



# ESCOLA DE NATAÇÃO 2020/2021 PROGRAMA DE ENSINO





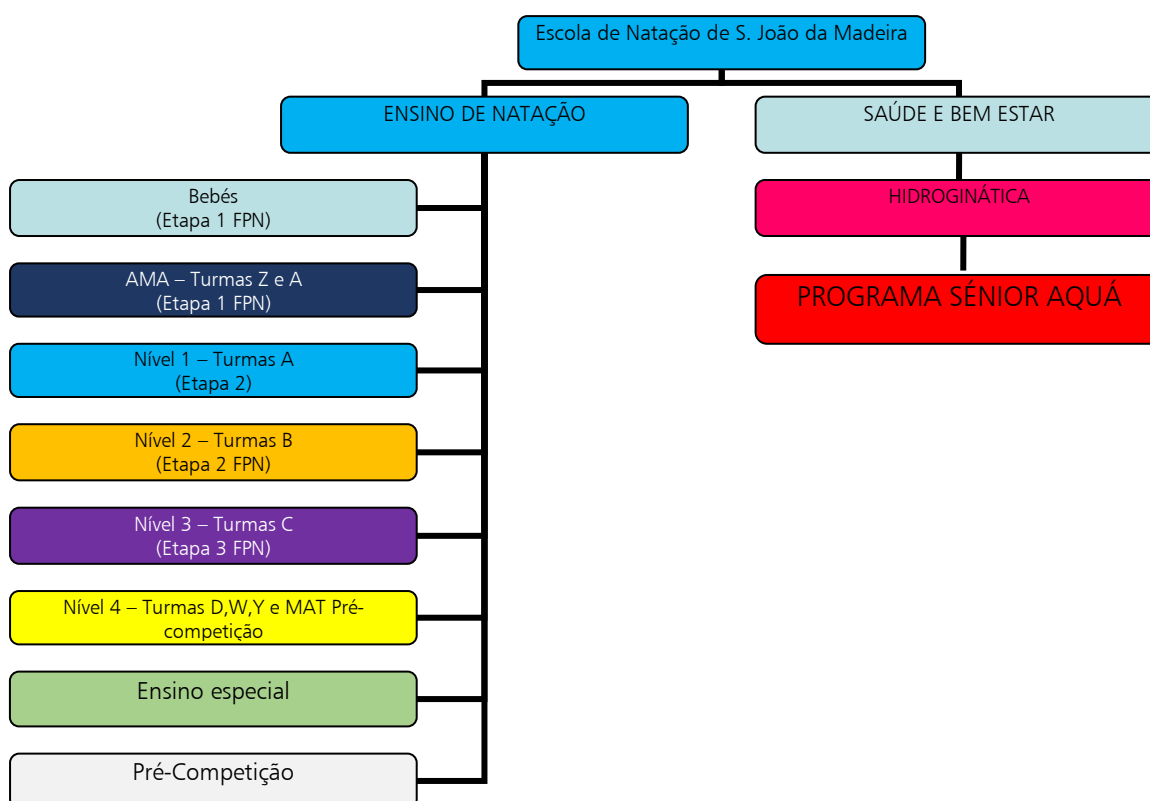
## ÍNDICE

MODALIDADES DA ESCOLA DE NATA�O DE S. JOÃO DA MADEIRA.....	3
OBJETIVOS DA ESCOLA DE NATA�O.....	3
PASSAGENS DE NÍVEL .....	4
NATA�O PARA BEB�S .....	5
ADAPTA�O AO MEIO AQUÁTICO.....	6
NÍVEIS, + 7 ANOS AOS 10 ANOS .....	8
NÍVEIS, 10 AOS 18 ANOS .....	11
OS NÍVEIS, + 18 ANOS .....	15
PR�-COMPETI�O .....	16
ENSINO ESPECIAL .....	17
NATA�O S�NIOR.....	17
HIDROGIN�STICA.....	17
AVALIA�O .....	18



## MODALIDADES DA ESCOLA DE NATAÇÃO DE S. JOÃO DA MADEIRA

A Escola de Nataçao de S. Joao da Madeira promove e desenvolve as seguintes modalidades, organizando-as de acordo com as propostas e recomendações da Federaçao Portuguesa de Nataçao:



