

CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

**OBJETIVO:** Definir os conteúdos, objetivos específicos e exercícios aplicáveis ao ensino da natação nos níveis 0, 1, 2 e 3.

**ÂMBITO:** Aplica-se a todos os professores da Escola Municipal de Natação nos tanques existentes no interior das Piscinas Municipais da CMA.

## DESCRIÇÃO

### 1. Nível 0

O nível 0 é destinado a crianças com idades compreendidas entre 4 e os 6 anos e que devem ter a altura mínima de forma a ter apoio plantar no espaço onde decorre a aula (zona menos profunda do tanque de aprendizagem).

É um guia preferencial para as aulas dos INFANTÁRIOS e das Turmas A.

#### 1.1. Conteúdos

As atividades desenvolvem-se de acordo com os conteúdos de adaptação ao meio aquático – Imersão, Respiração, Propulsão, Equilíbrio e Salto.

#### 1.2. Objetivos específicos e situações de aprendizagem

##### 1.2.1. 1.ª Etapa

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
RESPIRAÇÃO	Eliminar o bloqueio respiratório na imersão Controlar a expiração boca e nariz na imersão Coordenar a inspiração e expiração em diversas situações simples com e sem apoios Realizar quatro a seis ciclos respiratórios, parado ou movimento	Coloca água num recipiente e soprar Sopra diretamente na água da piscina Sopra, com a cara imersa, pela boca/nariz Realiza expirações caminhando em várias direções, com apoio de uma placa Realiza expirações caminhando em várias direções, sem apoios Realiza, em posição ventral, expirações frontais, com apoio de material

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>EQUÍLIBRIO</b>	<p>Eliminar o apoio das mãos, através de jogos ou atividades de recreação</p> <p>Eliminar o apoio plantar, através de exercícios de flutuação e deslize, decúbito ventral e dorsal</p> <p>Controlar a passagem da posição vertical, para a posição horizontal e vice-versa</p>	<p>Desloca-se, com apoio plantar, agarrado ao bordo da piscina</p> <p>Caminha, em várias direções, pelo espaço de aula com ajuda dos braços</p> <p>Caminha pelo espaço da aula com os membros superiores atrás das costas realizando expirações</p> <p>Corre, em várias direções, pelo espaço de aula (desenvolvimento de actividade lúdica)</p> <p>Flutuar na posição dorsal com ajuda de material e do professor</p>
<b>IMERSÃO</b>	<p>Controlar a imersão em apneia com e sem apoios</p> <p>Controlar a imersão com a expiração, com e sem apoios</p> <p>Controlar a imersão em apneia prolongada abrindo os olhos</p>	<p>Entra na piscina descendo as escadas, molhando o corpo progressivamente</p> <p>Dentro de água com um copo, molha a cabeça</p> <p>Com as mãos apoiadas na berma da piscina imerge a face</p> <p>Com as mãos apoiadas na berma da piscina imerge totalmente a cabeça em apneia</p> <p>Com as mãos apoiadas na berma da piscina imerge totalmente a cabeça, expirando o ar</p> <p>Com ou sem apoio, imerge a cabeça e abre os olhos</p> <p>Sobe e desce expirando o ar</p> <p>Imersão do corpo, passando por baixo de um arco</p>
<b>SALTO</b>	<p>Dominar o salto de pés a partir da posição de sentado e de pé com e sem ajuda</p> <p>Dominar o salto de cabeça a partir da posição de sentado e de joelhos, com e sem ajuda</p>	<p>Sentados na borda da piscina, saltam para a água tocando no chão com os pés (salto de pés)</p> <p>Sentados na borda da piscina, com os membros superiores em extensão, fazem entrada na água com os membros superiores. e cabeça (mergulho de cabeça) (com ajuda do professor)</p> <p>De joelhos na borda da piscina, membros superiores em extensão executam entrada de cabeça (com ajuda do professor)</p> <p>Em pé na borda da piscina, salta com os pés para o chão (com ajuda do professor)</p>
<b>PROPULSÃO</b>	<p>Conhecer a resistência da água, através de situações de deslocamentos verticais e horizontais, com e sem apoios</p> <p>Explorar os diversos planos e eixos corporais, sentido de orientação, apreciação de distâncias e controlo do corpo em diversas situações propulsivas de pernas e braços com e sem apoios, nos diferentes planos de água (superficial, médio e profundo)</p>	<p>Caminha para a frente e para trás; (com ajuda do professor)</p> <p>Caminha para a frente e para trás com a ajuda dos braços</p> <p>Corre de um lado ao outro do tanque</p> <p>Com apoio de material, na posição ventral executa movimentos alternados de pernas, com ajuda do professor</p> <p>Com apoio de material, na posição dorsal executa movimentos alternados de pernas, com ajuda do professor</p>

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

**1.2.2. 2.ª Etapa**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	EXERCÍCIOS
<b>RESPIRAÇÃO</b>	<p>Coordenar a inspiração e expiração em diversas situações propulsivas de pernas e braços (ritmo respiratório) na superfície ou em imersão</p> <p>Realizar seis a oito ciclos respiratórios</p> <p>Combinar a inspiração – expiração em diversas situações complexas (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudança de direção e posição)</p>	<p>Em roda, de mãos dadas realiza ciclos respiratórios (“sobe e desce”)</p> <p>Com material e apoio plantar, desloca-se, realizando ciclos respiratórios</p> <p>Na posição ventral, com apoio das mãos na berma e auxílio do material na zona ventral, realiza ciclos respiratórios</p> <p>Na posição ventral com ação propulsiva dos membros inferiores e com apoio de material executa ciclos respiratórios</p>
<b>EQÚILIBRIO</b>	<p>Dominar em equilíbrio diversas situações na posição dorsal, ventral e oblíqua com e sem apoios</p> <p>Explorar diversas situações de deslize em equilíbrio, após vários tipos de impulso</p> <p>Explorar diversas situações de equilíbrio nos diferentes eixos e planos corporais no plano de água superficial, médio e profundo</p>	<p>Flutuar na posição dorsal com ajuda de material</p> <p>Flutuar na posição ventral com ajuda de material</p> <p>Com apoio plantar, realiza o deslize ventral com apoio da placa</p> <p>Realiza o deslize dorsal, “abraçando” a placa</p> <p>Realiza o deslize ventral, sem ajuda de material</p>
<b>IMERSÃO</b>	<p>Controlar a imersão abrindo os olhos e mantendo a apneia prolongada</p> <p>Explorar diversas situações de imersão com orientação</p> <p>Combinar todo o tipo de situações de imersão com expiração nos planos de água superficial, médio e profundo</p>	<p>Passa por baixo de dois arcos distanciados entre si, realizando uma inspiração entre eles</p> <p>Apanha objetos em profundidade com ajuda do professor</p> <p>Apanha objetos em profundidade de cores pré-definidas, realizando expirações</p>
<b>SALTO</b>	<p>Dominar o salto de pés a partir da posição de joelhos, com e sem ajuda</p> <p>Dominar o salto de cabeça, a partir da posição de um joelho apoiado com e sem ajuda</p> <p>Dominar o salto de cabeça, a partir da posição de pé com e sem ajuda</p>	<p>Em pé na borda da piscina, salta com os pés para o chão, passando por dentro de um arco</p> <p>Em pé na borda da piscina, salta com os pés para o chão, passando por cima de uma vara, distanciada da berma</p> <p>De joelhos na borda da piscina, membros superiores em extensão executam entrada de cabeça</p> <p>Em pé, membros superiores em extensão executam entrada de cabeça</p>
<b>PROPULSÃO</b>	<p>Dominar os diferentes tipos de deslocação e propulsão de pernas e braços sem apoios</p>	<p>Com apoio de material, na posição ventral executa movimentos alternados dos membros inferiores</p> <p>Com apoio de material, na posição dorsal executa movimentos alternados dos membros inferiores</p> <p>Corpo em posição hidrodinâmica fundamental, executa movimentos alternados dos membros inferiores</p> <p>Posição dorsal, braços ao lado do corpo, executa movimentos alternados dos membros inferiores</p>

CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

1.3. Perfil de competências

DOMÍNIOS	EXERCÍCIOS
RESPIRAÇÃO	Realiza expirações pela boca/nariz Realiza quatro a seis ciclos respiratórios Realiza seis a oito ciclos respiratórios
EQUILÍBRIO	Na posição vertical, realiza um percurso, partindo da posição de pé, agarrando as mãos do professor ou de uma placa Na posição vertical, realiza um percurso, partindo da posição de pé de forma descontraída Flutua na posição dorsal com ou sem ajuda do material Flutua na posição ventral com ou sem material Realiza deslize na posição ventral, com ou sem ajuda do material Realiza deslize dorsal com ajuda do material
IMERSÃO	Imerge o corpo dentro de água com e sem ajuda Imerge o corpo com e sem ajuda e passa dentro de um arco Imerge o corpo e passa dentro de dois arcos Imerge o corpo e agarra objetos do fundo da piscina
SALTO	Na posição de sentado, executa a entrada de pés ficando na posição vertical Na posição de sentado, executa a entrada na água com os membros superiores em extensão – cabeça Na posição de joelhos, executa a entrada na água com os membros superiores em extensão – cabeça Na posição de pé, executa a entrada de pés ficando na posição vertical Na posição de pé, executa a entrada na água com os membros superiores em extensão – cabeça
PROPULSÃO	Na posição vertical, realiza um percurso executando movimentos propulsivos dos membros inferiores e superiores Na posição ventral, realiza ações propulsivas alternadas dos membros inferiores, com apoio de material Na posição dorsal, realiza ações propulsivas alternadas dos membros inferiores, com apoio de material Na posição ventral, realiza ações propulsivas alternadas dos membros inferiores, com os membros superiores em extensão Na posição dorsal, realiza ações propulsivas alternadas dos membros inferiores, com os membros superiores ao lado do corpo

2. Nível 1

O nível 1 é um nível de adaptação ao meio aquático e destina-se a crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos. Neste nível, as crianças devem desenvolver competências que lhes permitam ter uma adaptação adequada ao meio aquático e que desenvolvam as competências básicas da técnica de crol e costas. Desenvolver o gosto pela natação e promover hábitos regulares de prática desportiva.

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

**2.1. Conteúdos**

Os conteúdos a abordar neste nível são Imersão, Respiração, Propulsão, Equilíbrio, Saltos e abordagem inicial às técnicas de crol e costas.

**2.2. Objetivos específicos**

**2.2.1. 1.ª Etapa**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<b>IMERSÃO</b>	<p>Imergir nos vários planos de água em apneia prolongada, orientando-se visualmente com e sem apoio</p> <p>Controlar a imersão abrindo os olhos e mantendo a apneia prolongada</p> <p>Imergir nos vários planos de água, expirando pela boca e nariz, completa e prolongadamente</p>
<b>RESPIRAÇÃO</b>	<p>Eliminar o bloqueio respiratório</p> <p>Controlar a expiração boca/nariz, no meio aquático, em diferentes situações com ou sem apoio (professor e/ou plantar)</p> <p>Executar vários exercícios em situações diversificadas, em apneia prolongada</p> <p>Coordenar a inspiração e expiração em diversas situações simples com e sem apoios</p> <p>Executar ciclos respiratórios parado ou efetuando ações propulsivas de pernas e/ou braços, com e sem ajuda do professor</p>
<b>EQUILÍBRIO</b>	<p>Eliminar os apoios pés e mãos, explorando situações de flutuação através de jogos ou atividades de recreação</p> <p>Controlar em equilíbrio a passagem de posição horizontal para a posição de pé com e sem apoio</p> <p>Controlar em equilíbrio a passagem de posição de pé para a posição horizontal na água com e sem apoios</p>
<b>PROPULSÃO</b>	<p>Conhecer a resistência da água através de situações de deslocamento com e sem apoio</p> <p>Explorar os diversos planos e eixos corporais, sentido de orientação, apreciação de distâncias e controlo do corpo em diversas situações propulsivas de pernas e braços com e sem apoios nos diferentes planos de água (superficial, médio e profundo)</p> <p>Dominar os diferentes tipos de deslocação e propulsão de pernas e braços sem apoio</p>
<b>SALTO</b>	<p>Dominar o salto de pés a partir da posição de sentado, com e sem ajuda</p> <p>Dominar o salto de cabeça a partir da posição de sentado e de joelhos, com e sem ajuda</p>

