C.C.D. Estrelas
São João de Brito

ESTRELAS DE SÃO JOÃO DE BRITO

NATAÇÃO

OBJECTIVOS A ATINGIR EM CADA NÍVEL

Adaptação ao Meio Aquático / IB

Obj. Gerais	Objectivos Específicos		Objectivos Operacionais
Adaptação ao Meio Aquático	AMA 1	@ Aquisição de: Controlo respiratório/expiração; Equilíbrio vertical/impulsão; Imersão; Equilíbrio horizontal; ☆ Coordenação da respiração com o equilíbrio.	☆ Expiração pela boca e pelo nariz a diferentes profundidades; ☆ Expiração apanhando objectos no fundo da piscina; ☆ Ovo; ☆ Golfinhos em posição ventral, com expiração e a diferentes profundidades; ☆ Golfinhos em posição dorsal, com expiração nasal e a diferentes profundidades; ☆ Posição Hidrodinâmica Fundamental; ☆ Cambalhotas à frente e à retaguarda, com expiração nasal; ☆ Deslize ventral; ☆ Deslize dorsal; ☆ Avião; ☆ Estrela do mar; ☆ Salto de pés, da beira da piscina.
	IB	@ Automatização dos objectivos da etapa 1; @ Aquisição de: ☆ Coordenação respiração/equilíbrio/imersão; ☆ Propulsão, expiração; ☆ Trabalho em profundidade. ☆ Aperfeiçoamento da técnica de costas	☆ Batimento de pernas dorsal e ventral sem apoio de flutuador e com respiração controlada; ☆ Iniciação da braçada de costas e crol com controle respiratório ☆ Exercício de Imersão (1,50 e 2 m); ☆ Salto de pés e de cabeça (1,8 m); ☆ Drills de costas e crol
Adaptação ao espaço físico	☆ Sensibilização para a importância das regras de higiene e segurança inerentes à piscina; ☆ Cumprimento das regras estipuladas pelo monitor antes, durante e após a aula.		☆ Utilização de material adequado (chinelos, touca); ☆ Utilização dos chuveiros antes e depois da aula; ☆ Proibição de corridas no cais da piscina; ☆ Manter a ordem e o respeito no decorrer da aula.

A primeira etapa deste nível será leccionada a uma profundidade de 0,90 m; a segunda etapa, dependendo dos objectivos da aula, ficará ao critério do professor.

Obj. Gerais	Objectivos Específicos		Objectivos Operacionais
Aprendizagem das técnicas de nado	IB	◎ Automatização dos objectivos do nível anterior; ◎ Aquisição de: Braçada de costas Aperfeiçoamento, Domínio da técnica; ☆ Respiração lateral; ☆ Introdução da braçada de crol (drills) ☆ Saltos de cabeça do bloco de partida.	☆ Batimento de pernas dorsal, sem apoio de flutuador, com controlo respiratório e variando a posição dos braços; ☆ Salto de partida (2 m); ☆ Rotação simultânea e alternada dos braços, em posição dorsal, com controlo da respiração, sem e com batimento de pernas; ☆ Batimento de pernas ventral, com e sem apoio de flutuador e com controlo da respiração lateral (inspiração lateral); ☆ Aperfeiçoamento da Rotação alternada (drills) dos braços, em posição ventral, com controlo da respiração lateral, com e sem apoio de flutuador; ☆ Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajectória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.
	NIVEL II	◎ Automatização dos objectivos da etapa 1; ◎ Aquisição de: ☆ Sincronização em costas; ☆ Sincronização em crol; ☆ Respiração bilateral; ☆ Viragem de costas; ☆ Viragem de crol; ☆ Pernada de bruços;(iniciação/Aper.) ☆ Braçada de bruços.(iniciação) ☆ Coordenar a braçada com a pernada e respiração.	☆ Rotação alternada e em oposição dos braços, em posição dorsal, com batimento de pernas e controlo respiratório; ☆ Rotação alternada sem oposição nem paragem dos braços, em posição ventral, com batimento de pernas e controlo da respiração bilateral; ☆ Aproximação à parede em costas, rotação sobre o eixo longitudinal na última braçada, de forma a ficar em posição ventral, enrolamento, impulsão dinâmica, deslize em posição dorsal, reinício do nado de costas; ☆ Aproximação à parede em crol, enrolamento, impulsão dinâmica, rotação em torno do eixo longitudinal, deslize em posição ventral, reinício do nado de crol; ☆ Pernada de bruços, em posição dorsal, sem acção propulsiva dos braços e sem apoio de flutuador; ☆ Pernada de bruços, em posição ventral, com e sem apoio de flutuador e sincronização da acção dos membros inferiores com o ciclo respiratório; ☆ Braçada de bruços com pernada de crol e sincronização da acção dos membros superiores com o ciclo respiratório.