## OBJETIVOS DA ESCOLA DE NATAÇÃO

- I. Capacidade para rentabilizar todas as qualidades do meio aquático;
- II. Criação de um conjunto de programas amplo e diversificado;
- III. Assegurar o acesso à escola, do maior número possível de cidadãos;
- IV. Respeito por uma heterogeneidade de utilização (social, cultural, etária);
- V. Contribuir para uma melhoria da qualidade de vida da estrutura social em que se encontra inserida, através de serviços que permitam: a prevenção do acidente, a melhoria dos níveis da saúde e integração social;
- VI. Permitir a prática organizada de atividades desportivas.



## PASSAGENS DE NÍVEL

Assim que o aluno domine os conteúdos definidos para um dado nível, o professor deve efetuar a passagem do mesmo para o nível seguinte, através da indicação do número de inscrição e nome do mesmo ao coordenador, em ficha própria, que efetuar  a alteração do nível em que o aluno se encontra inscrito e da turma que frequenta. A informação dos alunos a transitar de nível deverá ser dada bimensalmente na última semana do 2  mês, ou seja, última semana dos meses de outubro, dezembro, fevereiro, abril, junho e no final de cada época desportiva, com o aluno a transitar na 1  aula da 1  semana do mês seguinte, neste caso novembro, janeiro, març o, maio e julho. Na última aula do nível que o aluno acaba de completar, o mesmo recebe um diploma referente a esse mesmo nível. Nos casos que assim se justifique, tais como novas inscrições em que o aluno foi inscrito no nível A mas revela competências para integrar o nível B, a passagem poderá ser efetuada fora dos períodos definidos, desde que autorizada pelo coordenador.

No que respeita aos critérios de passagem para as equipas de competição:

- a. Alunos da escola de natação, inscritos nas turmas A, B e C, não podem ser transferidos durante a época desportiva para as equipas de competição;
- b. Alunos da escola de natação, inscritos nas turmas A, B e C, não podem frequentar as classes de competição, durante a época desportiva;
- c. Recrutamento dos alunos para a competição apenas, e s , após momento de avaliação de fevereiro, outros momentos de observação/ recrutamento que se acharem relevantes (festivais, encontros, etc.), desde que autorizada pelo coordenador da escola de natação.



## NATAÇÃO PARA BEB S

Este processo é caracterizado como uma adaptação a um meio novo, com uma afectividade e desenvolvimento integrador, e não de aprendizagem das técnicas de nado. O meio aquático é familiar para esta população, pelo que na piscina o que importa é que não percam os reflexos que transportaram do útero materno, aprendendo a movimentar-se em segurança, adaptando-se e preparando a criança psicologicamente e neurologicamente para o auto-salvamento, assim como para um crescimento mais saudável. Assim, o objectivo da natação para os beb s consiste em despertar o gosto e o prazer pelo convívio ótimo com a água, ao mesmo tempo que se desenvolve a sua noção espaciotemporal e o domínio corporal na  gua. Segurança, tranquilidade e equilíbrio nos movimentos dentro de água é o que resulta desta fase inicial, que, preferencialmente, é acompanhada pelos pais, de modo a garantir a estabilidade emocional necessária a esta aventura. É uma brincadeira que pode inclusivamente fomentar a autoconfiança dos mais pequenos.

**Nestas sessões, os beb s são divididos em quatro grupos, de acordo com a sua idade:**

- BB1** • Crianças entre os 6 e os 18 meses
- BB2** • Crianças entre os 12 e os 24 meses
- BB3** • Crianças entre os 19 e os 36 meses
- BB4** • Crianças com mais de 25 meses até aos 36 meses

Nos grupos *BB1* e *BB2* as crianças são acompanhadas por um dos pais, cuja a presença é extremamente importante, pois será ele que lhe vai transmitir a confiança necessária para que aprenda sem dificuldade.

No grupo *BB3* e *BB4* o trabalho desenvolvido é diferente, uma vez que a criança já ultrapassou os primeiros est dios do processo de adaptação, podendo frequentar a aula sem a companhia dos pais.

Nesta fase procuramos que a criança ganhe confiança em si própria, caminhando para a sua autonomia.

