



Handwritten marks and signatures in the top right corner.

## MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo Nº CP/24/DDL/2021

#### APOIO À ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DESENVOLVIDA NAS PISCINAS MUNICIPAIS DO CONCELHO DE VILA FRANCA DE XIRA (2022)

Considerando que:

- a) A prática da atividade física e desporto é um direito fundamental consagrado na Constituição da República Portuguesa;
- b) Nos termos das alíneas f) do número 2 do artigo 23 do Regime Jurídico das Autarquias Locais (RJAL) aprovado pela Lei número 75/2013, de 12 de setembro, na sua redação atual, as autarquias locais têm atribuições no domínio dos tempos livres e desporto;
- c) De acordo com a alínea o) do número 1 do artigo 33.º do RJAL, compete à Câmara Municipal deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou à realização de eventos de interesse para o Município, bem como à informação e defesa dos direitos dos cidadãos;
- d) Face ao disposto na alínea u) do número 1 do artigo 33.º do RJAL compete à Câmara Municipal apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa e outras de interesse para o Município, incluindo aquelas que contribuam para a promoção da saúde e prevenção de doenças;
- e) A administração e gestão das piscinas municipais cobertas são da responsabilidade do Município de Vila Franca de Xira (MVFX).
- f) Estes equipamentos desportivos destinam-se à aprendizagem e à prática da natação nas suas vertentes formativa, educativa, terapêutica e de lazer, podendo também ser utilizadas para a realização de provas desportivas;
- g) A Federação Portuguesa de Natação (FPN) tem por missão promover, regulamentar, e dirigir, a nível nacional, o ensino e a prática da natação nas suas diversas disciplinas, bem como todas as práticas desportivas efetuadas em piscinas;
- h) Pretende o Município de Vila Franca de Xira (MVFX) continuar a disponibilizar à FPN, bem como aos clubes sedeados no Município (no âmbito do Programa de Desenvolvimento da Natação de Competição) e também aos clubes não sedeados no município (no âmbito do Programa "Portugal a Nadar" promovido pela FPN), a utilização regular das piscinas municipais, para a realização de competições desportivas e o treino dos seus praticantes, contribuindo para a promoção, divulgação e desenvolvimento da prática da atividade física e desportiva a nível local, distrital e nacional;



## MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

- i) O MVFX pretende melhorar continuamente o serviço prestado aos munícipes e utentes das piscinas municipais, atualizando a gestão e funcionamento das piscinas municipais, e da sua escola de natação, através da manutenção no Programa "Portugal a Nadar";
- j) Tal permitirá que o ensino da natação e das restantes atividades físicas, bem como a certificação técnico-pedagógica da qualidade da escola de natação, a realização de auditorias e certificação integrada de equipamentos aquáticos e formação contínua para o corpo técnico, continue a ser feito de forma enquadrada e conjugada com a FPN;
- k) Compete ao MVFX conceder um apoio financeiro à FPN, como contrapartida de interesse público para a concretização do apoio à atividade física e desportiva desenvolvida nas piscinas municipais do Município de Vila Franca de Xira.

Assim, nos termos da alínea f) do número 2 do artigo 23.º e alínea o) do número 1 do artigo 33.º, ambos da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, do número 2 do artigo 5, e dos artigos 46.º e 47.º, todos da Lei número 5/2007, de 16 de Janeiro, que aprovou a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, e do artigo 2.º, e da alínea c) do número 1 do artigo 3.º, do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, que estabelece o Regime Jurídico dos Contratos Programa de Desenvolvimento Desportivo.

ENTRE:

O MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA, pessoa coletiva de direito público e regime administrativo, de população e território com o número de identificação fiscal 506614913 e sede na Praça Afonso de Albuquerque, nº2, na Freguesia e Concelho de Vila Franca de Xira, neste ato representado pelo Presidente da Câmara Municipal, Fernando Paulo Ferreira, que outorga nessa qualidade e com poderes para o ato, doravante designado por "PRIMEIRO OUTORGANTE";

E

A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO, federação desportiva sem fins lucrativos, pessoa coletiva de direito Privado e tipo associativo com o número de identificação fiscal 501665056, devidamente representado para os fins e efeitos do presente contrato pelo Presidente da respetiva Direção, Sr. António José Rocha Martins da Silva, doravante designado por "SEGUNDO OUTORGANTE";

É acordado e livremente aceite o Presente Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo, de acordo com a Proposta de deliberação n.º 096/2021, aprovada em reunião de câmara de 9 de dezembro de 2021.



## MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### *Cláusula Primeira*

#### *Objeto e fins do contrato*

- 1 – Constitui objeto do presente contrato o apoio logístico e financeiro concedido pelo PRIMEIRO OUTORGANTE ao SEGUNDO OUTORGANTE.
- 2 – Os apoios mencionados no número anterior destinam-se a garantir a execução do programa de desenvolvimento desportivo constante do anexo II ao presente contrato do qual é parte integrante.
- 3 – O programa de desenvolvimento desportivo a que se reporta o número anterior consubstancia o plano regulador de ação do SEGUNDO OUTORGANTE, o qual fomenta e dinamiza, no plano local e nacional, a coordenação e a organização do Programa “Portugal a Nadar”.

### *Cláusula Segunda*

#### *Prazo de execução do Programa*

O prazo de execução do programa de desenvolvimento desportivo inicia-se com a produção de efeitos do contrato e termina em 31 Dezembro de 2022.

### *Cláusula Terceira*

#### *Montante e Disponibilização da Comparticipação Financeira*

- 1 – Para a execução do Programa de Desenvolvimento Desportivo constante do Anexo II ao presente contrato, é concedida pelo PRIMEIRO OUTORGANTE ao SEGUNDO OUTORGANTE uma comparticipação financeira máxima de 245.000,00 €.
- 2 - O pagamento da comparticipação financeira será realizado mensalmente.

### *Cláusula Quarta*

#### *Obrigações do Primeiro Outorgante*

Através do presente contrato-Programa de desenvolvimento desportivo o PRIMEIRO OUTORGANTE obriga-se a:

- 1 – Ceder gratuitamente ao SEGUNDO OUTORGANTE a utilização da Piscina Municipal de Vila Franca de Xira para a realização de uma competição de âmbito nacional em datas a definir no decorrer do ano de 2022, contribuindo assim para a promoção, divulgação e desenvolvimento da prática da atividade física e desportiva;



*[Handwritten signature and mark]*

## MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

- 2 – Proporcionar espaços para a publicidade estática ao SEGUNDO OUTORGANTE, durante a realização das competições referidas no número anterior;
- 3 – Divulgar e publicitar a nível municipal, com recurso a meios próprios, a realização das competições referida no número um;
- 4 – Elaborar mensalmente um mapa referente à prestação de serviços dos técnicos da Escola de Natação, onde conste o número de presenças e das aulas lecionadas com vista a garantir ao SEGUNDO OUTORGANTE o processamento das retribuições pecuniárias indicadas no número dois da cláusula anterior deste contrato-programa, designadamente para pagamento pelo SEGUNDO OUTORGANTE das retribuições mensais devidas aos técnicos prestadores de serviços contratados nos termos do disposto nas alíneas b) e d) a g) do n.º 3 da cláusula seguinte.
- 5 – Prestar o acompanhamento necessário ao SEGUNDO OUTORGANTE com vista à certificação técnico-pedagógica da qualidade (nível 4 – de Excelência) da escola de natação, à realização de auditorias e certificação integrada dos equipamentos aquáticos;
- 6 – Disponibilizar gratuitamente as instalações municipais para a realização das ações de formação contínua necessárias à atualização do corpo técnico da Escola de Natação;
- 7 – Redução de 50% no pagamento da taxa de utilização das piscinas municipais, pelos clubes aderentes ao Programa “Portugal a Nadar”, para treino das suas equipas federadas.

