (+ 5 anos).

Pré-requisitos do nível

- Propulsão em decúbito dorsal adquirida;
- Equilíbrio dorsal e ventral adquirido;
- Controlo respiratório quando apanha objetos no fundo da piscina adquirido;
- Posição de “ovo” adquirida com controlo respiratório em diversos planos;

Objetivos de nível

Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição e consolidação das regras de funcionamento da piscina e da aula; • Sociabilização; • Consolidação da adaptação à profundidade (movimenta-se livremente em zona funda, sem demonstrar receio);
Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação do equilíbrio vertical (foguetões, cavalinhos, etc.); • Consolidação do equilíbrio horizontal (Posição Hidrodinâmica Fundamental (PHF) dorsal e ventral/ estático e dinâmico); • Consolidação das rotações em diferentes planos (longitudinal e sagital); • Apanhar objetos do fundo com respiração e olhos abertos; • Realização de percursos subaquáticos (iniciar com percursos pequenos e aumentar gradualmente); • Consolidação dos equilíbrios dinâmicos executados em função do sinal sonoro de forma individual e/ou em grupo;
Imersão	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação da respiração – associação do trabalho de respiração a diferentes tarefas; • Aquisição da respiração associada a rotação de braços (roda, braço, esquerdo, braço, direito e respira);
Propulsão	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação dos movimentos alternados de pernas (dorsal e ventral) com e sem apoio; • Aquisição da rotação de braços (dorsal e ventral) associada ao batimento alternado das pernas; • Consolidação dos movimentos ondulatórios (Golfinhos, Baleias, Sereia, etc.);
Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição das competências de passe de remate em contexto de jogos pré-desportivos (lúdicos);
Saltos	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição da competência do salto em contexto de profundidade sem auxílio a partir de uma plataforma; • Aquisição do salto de cabeça (borda da piscina).



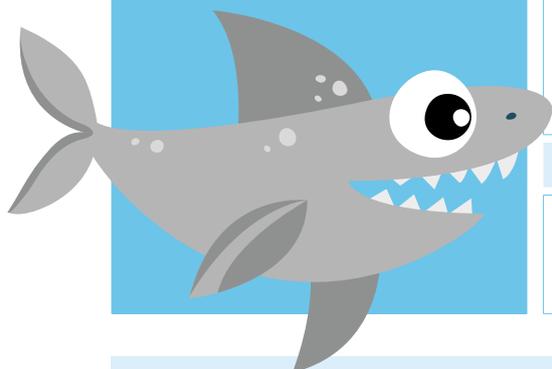
Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição	
Até 15 de dezembro (I Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • A competência de apanhar objetos do fundo sem óculos adquirida; • Respiração associada a diferentes tarefas consolidada; • Equilíbrios ventral e dorsal consolidados; • Propulsão MI rudimentar nos 2 decúbitos, com e sem apoio adquiridos; • Saltos para profundidade adquiridos;
Até 15 de abril (II Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Propulsão MI rudimentar nos 2 decúbitos com controlo da respiração frontal adquirida; • Rotações nos diferentes planos adquiridos com e sem batimento de pernas; • Rotação de braços rudimentar nos 2 decúbitos adquirida; • Saltos de cabeça a partir de posição baixa adquirida;
Até 15 de julho (III Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Rotações nos diferentes planos adquiridos; • Rotações com propulsão de pernas e controlo da respiração (parafusos); • Propulsão ventral com rotação de braços e respiração frontal adquirida; • Propulsão dorsal com rotação de braços adquirida; • Adaptação à piscina grande; • Saltos.