BB



## ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Entende-se por adaptação ao meio aquático, “o processo que envolve a iniciação à natação, recorrendo ao domínio do corpo na água, com base nos objectivos de cinco domínios: equilíbrio, respiração, imersão, propulsão e salto”. A AMA está inserido num programa aquático educativo, os objectivos não são exclusivamente técnicos, é um programa a desenvolver a médio e a longo prazo onde tem que existir uma grande criatividade da parte de alunos e professores. Assim, a importância da natação não é apenas para o desenvolvimento físico da criança mas também para a formação de sua personalidade e inteligência, procurando-se alcançar a autonomia no meio aquático e as bases para uma futura aprendizagem das técnicas de nado.



<b>AMA</b> TURMAS Z	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos a partir dos 3 até aos 6 anos, sem quaisquer aprendizagens específicas ou provenientes das aulas de actividades aquáticas adaptada – Bebés</li></ul>
<b>Familiarização</b> Descobrir e compreender as novas sensações provocadas pelo meio aquático	
<b>Respiração</b> Controlar a respiração pela boca e nariz em diferentes situações com e sem apoios Dominar o equilíbrio nas posições ventral, dorsal e vertical	
<b>Equilíbrio</b> Executar situações de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais Controlar a imersão de olhos abertos e em apneia prolongada para orientação	
<b>Imersão</b> Associar a imersão a exercícios de equilíbrio, propulsão, respiração e saltos	
<b>Propulsão</b> Executar variados deslocamentos propulsivos, com e sem apoios, procurando a autonomia dos movimentos	
<b>Saltos</b> Saltar nas mais diversas posições e situações	



<b>Cambalhotas e Arcos</b> Executar exercícios com cambalhotas e arcos � frente e � retaguarda <b>Jogos</b> Promover jogos lúdicos para potenciar as habilidades motoras	
<b>NÍVEL 1</b> TURMAS A	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos com 4-6 anos ou eventualmente alunos mais novos que tenham o domínio da respiração, equilíbrio, imersão e uma propulsão rudimentar.</li><li>• Alunos entre os 6 e os 18 anos, sem quaisquer aprendizagens e que necessitem de um processo de adaptação ao meio aquático.</li></ul>
<b>Respiração</b> Controlar a respiração pela boca, nariz e ambos em diferentes situações <b>Equilíbrio</b> Dominar o equilíbrio nas posições ventral, dorsal e lateral Executar situações de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais <b>Imersão</b> Dominar o equilíbrio nas posições ventral, dorsal e lateral Executar situações de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais <b>Propulsão</b> Executar variados deslocamentos propulsivos de pernas e braços promovendo a autonomia dos movimentos <b>Saltos</b> Saltar nas mais diversas posições e situações <b>Cambalhotas e Arcos</b> Executar exercícios com cambalhotas e arcos � frente e � retaguarda <b>Jogos</b> Promover jogos lúdicos para potenciar as habilidades motoras	



## NÍVEIS, + 7 ANOS AOS 10 ANOS

Para este grupo etário, as aulas têm como objectivo principal o desenvolvimento de um trabalho de componente técnica das aprendizagens da nata o, de modo que o aluno adquira um controlo motor que lhe permita executar correctamente as ac es técnicas da nata o (crol, costas, bruços, mariposa, saltos e viragens). O aluno deve ter a no o de saber nadar devendo ter a percep o de o saber fazer bem, para isso o professor tem um papel importante de modo a aumentar a variabilidade de situa es e feedbacks e maximizando a motiva o promovendo o espírito de equipa e o respeito pelas regras de grupo. Dessa forma, o fim que persegue um método de nata o não deve ser unicamente que o aluno chegue a converter-se num bom nadador.