### *Cláusula Quinta*

#### *Obrigações do Segundo Outorgante*

No âmbito do presente contrato-programa o SEGUNDO OUTORGANTE assume as seguintes obrigações:

- 1 – Isenção do pagamento das taxas de inscrição nas competições referidas no número um da cláusula anterior para nadadores em representação de clubes, ou associações desportivas, sedeados no Município de Vila Franca de Xira;
- 2 – Apoiar e mediar tecnicamente o processo de transição da Escola de Natação Municipal para a natação de competição dos alunos a cargo dos clubes, ou associações desportivas, sedeados no Município de Vila Franca de Xira e aderentes ao Programa de Desenvolvimento da Natação de Competição;
- 3 – Ao nível do enquadramento da Escola de Natação constituem obrigações do SEGUNDO OUTORGANTE:
  - a) Respeitar e cumprir o plano organizacional de atividades, classes, tipos de frequência, e níveis de exigência, anualmente elaborado pelo Primeiro outorgante aquando da preparação de cada época letiva e desportiva;



*[Handwritten signature]*

## MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

- b) Contratar técnicos acreditados com título profissional válido, para lecionação das aulas da Escola de Natação, nomeadamente nas disciplinas de natação pura, natação para bebés, hidroginástica e hidroterapia, ou de outras atividades a serem propostas no momento da preparação da época desportiva;
- c) Designar um responsável da FPN para servir de interlocutor junto do PRIMEIRO OUTORGANTE no âmbito do presente contrato;
- d) Celebrar contratos de prestação de serviços, de acordo com o previsto nos números dois e três da presente cláusula, única e exclusivamente para lecionação das aulas de natação e restantes disciplinas nas Piscinas Municipais do Município de Vila Franca de Xira, de acordo com uma política de retribuição pecuniária assente na diferenciação por disciplina, valor aula e dia da semana, a ser definida conjuntamente pelos dois outorgantes, com base na tabela do anexo I a este contrato-programa e que dele faz parte integrante;
- e) Cessar os contratos com os técnicos que não cumpram os requisitos definidos pelo Primeiro outorgante, para lecionação da natação e de outras atividades propostas aquando da preparação da época letiva;
- f) Disponibilizar toda a documentação referente ao processo conducente à contratação dos técnicos, previsto nas alíneas b) e c) do presente número, junto do PRIMEIRO OUTORGANTE, ficando reservado a este o direito de excluir os candidatos que não preencham os requisitos considerados necessários para a lecionação;
- g) Efetuar o processamento das retribuições pecuniárias dos técnicos contratados até ao oitavo dia do mês seguinte à prestação do serviço.

4 – Efetuar a certificação técnico-pedagógica (nível 4 – de excelência) da Escola de Natação Municipal, designadamente relativamente a:

- a) Qualidade pedagógica da Escola de Natação Municipal;
- b) Obtenção de bons resultados no processo de ensino aprendizagem;
- c) Manutenção de um sistema de gestão didático-pedagógico da Escola de Natação Municipal baseado em objetivos por classes, disciplinas e atividades.

5 – Garantir o acesso à formação profissional dos técnicos contratados para a Escola de Natação Municipal a fim de:

- a) Aqueles obterem o Título Profissional de Treinador de Natação (com redução de 50 % nos custos da formação) e/ou Título Profissional de Técnico de Exercício Físico, emitidos pelo IPDJ, I.P.;
- b) Aqueles efetuarem a revalidação dos títulos dependentes de formação contínua certificada (Portaria n.º 326/2013, de 1 de novembro) e da formação complementar específica (Portaria n.º 336/2013, de 18 de novembro);
- c) Dar cumprimento ao disposto nos artigos 130.º e 131.º do Código do Trabalho, nomeadamente no que concerne ao número de horas de formação contínua a que, por ano, cada trabalhador tem direito, a qual deve ser ministrada pela FPN ou por entidade reconhecida e integrada no Sistema Nacional de Qualificações.

6 – Implementação de auditorias para certificação energética, manutenção multitécnica, desportiva e qualidade da água e do ar.



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

7 – No âmbito da utilização das instalações da Piscina Municipal de Vila Franca de Xira, respeitar e a fazer respeitar, designadamente, os seus clubes filiados e atletas de alta competição, os regulamentos de utilização e segurança das instalações desportivas do Complexo Municipal de Desporto, Recreio e Lazer de Vila Franca de Xira, zelando pelo correto uso e conservação dos equipamentos e material desportivo que utilizarem, responsabilizando-se por todos e quaisquer danos imputáveis, nomeadamente, aos seus funcionários, atletas e treinadores.

8 – Prestar ao PRIMEIRO OUTORGANTE todas as informações, por este solicitadas, acerca da execução do Programa de Desenvolvimento Desportivo a que se reporta o presente contrato, incluindo a apresentação de comprovativos da efetiva realização da despesa acerca da execução do próprio contrato.

9 – De acordo com o estabelecido no artigo 6.º do Decreto-Lei 273/2009, de 1 de outubro, criar um centro de resultados próprio e exclusivo para a execução do projeto objeto do presente contrato, não podendo nele imputar outros custos e proveitos que não sejam os da execução do projeto, de modo a permitir o acompanhamento da aplicação as verbas confiadas exclusivamente para este fim.

10 – Apresentar, trimestralmente, ao PRIMEIRO OUTORGANTE um relatório de acompanhamento do contrato programa até ao dia 8 do mês seguinte.

11 – Elaborar, no fim da execução do contrato um relatório final, o qual deve ser entregue ao PRIMEIRO OUTORGANTE, discriminando os principais eventos e atividades ocorridas em cada fase da execução do presente contrato, bem como sobre a execução técnica e financeira, acompanhado do balancete analítico do centro de resultados, previsto no n.º 9 desta Cláusula Quinta.

12 – Publicitar, através de todos os meios à sua disposição, o apoio do PRIMEIRO OUTORGANTE nos eventos realizados no âmbito do presente contrato.

### *Cláusula Sexta*

***Combate às manifestações de violência associadas ao desporto, à dopagem, à corrupção, ao racismo, à xenofobia e a todas as outras formas de discriminação, entre as quais as baseadas no sexo***

O não cumprimento pelo SEGUNDO OUTORGANTE do princípio da igualdade de oportunidades e da igualdade de tratamento entre homens e mulheres, das determinações da Autoridade de Antidopagem de Portugal e do Conselho Nacional do Desporto, e de um modo geral, da legislação relativa ao combate às manifestações de violência associadas ao desporto, à dopagem, à corrupção, ao racismo, à xenofobia e a todas as outras formas de discriminação, entre as quais as baseadas no sexo, implica a suspensão e, se necessário, o cancelamento das participações financeiras concedidas pelo PRIMEIRO OUTORGANTE.



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### *Cláusula Sétima*

#### *Sistema de acompanhamento e controlo de execução do Programa de desenvolvimento desportivo*

Compete ao PRIMEIRO OUTORGANTE, através dos serviços da Divisão de Desporto e Lazer, controlar, monitorizar e fiscalizar a execução do presente contrato.

