

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA A TÉCNICA DE MARIPOSA

- 1) Saltos de golfinho
- 2) Pernas de mariposa em posição dorsal
- 3) Pernas de mariposa em posição lateral
- 4) Pernas de mariposa, de frente, com placa
- 5) Pernas de mariposa, de frente, com braços ao longo do corpo
- 6) Mariposa, com o braço direito e respiração para o lado direito (1b/2p)
- 7) Mariposa, com o braço esquerdo e respiração para o lado esquerdo (1b/2p)
- 8) Mariposa, com o braço direito e respiração para o lado direito (1b/4p)
- 9) Mariposa, com o braço esquerdo e respiração para o lado esquerdo (1b/4p)
- 10) Mariposa, com o braço direito e respiração frontal (1b/2p)
- 11) Mariposa, com o braço esquerdo e respiração frontal (1b/2p)
- 12) Mariposa, com o braço direito e respiração frontal (1b/4p)
- 13) Mariposa, com o braço esquerdo e respiração frontal (1b/4p)
- 14) Mariposa alternando o braço direito com o esquerdo (1b/2p)
- 15) Mariposa alternando o braço direito com o esquerdo (1b/4p)
- 16) Mariposa, alternando o braço direito/esquerdo/os dois ao mesmo tempo (1b/2p)
- 17) Mariposa, alternando o braço direito/esquerdo/os dois ao mesmo tempo (1b/4p)
- 18) Mariposa técnica completa (1b/2p)

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA A TÉCNICA DE COSTAS

- 1) Pernada de costas, sentado na borda da piscina
- 2) Pernada de costas, apoiado na borda da piscina
- 3) Pernada de costas, com apoio do parceiro (2 a 2)
- 4) Pernada de costas, com tábua junto à cintura
- 5) Pernada de costas, com tábua atrás da cabeça
- 6) Pernada de costas, com braços ao lado do corpo
- 7) Pernada de costas, com braços no prolongamento do corpo
- 8) Pernada de costas, com braços fora de água
- 9) Rotação do tronco, com braços ao lado do corpo
- 10) Saída da mão da água, com o dedo polegar em 1º lugar, com pernada
- 11) Saída da mão da água, com os 2 braços ao mesmo tempo
- 12) Rotação da palma da mão, com os 2 braços ao mesmo tempo
- 13) Entrada da mão na água, com o dedo mínimo em 1º lugar
- 14) Tracção das mãos, puxando a divisória da piscina
- 15) Executar somente a tracção das mãos, os 2 braços ao mesmo tempo
- 16) Braçada de costas, 1 braço de cada vês, com 6 batimentos
- 17) Braçada de costas, 2 braçadas de cada vês, com 6 batimentos
- 18) Braços de costas, “catchup”
- 19) Braços de costas, com pullboy
- 20) Técnica de costas completa

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA A TÉCNICA DE BRUÇOS

- 1) Flexões de pernas tipo “Charlot”
- 2) Sentado no chão, pernada de bruços, com ajuda
- 3) Na borda da piscina, o mesmo exercício
- 4) De costas, pernada de bruços, com ajuda
- 5) Pernada de bruços, de costas, tocando com as mãos nos calcanhares
- 6) Pernada de bruços, com pullboy
- 7) Pernada de bruços, com tábua à frente
- 8) Pernada de bruços, com braços ao longo do corpo, tocando com as mãos nos calcanhares
- 9) Deslocando-se com os pés no chão, executar a braçada tipo “coração”
- 10) Braçada de bruços, com pernada de crol
- 11) Braçada de bruços, com pullboy
- 12) Braçada de bruços, com “palito”
- 13) 1 braçada e duas pernadas de bruços
- 14) 2 braçadas e uma pernada
- 15) 1 braço de cada vez
- 16) 1 braço de cada vez e os dois ao mesmo tempo
- 17) Braçada de bruços com punhos fechados
- 18) Braços bruços com pernas de mariposa
- 19) Bruços completo