<b>NÍVEL 1</b> Turmas A	<ul style="list-style-type: none"><li>Alunos entre os 7 e os 10 anos, sem quaisquer aprendizagens e que necessitem de um processo de adapta�o ao meio aquático.</li></ul>
<b>Respira�o</b> Controlar a respira�o pela boca, nariz e ambos em diferentes situa�es	
<b>Equilíbrio</b> Dominar o equilíbrio nas posi�es ventral, dorsal e lateral Executar situa�es de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais	
<b>Imersão</b> Dominar o equilíbrio nas posi�es ventral, dorsal e lateral Executar situa�es de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais	
<b>Propulsão</b> Executar variados deslocamentos propulsivos de pernas e braços promovendo a autonomia dos movimentos	
<b>Saltos</b> Saltar nas mais diversas posi�es e situa�es	
<b>Cambalhotas e Arcos</b> Executar exercícios com cambalhotas e arcos � frente e � retaguarda	
<b>Jogos</b>	





Promover jogos lúdicos para potenciar as habilidades motoras	
<b>NÍVEL 2</b> Turmas B	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos adaptados ao meio aquático e ou com o domínio rudimentar da técnica de crol e costas.</li><li>• Aperfeiçoamento das técnicas alternadas de crol e costas.</li></ul>
<b>Revis�o</b> Consolidar as habilidades motoras adquiridas na Adaptaç�o ao Meio Aqu�tico	
<b>Respiração</b> Controlar ciclos respirat�rios pela boca e nariz sincronizados com a propulsão	
<b>Flutuação</b> Realizar deslizes ventrais e dorsais na posição hidrodinâmica fundamental	
<b>Propulsão</b> Executar movimentos propulsivos de pernas e braços em diferentes profundidades	
<b>Coordenação</b> Coordenar as ações das pernas e braços com a respiração	
<b>Velocidade</b> Realizar "sprints" até 12,5 metros de pernas, braços e nado global	
<b>Partidas</b> Associar o salto de partida com a entrada do corpo num único ponto	
<b>Viragens</b> Associar a viragem com a aproximação, contacto e saída da parede	
<b>Consolidação</b> Adquirir resist�ncia específica para percorrer 25 metros mantendo um trajeto �timo das superfícies motoras	
<b>NÍVEL 3</b> Turmas C	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos que dominam as técnicas de crol e costas.</li><li>• Iniciaç�o das técnicas simultáneas com énfase na técnica de braços.</li></ul>
<b>Revis�o</b> Consolidar as técnicas de Crol e Costas para percorrer 50 metros	
<b>Respiração</b>	



<p>Controlar tempos de respira�o de forma variada</p> <p><b>Flutua�o</b></p> <p>Realizar deslizes subaqu�ticos ventrais e dorsais na posi�o hidrodinámica</p> <p><b>Propuls�o</b></p> <p>Executar os movimentos propulsivos de pernas e braços associados � respira�o com a no�o de ritmo</p> <p><b>Coordena�o</b></p> <p>Coordenar as a�o es das pernas e braços com a respira�o tendo uma amplitude máxima de movimentos</p> <p>Combinar diferentes exercícios de pernas e braços com a ondula�o corporal</p> <p><b>Velocidade</b></p> <p>Realizar "sprints" até 15 metros com salto de partida</p> <p><b>Partidas</b></p> <p>Associar o salto de partida com um prolongado deslize subaquático</p> <p><b>Viragens</b></p> <p>Associar a viragem com a braçada subaqu�tica após forte impulso na parede</p> <p><b>Consolida�o</b></p> <p>Adquirir resist�ncia específica para percorrer 50 metros mantendo um trajeto �timo das superfícies motoras</p>	
<p><b>NÍVEL 4</b></p> <p>Turmas D</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos que dominam as técnicas de crol, costas e bruços</li><li>• Abordagem � técnica de mariposa</li></ul>
<p><b>Revisão</b></p> <p>Consolidar as técnicas de Crol, Costas e Bruços</p> <p><b>Respira�o</b></p> <p>Controlar a respira�o de forma frontal, lateral e ambas</p> <p><b>Flutua�o</b></p> <p>Realizar longos deslizes subaquáticos na posi�o hidrodinâmica ventral, dorsal e lateral</p> <p><b>Propulsão</b></p> <p>Executar movimentos propulsivos subaquáticos em golfinho na posi�o ventral, dorsal e lateral com a no�o de deslocamento ondulado</p> <p><b>Coordena�o</b></p> <p>Coordenar as a�o es das pernas e braços com a respira�o com a no�o do tempo dos</p>	



movimentos

Executar exercícios mistos combinando as diferentes técnicas de nado

#### **Velocidade**

Realizar "sprints" até 20 metros sem desvios da direção de nado

#### **Partidas e Viragens**

Dominar as partidas das 4 técnicas e viragens respetivas para Estilos

#### **Consolidação**

Adquirir resistência específica para percorrer 100 metros Estilos mantendo um trajeto ótimo das superfícies motoras

