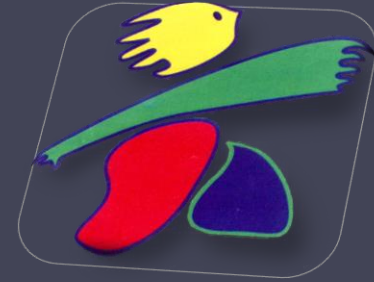


# Natação



## ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Em Natação, a Adaptação ao Meio Aquático é a etapa mais importante da vida de uma criança. Numa primeira fase, devem ser resolvidos os problemas que envolvem o facto da Natação ser praticada num meio normalmente em nada habitual à vida do dia-a-dia: a água. Esta fase caracteriza-se pela criação de condições que possibilitam as transformações necessárias na criança, para poder responder às exigências colocadas no meio aquático.

### **1. Adaptação ao Meio Aquático:**

#### **Objetivos:**

- 1.1. Equilíbrio
  - 1.1.1. Vertical (estático e dinâmico, c/ e s/ alteração do sentido do movimento);
  - 1.1.2. Horizontal (Dorsal e ventral / estático e dinâmico)
  - 1.1.3. Alterações de Equilíbrio (Rotações).
- 1.2. Respiração/Imersão
  - 1.2.1. Molhar a Cara.
  - 1.2.2. Mergulhar a cara e abrir os olhos.
  - 1.2.3. Expirar no Meio Aquático.
  - 1.2.4. Apanhar objetos do fundo em associação c/ a respiração e olhos abertos.
  - 1.2.5. Realização de percursos subaquáticos.
  - 1.2.6. Iniciar com imersões de curta duração e aumentar progressivamente.
- 1.3. Propulsão
  - 1.3.1. Movimentos alternados de pernas (dorsal e ventral) c/ e s/ apoio;
  - 1.3.2. Perfeito domínio das posições dorsal/ventral/rotações;
  - 1.3.3. Iniciação à rotação de braços (dorsal e ventral), associado ao batimento de pernas;
  - 1.3.4. Associação da respiração à fase anterior;
  - 1.3.5. Aumento da complexidade de movimentos e dos exercícios.

**Professora:**

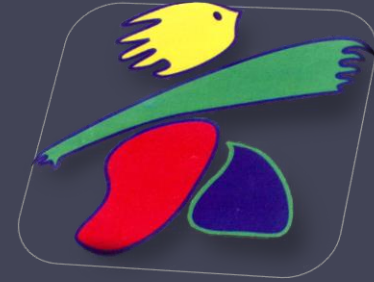
● **Sandra Gonçalves**

### **1. Adaptação ao Meio Aquático:**

#### **Objetivos (cont.):**

- 1.4. Saltos e Manipulações.
  - 1.4.1. Saltos da posição de sentado/pés/cabeça/etc.
  - 1.4.2. Jogos de bola/arcs/colchões/etc.
  - 1.4.3. Associação de saltos c/ agarrar objetos no ar, etc.
- 1.5. Rotações.
  - 1.5.1. Rotação nos diferentes eixos (cambalhotas, parafusos, etc.).
- 1.6. Autonomia no meio aquático.

# Natação



## 2. Aprendizagens:

Na linha do trabalho desenvolvido na fase anterior de Adaptação ao meio aquático, surge a Aprendizagem, que corresponde à fase em que o aluno vai iniciar, de uma forma mais sólida e concreta a aquisição das técnicas de nado, ou seja, é nesta fase que o aluno começa a ter consciência do que é nadar, com a realização de movimentos mais específicos, alternados ou simultâneos, e onde os níveis de coordenação desses mesmos movimentos têm um papel importante.

As classes de Aprendizagem, encontram-se divididas consoante os diferentes escalões etários, que variam em função da idade e do nível de desenvolvimento do aluno. Assim, vamos ter como classes dos vossos educandos: -aprendizagem I, subdividida em Iniciação e Consolidação; -aprendizagem II.

**Professora:**

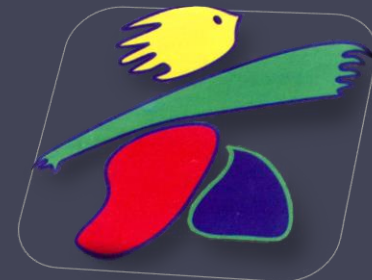
• Sandra Gonçalves

## **2.1. APRENDIZAGEM I - INICIAÇÃO**

### **Objetivos:**

- 2.1.1. Todos os objectivos da classe de Adaptação ao meio aquático;
- 2.1.2. Trabalho técnico – Crol e Costas
  - 2.1.2.1. Perfeito domínio das posições dorsal/ventral/rotações;
  - 2.1.2.2. Iniciação à rotação de braços (dorsal e ventral), associado ao batimento de pernas;
  - 2.1.2.3. Associação da respiração à fase anterior;
  - 2.1.2.4. Tomada de consciência e da força de impulsão/propulsão;
  - 2.1.2.5. Equilíbrio em função das acções propulsivas;
  - 2.1.2.6. Ritmar a respiração associada ao movimento de braços;
  - 2.1.2.7. Controle da respiração: frontal, unilateral e bilateral;
  - 2.1.2.8. Coordenação de braços/pernas/respiração.

# Natação



## 2. Aprendizagens:

Na linha do trabalho desenvolvido na fase anterior de Adaptação ao meio aquático, surge a Aprendizagem, que corresponde à fase em que o aluno vai iniciar, de uma forma mais sólida e concreta a aquisição das técnicas de nado, ou seja, é nesta fase que o aluno começa a ter consciência do que é nadar, com a realização de movimentos mais específicos, alternados ou simultâneos, e onde os níveis de coordenação desses mesmos movimentos têm um papel importante.

As classes de Aprendizagem, encontram-se divididas consoante os diferentes escalões etários, que variam em função da idade e do nível de desenvolvimento do aluno. Assim, vamos ter como classes dos vossos educandos: -aprendizagem I, subdividida em Iniciação e Consolidação; -aprendizagem II.

### Professores:

- Sandra Gonçalves Brites
- João Gonçalves

## **2.2. APRENDIZAGEM II -CONSOLIDAÇÃO**

### **Objetivos:**

2.3.1. Aperfeiçoamento de todos os elementos introduzidos na etapa anterior;

2.3.2. Aprendizagem da Técnica de bruços.