

PISCINA DO ORIENTE – JUNTA DE FREGUESIA DO PARQUE DAS NAÇÕES



NÍVEIS 2015/2016		PRÉ-REQUISITOS - TESTE AQUÁTICO A REALIZAR ANTES DA INSCRIÇÃO	
AQ	Aquafitness 13/59 anos	AMA 5 anos	Sem qualquer aprendizagem no meio aquático
HG	Hidroginástica >59 anos	NÍVEL 1 (N1)	Com algumas aprendizagens no meio aquático (deslocamentos e destrezas rudimentares)
HD	Hidrodeep 13/59 anos	NÍVEL 2 (N2)	Desloca-se 25 m nas técnicas de CROL e COSTAS, controlando a respiração
AQ+HD	AQUA+DEEP 13/59 anos	NÍVEL 3 (N3)	Nada corretamente as técnicas de CROL, COSTAS num percurso de 50 m e 25 m BRUÇOS
N1	6/7 - 8/12 – 13/15 - +16 anos	NÍVEL 4 (N4)	Mergulha de cabeça e nada 50 m nas técnicas de CROL, BRUÇOS e 25 m MARIPOSA
N2	6/12 - 8/12 - 8/16 – 13/15 - +16 anos	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DOS NÍVEIS DE APRENDIZAGEM	
N3 E N4	6/12 - 8/12 - 8/16 - +13 - +16 anos	BEBÉS 12/18 MESES	Familiarização do bebé com o Meio Aquático e com os "Outros", nomeadamente a triade: Pai/Bebé/Técnico.
BEBES		18/24 MESES	Aquisição de habilidades motoras aquáticas específicas, tais como: Flutuações, Deslocamentos, Passagens, Imersões, Saltos e Manipulações.
BB1	12/18 MESES (aulas com acompanhamento de um adulto)	24/36 MESES	
BB2	18/24 MESES (aulas com acompanhamento de um adulto)	AMA 3 AMA4 AMA5	Familiarização e adaptação ao meio aquático. Desenvolvimento de habilidades motoras. Aquisição das soluções mais adequadas para que cada aluno se possa equilibrar, respirar e propulsionar. Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo.
BB3	24/36 MESES (aulas com acompanhamento de um adulto)	N 1	Familiarização e adaptação ao meio aquático. Aprendizagem das técnicas Crol e Costas. Iniciação a outras modalidades aquáticas (Pólo-Aquático, Natação Sincronizada, etc), numa vertente lúdico-desportiva.
AMA 3	3 ANOS (aulas com acompanhamento de um adulto)	N 2	Domínio global das técnicas Crol e Costas. Aprendizagem da técnica Bruços. Iniciação a outras modalidades aquáticas (Pólo-Aquático, Natação Sincronizada, etc), numa vertente lúdico-desportiva.
AMA 4	4 ANOS	N 3/4	Domínio global das técnicas Crol, Costas e Bruços. Aprendizagem da técnica Mariposa. Iniciação a outras modalidades aquáticas (Pólo-Aquático, Natação Sincronizada, etc), numa vertente lúdico-desportiva.
AMA 5	5 ANOS		
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DA <u>HIDROGINÁSTICA/AQUAFITNESS/AQUADEEP/HIDRODEEP</u>			
HIDROGINÁSTICA Maiores 59 anos	Atividades adaptadas a idades mais avançadas, que integram exercícios de baixo impacto articular, fáceis e divertidos que proporcionam a manutenção e melhoria da condição física. As aulas decorrem em zonas pouco profundas da piscina, não sendo necessário saber nadar.		
AQUAFITNESS 13/59 anos	Atividade realizada no comprimento da piscina, integra exercícios que permitem melhorar a condição física: resistência cardiovascular, força, flexibilidade e coordenação. Os exercícios são variados, com música, permitindo gastar muita energia, divertir e relaxar.		
AQUADEEP 13/59 anos			
HIDRODEEP 13/59 anos	Atividade aeróbica realizada em zona profunda. Utiliza vários materiais que permitem a flutuabilidade e a exercício do corpo de uma forma divertida, ritmada (com música) proporcionando sensações únicas.		