### *Cláusula Oitava*

#### *Litígios*

Os litígios emergentes da execução do presente contrato são submetidos à arbitragem.

### *Cláusula Nona*

#### *Produção de efeitos*

O presente contrato programa produz efeitos a partir da data da sua publicação, nos termos previstos no n.º 1 do artigo 14.º do Decreto-Lei 273/2009, de 1 de outubro, terminando em 31 de dezembro de 2021.

### *Cláusula Décima*

#### *Revisão do contrato*

1 – O presente contrato pode ser revisto por livre acordo entre as partes.

2 – É sempre admitido o direito à revisão do contrato quando, em virtude de alteração superveniente e imprevista das circunstâncias, a sua execução se torne excessivamente onerosa para o SEGUNDO OUTORGANTE ou manifestamente inadequada à realização do interesse público.

### *Cláusula Décima Primeira*

#### *Obrigações fiscais e para com a Segurança Social*

Pela assinatura do presente contrato, o SEGUNDO OUTORGANTE declara expressamente que nada deve ao Fisco nem à Segurança Social.



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### *Cláusula Décima Segunda*

#### *Cessação do contrato*

1 – Cessa a vigência do contrato:

- a) Quando seja concluído o programa de desenvolvimento desportivo que constitui o seu objeto;
- b) Quando, por causa não imputável ao SEGUNDO OUTORGANTE, se torne objetiva e definitivamente impossível a realização dos seus objetivos essenciais;

2 - A cessação do contrato efetua-se através de notificação dirigida às demais partes outorgantes, no prazo máximo de 30 dias a contar do conhecimento do facto que lhe serve de fundamento.

### *Cláusula Décima Terceira*

#### *Publicitação do contrato*

Nos termos e para os efeitos do previsto no artigo 27.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, o presente contrato será objeto de publicação nos termos da lei.

### *Cláusula Décima Quarta*

#### *Mora e incumprimento*

1 - O atraso na realização do programa de desenvolvimento desportivo confere ao PRIMEIRO OUTORGANTE o direito de fixar novo prazo ou novo calendário para a sua execução.

2 – Verificado novo atraso o PRIMEIRO OUTORGANTE tem o direito de resolver o contrato, mas as quantias que já tiverem sido pagas a título de participação só lhe devem ser restituídas na medida em que a realização do objeto do contrato fique comprometido.

3 – Em caso de mora no pagamento da participação financeira, o SEGUNDO OUTORGANTE tem o direito de ser compensado pelos prejuízos que daí resultarem.





## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### *Cláusula Décima Quinta*

#### *Direito à restituição*

1 – O incumprimento culposo do contrato por parte do SEGUNDO OUTORGANTE confere ao PRIMEIRO OUTORGANTE o direito de reaver todas as quantias pagas quando se verifique a impossibilidade de realização dos fins essenciais do Programa.

2 – Nos demais casos não referidos no número anterior, o incumprimento confere ao PRIMEIRO OUTORGANTE apenas o direito de reduzir proporcionalmente a sua participação.

### *Cláusula Décima Sexta*

#### *Casos Omissos*

Em tudo o que não estiver expressamente estipulado e regulado no presente contrato serão aplicadas as disposições legais em vigor.

Feito em Vila Franca de Xira, aos 28 dias do mês de dezembro de 2021, de boa-fé, ficando cada uma das partes com um exemplar de igual valor e teor Probatório.

O Primeiro Outorgante,

O Segundo Outorgante,





## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### Anexo I ao Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo Nº CP/24/DDL/2021

Valores remuneratórios do corpo técnico assente na diferenciação por disciplina, valor por aula e dia da semana:

	2.ª a 6.ª feira	Sábado	Domingos
Natação	9,00 €	10,00 €	11,00 €
Natação para bebés	6,00 €	6,66 €	7,33 €

	2.ª a 6.ª feira		Sábados e Domingos
	Até às 14h00	Após as 14h00	
Hidroginástica	10,00 €	11,00 €	11,00 €

#### Observações:

As aulas de natação e hidroginástica realizam-se em períodos letivos de 45 minutos.

As aulas de natação para bebés realizam-se em períodos letivos de 30 minutos.



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Anexo II ao Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo  
Nº CP/24/DDL/2021

### Programa Desportivo

#### APOIO À ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DESENVOLVIDA NAS PISCINAS MUNICIPAIS DO CONCELHO DE VILA FRANCA DE XIRA (2022)

O Município de Vila Franca de Xira (MVFX) tem ao seu encargo a gestão das piscinas municipais, e consequentemente a Promoção direta de um conjunto de atividades físicas enquadradas em aulas, que são fruídas habitualmente por um universo de cerca de 5.560 praticantes, distribuídos pelos seguintes equipamentos desportivos do Concelho de Vila Franca de Xira:

- Piscina Municipal de Vila Franca de Xira (Piscina e Salas de Atividades/Aulas de Grupo);
- Piscina Municipal Baptista Pereira (Alhandra)
- Piscina Municipal de Alverca;
- Piscina Municipal da Quinta das Drogas (Alverca do Ribatejo);
- Piscina Municipal do Forte da Casa.
- Piscina Municipal da Póvoa de Santa Iria (Piscina e Sala de Atividades/Aulas de Grupo).

A Época Letiva 2021/2022 decorre de 15 de setembro de 2021 a 15 de julho de 2022.

Verificam-se interrupções letivas em todos os feriados, dia 19 de dezembro de 2021 para a realização do Festival de Natal, 24 de dezembro de 2021 a 02 de janeiro de 2022, 16 de abril de 2022 (Sábado de Páscoa), 26 de maio de 2022 (feriado municipal) e nos dias 08 e 09 de julho de 2022 para a Iniciativa de Encerramento da Época Letiva.

De seguida apresentam-se as várias atividades que se pretendem desenvolver nas piscinas municipais:



# MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

## 1. Piscina Municipal de Vila Franca de Xira

### Piscina Municipal de Vila Franca de Xira Atividades Aquáticas

Atividades		2.ª e 6.ª FEIRA	2.ª e 6.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	SABADO	4.ª FEIRA	6.ª FEIRA	3.ª, 5.ª e 6.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	3.ª, 5.ª e 6.ª FEIRA
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 - 4/6 Anos	18.00h		18.00h 18.45h		9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 12.00h	18.45h				
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos Avançada					9.00h 12.00h	18.00h				
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos			18.45h	18.45h	11.15h 12.00h					
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.45h		18.00h		9.00h 10.30h 12.00h		18.00h			
	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	19.30h		19.30h		9.45h					
Indução ao Ensino da Natacao	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos			18.45h		11.15h					
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h 18.45h		18.00h 18.45h		9.00h 10.30h 12.00h	19.30h				
	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos	19.30h		19.30h		9.45h					
Desenvolvimento em Natacao	Nível 1 <15 Anos	18.00h 18.45h		18.00h 18.45h		9.00h 10.30h 12.00h	19.30h				
	Nível 2 <16 Anos	18.45h 19.30h		18.45h 19.30h		11.15h					
	Nível 1 +15 Anos			19.30h		9.45h	19.30h				
	Nível 2 +16 Anos			19.30h		9.45h	19.30h				
Aperfeiçoamento no Natacao	Nível 3 <17 Anos	19.30h		18.45h 19.30h		11.15h					
	Nível 3 +17 Anos			19.30h		9.45h	19.30h				
Nível Avançado	Top Kids									18.00h 18.45h	
	Top Master										20.00h
Atividades Recreativas Aquáticas	Hidroginástica 1	18.00h	12.45h 18.30h	18.00h 19.30h 21.00h		11.15h					
	Hidroginástica 2			20.15h							
	Hidro Sénior / Coração Saudável		10.30h 17.15h	9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 16.30h 17.15h	9.00h 9.45h			17.15h			
	Aqua Training Condition			20.15h							
	Natação Artística (Sincronizada)								18.45h 19.30h		
Adaptação ao Meio	Bebés - 24-36 Meses					9.45h 10.45h					
	Bebés - 36-48 Meses					9.45h 10.15h					
Terapias			11.15h 12.00h	11.15h 12.00h					11.15h		



