

METODOLOGIA DE ENSINO - NATAÇÃO FORMATIVA



Bebê P18 - Sede Guarany - Idade: 0 aos 2 anos touca branca

- ✓ Ambientação ao meio líquido
- ✓ Socialização com colegas, pais e professores
- ✓ Desenvolver habilidades sociais e motoras
- ✓ Entrar na água com auxílio
- ✓ Iniciar os primeiros mergulhos
- ✓ Introduzir a rotina de aula e musicalização
- ✓ Identificar e pegar os objetos no ambiente aquático
- ✓ Deslocamento com auxílio
- ✓ Executar os primeiros reflexos

Infantil P18 - Sede Guarany - Idade: 3 anos a 3 anos e 11 meses touca branca

- ✓ Estar adaptado ao meio líquido
- ✓ Introdução ao uso de boias e óculos
- ✓ Rotina de aula com musicalização, desenvolvendo novas habilidades
- ✓ Iniciação dos movimentos de pernas e braços
- ✓ Entrada na água de diferentes maneiras
- ✓ Condução de objetos e brinquedos
- ✓ Atividades lúdicas de controle respiratório
- ✓ Deslocamento em distâncias curtas sem auxílio
- ✓ Iniciação da troca de posições do corpo



P25 - Sede Juventude Idade: 6 a 8 anos - touca verde

NÍVEL 1

- ✓ Deslocamento livre com e sem auxílio
- ✓ Flutuação ventral e dorsal
- ✓ Iniciação da respiração aquática
- ✓ Execução de médias e grandes imersões sem auxílio
- ✓ Desenvolvimento de habilidades aquáticas mais complexas
- ✓ Execução da propulsão básica de pernas e braços
- ✓ Iniciação de saídas de dentro da piscina
- ✓ Entrada na água com e sem auxílio

NÍVEL 2

- ✓ Iniciação de saídas de fora da piscina
- ✓ Execução do nado crawl rudimentar
- ✓ Execução do nado costas rudimentar
- ✓ Execução do nado peito rudimentar
- ✓ Execução do nado borboleta rudimentar
- ✓ Iniciação do nado medley



P08 - Sede Juventude e P18 - Sede Guarany Idade: 4 e 5 anos - touca amarela

NÍVEL 1

- ✓ Socialização e interação com o grupo
- ✓ Entrada do aluno com auxílio do professor
- ✓ Flutuação com boias em decúbito ventral e dorsal
- ✓ Deslocamento em distâncias curtas com os nados lúdicos
- ✓ Realização de pequenas imersões
- ✓ Iniciação do controle respiratório
- ✓ Execução de saltos variados

NÍVEL 2

- ✓ Realização de médias e grandes imersões
- ✓ Aperfeiçoamento do controle respiratório
- ✓ Entrada na água de diferentes maneiras
- ✓ Deslocamento em distâncias curtas, executando nados lúdicos, sem boias
- ✓ Iniciação dos movimentos de pernas com variação de braços
- ✓ Realização de saltos com variações de deslocamentos em decúbitos



P25 - Sede Juventude e Piscina Olímpica Sede Guarany Idade: 9 a 14 anos - touca laranja

NÍVEL 1

- ✓ Execução do nado crawl, costas, peito e borboleta rudimentar
- ✓ Iniciação da virada simples dos nados
- ✓ Entrada na água de diversas formas
- ✓ Saídas dos nados crawl e costas

NÍVEL 2

- ✓ Aperfeiçoamento do nado peito e borboleta
- ✓ Execução técnica dos nados
- ✓ Virada olímpica dos nados crawl e costas
- ✓ Virada do nado peito e filipina
- ✓ Virada do nado borboleta, realizando a ondulação submersa
- ✓ Priorização do condicionamento, executando distâncias maiores
- ✓ Saídas dos nados peito e borboleta