**2.2.2. 2.ª Etapa**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<b>IMERSÃO</b>	<p>Imergir executando diversas situações propulsivas de pernas e/ou braços e com mudanças de trajetória</p> <p>Associar a imersão com exercícios de equilíbrio, propulsão, respiração e salto</p>
<b>RESPIRAÇÃO</b>	<p>Coordenar a inspiração e expiração em diversas situações propulsivas de pernas e/ou braços (ritmo respiratório) na superfície ou em imersão</p> <p>Combinar a inspiração-expiração em diversas situações complexas (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição)</p> <p>Iniciar o ensino da respiração lateral associado ao batimento de pernas crol e movimento de braços</p> <p>Coordenar a respiração com os movimentos propulsivos de pernas e braços em costas</p>

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<b>EQUILÍBRIO</b>	<p>Dominar o equilíbrio em situações diversas em posição dorsal, ventral, com e sem apoio</p> <p>Executar situações de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais com e sem impulso, em diferentes planos de água</p>
<b>PROPULSÃO</b>	<p>Assimilar um trajeto ótimo das superfícies motoras nas ações propulsivas da técnica de crol e costas</p> <p>Iniciar o ensino dos movimentos formais dos membros inferiores em crol e costas, com e sem apoio e tomada de consciência da predominância das ações propulsivas dos membros superiores.</p> <p>Iniciar o ensino dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores nas técnicas de crol e costas, com apoio coordenando a respiração com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e m.s. em crol e costas</p>
<b>SALTO</b>	<p>Dominar o salto de pés a partir da posição de pé, com e sem ajuda</p> <p>Dominar o salto de cabeça a partir da posição de cócoras e de pé, com e sem ajuda</p> <p>Explorar os diversos planos e eixos corporais, através de diversos saltos a partir da posição de pé, para zonas pouco e muito profundas</p>

**2.3. Situações de aprendizagem**

CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>IMERSÃO</b>	<p>Submergir em apneia, com apoios (agarrado à parede, ao professor/colega, a uma placa, etc.) e sem apoios</p> <p>O aluno com a cabeça dentro de água abre os olhos e conta os dedos abertos das mãos do professor ou do colega</p> <p>O aluno com a cabeça dentro de água abre os olhos e identifica as cores ou os objetos que o professor ou o colega tenham nas mãos</p> <p>Dois a dois de mãos dadas, submergem alternadamente com e sem expirações dentro de água</p> <p>O aluno com um ou vários arcos na horizontal passa para dentro e para fora do arco</p> <p>O aluno com um ou vários arcos na vertical passa por dentro do arco</p> <p>Em grupos de dois ou mais, o aluno passa entre as pernas do colega ou colegas (jogo dos feiticeiros)</p> <p>Apanhar um ou vários objetos de diferentes cores no fundo da piscina</p> <p>Dois a dois na execução de um jogo, em que o aluno de costas para o colega, passa a bola por debaixo das pernas para este a agarrar</p> <p>Um jogo “pólo” subaquático, em que há duas equipas, um objeto pesado, que é a “bola”, e que é jogada sem vir á superfície, marcando golos nas respetivas balizas</p>
<b>RESPIRAÇÃO</b>	<p>O aluno sopra com a boca dentro de água com e sem apoio (fazer “bolinhas”)</p> <p>O aluno, com a cara imersa, com e sem apoio realiza a expiração só pela boca, só pelo nariz, e pela boca/nariz</p> <p>Dois a dois de mãos dadas, submergindo alternadamente realizam as expirações dentro de água</p> <p>O aluno faz deslocar na água um objeto (uma bola pequenina, um “óvni”, etc.) soprando a água</p> <p>Os alunos em círculo, ao comando do professor, realizam expirações, e aquele que fizer mais “bolinhas” ou por mais tempo, será o vencedor</p> <p>O aluno, com e sem apoio plantar, realiza de um a dez ciclos de respirações frontais</p> <p>O aluno, na posição horizontal/ventral realiza batimento de pernas e respiração frontal, com ajuda de um pullboy ou esparguete</p> <p>Idem ao exercício anterior mas com respiração lateral</p> <p>O aluno, na posição horizontal/dorsal realiza batimento de pernas, com ajuda de um pullboy ou placa</p> <p>O aluno, na posição horizontal/ventral, executa o batimento de pernas e rotação de braços com respiração lateral, com e sem a ajuda de uma placa</p> <p>O aluno, na posição horizontal/dorsal, executa o batimento de pernas e rotação de braços, com e sem ajuda de uma placa</p>

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>EQUILÍBRIO</b>	<p>Caminhar através da piscina com e sem apoios</p> <p>O aluno, agarrado à parede na posição horizontal, ventral e dorsal, realiza flutuação com ajuda de um pullbuoy nas pernas ou um esparquete nas costas</p> <p>O aluno realiza a bolinha</p> <p>O aluno realiza a posição de estrelinha e medusa, com e sem apoios</p> <p>O aluno realiza deslize ventral, com o rosto na água e braços esticados à frente com e sem apoio da placa, e com e sem ajuda do professor</p> <p>O aluno realiza o deslize dorsal, com e sem apoio da placa, e com e sem ajuda do professor</p>
<b>PROPULSÃO</b>	<p>Deslocar-se livremente e à vontade pela piscina a caminhar; correr; saltar para a frente e para trás, com apoio e sem apoio</p> <p>O aluno executa o batimento de pernas, na posição ventral e dorsal, agarrado à berma da piscina, com ajuda de um pullbuoy ou um esparquete</p> <p>O aluno na posição horizontal/ventral, executa batimento de pernas com respiração frontal, com e sem ajuda de uma placa</p> <p>O aluno na posição ventral executa batimento de pernas com respiração lateral, com e sem placa</p> <p>O aluno na posição horizontal/dorsal executa batimento de pernas, com e sem ajuda de uma placa</p> <p>O aluno, na posição ventral, executa batimento de pés e rotação e braços crol, com e sem ajuda de uma placa, com respiração lateral</p> <p>O aluno, na posição dorsal, executa o batimento de pés e rotação de braços, com e sem ajuda de uma placa</p>
<b>SALTOS</b>	<p>O aluno salta de pés, partindo da posição de sentado com e sem ajuda</p> <p>O aluno salta de pés, a partir da posição de pé na berma da piscina, para dentro de um arco na horizontal, com e sem ajuda do professor</p> <p>O aluno salta de pés, por cima de um objeto (esparquete, placa etc.) com e sem ajuda</p> <p>O aluno executa mergulho de cabeça, partindo da posição de sentado e/ou com os dois joelhos no chão, com e sem ajuda do professor</p> <p>O aluno executa mergulho de cabeça, com um joelho no chão, e/ou de cócoras, com e sem ajuda do professor</p> <p>O aluno, executa o mergulho de cabeça, a partir da posição de pé na berma da piscina e com deslize após a entrada na água</p> <p>O exercício anterior, mergulhando para dentro de um arco, por dentro de um ou vários arcos, ou por cima de um esparquete, com e sem ajuda do professor</p>

