

**CADERNO APOIO TÉCNICO E PEDAGÓGICO\_AMA\_INFANTÁRIOS**

**OBJETIVO:** Definir os conteúdos, objetivos específicos, exercícios e respetivas situações de aprendizagem referentes à adaptação ao meio aquático, aplicáveis ao ensino da natação nos níveis 0, 1, 2 e 3.

**ÂMBITO:** Aplica-se ao ensino da natação nos níveis 0, 1, 2 e 3, lecionado nos tanques existentes no interior das Piscinas Municipais da CMA.

**DESCRIÇÃO**

**1. Iniciação à natação**

**1.1. Nível 1**

**1.1.1. 1.ª Etapa**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Equilíbrio 1 (E1)</b>	Adotar e manter a posição vertical	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentado nas escadas do tanque de aprendizagem, levanta-se e Adota a posição vertical</li> <li>- Desce e sobe as escadas do tanque de aprendizagem com e sem apoio</li> <li>- Senta e levanta alternadamente nas escadas do tanque de aprendizagem em todos os degraus da mesma</li> </ul>
<b>Equilíbrio 2 (E2)</b>	Realizar deslocamentos na posição vertical com apoio plantar, em todos os sentidos, com e sem apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se no espaço da aula para a frente e para trás, a caminhar ou a correr. Nota: para os sem pé, o deslocamento é feito na parede da piscina</li> <li>- Caminha de mãos dadas a um colega, para a frente</li> <li>- Desloca-se ao “pé-coxinho” ou a saltar a pés juntos, para a frente</li> <li>- Desloca-se realizando movimentos circulares com os membros superiores</li> <li>- Jogo da apanhada: os alunos deslocam-se para tentar apanhar o professor e vice-versa de várias</li> </ul>
<b>Equilíbrio 3 (E3)</b>	Efetuar deslocamentos para transportar ou ir Buscar um objeto, em situação de jogo e na posição vertical	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para ir buscar um objeto flutuante transportando-o em cima da cabeça</li> <li>- Jogo da formiga: os alunos (formigas) transportam um objeto (alimento) para dentro de um arco que se encontra no bordo oposto, competindo com os do outro grupo</li> <li>- Desloca-se à volta do espaço da aula, transportando uma placa com um objeto sobre a mesma, sem deixar este cair</li> </ul>
<b>Imersão 1 (I1)</b>	Efetuar o contacto da cara com a água, sem sentir qualquer incómodo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenta molhar o professor e vice-versa</li> <li>- O professor envia água para as crianças simulando a chuva. “Está a chover!”</li> <li>- Molha os colegas</li> <li>- Molha a cara, transportando água nas mãos em forma de concha</li> <li>- Empurra objetos (tijolos, bolas, etc.) com a testa</li> <li>- Molha a cara, sentado na escada ou em pé agarrado à parede</li> <li>- Em círculo ou em linha, de mãos dadas, molham a cara alternadamente</li> </ul>

**CADERNO APOIO TÉCNICO E PEDAGÓGICO\_AMA\_INFANTÁRIOS**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Respiração 1 (R1)</b>	Realizar expirações na água, com a boca imersa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopra através de uma palhinha, realizando bolinhas</li> <li>- Desloca uma bola de ping pong, soprando através de uma palhinha</li> <li>- Desloca uma bola de ping pong, soprando para a mesma</li> <li>- Realiza expirações na água, junto à parede, com a cara imersa</li> <li>- Sopra com a boca imersa, imitando o som de uma baleia ou de um carro</li> <li>- Em círculo, ao comando do professor, todos colocarão o rosto na água, realizando expirações pela boca</li> </ul>
<b>Propulsão 1 (P1)</b>	Realizar deslocamentos na posição ventral, com ação dos membros inferiores, com apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza a ação dos membros inferiores com o tronco apoiado na berma da piscina</li> <li>- Realiza a ação dos membros inferiores com as mãos apoiadas numa placa, "esparquete" ou halter, com pullbuoy e com ajuda do professor</li> <li>- Idem ao anterior, molhando a cara e realizando expirações na água</li> <li>- Em grupo, em cima do colchão, com os membros inferiores na água, realizam a ação dos mesmos</li> <li>- Idem ao anterior, molhando a cara e realizando expirações na água</li> </ul>
<b>Propulsão 2 (P2)</b>	Realizar deslocamentos na posição dorsal, com ação dos membros inferiores, com apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com os cotovelos apoiados no chão, coloca as pernas dentro de água e realiza a ação dos membros inferiores</li> <li>- Em grupo, deitado no colchão em decúbito dorsal, com os membros inferiores na água, realizam a ação dos mesmos</li> <li>- Realiza a ação dos membros inferiores com uma placa atrás da cabeça, com pullbuoy e com ajuda do professor</li> </ul>
<b>Salto 1 (S1)</b>	Dominar o salto de pés, a partir da posição de sentado, com ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentado na berma da piscina, cai para a água sendo puxado nas mãos pelo professor sem molhar a cara</li> <li>- Idem ao anterior, molhando a cara</li> </ul>
<b>Salto 2 (S2)</b>	Dominar o salto de pés, a partir da posição de pé, com ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salta para a água, agarrado às duas mãos do professor</li> <li>- Idem ao anterior, agarrado apenas a uma mão do professor</li> <li>- Salta para a água para dentro de um arco, agarrado à mão do professor</li> </ul>