Critérios de Avaliação	
Comp.1	Equilíbrio estático (Ovo, Avião, Estrela e Pino)
Comp.2	“Golfinhos” com movimentos ondulatórios
Comp.3	Batimento de pernas em decúbito ventral com controlo da respiração com apoio e com/ sem óculos
Comp.4	Batimento de pernas em decúbito dorsal com extensão do joelho durante 12 metros
Comp.5	Rotações no eixo longitudinal com propulsão de pernas e controlo da respiração, com ajuda dos membros superiores
Comp.6	Cambalhota à frente - rolamento no eixo transversal
Comp.7	Rotação de braços rudimentar em decúbito dorsal durante 12,5 metros
Comp.8	Rotação de braços em decúbito ventral com respiração frontal com apoio
Comp.9	Salta para a piscina de cabeça
Comp.10	É assíduo/ pontual, coopera e participa oportuna/adequadamente

Sugestões/ Metodologias
<ul style="list-style-type: none"> • A linguagem deverá começar a mudar, intercalando a linguagem simples utilizada nas focas com a linguagem técnica, para que as crianças consigam fazer a conversão da linguagem; • A adaptação à profundidade, neste nível de aprendizagem poderá ter várias abordagens, quer ao nível de tempo dedicado à profundidade quer na altura da época que se começa. Necessitamos de ter sempre em conta que trabalhamos com um grupo e apesar de alguns poderem estar mais evoluídos do que outros, qualquer componente nova deverá ser apresentada/introduzida gradualmente.



TUBARÕES



Caracterização descritiva do nível

Aula de adaptação ao meio aquático para crianças que já apresentem consolidação nos domínios do equilíbrio, propulsão e respiração, bem como total adaptação à profundidade (+ 6 anos).

Pré-requisitos do nível

- Adaptação total à piscina de 25 metros (com e sem pé);
- Propulsão dorsal numa distância mínima de 12 metros;

Objetivos de nível

Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação das regras de funcionamento da piscina e da aula; • Sociabilização; • Automatização da adaptação à profundidade (movimenta-se em zona profunda sem restrições); • Aumento da complexidade de movimentos e dos exercícios;
Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> • Automatização do equilíbrio vertical (estático e dinâmico, com e sem alteração do sentido do movimento); • Automatização do equilíbrio horizontal (dorsal e ventral / estático e dinâmico); • Automatização das rotações em diferentes planos (longitudinal e sagital); • Consolidação das imersões associadas com tarefas (ex.: apanhar objetos do fundo com respiração e olhos abertos); • Consolidação dos equilíbrios dinâmicos executados em função do sinal sonoro de forma individual e/ou em grupo; • Automatização dos equilíbrios dinâmicos executados em função do sinal sonoro de forma individual e/ou em grupo;
Imersão	<ul style="list-style-type: none"> • Automatização da respiração – associação do trabalho de respiração a diferentes tarefas; • Consolidação de percursos subaquáticos (com e sem impulsão); • Consolidação da respiração associada a rotação de braços (respiração lateral);
Propulsão	<ul style="list-style-type: none"> • Automatização dos movimentos alternados de pernas (dorsal e ventral) com e sem apoio; • Consolidação do movimento ondulatório (partindo da PHF); • Automatização da PHF nas posições dorsal/ventral (já em deslize, propulsão, etc.); • Consolidação da rotação de braços, quer dorsal, quer ventral em função da respiração.
Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> • Automatização das competências de passe e de remate em contexto de jogo lúdico;
Saltos	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação dos saltos de cabeça (do bloco); • Aquisição do salto de cabeça associado ao deslize.



Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição

Até 15 de dezembro (I Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Apanhar objetos do fundo (1,5m); • Propulsão de MI rudimentar nos 2 decúbitos com controlo da respiração frontal e lateral; • Rotações nos diferentes planos; • Rotações com propulsão de pernas; • Rotação de braços rudimentar nos 2 decúbitos; • Saltos;
Até 15 de abril (II Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Rotações nos diferentes planos; • Rotações com propulsão de pernas e controlo da respiração; • Rotação de braços com respiração frontal e lateral rudimentar; • Saltos do bloco de partidas;
Até 15 de julho (III Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição rudimentar da técnica de costas; • Aquisição rudimentar da técnica de crol; • Saltos do bloco de partidas com iniciação às técnicas de partida;

