

BEBÊ 1 MGB X DESENVOLVIMENTO INFANTIL X AÇÕES PRÁTICAS



6 a 12 meses

- Ambientação e adaptação
- Socialização
- Balanços
- Controle da respiração
- Equilíbrio
- Sustentação na barra
- Mergulho (imersões)
- Flutuação e habilidades de sobrevivência
- Saltos

6 a 12 meses

- Bebês – período sensório-motor – adaptativo e movimentos reflexos (0 a 6 meses)
- reflexo da epiglote, preensão, moro, reptação e outros.

6 a 12 meses

- Ambientação
- Balanços
- Bloqueio da respiração
- Sustentação na barra
- Equilíbrio e deslocamento
- Equilíbrio vertical com sustentação
- Mergulho espontâneo em direção ao acompanhante
- Flutuação em decúbito dorsal
- Salto sentado a partir da borda

- ***A PARTIR DE 06 MESES (10 POR CLASSE) 20M²***

BEBÊ 2 MGB X DESENVOLVIMENTO INFANTIL X AÇÕES PRÁTICAS



13 a 24 meses

- Ambientação e adaptação
- Socialização
- Balanços
- Controle da respiração
- Sustentação na barra
- Equilíbrio
- Mergulho (imersões)
- Flutuação e habilidades de sobrevivência
- Giros
- Saltos

13 a 24 meses

- Bebês – sensório – motor – movimentos rudimentares (1 a 2 anos)

13 a 24 meses

- Expiração
- Sustentação com deslocamento lateral
- Equilíbrio na plataforma e no colchão (dois apoios)
- Mergulho com deslocamento
- Flutuação com giro ventral
- Mergulho de sobrevivência e em direção ao acompanhante
- Salto da borda em pé

- **A PARTIR DE 13 MESES (10 POR CLASSE) 20M²**

BEBÊ 3 MGB X DESENVOLVIMENTO INFANTIL X AÇÕES PRÁTICAS



25 a 36 meses

- Ambientação e adaptação
- Socialização
- Controle da respiração
- Equilíbrio
- Mergulho (imersões)
- Flutuação e habilidades de sobrevivência
- Giros
- Deslocamentos
- Saltos

25 a 36 meses

- Fase do desenvolvimento dos padrões fundamentais de movimentos – estágio inicial (2 a 3 anos) – de acordo com os níveis de aprendizagem e habilidade motora, é a fase da exploração – início do período pré-operatório

25 a 36 meses

- Submerge e expira o ar pela boca
- Flutuação ventral e dorsal
- Sustentação (mergulhando e retornando à posição)
- Mergulha e pega um objeto submerso
- Deslize e movimentação de braços e pernas de uma plataforma a outra (cachorrinho)
- Salto com giro de sobrevivência em direção à borda
- Salta da plataforma e se desloca

- **A PARTIR DE 25 MESES (4 POR CLASSE) 5X2M**

ADAPTAÇÃO MGB X DESENVOLVIMENTO INFANTIL X AÇÕES PRÁTICAS



3 anos

- Ambientação e adaptação
- Socialização
- Controle da respiração
- Sustentação na barra
- Equilíbrio
- Mergulho e imersões
- Flutuação e sobrevivência
- Giros e Deslocamentos
- Movimentação alternada e simultânea de pernas e braços
- Saltos
- Cambalhota

3 anos

- A partir do período pré-operatório – Educação Infantil – fase motora fundamental – estágio inicial – fase da descoberta

3 anos

- Mergulho simples da plataforma
- Deslize seguido de flutuação
- Propulsão de pernas com auxílio
- Flutuação dorsal seguida de giro ventral e movimentação
- Propulsão de braços e pernas (ventral e dorsal)
- Nado de sobrevivência (cachorrinho)
- Nado submerso
- Salto ajoelhado de ponta
- Cambalhotas