## **NÍVEIS, 10 AOS 18 ANOS**

Destina-se a idades que buscam a melhoria da condição física, o chamado programa de manutenção/treino. O objectivo é o ensino das quatro técnicas de nado, onde é preferencialmente corrigido os alinhamentos corporais de modo a otimizar os movimentos, a coordenação e a sincronização, explicando com uma linguagem mais técnica aquilo que o aluno está a efectuar. Consideramos importante a inclusão nas nossas aulas de actividades lúdicas como o p lo aquático e as estafetas de modo a aumentar a motivação dos nossos alunos.



<b>NÍVEL 1</b> Turmas A	<ul style="list-style-type: none"><li>Alunos entre os 10 e os 18 anos, sem quaisquer aprendizagens e que necessitem de um processo de adaptação ao meio aquático.</li></ul>
<b>Respiração</b> Controlar a respiração pela boca, nariz e ambos em diferentes situações	
<b>Equilíbrio</b> Dominar o equilíbrio nas posições ventral, dorsal e lateral Executar situações de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais	



### **Imersão**

Dominar o equilíbrio nas posições ventral, dorsal e lateral

Executar situações de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais

### **Propulsão**

Executar variados deslocamentos propulsivos de pernas e braç os promovendo a autonomia dos movimentos

### **Saltos**

Saltar nas mais diversas posições e situações

### **Cambalhotas e Arcos**

Executar exercícios com cambalhotas e arcos   frente e   retaguarda

### **Jogos**

Promover jogos lúdicos para potenciar as habilidades motoras

### **NÍVEL 2**

Turmas B

- Alunos adaptados ao meio aquático e com o domínio rudimentar da técnica de crol e costas
- Abordagem às técnicas alternadas de crol e costas.

### **Revisão**

Consolidar as habilidades motoras adquiridas na Adaptação ao Meio Aquático

### **Respiração**

Controlar ciclos respiratórios pela boca e nariz parado e em propulsão

### **Flutuação**

Realizar os deslizes ventrais e dorsais na posição hidrodinâmica

### **Propulsão**

Executar movimentos propulsivos de pernas ou braç os em diferentes planos de  gua

### **Coordenação**

Coordenar as ações das pernas e braç os com a respiração

### **Velocidade**

Realizar "sprints" até 12,5 metros de pernas, braç os e nado global

### **Partidas**

Associar o salto de partida com a entrada do corpo num único ponto

### **Viragens**

Associar a viragem com a aproximação, contacto e impulso na parede



<b>Consolidação</b> Adquirir resistência específica para percorrer 25 metros mantendo um trajeto ótimo das superfícies motoras	
<b>NÍVEL 3</b> Turmas C	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos que dominam as técnicas de crol e costas.</li><li>• Abordagem �s técnicas simultáneas com énfase na técnica de bruços.</li></ul>
<b>Revis�o</b> Consolidar as técnicas de Crol e Costas para percorrer 50 metros	
<b>Respiração</b> Controlar tempos de respiração de forma variada	
<b>Flutuaç�o</b> Realizar deslizes subaqu�ticos na posição hidrodinámica ventral e dorsal	
<b>Propulsão</b> Executar os movimentos propulsivos de pernas ou braços associados � respiração com a noção de ritmo	
<b>Coordenação</b> Coordenar as ações das pernas e braços com a respiração tendo uma amplitude máxima de movimentos Combinar diferentes exercícios de pernas e braços com a ondulação corporal	
<b>Velocidade</b> Realizar "sprints" até 15 metros com salto de partida	
<b>Partidas</b> Associar o salto de partida com um prolongado deslize subaquático	
<b>Viragens</b> Associar a viragem com a braçada subaquática após forte impulso	
<b>Consolidação</b> Adquirir resistência específica para percorrer 50 metros mantendo um trajeto ótimo das superfícies motoras	
<b>NÍVEL 4</b> Turmas D	Alunos que dominam as técnicas de crol, costas e bruços <ul style="list-style-type: none"><li>• Abordagem � técnica de mariposa</li></ul>