Critérios de Avaliação

Comp.1	“Golfinhos”
Comp.2	Batimento de pernas em decúbito ventral com controlo da respiração constante com apoio
Comp.3	Batimento de pernas em decúbito dorsal
Comp.4	Rotações no eixo longitudinal com propulsão de pernas e controlo da respiração
Comp.5	“Cambalhota à frente” rolamento no eixo transversal
Comp.6	Técnica de Costas sem apoio durante 30 metros
Comp.7	Técnica de Crol sem apoio durante 30 metros
Comp.8	Impulsão na parede seguido de movimento ondulatório
Comp.9	Salto de cabeça a partir do bloco
Comp.10	É assíduo/pontual, coopera e participa oportuna/ adequadamente

Sugestões/ Metodologias

- Utilização de uma linguagem técnica e explicativa. Os alunos nesta fase deverão saber o nome das técnicas e das diferentes tarefas (mergulho de cabeça, salto de pés, Crol, Costas, etc.);
- Diversificação dos estímulos: local de início de tarefas, diferentes distâncias para diferentes tarefas, conciliar tarefas lúdicas com tarefas técnicas, abordagem global das técnicas, interligação de objetivos (equilíbrios dinâmicos com propulsão ou respiração, saltos com equilíbrios, etc.).



CAPÍTULO 4 - PROGRAMA DOS NÍVEIS

Caracterização descritiva do nível		
<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h1>NÍVEL 1</h1>  </div>	<p>Consolidação e automatização das técnicas de crol e costas de uma forma rudimentar durante + de 25 metros e aquisição da técnica de bruços.</p>	
	Pré-requisitos do nível	
	<ul style="list-style-type: none"> • Crianças entre os 8 e os 16 anos; • Realizar a técnica de crol numa distância mínima de 30 metros; • Realizar a técnica de costas numa distância mínima de 30 metros; 	
Objetivos de nível		
Automatização	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos das classes de AMA (ênfase no movimento ondulatório submerso); • Equilíbrios dinâmicos executados em função do sinal sonoro em grupo; • Saída ventral e dorsal da parede; • Equilíbrio em função das ações propulsivas; • Viragem com rotação no eixo transversal com impulsão na parede; 	
Consolidação	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de crol e costas; • Propulsão dorsal/lateral/ventral; • Rotação de braços (ventral e dorsal), associado ao batimento de pernas; • Coordenação de braços/pernas/respiração; • Controle da respiração: unilateral e bilateral; • Saltos/partidas com diferentes ações na água; • Deslocamentos com bola; 	
Aquisição	<ul style="list-style-type: none"> • Ação dos MI em bruços – Com e sem apoio; • Jogos pré-desportivos (ex.: polo aquático, hóquei subaquático, basquetebol, etc.); • Reconhecimento das fases de uma prova: Saída/partida – Nado – Viragem – Nado – Chegada; • Deslocamento vertical em zona funda (retropedalagem rudimentar). 	



Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição

Até 15 de dezembro (I Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Rotações nos diferentes planos; • Saída ventral e dorsal da parede; • Nado de crol e costas em 50 metros; • Saltos do bloco de partidas em diferentes posições;
Até 15 de abril (II Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Pernada de braços; • Deslocamento na vertical em zona funda; • Estafetas 10 metros;
Até 15 de julho (III Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Percursos subaquáticos em movimentos ondulatórios; • Técnicas de partida; • Estafetas 25 metros; • Jogo pré-desportivo (polo aquático, hóquei subaquático, basquetebol, etc.);

