

PISCINA MUNICIPAL DE BAIÃO

ESCOLA DE NATAÇÃO MUNICIPAL DE BAIÃO

OBJETIVOS GLOBAIS TERMINAIS POR TÉCNICA E POR NÍVEL (Bebés 6 meses aos 4 anos)

Nível	Objetivos globais terminais por técnica e por nível
1ª Fase AMA Familiarização com o meio aquático	1 – Familiarização com o novo meio, adaptação ao local de trabalho. 2 – Imersões ventrais e dorsais. 3 – Eliminação do bloqueio respiratório, começar a soprar para a água e objetos diversos. 4 – Flutuabilidade com o apoio do progenitor e com objetos flutuadores. 5 – Deslocamento pelo espaço de trabalho com ajuda do progenitor e com objetos flutuadores. 6. Ensaio dos primeiros saltos com Ajuda do progenitor.
2ª Fase AMA Autonomia com o meio aquático	1 – Adaptação ao Meio-Aquático 2 – Deslocamentos aquáticos verticais (frente e trás) 3 – Imersão voluntária da boca e nariz 4 – Flutuação ventral (transição da posição vertical para horizontal (ventral) e desta para vertical) 5 – Flutuação dorsal (transição da posição vertical para horizontal (dorsal) e desta para vertical) 6 – Deslizes ventrais 7 – Deslizes dorsais 8 – Pernas crol com placa sem controlo respiratório 9 – Eliminação do bloqueio respiratório

OBJETIVOS GLOBAIS TERMINAIS POR TÉCNICA E POR NÍVEL (Crianças e Jovens)

Nível	Objetivos globais terminais por técnica e por nível
1 Golfinhos AMA	1 – Familiarização com o Meio-Aquático 2 – Deslocamentos aquáticos verticais (frente e trás) 3 – Imersão voluntária da boca e nariz 4 – Flutuação ventral (transição da posição vertical para horizontal (ventral) e desta para vertical) 5 – Flutuação dorsal (transição da posição vertical para horizontal (dorsal) e desta para vertical) 6 – Deslizes ventrais 7 – Deslizes dorsais 8 – Pernas crol com placa sem controlo respiratório 9 – Eliminação do bloqueio respiratório
2 Delfins	1 – Movimentos combinados (ex: exploração das rotações sobre o eixo longitudinal do corpo) 2 – Pernas crol com braços à frente sem placa sem controlo respiratório (percurso completo sem paragem) 3 – Pernas costas com braços atrás no prolongamento dos ombros, com e sem placa (percurso completo sem paragem) 4 – Braços alternados com e sem placa sem controlo respiratório na posição dorsal 5 - Braços simultâneos com e sem placa e sem controlo respiratório na posição dorsal 6 – Domínio respiratório 7 – Braços alternados com e sem placa com controlo respiratório na posição dorsal 8 - Braços simultâneos com e sem placa e com controlo respiratório na posição dorsal 9 – Pernas crol com braços à frente com e sem placa com controlo respiratório

	<p>10- Braços alternados com e sem placa com controlo respiratório na posição ventral</p> <p>11 - Braços simultâneos com e sem placa e com controlo respiratório na posição ventral</p> <p>12 – Movimentos combinados com batimento de pernas</p> <p>13 – Domínio da técnica de crol rudimental com respiração 3/3 ou 4/4</p> <p>14 – Domínio da técnica de Costas (nado global)</p> <p>15 – Saltos (posição sentado- dois joelhos apoio no cais – um joelho)</p> <p>16 - Ondulação (um percurso na zona profunda da piscina)</p> <p>17 – Apanhar objetos na zona profunda da piscina</p> <p>18 – Domínios de destrezas (rolamentos, passar por entre objetos,...)</p>
<p>3 Focas</p>	<p>1 – Ensino e aperfeiçoamento da técnica global de costas (posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão)</p> <p>2 – Ensino e aperfeiçoamento da técnica global de crol com e sem controlo respiratório (posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão)</p> <p>3 – Introdução dos movimentos ondulatórios ventrais (movimento ondulatório rudimentar de mariposa)</p> <p>4 - Introdução dos movimentos ondulatórios dorsais (movimento ondulatório rudimentar de mariposa)</p> <p>5 - Introdução do salto de cabeça (posição rudimentar de competição)</p> <p>6 – Introdução do movimento de braços bruços</p> <p>7 – Remadas rudimentares (movimento de hélice com os membros superiores)</p> <p>8 – Domínio de destrezas aquáticas (apanhar objetos, rolamentos para a frente, para trás, realizar percursos em apneia, ...)</p>
<p>4 Piratas</p>	<p>1 – Aperfeiçoamento da técnica global de costas e crol</p> <p>2 – Ensino da técnica de bruços (posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão)</p> <p>3 – Aperfeiçoamento dos movimentos ondulatórios ventrais com respiração (pernas mariposa)</p> <p>4 - Aperfeiçoamento dos movimentos ondulatórios dorsais com respiração (pernas mariposa)</p> <p>5 – Aperfeiçoamento do salto de cabeça</p> <p>6 – Introdução do movimento de pernas polo (retropedalagem) horizontal</p> <p>7 – Aperfeiçoamento das remadas</p> <p>8 – Domínio de destrezas aquáticas (rolamentos, aproximações à parede para viragens rudimentares,....)</p>
<p>5 Tubarões</p>	<p>1 – Aperfeiçoamento da técnica global de costas, crol e bruços e saltos</p> <p>2 – Ensino da técnica de mariposa (posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão pelos braços) com respiração</p> <p>3 – Ensino das viragens codificadas (viragens específicas para cada técnica)</p> <p>4 – Aperfeiçoamento do movimento de pernas polo (retropedalagem) horizontal e vertical</p> <p>5 - Aperfeiçoamento das remadas</p> <p>6 – Crol de polo aquático</p> <p>7- Condução de bola</p> <p>8 - Aperfeiçoamento de destrezas aquáticas</p>