Nível III

Obj. Gerais	Objectivos Específicos		Objectivos Operacionais
Aperfeiçoamento das técnicas de nado	Etapa 1	• Automatização dos objectivos do nível anterior; • Aquisição de: ☆ Sincronização em costas; ☆ Sincronização em crol; ☆ Sincronização em bruços; ☆ Introdução de drills de mariposa; ☆ Braçada de mariposa; ☆ Pernada de mariposa; ☆ Sincronização em mariposa; ☆ Viragem de bruços com braçada subaquática; ☆ Viragens de estilos; ☆ Saltos de partida das quatro técnicas.	☆ Aperfeiçoar a sincronização das acções dos membros inferiores e superiores e o ciclo respiratório na técnica de bruços. ☆ Rotação simultânea dos braços, em posição ventral, com pernada de crol ou sem pernada, realizando respiração frontal sincronizada com a acção dos membros superiores; ☆ Batimento de pernas simultâneo, em posição ventral, com ondulação contínua do corpo; ☆ Técnica global de mariposa, sincronizando dois batimentos de pernas por ciclo de braçada e respiração; ☆ Aproximação à parede em bruços, chegada com ambas as mãos, recuperação aérea de um braço e subaquática do outro, durante a rotação, impulsão dinâmica, deslize em posição ventral, execução da braçada subaquática e reinício do nado de bruços; ☆ Aproximação à parede em mariposa, chegada com ambas as mãos, rotação em torno do eixo transversal, impulsão dinâmica, deslize em posição dorsal, batimento de pernas e início do nado de costas; ☆ Aproximação à parede em costas, chegada apenas com uma mão, rotação para aproximação dos pés à parede, impulsão e deslize ventral, execução da braçada subaquática e início do nado de bruços; ☆ Aproximação à parede em bruços, chegada com ambas as mãos, aproximação dos pés à parede, impulsão dinâmica, deslize ventral, batimento de pernas e início do nado de crol; ☆ Inicia os percursos com partida em salto, cumprindo a trajectória aérea em "arco" e entrando na água por forma a deslizar o mais longe possível, de acordo com o estilo que vai nadar (deslize profundo em bruços, superficial e intermédio em mariposa crol e costas).
	Etapa 2	• Automatização dos objectivos da etapa 1; • Desenvolvimento da condição física.	☆ Aumento gradual das distâncias de nado e da velocidade de execução; ☆ Participação nos torneios internos e de Desporto Escolar.

OBJECTIVOS A ATINGIR EM CADA NÍVEL

AMA 1	◎ Aquisição de: Controlo respiratório/expiração; Equilíbrio vertical/impulsão; Imersão; Equilíbrio horizontal; ☆ Coordenação da respiração com o equilíbrio.
AMA 2 Etapa 1	◎ Automatização dos objectivos da etapa 1; ◎ Aquisição de: ☆ Coordenação respiração/equilíbrio/imersão; ☆ Propulsão, expiração; ☆ Trabalho em profundidade. ☆ Aperfeiçoamento da técnica de costas
AMA 2 Etapa 2	◎ Automatização dos objectivos do nível anterior; ◎ Aquisição de: Braçada de costas Aperfeiçoamento, Domínio da técnica; ☆ Respiração lateral; ☆ Introdução da braçada de crol ☆ Saltos de cabeça do bloco de partida.
Aprendizagem	◎ Automatização dos objectivos da etapa 1; ◎ Aquisição de: ☆ Sincronização em costas; ☆ Sincronização em crol; ☆ Respiração bilateral; ☆ Viragem de costas; ☆ Viragem de crol; ☆ Pernada de bruços;(iniciação/Aper.) ☆ Braçada de bruços.(iniciação) ☆ Coordenar a braçada com a pernada e respiração.
Aperfeiçoamento Etapa 1	◎ Automatização dos objectivos do nível anterior; ◎ Aquisição de: ☆ Sincronização em costas; ☆ Sincronização em crol; ☆ Sincronização em bruços; ☆ Introdução de drills de mariposa; ☆ Braçada de mariposa; ☆ Pernada de mariposa; ☆ Sincronização em mariposa; ☆ Viragem de bruços com braçada subaquática; ☆ Viragens de estilos; ☆ Saltos de partida das quatro técnicas.
Etapa 2	◎ Automatização dos objectivos da etapa 1; ◎ Desenvolvimento da condição física.