Critérios de Avaliação

Comp.1	Técnica de Costas mantendo o batimento de pernas constante
Comp.2	Técnica de Costas - braçada
Comp.3	Técnica de Costas mantendo a coordenação de braços em oposição
Comp.4	Técnica de Crol mantendo o batimento de pernas constante
Comp.5	Técnica de Crol com o controlo da respiração lateral
Comp.6	Técnica de Crol com respiração bilateral
Comp.7	Pernada de Braços com apoio
Comp.8	Viragem com rolamento na parede Crol para Costas
Comp.9	Técnica de Partida de Crol seguido de movimento ondulatório
Comp.10	É assíduo/ pontual, coopera e participa oportuna/ adequadamente

Sugestões/ Metodologias

- Promover tarefas em diferentes ritmos e velocidades;
- Promover tarefas em diferentes distâncias de nado e variação da técnica numa determinada distância;
- Ensinar o aluno a associar o tempo de nado com o relógio de parede;
- Conjuguar a utilização de 2 técnicas na mesma tarefa (ex.: 6 braçadas de costas + máximos movimentos ondulatórios ventrais, 4 braçadas de crol + golfinho com braçada de braços, etc.);
- Utilizar uma maior variabilidade de materiais para a mesma tarefa/exercício;
- Utilizar uma terminologia de acordo com a idade e nível de prática (ex.: viragem, batimento de pernas alternado ou simultâneo, etc.);
- Introduzir o trabalho de estafetas em distâncias curtas e com viragem, simples ou com rolamento (10 metros + parede + 10 metros).



NIVEL 2



Caracterização descritiva do nível

Automatização das técnicas de crol e costas e consolidação da técnica de braços com a coordenação Membros Inferiores/ Membros Superiores.

Pré-requisitos do nível

- Crianças entre os 8 e os 16 anos;
- Realizar a técnica de crol e costas numa distância mínima de 50 metros;
- Pernas de braços adquirida (sem apoio);

Objetivos de nível

<p>Automatização</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de costas e crol com correta saída e viragem; • Drills das várias ações propulsivas da técnica de crol e costas; • Variações de velocidade utilizando pequenos percursos, com viragem usando a técnica global e/ou membros inferiores e superiores; • Saltos/partidas com diferentes ações na água; • Deslocamentos com bola; • Jogo pré-desportivo (polo aquático, hóquei subaquático, basquetebol, etc.);
<p>Consolidação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecimento das fases de uma prova: Saída/partida – Nado – Viragem – Nado – Chegada; • Deslocamento vertical em zona funda; • Técnica de Braços: <ul style="list-style-type: none"> - Ação dos Membros Inferiores; - Associação da respiração à pernada; - Braçada de braços em associação com os MI; - Coordenar a ação dos MS com os MI pronunciando um deslize prolongado;
<p>Aquisição</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nado em grupo com reação ao sinal sonoro (ex.: 4 braçadas de crol – sinal – nado costas); • Viragem nas técnicas simultâneas; • Técnica de Mariposa: <ul style="list-style-type: none"> - Rotação simultânea dos braços; - Movimento ondulatório com respiração; - Ação dos MI com ação dos MS unilateral;

Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição

<p>Até 15 de dezembro (I Fase)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de crol e costas automatizada; • Pernada de braços em consolidação; • Movimento ondulatório fluido e eficiente; • Saltos/ partidas com diferentes ações na água.
---	--



Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição (continuação)

Até 15 de abril (II Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de braços com coordenação MS/MI; • Rotação simultânea dos braços na posição ventral; • Técnicas de viragem, nas técnicas alternada e simultâneas;
Até 15 de julho (III Fase)	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade de nado conjugando diferentes técnicas; • Técnica de nado com a respetiva viragem; • Estafetas de 2 estilos;