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA A TÉCNICA DE CROL

- 1) Batimento de pernas crol, junto à borda da piscina
- 2) 2 a 2, batimento de pernas crol, com respiração
- 3) Batimento de pernas crol, com apoio da tábua, coordenado com respiração
- 4) O mesmo exercício, sem apoio da tábua
- 5) Pernas de crol, de lado
- 6) Com os pés no chão, executar a respiração lateral, com um braço ao lado do corpo
- 7) O mesmo exercício, fazendo o movimento com os 2 braços
- 8) 2 a 2, executar os movimentos alternados dos 2 braços, coordenados com a respiração lateral
- 9) Com apoio da tábua, executando movimentos só com 1 braço
- 10) O mesmo exercício, sem tábua
- 11) 2 a 2, executar os movimentos alternados dos 2 braços, coordenados com a respiração lateral, com apoio da tábua
- 12) O mesmo exercício, sozinhos
- 13) O mesmo exercício, sem apoio da tábua
- 14) 2 braçadas de crol com 1 braço, 2 braçadas com o outro
- 15) Crol "catchup"
- 16) Crol, passar a mão na axila
- 17) O mesmo exercício, mas a 3 tempos
- 18) Crol, "puxar o fato de banho"
- 19) Crol "surf" (passar as pontas dos dedos pela água, na recuperação)
- 20) Crol, com punhos fechados
- 21) Crol, com respiração bilateral

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA AQUISIÇÃO DO DOMÍNIO – EQUILÍBRIO (1)

- 1) O saltador – o parceiro agarra as mãos e puxa até o colega ficar em posição ventral.
- 2) O reboque – dois com uma vara fazem de rebocador. Os colegas procuram ficar em posição ventral.
- 3) O carrinho – o parceiro agarra os braços e puxa o colega, que procura ficar na posição ventral.
- 4) Deslize da parede com engrupamento seguido de extensão do corpo.
- 5) Fazer a “bola” e voltar à posição inicial.
- 6) Passar da posição vertical para a ventral e vice-versa.
- 7) Passar da posição vertical para a dorsal e vice-versa.
- 8) Passar da posição dorsal para a ventral e vice-versa.
- 9) A estrela – em posição ventral, afasta os braços e as pernas, voltando à posição inicial.
- 10) O mesmo, mas em posição dorsal.
- 11) Pirueta, com ajuda do parceiro.
- 12) O mesmo, mas sem ajuda.
- 13) A estrela – grupos de 8, 4 servem de apoio, enquanto que os outros 4, em posição ventral, aproximam os pés do centro.
- 14) O mesmo, mas em posição dorsal.
- 15) Defesa da bola com o peito – um atira a bola e outro tenta defendê-la com o peito.
- 16) O guarda - redes – defesa da bola que o parceiro atira, em diferentes direcções.
- 17) Enrolamento à frente, seguido de extensão em posição ventral.
- 18) Enrolamento à retaguarda seguido de extensão em posição dorsal.
- 19) Meia pirueta, seguido de enrolamento.

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA AQUISIÇÃO DO DOMÍNIO – EQUILÍBRIO (2)

