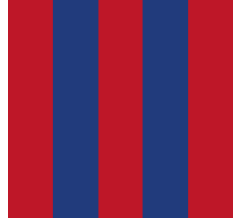


Piscina do Oriente

Níveis e Objetivos



NÍVEIS DE APREDIZAGEM	
AQ	Aquafitness 13/59anos
HG	Hidroginástica >59 anos
Nat. Func.	AquaCross >13
BB	Bebés 12/24/36 meses (aulas de 30min acompanhada de adulto)
AMA	Adaptação ao Meio Aquático 4/5 anos
N1	6/7 8/12 +13 anos
N2	6/7 8/12 +13 anos
N3 e N4	6/7 8/12 8/16 +13 anos

PRÉ-REQUISITOS – TESTE AQUÁTICO A REALIZAR ANTES DA INSCRIÇÃO	
BB 1/2/3 anos	Sem qualquer aprendizagem no meio aquático (não requer teste aquático)
AMA 4/5 anos	Sem qualquer aprendizagem no meio aquático (não requer teste aquático)
N1	Adaptação ao meio aquático rudimentar
N2	Técnica de costas adquirida
N3	Técnica de costas e crol adquirida
N4	Técnica de costas, crol e bruços adquirida
Aquacross	Cumprir os requisitos do N3

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	
BB 1/2/3 anos	Familiarização do bebé com o Meio Aquático e com os "Outros", nomeadamente a tríade: Pai/Bebé/Técnico; Aquisição de habilidades motoras aquáticas específicas, tais como: Flutuações, Deslocamentos, Passagens, Imersões, Saltos e Manipulações
AMA 4/5 anos	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.
N1	Introdução das técnicas de nado, nomeadamente, costas e crol rudimentar
N2	Aprendizagem e aperfeiçoamento de técnicas de nado: costas, crol e bruços rudimentar
N3	Aprendizagem e aperfeiçoamento de técnicas de nado: costas, crol e bruços e mariposa rudimentar.
N4	Aperfeiçoamento de técnicas de nado: costas, crol e bruços e mariposa. Desenvolvimento das capacidades físicas de resistência e velocidade.
AquaCross	Treino com base em movimentos utilizados no dia a dia, que torna o indivíduo melhor preparado para o quotidiano, integrando exercícios em terra de intensidade variável com exercícios de Natação e/ou em meio aquático
Hidroginástica	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	O AQUAFITNESS é apenas outra forma de HIDROGINÁSTICA, mas em uma versão mais intensa, utilizando vários tipos de material. Portanto, mais cansativo, mas também mais eficaz. O objetivo do aquafitness é essencialmente a melhoria da condição física. Assim, todo o organismo como um todo pode beneficiar das virtudes do aquafitness. Estimula a circulação sanguínea, otimiza a actividade cardíaca e cerebral, acalma pressões musculares e sanguíneas, e reduz o stress. Esta atividade é também uma excelente maneira de perder peso. Reafirma as partes gordas e faz a celulite desaparecer. Praticado com regularidade ajuda a moldar a silhueta. Atividade realizada no comprimento da piscina, aula ritmada, com música.