Crítérios de Avaliação

Comp.1	Técnica de Costas com braços em oposição e batimento de pernas constante durante 100 metros
Comp.2	Técnica de Crol bilateral e batimentos de pernas constante durante 100 metros
Comp.3	Técnica de Braços – Pernada
Comp.4	Técnica de Braços mantendo a coordenação braços/pernas constante
Comp.5	Pernada de Mariposa
Comp.6	Técnica de Mariposa rudimentar durante +/- 25 metros
Comp.7	Realiza a viragem de Costas de forma contínua e dinâmica
Comp.8	Realiza a viragem de Braços e Mariposa
Comp.9	Técnica de Partida de Costas
Comp.10	É assíduo/ pontual, coopera e participa oportuna/ adequadamente

Propostas Metodológicas

- Promover um nado consciente e questionar os alunos sobre aspetos específicos da técnica para um domínio maior das componentes críticas da mesma (ex.: na braçada de costas qual é a primeira parte do braço a sair da água? Na técnica de crol qual é a função das pernas? Qual é a parte mais propulsiva das técnicas de braços, braços ou pernas?);
- No momento da consolidação da técnica completa de braços, ajustar a distância de execução para permitir um feedback constante evitando uma sistematização do erro;
- Realizar tarefas de velocidade, utilizando o relógio de parede;
- Realizar tarefas que permitam a aplicação das várias fases de uma prova (partida-nado-viragem-nado-chegada);
- Na aquisição da técnica de mariposa, dar liberdade ao aluno para explorar os movimentos pretendidos de forma rudimentar e sem balizamento coordenativo (ex.: rotação simultânea dos braços com *pullboy* em 15 metros, movimento ondulatório em diferentes planos, etc.);
- Promover o nado coletivo e sincronizado com variação de tarefa pelo sinal sonoro, promovendo a coordenação, reação e destrezas aquáticas;
- Estafetas em distâncias curtas e com viragem, simples ou com rolamento, com utilização de 2 técnicas;
- **Todas as propostas no nível 1 devem ter continuidade e manutenção no nível 2.**



NIVEL 3



Caracterização descritiva do nível

Crianças entre os 8 e os 16 anos que já dominem as técnicas de costas, crol e bruços percorrendo 50 metros de cada uma das três técnicas mantendo a técnica inalterada, e que realizem mariposa durante 25 metros.

Pré-requisitos do nível

- Crianças entre os 8 e os 16 anos;
- Realizar a técnica de Crol, Costas e Bruços num mínimo de 50 metros;
- Realizar técnica de mariposa num mínimo de 25 metros;

Objetivos de nível

Automatização	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de costas e crol no sentido de ganhos de capacidade física e competência competitiva; • Reconhecimento dos benefícios biomecânicos das ações nas técnicas de crol, costas e bruços; • Técnica de bruços com correta saída e viragem; • Desafios coordenativos nas técnicas de crol, costas e bruços; • Partidas com diferentes inícios de nado; • Deslocamentos com bola, com variação de velocidade e direção; • Jogos desportivos (polo aquático, hóquei subaquático, basquetebol, etc.);
Consolidação	<ul style="list-style-type: none"> • Esquema básico em grupo sincronizado com sinal sonoro; • Tarefas com tempos de saída (ex.: 4x50m a sair ao 1'30"); • Viragem nas técnicas simultâneas; • Técnica de Mariposa: <ul style="list-style-type: none"> - Rotação simultânea dos braços; - Movimento ondulatório com respiração; - Ação dos MI com ação dos MS segmentado; - Tarefas que alternem a mariposa com outros estilos;
Aquisição	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos: <ul style="list-style-type: none"> - Tarefas que conjuguem os 4 estilos pela ordem da prova de estilos; - Viragens em estilos (Mariposa/ Costas, Costas/ Bruços e Bruços/ Crol).

Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição

Até
15 de dezembro
(I Fase)

- Resistência de base nas técnicas de crol e costas;
- Técnicas de bruços e mariposa rudimentar;
- Realização das técnicas de partida dos 4 estilos.