- **A PARTIR DE 3 ANOS (5 POR CLASSE) 5X2M**

INICIAÇÃO MGB X DESENVOLVIMENTO INFANTIL X AÇÕES PRÁTICAS



4 anos

- Pernada do nado crawl e costas
- Coordenação de pernas, braços e respiração crawl e costas
- Respirações específicas crawl e costas
- Nado crawl e costas completo (rudimentar)
- Pernada do nado peito
- Ondulação
- Mergulho elementar

4 anos

- A partir do período pré-operatório – transição da Educação Infantil para o Ensino Fundamental – fase motora fundamental – estágio elementar – início da maturação da coordenação mais fina – continuação do desenvolvimento das habilidades motoras por meio da descoberta

4 anos

- Deslizes longos na posição ventral com impulsão da borda
- Domínio da pernada do crawl
- Respiração lateral
- Nado crawl e costas rudimentar
- Deslizes longos na posição dorsal
- Pernada do nado costas
- Pernada do nado peito
- Ondulação submersa
- Saltar da borda realizando o mergulho elementar completo

- **A PARTIR DE 4 ANOS (6 POR CLASSE) 10X4M**

AP 1 MGB X DESENVOLVIMENTO INFANTIL X AÇÕES PRÁTICAS



6 anos

- Nado crawl com técnica
- Nado costas com técnica
- Nado peito coordenado
- Pernada de borboleta
- Viradas simples dos nados crawl e costas
- Viradas simples dos nados peito e borboleta
- Saída do bloco

6 anos

- A partir do período pré-operatório – Ensino Fundamental – final da fase fundamental – estágio elementar e início do maduro – transição entre as fases da descoberta para a seletiva (combinação)

6 anos

- Nado crawl e costas
- Nado crawl – bilateral (3x1)
- Braçada do nado peito com pernada de crawl e respiração frontal
- Nado peito
- Pernada do nado borboleta com deslize submerso
- Viradas simples crawl e costas
- Virada simples do nado peito
- Saída do bloco com deslize submerso

- **A PARTIR DE 6 ANOS (8 POR CLASSE) 15X4M**

AP 2 MGB X DESENVOLVIMENTO INFANTIL X AÇÕES PRÁTICAS



7 anos

- Aprendizado do borboleta
- Nado crawl com técnica
- Nado costas com técnica
- Nado peito com técnica
- Técnica das viradas crawl e costas
- Desenvolvimento da capacidade aeróbica

7 anos

- A partir do período das operações concretas – Ensino Fundamental – fase especializada – estágio transitório – início da fase seletiva das habilidades motoras aquáticas

7 anos

- Deslize e quatro ondulações submersas na posição dorsal
- Braçada unilateral com pernada de borboleta
- Nadar quatro braçadas de borboleta com ondulações sem respirar
- Braçada do crawl com alavanca
- Braçada de costas com alavanca
- Virada olímpica do nado crawl e costas
- Saída do bloco seguida de filipina
- Nado peito
- Nadar 200m crawl contínuo

- **A PARTIR DE 7 ANOS (12 POR CLASSE) COMPRIMENTO DA PISCINA OU MÁXIMO DE 25M**

AP 3 MGB X DESENVOLVIMENTO INFANTIL X AÇÕES PRÁTICAS



8 anos

- Palmateios
- Técnica dos quatro nados
- Saídas e viradas dos nados costas, peito e borboleta
- Nado medley
- Saídas e viradas do medley
- Desenvolvimento das capacidades aeróbia e de velocidade

8 anos

- A partir do período das operações concretas e formais – Ensino Fundamental – fase motora especializada – transição do estágio de aplicação para o permanente

8 anos

- Palmateios frontais na posição ventral
- Saída do nado costas
- 100 m costas com técnica
- Virada do nado peito
- 100 m peito com técnica
- 25 m borboleta com técnica
- Virada do nado borboleta
- 100 m medley
- 15 metros crawl em velocidade
- Teste de 12 min

- **A PARTIR DE 8 ANOS (12 POR CLASSE) COMPRIMENTO DA PISCINA OU MÁXIMO DE 25M**