- 1) Expiração completa e deixar o corpo imergir até ao fundo da piscina
- 2) Deslize, seguido de posição engrupada, extensão e pernas crol
- 3) Golfinho – durante o movimento, passar por entre os arcos
- 4) Enrolamento à retaguarda, seguido de extensão na posição ventral e pernas crol
- 5) Forte impulso, deslizar até parar. No final, ficar em posição engrupada
- 6) Deslize para traz. Quando parar, fazer batimento de pernas crol e voltar à posição inicial
- 7) O mesmo, mas em posição dorsal
- 8) Impulso da parede, no fundo da piscina
- 9) Piruetas, após forte impulso – 2 para a esquerda e 2 para a direita
- 10) Imergir junto à parede, impulso na posição dorsal e com colocação do queixo no peito, subir à superfície
- 11) Pernas costas com os braços em extensão
- 12) Prego – rotação do tronco no eixo longitudinal em função da tracção e respiração no estilo de crol
- 13) Canoa – de costas, fazer movimentos com os braços tipo “remos”
- 14) Apoio facial invertido (pino)
- 15) Flutuar o maior tempo possível
- 16) Flutuar em espaço cada vez mais reduzido
- 17) 2 a 2, um faz a “bola” e o outro empurra-o para o fundo
- 18) Deslizes à superfície, com bola
- 19) Combinar deslizes e imersões com batimentos de pernas
- 20) Mergulhar e deslizar o mais longe possível
- 21) Mergulhar e passar à posição dorsal

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA AQUISIÇÃO DO DOMÍNIO – IMERSÃO (1)

- 1) Jogo do “empurra” – empurrar um objecto, com a cara na água
- 2) Tempo de imersão – ficar imerso até o professor mandar subir
- 3) Sobe e desce – 2 a 2, quando um sobe, o outro desce
- 4) Mãos na parede, cabeça entre os braços, cara imersa, expirar o ar
- 5) 2 a 2 , expirar o ar e ver quem faz mais bolinhas
- 6) Com ajuda, deitar-se no fundo, sem expirar o ar
- 7) Passar o túnel, 2 a 2, sem ajuda e sem expirar o ar
- 8) Apanhar objectos no fundo, sem expirar o ar
- 9) Passar por entre os arcos e apanhar um objecto de seguida
- 10) Passar pelo túnel formado pelos colegas com as mãos junto à parede
- 11) O túnel, passando por baixo das pernas de vários colegas
- 12) Viravolta – após passar por baixo das pernas de um colega, retorna pelo mesmo percurso
- 13) Passar por baixo de um colchão, ao comprimento
- 14) Movimento de golfinho a partir de salto por cima de um palito.
Depois continua o movimento de imersão
- 15) Golfinhos de frente, tocando com as mãos no chão
- 16) O mesmo, mas de costas
- 17) Mergulhar sentado, para dentro de um arco
- 18) Mergulhar a pé, o mais longe possível, para dentro de um arco e passar por baixo do mesmo
- 19) Mergulhar de costas e no ar fazer meia pirueta
- 20) O mesmo, mas fazendo pirueta completa
- 21) Partir de cima, fazer o maior número de metros debaixo d’água
- 22) O mesmo exercício, mas à largura da piscina

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA AQUISIÇÃO DO DOMÍNIO – RESPIRAÇÃO (1)

- 1) Soprar uma “nave” e ver quem sopra mais forte
- 2) Soprar pelo tubo
- 3) O mesmo, mas passando um obstáculo (ex. arco)
- 4) Passar por um obstáculo e soprar o ar pela boca
- 5) Fazer uma roda e ver quem é que faz mais “bolinhas”
- 6) Expirar pelo nariz fora d’água
- 7) Com a mão a tapar a boca, expirar pelo nariz
- 8) Passar por um arco, fazendo a expiração pelo nariz
- 9) Passar por 2 arcos: no 1º expira pelo nariz e no 2º pela boca
- 10) Apanhar 1 objecto, fazendo a expiração nariz/boca
- 11) Dois a dois, fazem o “sobe e desce”, realizando a inspiração/expiração
- 12) 2 a 2, passar por baixo das pernas, fazendo a expiração completa
- 13) sentar no fundo e expirar o ar
- 14) Com apoio dos pés no chão, empurrar a tábua fazendo a inspiração/expiração
- 15) Com as mãos no bordo da piscina, realizar batimentos de pernas e fazer a inspiração/expiração
- 16) Inspiração/expiração, com o apoio dos pés e deslocamento dos braços para traz.
- 17) Inspiração/expiração, com batimento de pernas crol, com tábua
- 18) Uma mão no bordo da piscina, pés no chão, realiza a respiração
- 19) Pernas crol, com expiração boca/nariz e inspiração curta só pela boca
- 20) Pernas costas, realiza a respiração
- 21) Pernas crol com braços em extensão, realiza a respiração.