Pré-Requisitos Intermédios/ Aferição (continuação)

<p>Até 15 de abril (II Fase)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência de média duração (tarefas de 200m, 400m intervalado, etc.); • Realização de tarefas que conjuguem a ordem de estilos; • Conjugação da técnica de nado com a respetiva viragem; • Estafetas de crol e estilos; • Retropedalagem;
<p>Até 15 de julho (III Fase)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nado completo das 4 técnicas; • Manutenção do nado por mais de 15 minutos; • Manutenção da técnica em tarefas de velocidade; • Aplicação de força específica em natação; • Domínio das técnicas de partida; • Jogo formal de polo-aquático; • Apresentação de um esquema sincronizado em grupo;

Critérios de Avaliação

Comp.1	Técnica de Crol durante 200 metros
Comp.2	Técnica de Costas durante 200 metros
Comp.3	Técnica de Braços com coordenação braços/pernas durante 50 metros
Comp.4	Pernada de Mariposa
Comp.5	Técnica de Mariposa
Comp.6	Viragem de Braços
Comp.7	Técnica de Partida de Costas
Comp.8	Realização de 100 metros estilos com técnica de partida
Comp.9	Realiza 50 metros livres com tempo inferior a 50 segundos
Comp.10	É assíduo/ pontual, coopera e participa oportuna/ adequadamente

Propostas Metodológicas

- Promover um nado contínuo com desafios coordenativos ou de controlo motor (ex.: 75 metros lento + 25 rápido, durante 400 metros; 100 metros braços com variação de drill técnico, etc.);
- No momento da consolidação da técnica de mariposa, ajustar a distância de execução da técnica global para permitir um feedback constante evitando uma sistematização do erro;
- Realizar tarefas de velocidade, utilizando o relógio de parede (ex.: 4 x 25 metros saída ao 1', etc.);
- Realização de sprints de curta duração (+/- 12m);
- Realizar tarefas que permitam a aplicação das várias fases de uma prova (partida-nado-viragem-nado-chegada) em estafeta (ex.: 4 X 50 metros Estafetas);
- Promover o nado coletivo e sincronizado com variação de tarefa pelo sinal sonoro, promovendo a coordenação, reação e destrezas aquáticas;
- **Todas as propostas no nível 1 e 2 devem ter continuidade e manutenção no nível 3.**



CONCLUSÃO

O professor assume um papel fundamental na motivação e interesse do aluno para a modalidade, assim, sugere-se um ensino direcionado para o desenvolvimento técnico, mas ao mesmo tempo para a motivação do aluno, apresentando uma modalidade eclética, dinâmica e diversificada.

Os pré-requisitos intermédios/ aferição devem seguir para o quadrimestre seguinte como componentes a desenvolver de forma contínua.

Deste modo, pretende-se que o documento apresentado funcione como um guia, orientando e uniformizando o trabalho realizado por todos os professores com os alunos da escola de natação, conduzindo-os num processo de aprendizagem, no sentido de alcançar os seguintes objetivos transversais:

- Familiarização e conhecimento do meio aquático, descobrindo e potenciando as possibilidades de cada aluno, promovendo o bem-estar e a satisfação no meio;
- Domínio progressivo e individualizado do meio aquático nos seus variados aspetos (equilíbrio, respiração e imersão, propulsão, saltos e manipulações, e restantes ações com o meio exterior) através de habilidades aquáticas básicas que possibilitem um comportamento motor autónomo e adequado;
- Domínio gradual das ações motoras específicas relacionadas com a natação, nas suas várias expressões;
- Complementar o desenvolvimento da prestação motora em natação, com a elevação das capacidades físicas e psicológicas inerentes ao início da prática regular de uma atividade física e de formação desportiva.



BIBLIOGRAFIA

Barbosa, T. M., & et al. (2015). *Manual de referência da FPN para a aprendizagem e aperfeiçoamento técnico em natação*. Cruz Quebrada: Federação Portuguesa de Natação.



 **AFRATIVA**