### **Revisão**

Consolidar as técnicas de Crol, Costas e Bruços para percorrer 100 metros

### **Respira o**

Controlar a respira o de forma frontal, lateral e ambas

### **Flutua o**

Realizar deslizes subaquáticos na posi o hidrodinâmica ventral, dorsal e lateral

### **Propulsão**

Executar movimentos propulsivos subaquáticos de pernas em posi o ventral, dorsal e lateral com a no o de deslocamento ondulado

### **Coordena o**

Coordenar as a es das pernas e braços com a respira o com a no o do tempo dos movimentos

Associar diferentes técnicas de nado em exercícios mistos

### **Velocidade**

Realizar "sprints" até 20 metros sem desvios da dire o de nado

### **Partidas e Viragens**

Dominar as partidas das 4 técnicas e viragens respetivas para Estilos

### **Consolida o**

Adquirir resist ncia específica para percorrer 100 metros em cada Estilo mantendo um trajeto  timo das superfícies motoras

### **MAT**

Turmas E

- Alunos que dominam as quatro técnicas (crol, costas, bruços e mariposa).

### **Revis o**

Consolidar as 4 técnicas de nado e respetivas partidas e viragens

### **Consolida o**

Adquirir resist ncia específica para percorrer 400 metros Crol e 200 metros Estilos mantendo um trajeto ótimo das superfícies motoras



## OS NÍVEIS, + 18 ANOS



<b>INICIAÇÃO</b> Turmas Y	<ul style="list-style-type: none"><li>Alunos sem quaisquer tipos de aprendizagens ou sem domínio das diferentes componentes da adaptação ao meio aquático</li></ul>
<b>Familiarização</b> Descobrir e compreender as novas sensa�es provocadas pelo meio aquático	
<b>Respira�o</b> Controlar a respira�o pela boca e nariz em diferentes situa�es com e sem apoios Dominar o equilíbrio nas posi�es ventral, dorsal e vertical	
<b>Equilíbrio</b> Executar situa�es de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais Controlar a imersão de olhos abertos e em apneia prolongada para orienta�o	
<b>Imersão</b> Associar a imersão a exercícios de equilíbrio, propulsão, respira�o e saltos	
<b>Propulsão</b> Executar variados deslocamentos propulsivos, com e sem apoios, procurando a autonomia dos movimentos	
<b>Saltos</b> Saltar nas mais diversas posi�es e situa�es	
<b>APERFEIÇOAMENTO</b> Turmas W	<ul style="list-style-type: none"><li>Alunos que pretendem melhorar as quatro técnicas (crol, costas, bruços, e mariposa opcional).</li></ul>
<b>Revisão</b> Consolidar as técnicas de Crol, Costas e Bruços para percorrer 100 metros	
<b>Respira�o</b> Controlar a respira�o de forma frontal, lateral e ambas	
<b>Flutua�o</b> Realizar deslizes subaquáticos na posi�o hidrodinâmica ventral, dorsal e lateral	



### **Propulsão**

Executar movimentos propulsivos subaquáticos de pernas em posição ventral, dorsal e lateral com a noção de deslocamento ondulado

### **Coordenação**

Coordenar as acções das pernas e braç os com a respiração com a noção do tempo dos movimentos

Associar diferentes técnicas de nado em exercícios mistos

### **Velocidade**

Realizar "sprints" até 15 metros sem desvios da direcção de nado

### **Partidas e Viragens**

Dominar as partidas das 4 técnicas e viragens respetivas para Estilos

### **Consolidação**

Adquirir resistência específica

### **MANUTENÇÃO**

Turmas MAT

- Alunos que dominam as quatro técnicas (crol, costas, bruç os, e mariposa opcional).

### **Revisão**

Consolidar as 4 técnicas de nado e respetivas partidas e viragens

### **Consolidação**

Adquirir resistência específica para percorrer 400 metros Crol e 200 metros Estilos mantendo um trajeto ótimo das superfícies motoras

## **PR -COMPETIÇÃO**

Consideramos importante a existência de algumas classes pr  – competição. Assim existirá uma triagem nas aulas de Nível 3, +7 anos, de modo que estes alunos sejam preparados para esse efeito. Os objectivos competitivos passam pela criação dos pressupostos técnicos com vista a vir a participar em competições oficiais e participação em festivais internos e com outras estruturas.