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA AQUISIÇÃO DO DOMÍNIO – RESPIRAÇÃO (2)

- 1) Marcar um ponto de referência e verificar qual é o aluno que sopra com mais força um determinado objecto
- 2) Elevar um objecto com a cabeça. Quando inicia o movimento faz a expiração só pelo nariz
- 3) No bordo da piscina, fazer o maior número possível de “bolinhas” como se estivesse a encher um balão (expiração completa)
- 4) Após uma expiração prolongada e completa fazem uma inspiração curta
- 5) Realizar a posição de bola e fazer a expiração completa
- 6) Fazem a “estrela” (ventral e dorsal) e realizam a expiração completa e a inspiração curta
- 7) Empurram a parede e fazem deslize ventral com a expiração
- 8) Apanhar objectos do fundo da piscina, quando apanha uma argola faz a expiração pela boca e quando apanha um bastão faz a expiração pelo nariz
- 9) Passar por baixo do rolo fazendo a expiração pela boca
- 10) Passar por baixo do rolo de costas fazendo a expiração pelo nariz
- 11) Passar por entre a fila dos colegas em zigue-zague realizando a inspiração e expiração com ritmo
- 12) Fazem o “comboio”, ao som do professor devem realizar a expiração o mais prolongada possível
- 13) Fazem o “comboio” e realizam a expiração e a inspiração com ritmo
- 14) Realizar a cambalhota para a frente fazendo a expiração prolongada pela boca
- 15) Realizar a cambalhota para trás fazendo a expiração pelo nariz
- 16) Fazem o “parafuso” com a cara na água fazem a expiração com a cara fora da água fazem a inspiração com ritmo respiratório.

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA AQUISIÇÃO DO DOMÍNIO – PROPULSÃO (1)

- 1) “O volante” – imitar um automóvel, com a tábua a servir de volante
- 2) Deslocar para a frente e para traz, com ajuda dos braços
- 3) “Quem chega primeiro” – corridas com ajuda dos braços e das pernas
- 4) Pirueta após impulso, depois passar entre as pernas do parceiro
- 5) Rotação sobre o eixo longitudinal – duas piruetas para a esquerda seguidas de duas para a direita
- 6) Entrar com a mão à frente do ombro, puxar para traz até completa extensão. Sentir a resistência da água.
- 7) Pernas costas: o tronco e as pernas em extensão no plano da água, com a tábua sobre os braços, realizando movimentos alternados de pés.
- 8) Pernas crol, com respiração frontal
- 9) “Quem chega primeiro” – o mesmo exercício mas com deslocação à retaguarda
- 10) “Jogo dos pares” – 2 a 2, de mão dada, joga ao “toca e foge”
- 11) 2 Jogo do mata” – Quem tem a bola, deslocando-se, tenta tocar com a bola num colega, ficando esse colega a “matar”
- 12) Pernas costas, parar de bater pernas, abrir e fechar as pernas, e depois puxar joelhos ao peito. Voltar à posição inicial.
- 13) Com tábua junto à cintura, fazer piruetas, mantendo sempre tronco e pernas em extensão, com batimento alternado de pernas
- 14) Enrolamento à frente, seguido de pernada de crol
- 15) Nadar em imersão: crol e depois costas
- 16) Braços crol, com respiração: quando termina a expiração pára, eleva a cabeça e retoma o movimento inicial
- 17) 6 batimentos de pernas crol, seguido de 6 em pernas costas

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA AQUISIÇÃO DO DOMÍNIO – PROPULSÃO (2)