**2.4. Perfil de aprendizagem**

**2.4.1. 1.ª Fase**

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS
<b>IMERSÃO</b>	Apanha um a três objetos no fundo da piscina
<b>RESPIRAÇÃO</b>	Realiza quatro a seis ciclos respiratórios
<b>EQUILÍBRIO</b>	Realiza a bolinha e a estrelinha
<b>PROPULSÃO</b>	<p>Realiza um percurso de 12,5m, na posição ventral com batimento dos membros inferiores e com respiração frontal, com ajuda de uma placa</p> <p>Realiza um percurso de 12,5m, na posição dorsal com batimento dos membros inferiores, com ajuda de uma placa</p>

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS
<b>SALTOS</b>	Salta para a piscina a partir da posição de pé, com entrada de pés Realiza a entrada na água de cabeça, partindo da posição de joelhos ou de cócoras
<b>ATIVIDADES LÚDICAS</b>	Realiza jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação ao meio aquático

**2.4.2. 2.ª Fase**

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS
<b>IMERSÃO</b>	Apanha dois de quatro objetos de uma cor pré-definida no fundo da piscina
<b>RESPIRAÇÃO</b>	Realiza oito a dez ciclos respiratórios
<b>EQUILÍBRIO</b>	Realiza deslize na posição ventral e dorsal
<b>PROPULSÃO</b>	Realiza um percurso de 12,5m, na posição ventral com ação dos membros inferiores e superiores e com respiração lateral Realiza um percurso de 12,5m, na posição dorsal com ação dos membros inferiores e superiores
<b>SALTOS</b>	Salta para a piscina a partir da posição de pé, com entrada de pés, passando por cima de uma vara Realiza a entrada na água de cabeça, partindo da posição de pé
<b>ATIVIDADES LÚDICAS</b>	Realiza jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água

**2.5. Exercícios para análise de competências**

**2.5.1. 1.ª Fase**

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO
Salta para a piscina a partir da posição de pé, com entrada de pés, passando ou não por cima de uma vara	a) Não realiza b) Realiza sem passar por cima de uma vara c) Realiza e passa por cima de uma vara
Realiza a entrada na água de cabeça, partindo da posição de cócoras	a) Não realiza b) Realiza, partindo da posição de sentado c) Realiza partindo da posição de cócoras
Realiza quatro a seis ciclos respiratórios	a) Não realiza b) Realiza quatro ciclos respiratórios c) Realiza seis ciclos respiratórios
Apanha três objetos no fundo da piscina, expirando quando apanha os objetos	a) Não realiza b) Realiza, sem expirar quando apanha os objetos ou não apanha a totalidade dos objetos c) Realiza o exercício na sua totalidade



**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO
Realiza um percurso de 10m (largura do tanque de aprendizagem) em deslize na posição ventral e ação dos membros inferiores e com respiração frontal	a) Não realiza b) Realiza com ajuda c) Realiza um percurso de 12,5m
Realiza um percurso de 12,5m (comprimento do tanque de aprendizagem) em deslize na posição dorsal e ação dos membros inferiores	a) Não realiza b) Realiza com ajuda c) Realiza um percurso de 10m
Realiza a posição de medusa e a posição de estrelinha, partindo da posição de pé, com respiração	a) Não realiza b) Realiza apenas uma posição de equilíbrio c) Realiza a posição de medusa e de estrelinha
Realiza um percurso de 12,5m (comprimento do tanque de aprendizagem) na posição ventral com ação dos membros inferiores, com ajuda de uma placa, com ou sem ação dos membros superiores	a) Não realiza b) Realiza sem ação dos membros superiores c) Realiza com ação dos membros superiores
Realiza um percurso de 12,5m (comprimento do tanque de aprendizagem) na posição dorsal com ação dos membros inferiores, com ajuda de uma placa em cima dos joelhos, com ou sem ação dos membros superiores	a) Não realiza b) Realiza sem ação dos membros superiores c) Realiza com ação dos membros superiores
Realiza jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água	a) Não realiza b) Realiza

**2.5.2. 2.ª Fase**

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO
Salta para a piscina a partir da posição de pé, com entrada de pés, passando ou não por cima de uma vara	a) Não realiza b) Realiza sem passar por cima de uma vara c) Realiza e passa por cima de uma vara
Realiza a entrada na água de cabeça, partindo da posição de cócoras ou de pé	a) Não realiza b) Realiza, partindo da posição de cócoras c) Realiza partindo da posição de pé
Realiza oito a dez ciclos respiratórios	a) Não realiza b) Realiza oito ciclos respiratórios c) Realiza dez ciclos respiratórios
Apanha dois de quatro objetos de uma cor pré-definida no fundo da piscina, expirando quando apanha os objetos	a) Não realiza b) Realiza, sem expirar quando apanha os objetos ou não apanha a totalidade dos objetos ou da cor pré-definida c) Realiza o exercício na sua totalidade
Realiza um percurso de 12,5m (comprimento do tanque de aprendizagem) em deslize na posição ventral e ação dos membros inferiores e com respiração frontal	a) Não realiza b) Realiza um percurso de 8m c) Realiza um percurso de 12,5m
Realiza um percurso de 12,5m (comprimento do tanque de aprendizagem) em deslize na posição dorsal e ação dos membros inferiores	a) Não realiza b) Realiza um percurso de 8m c) Realiza um percurso de 12,5m

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO
Realiza a posição de medusa termina na posição de estrelinha, partindo da posição de pé, com respiração	a) Não realiza b) Realiza as posições de medusa e estrelinha isoladamente c) Realiza a posição de medusa e termina na posição de estrelinha
Realiza um percurso de 12,5m (comprimento do tanque de aprendizagem) na posição ventral com ação dos membros inferiores, com ação dos membros superiores e respiração lateral	a) Não realiza b) Realiza sem ação dos membros superiores c) Realiza com ação dos membros superiores
Realiza um percurso de 12,5m (comprimento do tanque de aprendizagem) na posição dorsal com ação dos membros inferiores e com ação dos membros superiores	a) Não realiza b) Realiza sem ação dos membros superiores c) Realiza com ação dos membros superiores
Realiza jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água	a) Não realiza b) Realiza

**3. Nível 2**

Neste nível de aprendizagem as aulas realizam-se no tanque de 25m. Pretende-se dar continuidade à abordagem das técnicas de Costas e Crol e aperfeiçoar as competências adquiridas no nível anterior, assim como no domínio dos saltos.