**1.1.2. 2.ª Etapa**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Equilíbrio 4 (E4)</b>	Realizar deslocamentos na posição vertical com apoio plantar, em todos os sentidos, sem apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo de estafetas – 2 grupos frente a frente, em que o objectivo é entregar um objeto ao grupo que está em frente</li> <li>- Ao comando do professor, desloca-se em todos os sentidos</li> <li>- Desloca-se ao pé-coxinho e/ou a pés juntos para trás</li> </ul>
<b>Equilíbrio 5 (E5)</b>	Utilizar, através de movimentações adequadas, os membros inferiores e superiores para rapidamente regressar à sua posição de equilíbrio, após desequilíbrio voluntário ou provocado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo da apanhada: um dos alunos tenta apanhar os restantes colegas, tendo estes que fugir</li> <li>- Atravessa um arco que está na posição vertical e não totalmente imergido, tendo que elevar os membros inferiores alternadamente</li> <li>- Desloca-se com um pullbuoy na cabeça, em corrida</li> </ul>
<b>Imersão 2 (I2)</b>	Mergulhar a cabeça	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passa para dentro de um arco que se encontra na posição horizontal a flutuar na água e vice-versa</li> <li>- Atravessa um arco que está na posição vertical e totalmente imergido</li> <li>- Apanha um objeto imergido, no fundo da piscina ou na mão do professor</li> <li>- Ajoelha-se no fundo da piscina</li> </ul>

**CADERNO APOIO TÉCNICO E PEDAGÓGICO\_AMA\_INFANTÁRIOS**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Imersão 3 (I3)</b>	Abriu os olhos com a cara em imersão	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Abre os olhos debaixo de água</li> <li>– Apanha objetos de uma cor pré-definida no fundo da piscina</li> <li>– Apanha um objeto de uma cor pré-definida que se encontra numa das mãos do professor. O professor troca os objetos de mão para certificar que o aluno abre os olhos</li> <li>– Dar um beijo na cara do professor, debaixo de água. Apanha um objeto pré-definido no fundo da piscina. Os objetos são de diversas formas e cores</li> </ul>
<b>Respiração 2 (R2)</b>	Realizar expirações com o corpo totalmente imergido	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realiza expirações com o corpo totalmente imergido, agarrado à parede</li> <li>– Realiza expirações com o corpo totalmente imergido, sem qualquer apoio e com os olhos abertos</li> <li>– Apanha um objeto no fundo da piscina, realizando a expiração</li> <li>– Atravessa um arco imergido na vertical, realizando a expiração</li> </ul>
<b>Propulsão 3 (P3)</b>	Realizar deslocamentos na posição ventral, com ação dos membros inferiores, de forma coordenada e com apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realiza a ação dos membros inferiores de forma coordenada com as mãos apoiadas numa placa ou “esparguete”, com pullbuoy e com ajuda do professor. O professor intervém na ação dos membros inferiores do aluno segurando-os para auxiliar na execução correta do movimento</li> </ul>
<b>Propulsão 4 (P4)</b>	Realizar deslocamentos na posição dorsal, com ação dos membros inferiores, de forma coordenada e com apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realiza a ação dos membros inferiores de forma coordenada com uma placa atrás da cabeça, sem pullbuoy e com ajuda de professor. O professor intervém na ação dos membros inferiores do aluno segurando estes para auxiliar na execução correta do movimento</li> </ul>
<b>Salto 3 (S3)</b>	Dominar o salto de pés, a partir da posição de pé, sem ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Salta para a água com saída a pés juntos</li> <li>– Salta para o meio de um arco que se encontra a flutuar</li> <li>– Salta, transpondo um “esparguete” que se encontra à superfície</li> <li>– Salta para a água, mantendo os segmentos corporais alinhados e imergindo o corpo na totalidade</li> </ul>
<b>Salto 4 (S4)</b>	Dominar o salto de cabeça, a partir da posição de sentado, com ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sentado, com os membros superiores em extensão com os braços a tocar nas orelhas, vai fletindo o tronco à frente até tocar com as mãos na água e, posteriormente, entrando na mesma. O professor segura as mãos do aluno, acompanhando o movimento na totalidade até à entrada na água</li> </ul>
<b>Salto 5 (S5)</b>	Dominar o salto de cabeça, a partir da posição de joelhos, com ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Na posição de joelhos, em cima de uma placa, com os membros superiores em extensão (com os braços a tocar nas orelhas), vai fletindo o tronco à frente até tocar com as mãos na água e, posteriormente, entrando na mesma. O professor segura as mãos do aluno, acompanhado o movimento na totalidade até à entrada na água</li> </ul>