ESCOLA DE NATAÇÃO MUNICIPAL DE BAIÃO

OBJETIVOS GLOBAIS TERMINAIS POR TÉCNICA E POR NÍVEL (Adultos (+15 anos))

Nível	Objetivos globais terminais por técnica e por nível
1 Seniores	<ul style="list-style-type: none">1 – Adaptação ao Meio-Aquático (familiarização com o meio aquático)2 – Submersão do corpo com e sem apoios3 – Abertura dos olhos apanhando objetos4 – Percursos a pé com e sem flutuadores e com imersões da cabeça5 – Introdução à respiração dentro de água, com e sem movimento6 – Flutuação de frente e de costas, com e sem flutuadores7 – Deslize de frente e de costas, com introdução da respiração8 – Iniciação ao movimento de pernas de costas9 – Iniciação ao batimento de pernas crol sem controlo respiratório10 - Iniciação ao batimento de pernas crol com controlo respiratório11 – Iniciação ao movimento de braços de bruços12 - Iniciação ao movimento de braços de costas12 - Iniciação ao movimento de braços de bruços
2 Focas	<ul style="list-style-type: none">1 – Exercitar os conhecimentos adquiridos no nível anterior2 – Exercitar o movimento de braços e pernas em costas e bruços3 – Ensino da técnica de costas e bruços4 – Exercitar o batimento de pernas crol sem e com controlo respiratório5 – Iniciação ao movimento de braços crol sem e com controlo respiratório
3 Piratas	<ul style="list-style-type: none">1 – Aperfeiçoamento das técnicas de costas e bruços2 – Ensino da técnica de crol3 – Iniciação aos saltos4 – Ensino de viragens5 – Aprendizagem da técnica de mariposa6 – Técnica de apneia7 – Técnicas rudimentares de salvamento

PISCINA MUNICIPAL DE BAIÃO

CONTEÚDOS TÉCNICOS DA ESCOLA DE NATAÇÃO MUNICIPAL DE BAIÃO

LISTAGEM DOS CONTEÚDOS POR ÁREA NUCLEAR

1.1 PROGRAMA ELEMENTAR BÁSICO: NÍVEL 0/1 (GOLFINHOS)

Conteúdos	Áreas Nucleares
Adaptação ao local de trabalho	ENTRADA NA ÁGUA
Deslocamentos aquáticos verticais (frente e trás)	PROPULSÃO (1)
Imersão voluntária da boca nariz	RESPIRAÇÃO (1)
Flutuação ventral (transição de posição vertical para ventral para vertical)	EQUILÍBRIO (1 E 2)
Flutuação dorsal (transição de posição vertical para dorsal para vertical)	
Deslizes ventrais	PROPULSÃO (2)
Deslizes dorsais	
Pernas crol com placa sem controlo respiratório	PROPULSÃO (3)
Eliminação do bloqueio respiratório	RESPIRAÇÃO (2)

1.2 PROGRAMA ELEMENTAR BÁSICO: NÍVEL 2 (DELFINES)

Conteúdos	Áreas Nucleares
Movimentos combinados	EQUILÍBRIO (3)
Pernas crol sem placa sem controlo respiratório	PROPULSÃO (3)
Pernas costas com (1) e sem (2) placa	
Braços alternados e simultâneos com (1) e sem (2) placa sem controlo respiratório na posição ventral	
Braços alternados e simultâneos com (1) e sem (2) placa na posição dorsal	
Ensino do movimento de hélice com os membros superiores	
Domínio respiratório	RESPIRAÇÃO (3)
Pernas Crol com (1) e sem (2) placa com controlo respiratório	PROPULSÃO (4)
Braços alternados e simultâneos com (1) e sem (2) placa com controlo respiratório na posição ventral	PROPULSÃO (4)
Movimentos combinados	MOVIMENTOS COMBINADOS

1.3 PROGRAMA ELEMENTAR APLICADO: NÍVEL 3 (FOCAS)

Conteúdos	Áreas Nucleares
Ensino da técnica de costas	Posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão
Ensino da técnica de crol com (1) e sem (2) controlo respiratório (posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão)	
Introdução dos movimentos ondulatórios ventrais (1) e dorsais (2) do corpo	Equilíbrio dinâmico
Introdução do movimento de braços bruços	Posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão
Introdução de salto de cabeça	Salto

1.4 PROGRAMA ELEMENTAR APLICADO: NÍVEL 4 (PIRATAS)

Conteúdos	Áreas Nucleares
Aperfeiçoamento da técnica de costas e crol	Rec./GAP
Ensino da técnica de bruços	
Aperfeiçoamento dos movimentos ondulatórios ventrais (1) e dorsais (2) do corpo	
Aperfeiçoamento do salto de cabeça	Salto
Ensino do movimento de pernas polo (retropedalagem)	Posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão

1.5 PROGRAMA ELEMENTAR APLICADO: NÍVEL 5 (NATAÇÃO COMPETIÇÃO)

Conteúdos	Áreas Nucleares
Aperfeiçoamento da técnica de costas, crol e bruços	Sincronização
Ensino da técnica de mariposa	Posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão
Ensino das viragens codificadas	Viragens
Aperfeiçoamento do movimento de pernas polo (retropedalagem)	Posição do corpo, ação de pernas e forma global de propulsão