Apontamos como objetivos gerais o início do processo de detecção e selecção de talentos dentro da escola de natação; aquisição do domínio das técnicas de nado, partidas e viragens, de acordo com o regulamento; estimulação de hábitos de treino ao nível da assiduidade, pontualidade e forç a de vontade; comportamento correcto em termos sociais, quer em grupo quer fora dele e início da identificação com um projecto de equipa.





## ENSINO ESPECIAL (Utentes com necessidades educativas especiais)

De acordo com a especificidade da deficiência ou outras necessidades especiais estão consagradas no programa anual aulas de grupo ou individuais que desenvolvam esta vertente.

Promover o bem estar, a autonomia, e melhorar os níveis de saúde são os desígnios principais desta actividade.

NEE

## NATAÇÃO S NIOR

As classes de Natação S nior destinam-se a indivíduos com idades superiores a 55. (podendo existir excepções). É sabido que com a idade há uma redução do número e do tamanho das fibras musculares de contracção rápida, que no sistema nervoso central os neur nios diminuem em número e tamanho, que os movimentos passam a ser mais lentos e menos precisos, que os tendões, cartilagens e ligamentos se tornam mais espessos e rígidos, que os sistemas cardiovascular e respiratório demoram mais tempo a responder aos exercícios, por isso a natação   sin nimo de melhoria do bem-estar físico e psíquico, pois previne os processos degenerativos próprios da idade avançada. Sem contar com o alívio das tensões do dia-a-dia. E com o fato de, inevitavelmente, as deslocações   piscina possibilitarem novos conhecimentos, fomentando a socialização numa fase da vida em que o isolamento é um risco real.

HS

## HIDROGINÁSTICA

A hidrogen stica diminui a sobrecarga osteo-articular, em especial na coluna e membros inferiores, ajuda a mobilidade articular e facilita a circulação periférica. Consiste numa actividade realizada no meio aquático onde são trabalhados vários aspectos ligados à condição física. Os benefícios das aulas verificam-se ao nível: cardiovascular, resistência muscular localizada, composição corporal, força, flexibilidade, socialização e adaptação aquática. O ambiente aquático introduz uma vertente lúdica, assegurando também menores as possibilidades de contrair lesões devido ao baixo fluxo sanguíneo quando realizamos os exercícios.

HID



# AVALIAÇÃO


## Ficha Avalia o - Nível BB

AVALIA O FINAL

Professor

Turma

Data

 <b>ESCOLA DE NATAÇÃO</b> S. JOÃO DA MADEIRA																						
N� INSC.	NOME ALUNO	Imersão completa	Deita-se na posi�o ventral	Deita-se na posi�o dorsal	Executa deslize na posi�o ventral	Executa deslize na posi�o dorsal	Apanha objectos a várias profundidades	Salta para a água na posi�o de p�	Executa batimento de pernas ventral	Executa batimento de pernas dorsal	Executa deslize subaquático									ASSIDUIDADE		NÍVEL 2019 - 2020

Modo de Avalia o:  
N = não executa satisfatoriamente  
S = executa satisfatoriamente  
B = executa muito bem



# Ficha Avalia o - Nível AMA

AVALIA O FINAL

Professor

Turma

Data

 ESCOLA DE NATAÇÃO S. JOÃO DA MADEIRA		Imersão completa com expira�o	Abre os olhos debaixo de �gua	Deita-se na posi�o ventral	Deita-se na posi�o dorsal	Executa deslize na posi�o ventral	Executa deslize na posi�o dorsal	Apanha objectos a várias profundidades	Salta para a água na posi�o de p�	Salta para a água na posi�o de cabeça	Executa batimento de pernas ventral	Executa batimento de pernas dorsal	R�tmo Inspira�o/expira�o	Executa deslize subaquático	ASSIDUIDADE				NÍVEL 2019 - 2020
N� INSC.	NOME ALUNO																		

Modo de Avalia o:

- N = não executa satisfatoriamente
- S = executa satisfatoriamente
- B = executa muito bem