**1.2. Nível 2**

**1.2.1. 1.ª Etapa**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Equilíbrio 6 (E6)</b>	Dominar situações de decúbito ventral com e sem apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adota a posição de decúbito ventral com as mãos apoiadas numa placa e um “esparguete” sob o abdómen, e com a cabeça voltada para o fundo da piscina em semi imersão</li> <li>– Adota a posição de decúbito ventral com as mãos apoiadas numa placa ou “esparguete” e com a cabeça voltada para o fundo da piscina em semi imersão</li> <li>– Adota a posição de avião e de estrela em decúbito ventral</li> </ul>

**CADERNO APOIO TÉCNICO E PEDAGÓGICO\_AMA\_INFANTÁRIOS**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Imersão 4 (I4)</b>	Explorar diversas situações de imersão com profundidades e trajetórias diferentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apanha um objeto a diferentes profundidades</li> <li>- Apanha objetos de uma cor pré-definida no fundo da piscina</li> <li>- Passa no meio de 3 arcos imergidos na vertical, sem estarem dispostos em linha</li> <li>- Controla 4 fitas verticais em "slalom"</li> </ul>
<b>Imersão 5 (I5)</b>	Controlar a imersão abrindo os olhos e mantendo a apneia prolongada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apanha objetos de uma cor pré-definida no fundo da piscina</li> <li>- Identifica o número de dedos que o professor mostra numa mão</li> <li>- Separa 2 grupos de objetos de cores diferentes, que se encontram inicialmente misturados</li> </ul>
<b>Respiração 3 (R3)</b>	Dominar a expiração nas duas formas existentes: nasal e bucal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com apoio plantar, desloca uma bola de ping-pong realizando expirações pelo nariz</li> <li>- Apoiado na parede, com os membros superiores em extensão, executa a respiração frontal, inspirando pela boca e expirando pelo nariz com a cara imergida. Apoiado na parede, com os membros superiores em extensão, executa a respiração frontal, inspirando pelo nariz e expirando pela boca com a cara imergida</li> </ul>
<b>Respiração 4 (R4)</b>	Realizar ciclos respiratórios, estando parado ou em movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agarrado à parede, realiza ciclos respiratórios</li> <li>- Em decúbito ventral, com as mãos agarradas a uma placa e efetuando a ação dos membros inferiores, realiza ciclos respiratórios</li> </ul>
<b>Propulsão 5 (P5)</b>	Explorar os diversos planos e eixos corporais, sentido de orientação, apreciação de distâncias e controlo do corpo em diversas situações propulsivas de membros inferiores, com e sem apoios, nos diferentes planos de água (superficial, médio e profundo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se, em decúbito ventral, para passar no meio de 2 arcos imergidos</li> <li>- Apanha objetos no plano de água profundo, na zona profunda da piscina, com ajuda do professor</li> <li>- Executa o seguinte percurso: em decúbito ventral, passa no meio de um arco na vertical no plano de água médio, apanhando de seguida um objeto de profundidade e terminando ao ficar no meio de um arco que se encontra à superfície na horizontal</li> <li>- Salta de pés para a água na zona profunda da piscina e de seguida executa movimentos propulsivos até à berma</li> </ul>
<b>Propulsão 6 (P6)</b>	Dominar os diferentes tipos de deslocação e propulsão de membros inferiores, com apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza a ação dos membros inferiores em decúbito ventral com as mãos apoiadas numa placa ou "esparguete" e com pullbuoy</li> <li>- Realiza a ação dos membros inferiores em decúbito dorsal com uma placa atrás da cabeça</li> </ul>
<b>Salto 6 (S6)</b>	Dominar o salto de pés, a partir da posição de pé, com imersão total do corpo, sem ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salta para a água e imerge o corpo na totalidade</li> <li>- Salta para a água, mantendo os segmentos corporais alinhados, estando os membros superiores ao lado do corpo (na zona profunda da piscina)</li> <li>- Salta para a água, mantendo os segmentos corporais alinhados, estando os membros superiores em extensão acima da cabeça (zona profunda da piscina)</li> <li>- Salta para a água, tocando com as mãos no chão e de seguida impulsionando-se para cima (imitar um sapo)</li> </ul>
<b>Salto 7 (S7)</b>	Dominar o salto de cabeça, a partir da posição de joelhos, sem ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na posição de joelhos, em cima de uma placa, com os membros superiores em extensão (com os braços a tocar nas orelhas), vai fletindo o tronco à frente até tocar com as mãos na água e, posteriormente, entrando na mesma, mantendo o corpo em extensão</li> <li>- Com um dos joelhos apoiados no chão e os dedos do pé oposto na berma da piscina, com os membros superiores em extensão (com os braços a tocar nas orelhas), vai fletindo o tronco à frente até tocar com as mãos na água e, posteriormente, entra na mesma impulsionando-se, mantendo o corpo em extensão</li> </ul>