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### Piscina Municipal Baptista Pereira

Atividades		2.ª e 6.ª FEIRA	2.ª e 4.ª FEIRA	2.ª e 5.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	SÁBADO	4.ª FEIRA	2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	20.15h		19.30h				
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.00h		19.30h	18.45h	10.45h/ 11.30h	19.30h	
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos (bebés)	18.45h				11.30h		
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos			18.00h/ 18.45h		9.00h/ 10.45h	18.00h 18.45h	
Iniciação das Técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos	20.15h		19.30h				
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h	18.45h	19.30h		10.00h/ 10.45h	19.30h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos		18.00h	18.00h/ 18.45h		9.00h	18.00h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos	18.00h		18.00h		10.45h		
Desenvolvimento Técnico	Nível 1 +15 Anos			20.15h		11.30h		
	Nível 1 <15 Anos	18.45h		18.00h 18.45h		11.30h		
	Nível 2 +16 Anos			20.15h				
	Nível 2 <16 Anos	19.30h		18.45h		11.30h		
Aperfeiçoamento Técnico	Nível 3 +17 Anos					11.30h		
	Nível 3 <17 Anos			18.45h	19.30h	11.30h		
Nível Avançado	Top Kids	18.45h	18.45h		18.45h		18.45h	
Adaptação ao Meio Aquático para bebés	Bebés 06-12 Meses					9.45h		
	Bebés 12-24 Meses			18.00h		9.45h/ 10.15h		
	Bebés 24-48 Meses			18.30h	18.00h	9.45h/ 10.15h		
	Bebés 36-48 Meses			19.00h		10.15h		
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica 1			19.30h		9.00h		
	Hidroginástica 2	20.15h	19.30h	20.15h				
	Hidrosenior/ Coração Saudável		16.30h 17.15h	7.45h 9.15h 10.00h 16.30h 17.15h				
Terapias	Hidrocinestoterapia	16h30h/ 18.00h/ 18.45h/ 19.30h		16h30h/ 17.15h 18.00h/ 19.30h				

### 3. Piscina Municipal de Alverca



# MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

## Piscina Municipal de Alverca

<b>Atividades</b>		<b>1.ª e 2.ª FEIRA</b>	<b>3.ª e 4.ª FEIRA</b>	<b>5.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>7.ª FEIRA</b>	<b>8.ª FEIRA</b>	<b>9.ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>Adaptação ao Meio Aquático</b>	AMA 1 - 4/6 Anos	18.00h 18.45h		18.00h 18.45h			18.00h 18.45h	9.00h 9.45h 17.45h	9.00h 10.45h 11h15
	AMA 2 - 5/7 Anos	18.45h		18.00h			18.00h 18.45h	9.00h 17.00h	9.00h
	AMA 1 < 14 Anos	19.30h		18.45h			18.45h 19.30h	9.45h 11.15h	10.30h
	AMA 1 +15 Anos			12.15h 18.00h					
<b>Inicição das Técnicas</b>	AMA 2 - 6/8 Anos	19.30h		18.45h			19.30h	11.15h 16.15h	9.45h
	AMA 2 < 14 Anos	18.45h		18.45h 19.30h			18.45h 19.30h	10.30h 11.15h 17.45h 17.00h	
	AMA 2 +15 Anos			12.15h 18.00h					
<b>Desenvolvimento Técnico</b>	Nível 1 < 15 Anos	18.45h 19.00h		18.45h			19.30h	10.30h 16.15h	
	Nível 2 < 16 Anos	18.45h 19.30h		19.30h				10.30h 16.15h	
	Nível 1 +15 Anos			18.00h 20.15h					
	Nível 2 +16 Anos			18.00h 20.15h					
<b>Aperfeiçoamento Técnico</b>	Nível 3 < 17 Anos	19.30h		19.30h				16.15h	
<b>Nível Avançado</b>	Top Kids					18.00h	18.00h	18.00h	
<b>Atividades Rítmicas Aquáticas</b>	Hidroginástica					18.00h	18.00h	18.00h	9.00h
	Hidro Sênior Coração Saudável	9.45h	8.15h 9.00h	9.00h 9.45h 11.15h	10.30h 11.15h	10.30h	9.00h	9.45h	
	Hidro cycling	20.15h	21.00h	8.15h 20.15h			20.15h	9.00h 9.45h	
	Aqua Training Condition					20.15h	20.15h	20.15h	
<b>Adaptação ao Meio Aquático para Bebés</b>	Bebés 12-24 Meses			19.30h (3F)			19.30h	9.30h	10.15h
	Bebés 24-48 Meses			19.30h (5F)			19.30h	10.00h 12.00h	9.45h 10.15h 11.15h
	Bebés 36-48 Meses							9.45h	10.45h

### 4. Piscina Municipal da Quinta das Drogas



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### Piscina Municipal da Quinta das Drogas

<b>Atividades</b>		<b>2.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>3.ª e 4.ª FEIRA</b>	<b>5.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>4.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>2.ª FEIRA</b>	<b>4.ª FEIRA</b>	<b>6.ª FEIRA</b>
<b>Adaptação ao Meio Aquático</b>	AMA 1 - 4/6 Anos			18.45h		9.00h 10.15h 11.30h 16.15h		18.45h	
	AMA 2 - 5/7 Anos			18.45h		10.15h 12.15h 17.00h			
	AMA 1 <14 Anos			19.30h		9.00h		19.30h	
	AMA 1 +15 Anos			20.15h 21.00h		17.45h			
<b>Inicição das Técnicas</b>	AMA 2 - 6/8 Anos			18.45h		11.30h			
	AMA 2 <14 Anos			19.30h					
	AMA 2 +15 Anos			20.15h 21.00h		17.45h			
<b>Atividades Rítmicas Aquáticas</b>	Hidro Sênior Coração Saudável	9.00h 11.15h		9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 12.00h 16.30h 17.15h	8.15h 9.45h 10.30h 16.30h		10.30h	9.00h	
	Hidroginástica		18.00h 19.30h 20.15h 21.00h	12.45h 18.00h 20.15h 21.00h		9.00h		21.00h	
<b>Adaptação ao Meio Aquático para Bebés</b>	Bebés 6-12 Meses					9.45h			18.45h
	Bebés 12-24 Meses					9.45h 11.00h			18.45h
	Bebés 24-48 Meses					9.45h 11.00h 12.15h		18.15h	18.15h
	Bebés 36-48 Meses					10.15h		18.45h	
<b>Terapias</b>	Correção Postural			18.00h					
	Pilates Aquático								18.45h
	Hidroterapia			16.30h 17.15h 18.00h	17.15h		16.30h 17.15h		