Por outro lado, é nesta etapa de aprendizagem que se fará a iniciação à técnica de Bruços, aos movimentos ondulatórios (mariposa) e ao rolamento (viragens).

Pretende-se que os alunos consigam realizar pelo menos, 25m de distância, em nado nas técnicas referidas anteriormente.

**3.1. Objetivos específicos e situações de aprendizagem**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM (Aluno em situação de exercício individual)
<b>MEMBROS INFERIORES DE COSTAS</b>	Realizar uma distância de 25m com realização dos membros inferiores (batimento de pernas)	Realiza batimento de pernas com placa atrás da cabeça Igual ao anterior, mas com placa em cima dos joelhos Realiza batimento de pernas com mãos em cima e ao lado das pernas Realiza batimento de pernas com os braços cruzados e em extensão atrás da cabeça Realiza batimento de pernas com oscilação alternada dos ombros Realiza batimento de pernas com placa atrás da cabeça Igual ao anterior, mas com placa em cima dos joelhos Realiza batimento de pernas com mãos em cima e ao lado das pernas Realiza batimento de pernas com os braços cruzados e em extensão atrás da cabeça Realiza batimento de pernas com oscilação alternada dos ombros

CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM (Aluno em situação de exercício individual)
<b>MEMBROS SUPERIORES DE COSTAS</b>	Realizar uma distância de 25m só com realização dos membros superiores	Realiza com pullboy e com as mãos em cima das coxas, trajeto completo de um braço, mais o trajeto completo do outro braço Realiza com pullboy e com os braços em extensão atrás da cabeça, trajeto completo de um braço, mais o trajeto completo do outro braço Realiza com pullboy, a ação simultânea dos membros superiores Realiza com pullboy, realiza a ação alternada dos membros superiores
<b>TÉCNICA COMPLETA DE COSTAS</b>	Realizar uma distância de 25m executando com os membros superiores e inferiores	Nada de costas com as mãos fechadas Nada de costas tendo em atenção a continuidade dos movimentos propulsivos, mantendo sempre uma propulsão constante Nada o estilo de costas completo
<b>CROL MEMBROS INFERIORES</b>	Realizar uma distância de 25m com realização dos membros inferiores (batimento de pernas)	Com placa, realiza batimento alternado dos membros inferiores, com respiração frontal Igual ao anterior, mas sem placa
<b>CROL MEMBROS SUPERIORES</b>	Realizar uma distância de 25m com realização dos membros superiores	Com placa, realiza a ação propulsiva do membro superior direito com batimentos dos membros inferiores e com respiração lateral a cada duas braçadas Igual ao anterior, mas com ação propulsiva do membro superior esquerdo Com placa, realiza a ação propulsiva dos membros superiores direito e esquerdo com batimentos dos membros inferiores e com respiração lateral a cada duas braçadas Sem placa, realiza a ação propulsiva do membro superior direito com batimentos dos membros inferiores e com respiração lateral, a cada duas braçadas, enquanto o braço esquerdo permanece imóvel no prolongamento do ombro Igual ao anterior, mas com ação propulsiva do membro superior esquerdo Sem placa, realiza a ação propulsiva dos membros superiores direito e esquerdo com batimentos dos membros inferiores e com respiração lateral a cada duas braçadas
<b>CROL TÉCNICA COMPLETA</b>	Realizar uma distância de 25m com realização dos membros superiores e inferiores (estilo completo)	De crol tendo em atenção a continuidade dos movimentos propulsivos, mantendo sempre uma propulsão constante Nada o estilo de crol completo

### 3.2. Técnica de braços

A técnica de braços é uma das técnicas de aprendizagem mais complexa no seio da natação pura desportiva. Tal facto parece consubstanciar-se na elevada exigência coordenativa da técnica de braços. No ensino de qualquer técnica de nado, mas principalmente de técnicas em termos de coordenação mais exigentes, é fundamental realizar um trabalho sequencialmente corretos, partindo dos elementos constituintes da técnica que são mais simples e ir realizando pequenos acréscimos até chegar à técnica global. É muito importante, nas progressões pedagógicas, trabalhar as partes sem nunca perder a noção do todo.

CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

3.2.1. Conteúdos de ensino e respetivos objetivos

**Pernada de bruços** – Ao ensinarmos a pernada de bruços, isolamos as fases da respiração e movimento de pernas do estilo de bruços, permitindo que o nadador se aperceba do deslizamento horizontal criado depois da fase de impulsão do movimento de pernas.





**Pernada de bruços coordenada com a respiração** – Pretende-se que o aluno comece a coordenar a pernada com a respiração, elevando a cabeça para inspirar quando os membros inferiores dobras para recuperar.

**Pernada coordenada com braçada unilateral e respiração** – O aluno deverá realizar a pernada de bruços, coordenando-a com a respiração e iniciando o afastamento de um dos membros superiores, após junção dos pés.



**Pernada coordenada com a braçada e respiração** – Realizar a coordenação entre os tempos de entrada ótimos e a extensão da braçada.

**Técnica de bruços completa** – Nadar bruços, coordenando as ações dos membros superiores, inferiores e respiração.

3.3. Situações de aprendizagem

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	EXERCÍCIOS	FDB PRESCRITIVOS
PERNADA	Realizar a pernada de bruços, após saída da parede em deslize. No momento em que as pernas dobras, os pés devem estar mais afastados que os joelhos		“pés virados para fora” “pés afastados e joelhos juntos”
PERNADA COORDENADA COM RESPIRAÇÃO	Realizar a pernada de bruços, elevando a cabeça para respirar no momento em que as pernas dobras		“respira rápido” “pernada para o fundo da piscina”
PERNADA COORDENADA COM BRAÇADA UNILATERAL E RESPIRAÇÃO	Realizar a pernada de bruços coordenada com a respiração, iniciando o afastamento do braço direito ou esquerdo, após a flexão dos membros inferiores		“para a mão à frente e conta até 3” (bruços descontinuo ou bruços 1,2,3) “afasta mais o braço” “não afastes tanto o braço”
PERNADA COORDENADA COM A BRAÇADA E RESPIRAÇÃO	Realizar a pernada de bruços coordenada com a respiração, iniciando o afastamento dos braços, após a flexão dos membros inferiores		“só afasta os braços, depois de juntar as pernas” “estica bem os braços”

CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	EXERCÍCIOS	FDB PRESCRITIVOS
<b>TÉCNICA COMPLETA</b>	Realizar a técnica completa de bruços, iniciando a braçada e elevando a cabeça para respirar, no momento em que os pés se juntam		
<b>PARTIDA</b>	Após empurrar a parede com os pés e deslizar em posição hidrodinâmica, realizar uma braçada submarina*, fazendo passar as mãos pela frente do tronco. O movimento termina quando as mãos chegam à anca  *Estando os membros superiores em extensão ao nível da cabeça, puxar as mãos pela frente do tronco, até ao nível das coxas		<p>“impulsão na parede”</p> <p>“puxa os braços para fora”</p> <p>“puxa os braços para dentro”</p> <p>“leva braços à anca”</p> <p>“recupera os braços e faz pernada para a superfície”</p>
	Realizar a partida (salto) do bloco, deslize e braçada submarina, elevando a cabeça para respirar na braçada seguinte		

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>MOVIMENTOS ONDULATÓRIOS</b>	Realizar numa distância de 10 a 20m, a ação propulsiva dos membros inferiores de mariposa com respiração frontal	<p>Realizar exercícios fora de água, para adquirir a noção do movimento ondulatório:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De pé, com pés juntos e braços ao longo do corpo realizar o movimento ondulatório de cima para baixo, iniciando na cabeça e terminando nos pés</li> <li>• Igual ao anterior, mas iniciar o movimento nas pernas, passando no quadril terminando na cabeça</li> </ul> <p>Realizar exercícios dentro de água, para adquirir a noção do movimento ondulatório:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentar na beira da piscina, com pés em flexão plantar, realizar movimentos simultâneos dos membros inferiores</li> <li>• Na posição ventral, com as pernas na água e a cintura na beira da piscina, realizar movimentos dos membros inferiores</li> <li>• Igual ao anterior, com a cara imersa mas as mãos seguram a beira da piscina</li> <li>• Com placa nas mãos, realizar movimento completo dos membros inferiores, com a cara imersa</li> <li>• Sem placa, realizar movimento completo dos membros inferiores, com braços em extensão no prolongamento dos ombros, com e sem respiração frontal</li> </ul>

CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

### 3.3.1. Perfil final de competências

No final do nível 2, pretende-se que o aluno tenha aperfeiçoado as técnicas alternadas, domine as cambalhotas e saltos de partida e possua já algumas bases da técnica de bruços. Para que o aluno possa transitar para o nível 3, deverá dominar completamente as oito primeiras competências da avaliação, sendo as últimas duas facultativas.

### 3.3.2. Análise da competência

1. Mergulha a cara na água e expira
2. Abre os olhos na água em completa submersão
3. Salta para a água de pé
4. Equilíbrio e flutuação dorsal/ventral
5. Deslize dorsal com placa
6. Deslize ventral com placa
7. Deslize dorsal sem placa
8. Deslize ventral sem placa
9. Deslize dorsal/ventral sem placa com batimento de pernas
10. Batimento de pernas de crol e costas com placa
11. Coordenação (membros inferiores e superiores) crol sem respiração com placa
12. Coordenação (membros inferiores e superiores) costas com placa
13. Coordenação (membros inferiores e superiores) costas sem placa
14. Coordenação (membros inferiores e superiores) crol com respiração com placa
15. Coordenação (membros inferiores e superiores) crol com respiração sem placa
16. Domina o salto de cabeça na posição de sentado com e sem ajuda
17. Domina o salto de cabeça na posição de joelhos com e sem ajuda

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

**4. Nível 3**

Ensino das quatro técnicas de nado, o aluno está apto a aprender a articular os quatro estilos ente si, nadando percursos individuais (100m estilos) ou estafetas (4 x 25m estilos). No primeiro caso, a ordem dos estilos é mariposa, costas, bruços, crol. Nas estafetas, o primeiro aluno nada costas, realizando a partida dentro de água, e os alunos seguintes nadam bruços, mariposa e crol, por ordem, realizando a partida do bloco.

Nesta fase, o que há a aprender de novo são as viragens de estilos: mariposa/costas, costas/bruços e bruços/crol.

**4.1. Conteúdos**

Técnicas de crol, costas, bruços e mariposa; técnicas de partidas e viragens, estilos.

**4.2. Objetivos específicos e situações de aprendizagem**

**4.2.1. Técnica de crol, costas, bruços, mariposa, estilos e viragens**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>TÉCNICA DE CROL COMPLETA</b>	Manter uma boa rotação do tronco ao longo do seu eixo longitudinal, facilitadora da recuperação dos membros superiores	Pernas crol lateral alternado com braçada Alternar um ciclo de braços de crol com um ciclo de braços de costas Crol sovaco/surf
	Procura duma frequência gestual ideal, sem perda de amplitude, nas ações dos membros superiores	Nadar distâncias curtas a grande velocidade com barbatanas Nadar distâncias curtas a grande velocidade puxadas por um elástico Nadar crol em velocidade sem respiração
	Procura de continuidade entre todas as ações propulsivas	Nadar crol com diferentes coordenações entre os braços, pernas e respiração Nadar crol com diferentes coordenações respiratórias
	Realização de todas as ações propulsivas dos membros superiores em aceleração	Nadar crol com um braço de cada vez, acelerando no final do trajeto subaquático dos membros superiores Nadar crol com paragem dos braços à frente (catch-up) acelerando o final do trajeto subaquático
<b>TÉCNICA DE COSTAS COMPLETA</b>	Boa rotação dos ombros em torno do eixo longitudinal	Pernas costas: cada seis batimentos, roda o ombro Batimento de pernas em posição lateral rodando cada seis batimentos para o lado oposto
	Procura do desenho do "S" no decorrer do trajeto subaquático dos membros superiores	Nadar com um só braço mantendo a cara dentro de água e observando o trajeto da mão (mudar de braço cada 12,5m) Nadar costas com um só braço exagerando o afundamento do respectivo ombro e mão