# Ficha Avaliaçao - Nivel 1

AVALIAÇÃO FINAL

Professor   
Turma   
Data

 ESCOLA DE NATAÇÃO S. JOÃO DA MADEIRA		Deslize ventral e dorsal - posição fundamental	Deslize com transição ventral/dorsal/ventral	Batimento de pernas na posição ventral c/ respiraçao	Batimento de pernas na posição dorsal com rotaçao	Coordenação braços Crol/respiraçao lateral/pernas	Movimento 1 braço Costas com pernas	Executa cambalhota à frente	Executa cambalhota à reclinada	Salta para a água na posição de cabeça	Nada 12,5 metros Crol com respiraçao bilateral	Nada 12,5m Costas com rotaçao e cabeça imobilizada	ASSIDUIDADE			<b>NÍVEL 2019 - 2020</b>
Nº INSC.	NOME ALUNO															


Modo de Avaliaçao:  
N = não executa satisfatoriamente  
S = executa satisfatoriamente  
B = executa muito bem



## Ficha Avaliação - Nível 2

**AVALIAÇÃO FINAL**

Professor \_\_\_\_\_  
 Turma \_\_\_\_\_  
 Data \_\_\_\_\_

 <b>ESCOLA DE NATAÇÃO</b> S. JOÃO DA MADEIRA		Deslize com transição ventral/dorsal/ventral	Batimento de pernas na posição ventral c/ respiração	Batimento de pernas na posição dorsal com rotação	Coordenação braços Crol/respiração lateral/pernas	Movimento 1 braço Costas com pernas	Executa cambalhota à frente	Executa cambalhota à rectaguarda	Salta para a água na posição de cabeça	Nada 25 metros Crol com respiração bilateral	Nada 25m Costas com rotação e cabeça imobilizada	Executa a pernada de braços com deslize	Tempo - CROL	Tempo - COSTAS	ASSIDUIDADE	<b>NÍVEL 2019 - 2020</b>
Nº INSC.	NOME ALUNO															

Modo de Avaliação: N = não executa satisfatoriamente  
 S = executa satisfatoriamente  
 B = executa muito bem



**Ficha Avaliação - Nível 3**

AVALIAÇÃO FINAL

Professor

Turma

Data

Nº INSC.	NOME ALUNO												Tempo - CROL	Tempo - COSTAS	Tempo - BRUÇOS	ASSIDUIDADE	<b>NÍVEL 2019 - 2020</b>				
		Coordenação pernas Bruços/respiração	Coordenação braços Bruços/respiração/pernas	Nada 25m Bruços com deslize e movimentos amplos	Executa a partida de Crol com deslize subaquático	Executa a viragem de Crol em cambalhota	Nada 50 metros Crol com respiração bilateral	Executa a partida de Costas com deslize subaquático	Executa a viragem de Costas em cambalhota	Nada 50m Costas com rotação e cabeça imobilizada	Executa a partida de Bruços c/ braçada subaquática										

Modo de Avaliação: N = não executa satisfatoriamente  
S = executa satisfatoriamente  
B = executa muito bem





# Ficha Avaliaçao - Pré Competiçao

**AVALIAÇÃO FINAL**

Professor

Turma

Data

Nº INSC.	NOME ALUNO	ESCOLA DE NATAÇÃO S. JOÃO DA MADEIRA															
		Nada 25m Crol c/ respiraçao bi-lateral	Nada 25m Costas c/ rotaçao corporal e cabeça imóvel	Nada 25m Bruços c/ movimentos br e pr amplos	Nada 25m Mariposa c/ movimento amplo e continuo	Nada 100 metros Estilos c/ respectivas viragens	Executa as partidas e viragens em todos os estilos	Executa deslize subaquático nas partidas e viragens	Nada 100m Crol, Costas, Bruços e 50m Mariposa	Nada 400m Crol c/ respiraçao bilateral	Nada 200 metros Estilos c/ as respectivas viragens	Tempo - CROL	Tempo - COSTAS	Tempo - BRUÇOS	Tempo - MARIPOSA	Tempo - ESTILOS	ATITUDE - INTERESSE

Modo de Avaliaçao:  
 N = não executa satisfatoriamente  
 S = executa satisfatoriamente  
 B = executa muito bem