### 5. Piscina Municipal do Forte da Casa



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### Piscina Municipal do Forte da Casa

<b>Atividades</b>		<b>2.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>2.ª e 4.ª FEIRA</b>	<b>3.ª e 5.ª FEIRA</b>	<b>4.ª e 8.ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>4.ª FEIRA</b>	<b>2.ª, 4.ª e 8.ª FEIRA</b>
<b>Adaptação ao Meio Aquático</b>	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	20.15h		19.30h				
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.00h		19.30h	18.45h	10.45h/ 11.30h	19.30h	
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos (bebés)	18.45h				11.30h		
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos			18.00h/ 18.45h		9.00h/ 10.45h	18.00h 18.45h	
<b>Inclusão das Técnicas</b>	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos	20.15h		19.30h				
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h	18.45h	19.30h		10.00h/ 10.45h	19.30h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos		18.00h	18.00h/ 18.45h		9.00h	18.00h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos	18.00h		18.00h		10.45h		
<b>Desenvolvimento Técnico</b>	Nível 1 +15 Anos			20.15h		11.30h		
	Nível 1 <15 Anos	18.45h		18.00h 18.45h		11.30h		
	Nível 2 +16 Anos			20.15h				
	Nível 2 <16 Anos	19.30h		18.45h		11.30h		
<b>Aperfeiçoamento Técnico</b>	Nível 3 +17 Anos					11.30h		
	Nível 3 <17 Anos			18.45h	19.30h	11.30h		
<b>Nível Avançado</b>	Top Kids	18.45h	18.45h		18.45h			18.45h
<b>Adaptação ao Meio Aquático para bebês</b>	Bebês 06-12 Meses					9.45h		
	Bebês 12-24 Meses			18.00h		9.45h/ 10.15h		
	Bebês 24-48 Meses			18.30h	18.00h	9.45h/ 10.15h		
	Bebês 36-48 Meses			19.00h		10.15h		
<b>Atividades Rítmicas Aquáticas</b>	Hidroginástica 1			19.30h		9.00h		
	Hidroginástica 2	20.15h	19.30h	20.15h				
	Hidrosenior/ Coração Saudável		16.30h 17.15h	7.45h 9.15h 10.00h 16.30h 17.15h				
<b>Terapias</b>	Hidrocinisioterapia	16h30v/ 18.00h 18.45h/ 19.30h		16h30h/ 17.15h 18.00h/ 19.30h				

### 6. Piscina Municipal da Póvoa de Santa Iria - Atividades Aquáticas





## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### Piscina Municipal da Póvoa de Santa Iria

Atividades		2.ª e 6.ª FEIRA	3.ª e 4.ª FEIRA	2.ª e 5.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	2.ª FEIRA	4.ª FEIRA	6.ª FEIRA
Adaptação ao meio aquático	AMA 1 +15 anos			18.00h 21.00h						
	AMA 1 <14 anos			18.45h	18.00h	11.15h (2) 16.15h			18.45h	
	AMA 1 4/6 anos (Bebês)						11.15h			
	AMA 1 4/6 anos	17.15h 18.45h		18.45h		09.45h(2) 10.30h 11.15h 12.00h			18.00h 18.45h	
Inclusão ao ensino das técnicas	AMA 2 +15 anos			18.00h 21.00h		09.00h				
	AMA 2 <14 anos			18.45h	18.00h 19.30h	11.15h 12.00h 17.00h				
	AMA 2 5/7 anos	18.00h		18.45h		9.00h 10.30h 12.00h	11.15h			
	AMA 2 6/8 anos Avançada		18.45h	18.00h		09.45h 16.15h				
Desenvolvimento técnico	Nível 1 +15 anos			20.15h						
	Nível 1 <15 anos			18.00h 18.45h	19.30h	10.30h 12.00h 17.45h				
	Nível 2 +16 anos			20.15h						
	Nível 2 <16 anos			18.00h 19.30h		10.30h 12.00h 17.45h				
Aperfeiçoamento técnico	Nível 3 +17 anos									
	Nível 3 <17 anos (TopKids)			19.30h						19.30h
Adaptação ao meio aquático para bebês	Natação bebês (06-12 meses)						09.00h			
	Natação bebês (12-24 meses)						09.30h(2)			
	Natação bebês (24-48 meses)					17.45h	9.00h 10.00h(2)			
	Natação bebês (36-48 meses)						10.30h(2)			
	Natação Sénior		10.30h	11.15h						
Atividades Ritmicas Aquáticas	Hidro Sénior/ Coração Saudável	09.00h 09.45h 10.30h 11.15h	09.00h 09.45h 11.15h 16.30h	08.15h 09.00h 09.45h 10.30h 11.15h 16.30h						
	Hidroginásticas 1		16.30h 21.00h			17.00h		19.30h		
	Hidroginástica 2	18.45h	19.30h							
	Hidroterapia	19.30h								
Terapias	Pilates Aquático									18.45h
	Hidroterapia			16.30h 17.15h 18.00h	17.15h		16.30h 17.15h			

na horizontal



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

O modelo de ensino/aprendizagem da Escola de Natação Municipal é desenvolvido com base em objetivos específicos por escalão etário, etapa de desenvolvimento e respetivos objetivos operacionais:

### AMA1/ 4-6 (sem pé – Vila Franca de Xira)

OBJECT. GERAIS	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	OBJECTIVOS OPERACIONAIS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrada na água com esparguete</li> <li>✓ O aluno entra na água com ajuda e sem ajuda, agarrado a um esparguete</li> <li>✓ Desloca-se com apoio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Corridas com esparguete</li> <li>✓ Comboio</li> <li>✓ Jogo do lixo com esparguete</li> <li>✓ Empurrar objeto com sopro (tb com esparguete)</li> <li>✓ Contar até três ver quem entra 1º na água</li> <li>✓ Trocar de esparguete</li> <li>✓ Fazer uma roda, com esparguetes e elevar um pé, depois o outro, de seguida os dois</li> <li>✓ Deslocar à vontade e chapinhar, fazer chuva, etc...</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza imersões</li> <li>✓ Realiza respiração boca/nariz</li> <li>✓ Realiza saltos para água da posição de sentado e de pé</li> <li>✓ Salta de pé para água sem apoio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ À contagem de 3, todos os alunos terão que tentar esconder a cara na água</li> <li>✓ Tentar passar por baixo d esparguete</li> <li>✓ Saltar da posição de sentado com esparguete e sem esparguete com ajuda do Professor</li> <li>✓ O mesmo mas de pé</li> <li>✓ Tentar passar por cima do esparguete</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza exercícios em Profundidade</li> <li>✓ Salta sozinho de diferentes formas</li> <li>✓ Desloca-se em pequenos percursos sem apoio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saltar da posição de sentado e tocar com pés no chão</li> <li>✓ O mesmo mas tentar sentar no chão</li> <li>✓ Tentar tocar com barriga no chão</li> <li>✓ Apanha objetos no chão</li> <li>✓ Nada à cão com pequenos percursos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza percursos em Profundidade</li> <li>✓ Realiza exercícios de equilíbrio estático e dinâmico com apoio</li> <li>✓ Realiza saltos de cabeça e pés</li> <li>✓ Realiza percursos subaquáticos e em Profundidade sem apoio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passa por dentro dos arcos em Profundidade</li> <li>✓ Passa por baixo das pernas do Professor</li> <li>✓ Realiza o ovo e deslize ventral e dorsal (com e sem esparguete e braços em diferentes posições); por trás da cabeça; na barriga</li> <li>✓ Faz corpo mole na água, ventral e dorsal</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza exercícios de equilíbrio sem apoio</li> <li>✓ Realiza PHF na posição ventral e dorsal</li> <li>✓ Associa os saltos ao deslize ventral e dorsal</li> <li>✓ Realiza trabalho em Profundidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desloca-se da parede às grades sem qualquer apoio na posição ventral e dorsal e braços em diferentes posições</li> <li>✓ Realiza PHF dorsal e ventral</li> <li>✓ Mergulha de cabeça associando ao deslize</li> <li>✓ Realiza salto " maluco"</li> <li>✓ Passa de equilíbrio ventral para dorsal e vice-versa</li> </ul>