**CADERNO APOIO TÉCNICO E PEDAGÓGICO\_AMA\_INFANTÁRIOS**

**1.2.2. 2.ª Etapa**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Equilíbrio 7 (E7)</b>	Dominar situações de decúbito ventral sem apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adota a posição de decúbito ventral com os membros inferiores em extensão e juntos, com os membros superiores em extensão à frente da cabeça e esta semi-imersa (posição hidrodinâmica)</li> <li>Adota a posição de medusa</li> </ul>
<b>Equilíbrio 8 (E8)</b>	Dominar situações de decúbito dorsal com apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adota a posição de deitado em decúbito dorsal com o apoio de um "esparguete" entre os braços</li> <li>Adota a posição de deitado em decúbito dorsal com o apoio de um "esparguete" sob o pescoço</li> <li>Adota a posição de deitado em decúbito dorsal com uma placa atrás da cabeça e com pullbuoy</li> </ul>
<b>Equilíbrio 9 (E9)</b>	Explorar diversas situações de deslize em equilíbrio, após os vários tipos de impulso, com apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza um percurso em deslize na posição ventral com as mãos numa placa e puxado pelo professor</li> <li>Realiza um percurso em deslize na posição ventral com as mãos agarradas às do professor, sendo puxado por este</li> <li>Realiza um percurso em deslize na posição ventral com as mãos numa placa e com impulso na parede da piscina</li> <li>Realiza um percurso em deslize na posição ventral com as mãos apoiadas nas do professor e com impulso na parede da piscina</li> <li>Realiza um percurso em deslize na posição dorsal, segurando uma placa com os membros inferiores ao longo do corpo e sendo puxado pelo professor na zona dos ombros ou cabeça</li> <li>Idem ao anterior, sem o auxílio da prancha</li> <li>Realiza um percurso em deslize na posição dorsal, abraçando uma placa e sendo puxado pelo professor na zona dos ombros ou cabeça</li> <li>Idem ao anterior, sem o auxílio da prancha</li> </ul>
<b>Imersão 6 (I6)</b>	Combinar todo o tipo de situações de imersão com expiração nos planos de água superficial, médio e profundo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passa para dentro de um arco horizontal (à superfície) vindo de baixo para cima, fazendo a expiração</li> <li>Passa por entre as pernas do professor, de olhos abertos, expirando simultaneamente</li> <li>Realiza a posição de estrela na zona profunda da piscina</li> <li>Passa por baixo de um conjunto de "esparguetes" que se encontram à superfície</li> </ul>
<b>Respiração 5 (R5)</b>	Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas de membros inferiores na superfície ou em imersão	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apanha objetos de profundidade de forma alternada, inspirando quando vem à superfície e expirando na imersão</li> <li>Realiza a ação dos membros inferiores em decúbito ventral com as mãos apoiadas numa placa, com pullbuoy, executando a expiração nasal e bucal com a cara em imersão</li> <li>Passa no meio de um arco imerso na vertical, com movimentos propulsivos dos membros inferiores, realizando a expiração bucal e nasal</li> </ul>
<b>Respiração 6 (R6)</b>	Combinar a inspiração - expiração em diversas situações complexas (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Com apoio plantar, imerge passando sob um "esparguete" expirando, emerge para inspirar e de seguida passa no meio de um arco imerso adotando a posição ventral e realizando movimentos propulsivos enquanto expira</li> <li>Emerge e emerge, expirando e inspirando, através de uma sequência de "esparguetes" dispostos de forma espaçada. Desloca-se a saltar imergindo o corpo e realizando a expiração quando imerge</li> </ul>



