

	Federação Portuguesa de Natação				<i>Data</i> 00 /02/02
					<i>Nº</i> 07/00
	CIRCULAR				

DISTRIBUIÇÃO: Associações Distritais

ASSUNTO: Formação

Enviamos em anexo um aditamento à nossa Circular nº3/00 de 00/01/13.

Pela Direcção da FPN

Custódia Corôa

Custódia Corôa
Secretária Permanente

ADENDA ÀS NORMAS PARA REALIZAÇÃO DOS CURSOS DE 1º NÍVEL

- VAGAS EXTRA NUMERÁRIAS PARA COMPLEMENTO CURRICULAR AO IV GRAU -

Com a reformulação programática e curricular dos cursos de 1º nível, que passam a integrar as várias disciplinas da Natação (Pura, Pólo, Sincronizada , e Saltos) surge a necessidade de se criar um período transitório, durante o qual os cursos de 1º nível funcionarão como complemento curricular aos anteriores cursos de IV grau, em que os módulos de Natação Pura, Pólo Aquático ,Natação Sincronizada , e Saltos para a Água não existiam.

Deste modo na organização dos próximos cursos de 1º nível, e até indicações em contrário, deverão as Associações:

1. contemplar um número máximo de 5 vagas extra-numerárias, para dar resposta às inscrições dos candidatos que pretendam fazer apenas os 3 módulos não contemplados nos seus antigos curriculos do 4º Grau;
2. informar os candidatos que a frequência dos três módulos é obrigatória;
3. informar que a Taxa de Inscrição para estes candidatos é de 10.000\$00;
4. informar das condições de selecção, que obedecem às definidas nos regulamentos da FPN;
5. pedir aos candidatos o certificado/diploma do antigo curso de IV Grau.

1 de Fevereiro de 2000

(D. F. FERREIRA)

ESTRUTURA PROGRAMÁTICA DO CURSO DE 1º NÍVEL (2-Fev-00)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

1. Introdução: A água; o comportamento do ser humano na água e suas características,
2. Domínios base da Natação: equilíbrio (salto), respiração (imersão) e propulsão; sua importância na iniciação e Adaptação ao Meio Aquático.
3. Metodologia específica: breves considerações históricas; AMA bebés, suas características; proposta metodológica para a AMA e suas progressões; AMA Gerontes.

FUNDAMENTOS DA APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO MOTOR

1. Introdução: A importância do conhecimento do desenvolvimento motor para o processo de aprendizagem.
2. Desenvolvimento Motor: as 4 fases de desenvolvimento motor (F.M. Reflexos, Rudimentares, Fundamentais e Especializados)
3. Aprendizagem Motora: conceito de aprendizagem; aprendizagem latente; conceito de informação; Modelo explicativo; "feedback", suas formas e tipos; Memória; Fases da Aprendizagem; Factores de Aprendizagem.
4. As Qualidades Físicas (noções básicas): força , resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação.

INTRODUÇÃO À PEDAGOGIA E DIDÁCTICA

1. Introdução: objectivos da cadeira.
2. Noção de Pedagogia e Didáctica: Introdução histórica; pedagogia como ciência; pedagogia do desporto; as três grandes correntes de ensino (global, analítica e mista). A Didáctica; as grandes questões da didáctica e seu elementos fundamentais.
3. Aprendizagem da Natação: o processo ensino aprendizagem.
4. Variáveis do processo ensino-aprendizagem: variáveis de processo; variáveis de presságio; variáveis de programa; variáveis de contexto; variáveis de produto. Especificidades da natação.

BASES MECÂNICAS DA NATAÇÃO

1. Flutuabilidade e equilíbrio estático no meio aquático: força de impulsão e centro de impulsão; flutuação e peso específico; equilíbrio dos corpos flutuantes; flutuação e equilíbrio do corpo humano; localização do centro de impulsão no corpo humano; condições de estabilidade lateral e longitudinal; equilíbrio estático no meio aquático.
2. Resistência ao Avanço: resistência de forma; resistência de onda; equilíbrio dinâmico e alinhamento corporal (lateral e horizontal).
3. Propulsão: princípios; trajectos propulsivos; amplitudes dos trajectos propulsivos.

TÉCNICA E DIDÁCTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO PURA;

1. Técnica de crol: condicionantes regulamentares determinantes; posição do corpo; alinhamento lateral e horizontal e suas faltas mais comuns; rolamento do corpo; acção dos membros superiores; acção dos membros inferiores; sincronização Minf. Msup; sincronização dos Msup. com o ciclo respiratório.
2. Técnica de Costas; condicionantes regulamentares determinantes; posição do corpo; alinhamento lateral e horizontal e suas faltas mais comuns; rolamento do corpo; acção dos membros superiores; acção dos membros inferiores; sincronização Minf. Msup; sincronização dos Msup. com o ciclo respiratório.
3. Técnica de Bruços: condicionantes regulamentares determinantes; posição do corpo; alinhamento lateral e horizontal e suas faltas mais comuns; acção dos membros superiores; acção dos membros inferiores; sincronização Minf. Msup; sincronização dos Msup. com o ciclo respiratório.
4. Técnica de Mariposa: condicionantes regulamentares determinantes; posição do corpo; alinhamento lateral e horizontal e suas faltas mais comuns; acção dos membros superiores; acção dos membros inferiores; sincronização Minf. Msup; sincronização dos Msup. com o ciclo respiratório.
5. Viragens: de crol, costas, bruços e mariposa; de estilos, mariposa-costas, costas-bruços e bruços-crol.
6. Saltos de partida: de cima do bloco, crol, bruços e mariposa; de costas.
7. Progressões de Ensino e Exercícios de aperfeiçoamento: crol; costas; bruços; mariposa; viragens e saltos de partida.

TÉCNICA E DIDÁCTICA ESPECÍFICA DO POLO AQUÁTICO;

1. História do Polo Aquático: Internacional e Nacional; principais alterações regulamentares; Evolução do Jogo
2. Regras do Jogo
3. A Técnica: formas de deslocamento; técnica com bola.
4. A Tática

TÉCNICA E DIDÁCTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO SINCRONIZADA

1. Introdução: Caracterização e enquadramento da disciplina no contexto do curso
2. Breve panorâmica histórica da Natação Sincronizada nacional e internacional
3. As regras técnicas da Natação Sincronizada - síntese
4. As técnicas específicas da disciplina: deslocamentos, estilos e remadas
5. As Posições e Movimentos Básicos – principais aspectos
6. As Figuras e os Esquemas – abordagem e sistematização de alguns conceitos

TÉCNICA E DIDÁCTICA ESPECÍFICA DOS SALTOS PARA A ÁGUA

1. Caracterização
2. Observação das componentes
3. Organização da aprendizagem
4. Desenvolvimento Técnico
5. Processo de ensino

Anexo 2:

1º NÍVEL

- Conteúdos programáticos e carga horária

1º NÍVEL - Natação	TEÓRICA	PRÁTICA
- Bases Mecânicas da Natação;	4.30	-
- Adaptação ao Meio Aquático;	6	6
- Fundamentos da Aprendizagem e Desenvolvimento Motor;	4.30	-
- Introdução à Pedagogia e Didáctica.	4.30	-
- Técnica e didáctica específica da Natação Pura;	15	10
- Técnica e didáctica específica do Polo Aquático;	5	6
- Técnica e didáctica específica da Natação Sincronizada	4	4
- Técnica e didáctica específica dos Saltos para a Água	2	4
Total parcial	45.5	30
- Outros (avaliação, etc.)	4.30	-
TOTAL GLOBAL	80 HORAS	

Justiça
1/02/00