## MUNICIPIÓ DE VILA FRANCA DE XIRA

### AMA2/ 4-6 (sem pé - Vila Franca de Xira)

OBJECT. GERAIS	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	OBJECTIVOS OPERACIONAIS
	1ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aquisição/automatização da respiração ciclo respiratório), equilíbrio vertical, imersão e saltos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Expirar pela boca e nariz à superfície e em Profundidade</li> <li>➤ Expiração com ajuda de materiais: apanhar objetos, passar por dentro do arco</li> <li>➤ Deslocar com apoio dos pés no chão: frente, costas, com e sem ajuda das mãos, cangurus, sentar no chão</li> <li>➤ Saltos: sentado ou de pé, com e sem ajuda</li> </ul>
	2ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aquisição/automatização da etapa anterior</li> <li>➤ Aquisição do equilíbrio horizontal e coordenação deste com o ciclo respiratório</li> <li>➤ Aquisição/ automatização da PHF</li> <li>➤ Aquisição / automatização Saltos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Equilíbrio horizontal: tocar com barriga no chão, tocar cm barriga no chão e apanhar objeto, corpo mole na posição dorsal e ventral, realiza o "ovo"</li> <li>➤ Realiza deslize ventral e dorsal</li> <li>➤ Deslize ventral seguido do "ovo"</li> <li>➤ Golfinho: tocar com barriga no chão, apanhar objeto passar por dentro do arco</li> </ul>
	3ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Automatização do ciclo respiratório, respiração, equilíbrio, imersão</li> <li>➤ Aquisição de deslocamentos em Profundidade</li> <li>➤ Saltos diferenciados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realiza cambalhotas à frente e retaguarda</li> <li>➤ Golfinho dorsal</li> <li>➤ Golfinho à frente seguido de deslocamento em Profundidade</li> <li>➤ Realiza deslize ventral e dorsal com M.S. em diferentes posições</li> <li>➤ Golfinhos: tocar com barriga no chão, apanhar objeto e passar por dentro do arco</li> </ul>
	4ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estabilização da coordenação equilíbrio, imersão e respiração</li> <li>➤ Aquisição da Propulsão ventral</li> <li>➤ Aquisição da coordenação Propulsão/expiração</li> <li>➤ Automatização dos saltos da posição de pé e em extensão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realiza deslizes ventrais e dorsais em diferentes posições</li> <li>➤ Deslizes ventrais em Profundidade</li> <li>➤ Realiza o pino</li> <li>➤ Realiza PHF com coordenação de batimento de pernas e expiração</li> <li>➤ Realiza diferentes saltos: bomba, queda de costas, "salto maluco"</li> </ul>
	5ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estabilização da coordenação equilíbrio,/respiração / imersão</li> <li>➤ Automatização do batimento pernas/expiração</li> <li>➤ Automatização de saltos</li> <li>➤ Aquisição do batimento de pernas dorsal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deslize ventral e dorsal com ovo, cambalhota e pirueta</li> <li>➤ Realiza batimento de pernas ventral e dorsal</li> <li>➤ Realiza batimento de pernas ventral com passagem para dorsal e vice - versa</li> </ul>



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### AMA1/ 4- 6; Ama1 <14

OBJECT. GERAIS	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	OBJECTIVOS OPERACIONAIS
	1ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aquisição da respiração (ciclo respiratório), equilíbrio vertical, imersão e saltos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Expirar pela boca e nariz à superfície e em Profundidade</li><li>➤ Expiração com ajuda de materiais: apanhar objetos, passar por dentro do arco</li><li>➤ Deslocar com apoio dos pés no chão: frente, costas, com e sem ajuda das mãos, cangurus, sentar no chão</li><li>➤ Saltos: sentado ou de pé, com e sem ajuda</li></ul>
	2ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aquisição/automatização da etapa anterior</li><li>➤ Aquisição do equilíbrio horizontal e coordenação deste com o ciclo respiratório</li><li>➤ Aquisição da PHF</li><li>➤ Aquisição Saltos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Equilíbrio horizontal: tocar com barriga no chão, tocar cm barriga no chão e apanhar objeto, corpo mole na posição dorsal e ventral, realiza o "ovo"</li><li>➤ Realiza deslize ventral e dorsal</li><li>➤ Deslize ventral seguido do "ovo"</li><li>➤ Golfinho: tocar com barriga no chão, apanhar objeto passar por dentro do arco</li></ul>
	3ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Automatização do ciclo respiratório, respiração, equilíbrio, imersão</li><li>➤ Aquisição de deslocamentos em Profundidade</li><li>➤ Saltos diferenciados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realiza cambalhotas à frente e retaguarda</li><li>➤ Golfinho dorsal</li><li>➤ Golfinho à frente seguido de deslocamento em Profundidade</li><li>➤ Realiza deslize ventral e dorsal com M.S. em diferentes posições</li><li>➤ Golfinhos: tocar com barriga no chão, apanhar objeto e passar por dentro do arco</li></ul>
	4ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Estabilização da coordenação equilíbrio, imersão e respiração</li><li>➤ Aquisição da Propulsão ventral</li><li>➤ Aquisição da coordenação Propulsão/expiração</li><li>➤ Automatização dos saltos da posição de pé e em extensão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realiza deslizes ventrais e dorsais em diferentes posições</li><li>➤ Deslizes ventrais em Profundidade</li><li>➤ Realiza o pino</li><li>➤ Realiza PHF com coordenação de batimento de pernas e expiração</li><li>➤ Realiza diferentes saltos: bomba, queda de costas, "salto maluco"</li></ul>
	5ª ETAPA <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Estabilização da coordenação equilíbrio, /respiração / imersão</li><li>➤ Automatização do batimento pernas/expiração</li><li>➤ Automatização de saltos</li><li>➤ Aquisição do batimento de pernas dorsal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Deslize ventral e dorsal com ovo, cambalhota e pirueta</li><li>➤ Realiza batimento de pernas ventral e dorsal</li><li>➤ Realiza batimento de pernas ventral com passagem para dorsal e vice - versa</li></ul>