**CADERNO APOIO TÉCNICO E PEDAGÓGICO\_AMA\_INFANTÁRIOS**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Propulsão 7 (P7)</b>	Dominar os diferentes tipos de deslocação e propulsão de membros inferiores com o mínimo possível de apoios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza a ação dos membros inferiores em decúbito ventral com as mãos apoiadas numa placa ou pullbuoy</li> <li>Realiza a ação dos membros inferiores em decúbito dorsal com os braços em extensão e as mãos segurando uma placa sobre a cintura</li> </ul>
<b>Salto 8 (S8)</b>	Dominar o salto de cabeça, a partir da posição de cócoras, com ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza o salto de cabeça, a partir da posição de cócoras, com ajuda do professor</li> </ul>

**1.3. Nível 3**

**1.3.1. 1.ª Etapa**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Equilíbrio 10 (E10)</b>	Dominar situações de decúbito ventral e dorsal sem apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adota posição de barril</li> <li>Adota a posição hidrodinâmica</li> <li>Adota posição de medusa passando de seguida para a posição hidrodinâmica</li> <li>Adota a posição de estrela em decúbito dorsal</li> </ul>
<b>Equilíbrio 11 (E11)</b>	Explorar diversas situações de deslize em equilíbrio, após os vários tipos de impulso, com e sem apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza um percurso em deslize na posição ventral, com impulsão na parede da piscina</li> <li>Realiza um percurso em deslize na posição ventral, com impulsão no chão da piscina</li> <li>Realiza um percurso em deslize na posição dorsal, segurando uma placa com os membros inferiores ao longo do corpo, com impulsão na parede</li> <li>Realiza um percurso em deslize na posição dorsal, segurando uma placa com os membros inferiores em extensão acima da cabeça</li> </ul>
<b>Imersão 7 (I7)</b>	Associa a imersão com exercícios de equilíbrio, propulsão, respiração e salto	<ul style="list-style-type: none"> <li>(Implícito nos exercícios dos outros domínios)</li> </ul>
<b>Propulsão 8 (P8)</b>	Dominar os diferentes tipos de deslocação e propulsão de membros inferiores sem apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza a ação dos membros inferiores em decúbito ventral com os membros superiores em extensão à frente, com o pullbuoy</li> <li>Realiza a ação dos membros inferiores em decúbito dorsal com os membros superiores em extensão ao longo do corpo</li> </ul>
<b>Propulsão 9 (P9)</b>	Dominar a deslocação e propulsão de membros superiores e inferiores em decúbito dorsal, com apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza batimento dos membros inferiores na posição dorsal, com ação dos membros superiores, segurando uma placa com estes em extensão ao longo do corpo</li> </ul>
<b>Salto 9 (S9)</b>	Dominar o salto de cabeça, a partir da posição de cócoras, sem ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza o salto de cabeça, a partir da posição de cócoras, sem ajuda</li> </ul>

