



JUNTA DE FREGUESIA

Níveis e objetivos - Piscina do Oriente

NÍVEIS	
AQ	Aquafitness 13/59 anos
HG	Hidroginástica > 59 anos
AQ+HD	AQUA+DEEP 13/59 anos
Nat. Func.	Natação Funcional + 13 anos
N1	6/7 8/12 13/15 +16 anos
N2	6/12 8/12 8/16 13/15 +16 anos
N3 e N4	6/12 8/12 8/16 + 13 anos +16 anos

PRÉ-REQUISITOS - TESTE AQUÁTICO A REALIZAR ANTES DA INSCRIÇÃO	
AMA 3/4/5 anos	Sem qualquer aprendizagem nho meio aquático (não requer teste aquático)
NÍVEL 1 (N1)	Com algumas aprendizagens no meio aquático (deslocamentos e destrezas rudimentar)
NÍVEL 2 (N2)	AQUA+DEEP 13/59 anos
NÍVEL 3 (N3)	Natação Funcional + 13 anos
NÍVEL 4 (N4)	6/7 8/12 13/15 +16 anos
SUB 10	6/12 8/12 8/16 13/15 +16 anos
Natação Funcional	6/12 8/12 8/16 + 13 anos +16 anos

BEBÉS	
BB1	12/18 MESES (aulas de 30' com acompanhamento de um adulto)
BB2	18/24 MESES (aulas de 30' com acompanhamento de um adulto)
BB3	24/36 MESES (aulas de 30' com acompanhamento de um adulto)
AMA 3	3 ANOS (aulas de 30' com acompanhamento de um adulto)
AMA 4	4 ANOS (aulas de 30')
AMA5	5 ANOS

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DOS NÍVEIS DE APRENDIZAGEM	
BEBÉS 12/18 MESES	familiarização do bebé com o Meio Aquático e com os "Outros", nomeadamente a triade: Pai/Bebé/Técnico
BEBÉS 18/24 MESES	Aquisição de habilidades motoras aquáticas específicas, tais como: Flutuações, Deslocamentos, Passagens, Imersões
BEBÉS 24/36 MESES	Salto e Manipulações
AMA 3 AMA 4 AMA 5	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	6/7 8/12 13/15 +16 anos
N2	6/12 8/12 8/16 13/15 +16 anos
N 3/4	6/12 8/12 8/16 + 13 anos +16 anos
Sub 10	Ensinar/melhorar todas as técnicas de nado, bem como as técnicas de partida e viragem
Natação Funcional	Treino com base em movimentos utilizados no dia a dia, que toma o indivíduo melhor preparado para o quotidiano, integrando exercícios em terra de intensidade variável com exercícios de Natação e/ou em meio aquático

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS: HIDROGINÁSTICA/AQUAFITNESS/AQUADEEP/RECUPERAÇÃO AQUÁTICA	
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	O AQUAFITNESS é apenas outra forma de HIDROGINASTICA, 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 musica.
AQUADEEP 13/59 anos	Uma nova possibilidade de exercício aquático, numa vertente mais de recuperação de condição patológica na sua forma aguda ou crónica, ou incapacidade em integrar outras aulas. Tem como objetivo, criar condições para a reabilitação ou coadjuvação da terapêutica seguida, e integração da vida ativa e/ou bem estar no dia a dia.