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

AMA2/ 5-7; Ama 2 <14 / Ama 2 +15

OBJECT. GERAIS	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	OBJECTIVOS OPERACIONAIS
	<b>1ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização da coordenação equilíbrio/respiração/imersão</li><li>Automatização do batimento pernas ventral/expiração</li><li>Aquisição/automatização do batimento pernas dorsal/respiração</li><li>Automatização dos saltos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Exploração do espaço: apanhar objetos, passar por dentro de arcos, passar por entre as pernas, etc...</li><li>Realiza golfinhos ventral e dorsal</li><li>Realiza cambalhota à frente e trás</li><li>Realiza o pino, "parafuso"</li><li>Realiza bat. pernas ventral e dorsal com Br. Em diferentes planos</li><li>Realiza saltos de pé e lúdicos</li></ul>
	<b>2ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização da coordenação equilíbrio/respiração/imersão</li><li>Automatização/estabilização do batimento pernas ventral/expiração</li><li>Automatização do batimento pernas dorsal/expiração</li><li>Aquisição de adaptações à Profundidade</li><li>Automatização dos saltos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realiza bat. Pr. Ventral e dorsal com br em diferentes planos</li><li>Bat. Pr. Com cambalhota (ventral e dorsal)</li><li>Realiza pino com cambalhota</li><li>Bat. Pr. Dorsal com passagem para ventral e vice-versa</li><li>Mergulhos em piscina funda com deslocamento</li></ul>
	<b>3ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização/aperfeiçoamento das componentes equilíbrio/respiração/imersão</li><li>Estabilização do batimento pernas ventral/expiração</li><li>Automatização/estabilização do batim. Pr. Dorsal/respiração</li><li>Aquisição da coordenação de bat. Pr. Com rotação de braços na posição ventral e dorsal</li><li>Automatização de saltos de pé</li><li>Aquisição dos saltos de cabeça</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Na posição dorsal e com pullbouy, sem batimento de pernas, rotação de braços em simultâneo</li><li>O mesmo mas sem pullbouy e com batimento de pernas</li><li>Na posição dorsal realiza batimento de Pr. com variações na rotação de Br.</li><li>Realiza bat. Pr. Ventral com rot. de braços e paragem em ponto morto e expiração</li><li>Realiza variações na rotação de braços</li><li>4 braçadas em crol com ponto morto e vira para a posição dorsal</li></ul>
	<b>4ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização do batimento pernas dorsal e ventral</li><li>Aquisição/automatização da coordenação bat. Pernas com braços na posição ventral e dorsal</li><li>Aquisição da respiração lateral</li><li>Automatização dos saltos de cabeça</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Batimento de pernas ventral e dorsal com braços em diferentes posições</li><li>Batimento de pernas ventral com passagem para dorsal e vice-versa</li><li>Batimento de pernas com respiração lateral com variações: 1 braço em elevação, 2 braços ao longo do corpo, etc...</li></ul>
	<b>5ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização/aperfeiçoamento do bat. Pr ventral e dorsal</li><li>Automatização da coordenação Br/Pr na posição ventral e dorsal</li><li>Aquisição/automatização da respiração lateral</li><li>Aquisição da coordenação Br/Pr/respiração lateral</li><li>Automatização dos saltos de cabeça</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realização de batimento de Pr com respiração lateral</li><li>Realiza técnica de costas com diferentes sincronizações de br.</li><li>Realiza técnica de crol em ponto morto e respiração bilateral</li><li>Realiza crol com diferentes coordenações</li></ul>



## MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Ama +15 (Vila Franca de Xira, Alverca e Póvoa)

OBJECT. GERAIS	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	OBJECTIVOS OPERACIONAIS
	<b>1ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização da coordenação equilíbrio/respiração/imersão</li><li>Automatização do batimento pernas ventral/expiração</li><li>Aquisição/automatização do batimento pernas dorsal/respiração</li><li>Automatização dos saltos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Exploração do espaço: apanhar objetos, passar por dentro de arcos, passar por entre as pernas, etc...</li><li>Realiza golfinhos ventral e dorsal</li><li>Realiza cambalhota à frente e trás</li><li>Realiza o pino, "parafuso"</li><li>Realiza bat. Pernas ventral e dorsal com Br. Em diferentes planos</li><li>Realiza saltos de pé e lúdicos</li></ul>
	<b>2ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização da coordenação equilíbrio/respiração/imersão</li><li>Automatização/estabilização do batimento pernas ventral/expiração</li><li>Automatização do batimento pernas dorsal/expiração</li><li>Aquisição de adaptações à Profundidade</li><li>Automatização dos saltos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realiza bat. Pr. Ventral e dorsal com br em diferentes planos</li><li>Bat. Pr. Com cambalhota (ventral e dorsal)</li><li>Realiza pino com cambalhota</li><li>Bat. Pr. Dorsal com passagem para ventral e vice-versa</li><li>Mergulhos em piscina funda com deslocamento</li></ul>
	<b>3ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização/aperfeiçoamento das componentes equilíbrio/respiração/imersão</li><li>Estabilização do batimento pernas ventral/expiração</li><li>Automatização/estabilização do batim. Pr. Dorsal/respiração</li><li>Aquisição da coordenação de bat. Pr. Com rotação de braços na posição ventral e dorsal</li><li>Automatização de saltos de pé</li><li>Aquisição dos saltos de cabeça</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Na posição dorsal e com pullbouy, sem batimento de pernas, rotação de braços em simultâneo</li><li>O mesmo mas sem pullbouy e com batimento de pernas</li><li>Na posição dorsal realiza batimento de Pr. Com variações na rotação de Br.</li><li>Realiza bat. Pr. Ventral com rot. De braços e paragem em ponto morto e expiração</li><li>Realiza variações na rotação de braços</li><li>4 braçadas em crol com ponto morto e vira para a posição dorsal</li></ul>
	<b>4ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização do batimento pernas dorsal e ventral</li><li>Aquisição/automatização da coordenação bat. Pernas com braços na posição ventral e dorsal</li><li>Aquisição da respiração lateral</li><li>Automatização dos saltos de cabeça</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Batimento de pernas ventral e dorsal com braços em diferentes posições</li><li>Batimento de pernas ventral com passagem para dorsal e vice-versa</li><li>Batimento de pernas com respiração lateral com variações: 1 braço em elevação, 2 braços ao longo do corpo, etc...</li></ul>
	<b>5ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização/aperfeiçoamento do bat. Pr ventral e dorsal</li><li>Automatização da coordenação Br/Pr na posição ventral e dorsal</li><li>Aquisição/automatização da respiração lateral</li><li>Aquisição da coordenação Br/Pr/respiração lateral</li><li>Automatização dos saltos de cabeça</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realização de batimento de Pr com respiração lateral</li><li>Realiza técnica de costas com diferentes sincronizações de br.</li><li>Realiza técnica de crol em ponto morto e respiração bilateral</li><li>Realiza crol com diferentes coordenações</li></ul>