**CADERNO APOIO TÉCNICO E PEDAGÓGICO\_AMA\_INFANTÁRIOS**

**1.3.2. 2.ª Etapa**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
<b>Equilíbrio 12 (E12)</b>	Dominar o equilíbrio explorando os diversos planos e eixos corporais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza a posição de medusa, partindo da posição de pé e terminando na posição horizontal ventral ou dorsal</li> <li>- Realiza um percurso em deslize na posição dorsal, com os membros superiores em extensão acima da cabeça</li> <li>- Realiza um percurso em deslize, partindo na posição dorsal e passando para a posição ventral</li> <li>- Realiza um percurso em deslize, partindo na posição ventral e passando para a posição dorsal</li> </ul>
<b>Respiração 7 (R7)</b>	Realizar a respiração lateral, com apoio através da execução de exercícios específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza a respiração lateral, na posição de pé e inclinado à frente, agarrado à parede com ação dos membros superiores</li> <li>- Desloca-se com apoio plantar, segurando uma placa e realizando a respiração lateral com ação do membro superior do lado para onde faz a inspiração</li> <li>- Realiza a respiração lateral, na posição de pé e inclinado à frente, segurando uma placa com a mão direita e o membro superior esquerdo em extensão ao lado do corpo</li> <li>- Idem ao exercício anterior, mudando de posição dos membros superiores e da respiração</li> <li>- Em decúbito ventral, segurando uma placa com a mão direita, membro superior esquerdo em extensão ao lado do corpo, realizando a ação dos membros inferiores e a respiração lateral</li> <li>- Idem ao exercício anterior, com a troca de membro superior e respiração</li> </ul>
<b>Propulsão 8 (P8)</b>	Dominar a deslocação e propulsão de membros superiores e inferiores em decúbito ventral, com apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na posição ventral, realiza o batimento dos membros inferiores, com a ajuda de uma placa, com ação dos membros superiores (com pullbuoy), fazendo a respiração lateral</li> </ul>
<b>Propulsão 9 (P9)</b>	Dominar a deslocação e propulsão de membros superiores e inferiores em decúbito dorsal, sem apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na posição dorsal, realiza o batimento dos membros inferiores com ação dos membros superiores</li> </ul>
<b>Salto 10 (S10)</b>	Dominar o salto de cabeça, a partir da posição de pé, sem ajuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza a entrada na água de cabeça, partindo da posição de pé, com ajuda do professor</li> <li>- Realiza a entrada na água de cabeça, partindo da posição de pé, sem ajuda</li> </ul>

**2. Competências finais**

**2.1. Nível 1**

**2.1.1. Competências obrigatórias**

O aluno deve ser capaz de realizar deslocamentos na posição vertical com apoio plantar em todos os sentidos e sem qualquer apoio, imergir a cabeça, realizar expirações com o corpo imergido, realizar deslocamentos na posição ventral com apoio, e executar o salto de pés a partir da posição de pé sem ajuda.

---

CADERNO APOIO TÉCNICO E PEDAGÓGICO\_AMA\_INFANTÁRIOS

---

### 2.1.2. Competências facultativas

O aluno deve ser capaz de abrir os olhos debaixo de água, realizar deslocamentos na posição dorsal com apoio, e realizar o salto de cabeça a partir da posição de joelhos com ajuda.

## 2.2. Nível 2

### 2.2.1. Competências obrigatórias

O aluno deve ser capaz de adotar posições de decúbito ventral, executar percursos em deslize na posição ventral com apoio, realizar ciclos respiratórios, efetuar a expiração pelo nariz e pela boca, coordenar a inspiração e a expiração nas diversas situações propulsivas, realizar o salto de cabeça a partir da posição de joelhos sem ajuda, realizar a propulsão de membros inferiores na posição ventral com apoio, e realizar a propulsão de membros inferiores na posição dorsal com apoio.

### 2.2.2. Competências facultativas

O aluno deve ser capaz de adotar posições de decúbito dorsal com apoio, executar percursos em deslize na posição dorsal com apoio, realizar a propulsão de membros inferiores na posição ventral sem pullbuoy, e realizar o salto de cabeça a partir da posição de cócoras com ajuda.

## 2.3. Nível 3

### 2.3.1. Competências obrigatórias

O aluno deve ser capaz de executar percursos em deslize sem apoio, adotar posições de decúbito dorsal e ventral sem apoio, realizar a propulsão de membros inferiores nas posições dorsal e ventral com apoio, realizar a propulsão de membros superiores e inferiores na posição dorsal com apoio, realizar a propulsão de membros superiores e inferiores na posição ventral com apoio, e realizar o salto de cabeça a partir da posição de pé (cócoras) sem ajuda.



---

CADERNO APOIO TÉCNICO E PEDAGÓGICO\_AMA\_INFANTÁRIOS

---

### 2.3.2. Competências facultativas

O aluno deve ser capaz de realizar a propulsão de membros superiores e inferiores na posição dorsal, sem apoio.

### ABREVIATURAS:

CMA – Câmara Municipal de Águeda.