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
	Procura duma boa coordenação entre as ações dos membros superiores, inferiores e respiração	Nadar alternadamente com o braço direito e com o braço esquerdo Executar apenas os movimentos de entrada duma mão na água enquanto a outra termina a fase descendente do final do trajeto subaquático Nadar alternadamente com um só braço e com os dois em simultâneo
<b>TÉCNICA DE BRUÇOS COMPLETA</b>	Procura duma boa coordenação das ações dos membros superiores, inferiores e respiração	Nadar bruços alternando braço direito, braço esquerdo e dois braços em simultâneo Nadar bruços com duas braçadas e uma só pernada, alternando com duas pernadas com uma só braçada Nadar braços de bruços com pernas de mariposa
	Assegurar uma boa continuidade entre todas as ações propulsivas	Nadar bruços alternando braço direito, braço esquerdo e dois braços em simultâneo Nadar bruços com duas braçadas e uma só pernada, alternando com duas pernadas com uma só braçada
	Realização de todas as ações propulsivas em aceleração	Nadar pernas de bruços com placa terminando a pernada em aceleração Nadar braços de bruços com pull-boy Alternar um movimento de pernas com um de braços e grande aceleração dos trajetos propulsivos
<b>TÉCNICA DE MARIPOSA COMPLETA</b>	Aquisição do movimento ondulatório	Batimentos de pernas de mariposa em diferentes planos (vertical e horizontal), e em posição ventral e dorsal, com possibilidade de recurso à ajuda de barbatanas Saltos de golfinho, por exemplo passando por cima de uma pista ou para dentro de um arco Na vertical, batimento de pernas com os braços ao lado do corpo e mantendo a cabeça fora Batimento de pernas de mariposa com ajuda duma placa (para aumento da dificuldade pode colocar-se a placa na vertical, aumentando a resistência)
	Sincronização dos movimentos dos membros superiores e inferiores	Movimentos separados de braço direito e braço esquerdo coordenados com a respiração à quarta pernada (c/ e s/ ajuda de placa) inicialmente com respiração lateral e depois frontal Diferentes coordenações de movimentos de braço direito, esquerdo e respiração, inicialmente com os braços no prolongamento do corpo e depois ao lado do corpo
	Coordenação dos membros superiores, inferiores e respiração	Pernas mariposa, braços bruços Diferentes coordenações entre movimentos de braço direito, braço esquerdo e dois braços, também com diferentes coordenações respiratórias (braços no prolongamento do corpo)
<b>VIRAGEM DE MARIPOSA/MARIPOSA</b>	Tocar a parede com as duas mãos em simultâneo e realizar a viragem frontal ou aberta, seguida de deslize em posição hidrodinâmica	Tocar a parede com as duas mãos e trazer os joelhos ao peito Antes dos 5 metros, realizar aproximação rápida à parede e efetuar a viragem com todos os aspetos críticos
<b>VIRAGEM DE COSTAS/COSTAS</b>	Rodar para a posição ventral na última braçada de costas, dar uma cambalhota sem tocar com as mãos na parede e empurrá-la com os pés, deslizando em posição dorsal hidrodinâmica	Começar a nadar antes dos 10m e contar as braçadas até rodar o corpo transversalmente O mesmo que o anterior, mas agora com mais velocidade para efetuar logo a cambalhota seguida
<b>VIRAGEM DE</b>	Tocar a parede com as duas mãos em	Tocar a parede com as duas mãos e trazer os joelhos ao peito



**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>BRUÇOS/BRUÇOS</b>	simultâneo e realizar a viragem frontal ou aberta, seguida de deslize em posição hidrodinâmica	Antes dos 5 metros, realizar aproximação rápida à parede e efetuar a viragem com todos os aspetos críticos
<b>VIRAGEM DE CROL/CROL</b>	Realizar uma cambalhota para a frente seguida de um apoio plantar na parede e finalizando com uma rotação transversal em deslize	Realizar cambalhota com aproximação rápida à parede saída de costas Na aproximação à parede não respirar nas últimas três braçadas e de seguida realizar a cambalhota
<b>VIRAGEM DE MARIPOSA/COSTAS</b>	Touchar com as duas mãos simultaneamente na parede, puxar os pés para a parede e atirar o tronco e membros superiores para trás, deslizando e batendo pernas em posição hidrodinâmica	Touchar a parede com as duas mãos e trazer os joelhos ao peito O mesmo exercício anterior, mas agora nesta viragem tem de se fazer passar o braço que fica na parede diretamente por cima da cabeça Antes dos 5m, realizar aproximação rápida à parede e efetuar a viragem com todos os aspetos críticos
<b>VIRAGEM DE COSTAS/BRUÇOS</b>	Realizar uma cambalhota para trás, após apoiar uma das mãos na parede, seguida de deslize em posição hidrodinâmica e braçada submarina	Começar a nadar antes dos 10m e contar as braçadas até tocar com a mão na parede O mesmo exercício mas agora tocando na parede com a mão já direcionada para baixo O mesmo exercício mas agora no seguimento das situações anteriores efetuar a cambalhota para trás
<b>VIRAGEM DE BRUÇOS/CROL</b>	Após o nado de bruços, tocar a parede com as duas mãos em simultâneo e realizar a viragem frontal ou aberta, seguida de deslize em posição hidrodinâmica	Touchar a parede com as duas mãos e trazer os joelhos ao peito Antes dos 5 metros, realizar aproximação rápida à parede e efetuar a viragem com todos os aspetos críticos
<b>ESTILOS</b>	Realizar 100 estilos com as respetivas viragens, sem paragens e com bons níveis das técnicas	
<b>PARTIDAS</b>	Aperfeiçoamento das partidas de competição	Executar as partidas com diferentes estímulos auditivos Executar as partidas a partir de diferentes alturas
<b>VIRAGENS</b>	Realizar todas as viragens existentes no contexto competitivo da Natação Pura	

**4.3. Perfil de competências final**

Nadar a técnica de crol com bons níveis técnicos e viragens (+100m).

Nadar a técnica de costas com bons níveis técnicos e viragens (+100m).


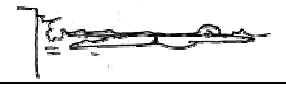



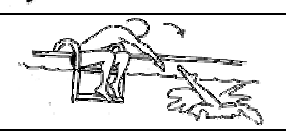
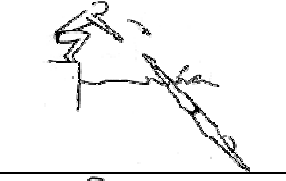
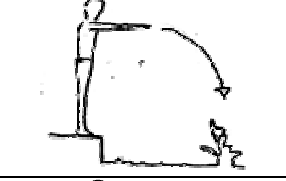
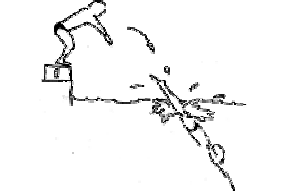
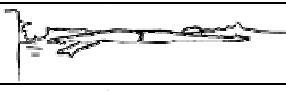

Nadar a técnica de bruços com respiração, bons níveis de coordenação e amplitude de movimento (+50m).

