

NÍVEIS DE ENSINO

OBJETIVOS GERAIS E CRITÉRIOS DE ÊXITO

	<i>Nível de Aprendizagem</i>	<i>Objetivos Gerais</i>	<i>Crítérios de êxito</i>
<i>Adaptação ao Meio Aquático</i>	<i>Nível 0</i> <i>“Estrelas-do-mar”</i>	<ul style="list-style-type: none"> - retirar eventuais receios do contacto com a água; - “ambientar” o aluno com a água, promovendo o contacto desta com as várias secções corporais; - promover o equilíbrio horizontal (ventral e dorsal), com apoio; - promover os deslocamentos na água (diferentes direções, com apoio dos MS); - promover a exploração e descoberta de materiais; - promover saltos para a água; - promover a expiração dentro de água. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * aceita a água na cara, cabeça e ouvidos; * abre os olhos debaixo de água; * adota a posição de “estrela” na água (ventral e dorsal), com ajuda; * desloca-se em pé, (na posição vertical) com apoio dos MS; * recolhe objetos colocados à superfície da água (com e sem apoio). * salta para a água a partir da posição “sentado”; * salta para a água a partir da posição de pé (com ajuda) com os MS ao longo do corpo (com entrada de pés); * faz “bolinhas” pela boca com a face submersa.

Adaptação ao Meio Aquático	Nível 1 <i>“Pinguins”</i>	<ul style="list-style-type: none"> - intensificar o contacto da água com as diferentes secções corporais; - intensificar os deslocamentos na água; - promover e intensificar os desequilíbrios na água; - promover a relação com a profundidade; - promover a flutuação na posição ventral e dorsal; - intensificar a expiração dentro de água (controlo respiratório); - promover a aquisição da posição engrupada (“medusa”) dentro de água; - promover e intensificar os deslizos à superfície/em profundidade, em posição ventral e dorsal; - intensificar e diversificar os saltos para a água. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * anda, corre e saltita no meio aquático, com e sem apoio dos MS; * “senta” no fundo da piscina; * Recolhe objetos em profundidade; * adota a posição de “estrela” na água (ventral e dorsal), sem ajuda; * realiza ciclos respiratórios pela boca e pelo nariz, com a face submersa, enquanto se desloca livremente pelo meio aquático; * adota a posição de “medusa” dentro de água e aceita a manipulação por forma a promover os rolamentos (ventral e dorsal); * realiza o “parafuso”; * realiza deslize à superfície/ em profundidade em posição ventral e dorsal (“seta”); * salta de cabeça para a água, partindo da posição de joelhos no chão.
-----------------------------------	-------------------------------------	---	---

Deslocamentos	<p><i>Nível 2</i></p> <p><i>“Tartarugas”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - otimizar a relação com a profundidade; - promover rotações nos eixos longitudinal e transversal; - promover e intensificar a propulsão de MI (ventral e dorsal), como forma de deslocamento no meio aquático. - promover a propulsão de MS (ventral e dorsal), como forma de deslocamento no meio aquático; - intensificar e diversificar os saltos para a água; - Promover viragens abertas; 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * realiza “golfinho”, tocando com as mãos no fundo da piscina; * realiza rolamento ventral e dorsal; * realiza batimento de pernas ventral em PHF; * realiza batimento de pernas dorsal em PHF; * realiza batimento de pernas simultâneos (“sereia”); * realiza ações de braços simultâneos (“tartaruga”) à superfície (decúbito ventral); * realiza ações de braços simultâneos (“tartaruga”) em profundidade (decúbito ventral); * realiza ações de braços simultâneos (“anjo”) à superfície (decúbito dorsal); * realiza ações de braços e pernas que permitam efectuar deslocamentos com respiração (“nado à cão” orientado); * salta de cabeça para a água, partindo da posição de pé com um pé à frente do outro; * Realiza viragem aberta contactando a parede com as duas mãos;
----------------------	--	--	--

<p>Técnicas de Nado Alternadas Crol e Costas</p>	<p><i>Nível 3</i> <i>“Golfinhos”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - promover a aquisição da ação dos MS na técnica de crol; - promover a aquisição da ação dos MS na técnica de costas; - promover e otimizar a coordenação das ações dos MS/MI com a respiração nas técnicas de crol e costas; - otimizar as diferentes formas de salto/mergulho para a água (crol e costas); - promover a aquisição da viragem de crol-crol e de costas-costas. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * realiza ações de braços subaquáticos/ com recuperação aérea, em apneia, na técnica de crol; * realiza ações de braços subaquáticos/ com recuperação aérea, em dupla braçada na técnica de costas; * realiza ações de braços alternados a costas; * realiza nado na técnica de crol só com um braço e respiração lateral; * realiza a técnica de crol em nado completo (MS/MI/respiração/coordenação); * realiza a técnica de costas em nado completo (MS/MI/respiração/coordenação); * realiza 50 m crol com partida(“track start”) e viragem * realiza 50 m costas com partida e viragem
---	--	---	---

<p><i>Técnicas de Nado Simultâneas Braços e Mariposa</i></p>	<p><i>Nível 4 "Tubarões"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - promover a aquisição da ação dos MS na técnica de braços; - promover a aquisição da ação dos MI na técnica de braços; - promover e otimizar a coordenação dos MS/MI e respiração na técnica de braços; - promover a ação dos MI (movimento ondulatório) na técnica de mariposa; - promover a ação dos MS na técnica de mariposa; - promover e otimizar a coordenação dos MS/MI e respiração na técnica de mariposa; - aperfeiçoar as técnicas de viragens abordadas no nível anterior; - promover e otimizar a aquisição das viragens nas restantes técnicas (braços-braços e mariposa-mariposa; mariposa-costas; costas-braços; braços-crol); - consolidar a técnica de partida (ventral e dorsal); - capacitar o aluno para a realização de 100 m estilos 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * realiza braços braços com pernas crol; * realiza braços braços com pernas mariposa; * realiza pernas mariposa à superfície e em profundidade em PHF ("seta"); * realiza pernas braços em PHF ("seta"); * realiza a braçada subaquática de braços; * realiza braços mariposa alternados ("catch-up"), com respiração lateral; * realiza a técnica de braços, coordenando as ações dos MS/MI e respiração; * realiza a técnica de mariposa, coordenando as ações dos MS/MI e respiração. * realiza 100m estilos, partindo do bloco e utilizando as respetivas viragens.
--	--------------------------------------	--	--