- 1) Realizam batimentos de pernas crol, em profundidade
- 2) Realizam batimentos de pernas costas, em profundidade.
- 3) Fazem a "canoa".
- 4) Braços costas, em simultâneo
- 5) Braços costas, alternados
- 6) Costas, normal
- 7) Costas, com braços em simultâneo, quando recupera inspira e quando realiza a tracção expira.
- 8) 4 braçadas de crol, roda e 4 braçadas de costas.
- 9) Braços de crol, com respiração unilateral
- 10) Braços de crol, com respiração bilateral.
- 11) Braços de crol, com respiração de 4 em 4 ciclos de braços
- 12) Pernas costas, com braços em extensão.
- 13) Pernas costas, com braços em emersão.
- 14) Crol, com cabeça fora d'água.
- 15) Crol, com recuperação "alta" do cotovelo.
- 16) Braços costas, só com recuperação (sobe e desce).
- 17) Braços costas, só com tracção, simultânea.
- 18) Nadar costas debaixo d'água.
- 19) Nadar crol debaixo d'água.
- 20) 2 a 2 , um faz a braçada de crol e o outro a pernada.
- 21) O mesmo para costas.
- 22) 2 a 2, fazem a pernada de crol, um em frente ao outro, e ver quem consegue empurrar quem.

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA AQUISIÇÃO DO DOMÍNIO – SALTO (1)

- 1) Salto, com apoio da vara.
- 2) Saltar, a partir de agachamento e entrar na água de pé.
- 3) Saltar e apanhar uma bola.
- 4) Saltar de pé e entrar num arco.
- 5) A partir da posição de sentado nas escadas, cabeça entre os braços, deixar cair o corpo na água.
- 6) O mesmo, mas numa posição mais elevada.
- 7) Após o salto sentado, entrar num arco.
- 8) De joelhos, saltar de cabeça.
- 9) Um pé à frente do outro, mergulhar de cabeça.
- 10) Saltar de cabeça e entrar num arco.
- 11) Saltar, a partir da posição sentada, fazer uma cambalhota dentro d'água e entrar por baixo de um arco.
- 12) Saltar, a partir da posição sentada e fazer uma pirueta.
- 13) De pé, saltar de cabeça e apanhar um objecto no fundo da piscina.
- 14) A partir da posição sentada num bloco, deixar cair o corpo na água e passar por baixo do obstáculo.
- 15) Saltar e apanhar uma bola no ar.
- 16) Saltar para cima e depois colocar a cabeça entre os braços dirigidos para a água, com descida do tronco.
- 17) Após salto, passar por entre as pernas de um colega.
- 18) Mergulhar de cabeça, o parceiro segura uma perna enquanto a outra provoca o desequilíbrio.

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA AQUISIÇÃO DO DOMÍNIO – SALTO (2)

- 1) Mergulhar de cabeça, o parceiro segura numa perna enquanto a outra provoca o desequilíbrio e quando entra na água efectua o enrolamento.
- 2) Impulso para cima, baixando logo de seguida braços e tronco, para entrar no mesmo plano d'água.
- 3) Salto em extensão, entrar de costas.
- 4) Salto, engrupar e deixar cair de costas.
- 5) Salto de costas, deixar cair a bacia na água, sem os pés saírem da parede.
- 6) Salto, pirueta e entrar de costas.
- 7) Salto, pirueta e entrar de cabeça.
- 8) Saltar sobre um objecto.
- 9) Pirueta completa e entrar de pés.
- 10) Salto de costas – Impulso, tocar com os pés nas mãos, voltar à posição vertical e entrar na água.
- 11) Salto à retaguarda e entrar de cabeça.
- 12) Enrolamento à frente e entrar de cabeça.
- 13) Salto, pirueta e entrar de cabeça.
- 14) Salto de costas - impulso, tocar com os pés nas mãos, voltar à posição vertical e entrar na água.
- 15)