Nadar a técnica de mariposa com respiração e amplitude de movimentos (+25m).

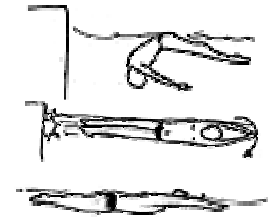
Realizar 100 estilos com as respetivas viragens, sem paragens e com bons níveis técnicos nas quatro técnicas de nado.

Realizar todas as viragens existentes no contexto competitivo da Natação Pura.



**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	EXERCÍCIOS
<b>PERNADA DE CROL</b>	Realizar a pernada de Crol, com ou sem placa, após saída da parede em deslize	
<b>PERNADA DE CROL E RESPIRAÇÃO</b>	Realizar a pernada de Crol, com ou sem placa, após saída da parede em deslize, rodando a cabeça lateralmente para respirar	
<b>PERNADA DE CROL E BRAÇADA SÓ COM UM MEMBRO SUPERIOR</b>	Nadar Crol, com apoio (placa) só com o braço direito ou esquerdo, não parando a pernada durante a realização das braçadas	
<b>PERNADA DE CROL E BRAÇADA SÓ COM UM MEMBRO SUPERIOR E RESPIRAÇÃO</b>	Nadar Crol, apenas com um dos membros superiores, virando a cabeça lateralmente para respirar	
<b>TÉCNICA DE CROL COMPLETA</b>	Nadar Crol, coordenando as ações dos membros superiores, membros inferiores, e respiração, num percurso de 25m	
<b>PARTIDA DE CROL (PARTIDA ENGRUPADA)</b>	Mergulhar de cabeça, a partir da posição de sentado no 1º degrau das escadas de acesso à piscina, mantendo o corpo em posição engrupada (igual à posição fetal)	
	Mergulhar de cabeça, a partir da posição de sentado no bordo da piscina, mantendo o corpo em posição engrupada	
	Mergulhar de cabeça, a partir da posição de joelhos, mantendo o corpo em posição engrupada	
	Mergulhar de cabeça, a partir da posição de pé no bordo da piscina, esticando o corpo durante o salto	
	Mergulhar de cabeça, a partir da posição de pé a partir do bloco da piscina, esticando o corpo durante o salto e realizando o deslize em posição hidrodinâmica após a entrada na água	
<b>PERNADA DE COSTAS</b>	Realizar a pernada de Costas, com ou sem placa, após saída da parede em deslize	
<b>PERNADA DE COSTAS E BRAÇADA SÓ COM UM MEMBRO SUPERIOR</b>	Nadar Costas, só com o braço direito ou esquerdo, não parando a pernada durante a realização das braçadas	
<b>TÉCNICA DE COSTAS COMPLETA</b>	Nadar Costas, coordenando as ações dos membros superiores, membros inferiores, num percurso de 25m	

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	EXERCÍCIOS
<b>PARTIDA DE COSTAS</b>	Realizar a partida de Costas, a partir do bloco, esticando o corpo e realizando o deslize em posição hidrodinâmica após a entrada na água  *Agarrar o bloco em posição engrupada e realizar a partida de costas atirando a cabeça, o tronco e os membros superiores. para trás, levando o corpo a descrever uma trajetória aérea e posição arqueada.	
<b>PERNADA DE BRUÇOS</b>	Realizar a pernada de Bruços, após saída da parede em deslize. No momento em que as pernas dobram, os pés devem estar mais afastados que os joelhos	
<b>PERNADA DE BRUÇOS COORDENADA COM A RESPIRAÇÃO</b>	Realizar a perna de Bruços, elevando a cabeça para respirar no momento em que as pernas dobram	
<b>PERNADA DE BRUÇOS COORDENADA COM A BRAÇADA SÓ COM UM MEMBRO SUPERIOR E RESPIRAÇÃO</b>	Realizar a pernada de Bruços coordenada com a respiração, iniciando o afastamento do braço direito ou esquerdo, após flexão dos membros inferiores	
<b>PERNADA DE BRUÇOS COORDENADA A BRAÇADA E COM A RESPIRAÇÃO</b>	Realizar a pernada de Bruços coordenada com a respiração, iniciando o afastamento dos membros superiores, após flexão dos membros inferiores	
<b>TÉCNICA DE BRUÇOS COMPLETA</b>	Realizar a técnica completa de Bruços, iniciando a braçada e elevando a cabeça para respirar no momento em que os pés se juntam	
<b>VIRAGEM FRONTAL OU ABERTA</b>	Realizar a viragem frontal ou aberta, após nado de Crol, respirando apenas durante a rotação do corpo  *Tocar na parede com as duas mãos e puxar os joelhos ao peito para apoiar os pés na parede. De seguida, rodar para posição ventral e esticar os membros superiores á frente, levando um por fora e um por dentro da água. Empurrar a parede e realizar o deslize em posição hidrodinâmica	
<b>VIRAGEM DE CROL (CAMBALHOTA)</b>	Realizar um rolamento ventral (Cambalhota), a cerca de um metro da parede, e impulsioná-la com os pés, de forma a saírem em posição dorsal (corpo em posição hidrodinâmica)	
	Realizar um rolamento ventral (Cambalhota), a cerca de um metro da parede, e impulsioná-la com os pés, rodando, simultaneamente, para posição ventral, de forma a executar o deslize em posição hidrodinâmica	
	Realizar a viragem, após o nado de Crol, sem levantar a cabeça para respirar antes iniciar o rolamento ventral	
<b>VIRAGEM DE COSTAS (CAMBALHOTA)</b>	Nadar Costas, ao chegar a um metro da parede, rodar para posição ventral*, deixando-se deslizar até lhe tocar	

**CADERNO DE APOIO DIDÁTICO – NÍVEIS DE APRENDIZAGEM**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	EXERCÍCIOS
	*A rotação realiza-se durante a última braçada	
	Realizar a viragem*, após nado de Costas * Rodar para posição ventral na última braçada de Costas, dar um cambalhota sem tocar com as mãos na parede e empurrá-la com os pés, deslizando em posição dorsal hidrodinâmica	

**ABREVIATURAS:**

**CMA** – Câmara Municipal de Águeda.