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### Nível 1<15 e Nível1 +15

OBJECT.	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	OBJECTIVOS OPERACIONAIS
	<b>1ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização do bat. Pernas ventral/dorsal</li><li>Automatização da coordenação Br/Pr/respiração na posição dorsal</li><li>Automatização/estabilização da coordenação Br. Pr/ expiração na posição ventral</li><li>Automatização/estabilização da respiração lateral</li><li>Aquisição /automatização da coordenação Br/Pr/respiração lateral</li><li>Aquisição da viragem com cambalhota</li><li>Automatização/estabilização dos saltos para crol</li><li>Aquisição da partida de costas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Batimento de Pr: ventral e dorsal com cambalhota, com br. Ao longo do corpo, com um br em elevação, com 2 br. Em elevação.</li><li>Batimento de pernas com rotação alternada e simultânea de braços (diferentes sincronizações)</li><li>Bat. Pernas crol com rotação de braço e respiração lateral: 3x3; só Esq.; só Dtº, Com cambalhota, etc...</li><li>Realização de partida de crol associado à técnica de nado</li><li>Realização de golfinhos de grande e pequena amplitude</li><li>Realiza crol e costas em direção à parede, terminando com uma cambalhota completa</li><li>Realiza crol e costas em direção à parede terminando com uma cambalhota e impulsão na parede</li></ul>
	<b>2ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estabilização/aperf. do bat. Pr ventral e dorsal</li><li>Estabilização da coordenação Br/Pr/respiração em costas</li><li>Estabilização BR/Pr/Expiração em crol</li><li>Automatização da coordenação Br/Pr/respiração lateral em crol</li><li>Aquisição/automatização da viragem com cambalhota</li><li>Aquisição de Pr. Bruços</li><li>Automatização das partidas crol e costas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Batimento de Pr. Ventral e dorsal com br. Em diferentes posições</li><li>Realizar crol,e costas com cambalhota à 3ª braçada e respiração lateral à 3ª</li><li>Realiza crol e costas e diferentes destrezas</li><li>Realiza crol com boa amplitude e paragem de braços em ponto morto</li><li>Realiza Pr. Bruços com ajuda e sem ajuda</li><li>Realiza partidas de crol e costas associado à continuidade de nado</li><li>Realiza viragem de crol e costas com aceleração em direção à parede</li></ul>
	<b>3ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Aperfeiçoamento de pernas crol e costas</li><li>Aperfeiçoamento da coordenação BR/Pr/respiração em costas</li><li>Aperfeiçoamento da coordenação Br/Pr em crol</li><li>Estabilização do crol com respiração lateral</li><li>Aquisição automatização das pernas Bruços</li><li>Aquisição/ automatização da viragem com cambalhota</li><li>Automatização das partidas crol e costas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realiza crol sem realizar inspiração e com batimento regular. Para inspirar vira para a técnica de costas.</li><li>Realiza Pr. Bruços tanto na posição ventral como dorsal, com braços em elevação e ao longo do corpo.</li><li>Realiza crol e costas adaptando-se a situações diversificadas</li><li>Realiza viragens de crol e costas, com aproximação à parede em aceleração e uma forte impulsão</li><li>Partida de crol e costas com uma boa fase de deslize e com continuidade de nado.</li></ul>



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

	4ª ETAPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aperfeiçoamento das técnicas de crol e costas</li> <li>➤ Automatização da coordenação do movimento de pernas braços com ciclo respiratório</li> <li>➤ Aquisição do movimento de braços braços</li> <li>➤ Automatização das viragens de crol e costas e respetivas partidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realiza costas alternado e simultâneo sem arritmia no bat. de Pr.</li> <li>➤ Realiza crol alternado ou com um só braço sem arritmia no bat. de Pr.</li> <li>➤ Realiza Pr crol com braços braços para inspirar</li> <li>➤ Realiza pernas braço com Br. Para inspirar</li> <li>➤ Realiza viragem crol/costas; costas/costas</li> </ul>
	TAPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aperfeiçoamento Crol e costas</li> <li>➤ Automatização da coordenação Pr/respiração em braços</li> <li>➤ Aquisição da coordenação BR/Pr/respiração em braços</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realiza crol e costas com boa amplitude de braçada</li> <li>➤ Realiza 3 Pr/1Br com inspiração</li> <li>➤ Realiza braços 2Pr/1Br com inspiração</li> <li>➤ Realiza braços com ênfase ao deslize</li> </ul>

### Nível 2 <16 e Nível2 +15

OBJECT.	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	OBJECTIVOS OPERACIONAIS
	1ª ETAPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ O aluno realiza crol e costas, tendo em atenção a entrada da mão na água, a trajetória sub-aquática e amplitude</li> <li>➤ O aluno realiza em cada percurso de crol e costas com o menor nº possível de braçadas (Propulsão evidente)</li> <li>➤ Realiza braços com deslize evidente</li> <li>➤ Realiza partida de crol e costas seguido de deslize e início de nado</li> <li>➤ Realiza as viragens de crol e costas com aproximação à parede em aceleração e boa impulsão</li> </ul>
	2ª ETAPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ O aluno realiza crol costas, efetuando um deslize evidente, percorrendo um percurso com o menor nº possível de braçadas</li> <li>➤ Realiza crol com elevação de cotovelo na fase aérea e com uma boa amplitude na fase Propulsiva</li> <li>➤ Realiza braços crol com pernas braços, coordenado cada fase Propulsiva de pernas com a extensão de braços</li> <li>➤ Realiza braços com deslize evidente, num percurso com o menor nº possível de pernadas</li> <li>➤ Coordena Br crol com pernas mariposa sem arritmia das mesmas</li> <li>➤ Realiza partidas e viragens associado às técnicas de nado (crol, braços e costas)</li> </ul>





Handwritten signature and stamp in the top right corner.

## MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

	3ª ETAPA	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Manutenção das aquisições anteriores nas técnicas de crol e costas</li><li>➤ Estabilização da técnica de braços no estilo deslizante</li><li>➤ Aquisição da coordenação Pr. Mariposa com 1 braço de mariposa e expiração</li><li>➤ Aquisição da coordenação de Pr. Mariposa /braçada simultânea e expiração</li><li>➤ Aquisição/automatização da braçada sub-aquática em braços</li><li>➤ Estabilização das viragens de crol e costas</li><li>➤ Aquisição da viragem de braços</li><li>➤ Aperfeiçoamento das partidas de crol e costas</li><li>➤ Aquisição da partida de braços com a respetiva braçada sub-aquática</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realiza costas sem paragem de braços no final da fase Propulsiva</li><li>➤ Aumento das distâncias de nado sem que influencie a qualidade do nado (crol e costas</li><li>➤ Realiza crol e costas a uma velocidade mais elevada sem alteração da qualidade de nado e Procedido de partida regulamentar</li><li>➤ Realiza coordenação correta de Pr.. Mariposa com braçada simultânea e expiração</li><li>➤ Realiza mariposa alternando duas vezes braço direito, (respira, duas vezes braço Esq. (respira ) e duas vezes simultâneo</li><li>➤ Realiza partidas e viragens nas técnicas de crol, costas e braços, com braçada sub-aquática nesta última.</li><li>➤</li></ul>
	4ª ETAPA	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Manutenção das aquisições anteriores nas técnicas de crol e costas</li><li>➤ Aquisição de nova sincronização de braços na técnica de crol</li><li>➤ Estabilização da técnica de braços no estilo deslizante</li><li>➤ Aquisição da coordenação Br. simultâneo/ Pr mariposa/ expiração</li><li>➤ Aquisição/estabilização da partida e viragem de braços com braçada sub-aquática</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realiza crol sem paragem em ponto morto e com diferentes coordenações (1; 3x3;3x3x3)</li><li>➤ Aumento da frequência do ciclo de braçada em crol e costas</li></ul>



## MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

### Nível 3 <16 e Nível 3 +15

OBJECT.	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	OBJECTIVOS OPERACIONAIS
	<b>1ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Manutenção das aquisições anteriores nas técnicas de crol e costas</li><li>Aquisição de nova sincronização de braços na técnica de crol</li><li>Estabilização da técnica de braços no estilo deslizante</li><li>Aquisição da coordenação Br. simultâneo/ Pr mariposa/ expiração</li><li>Aquisição/estabilização da partida e viragem de braços com braçada sub-aquática</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>O aluno realiza crol e costas, tendo em atenção a entrada da mão na água, a trajetória sub-aquática e amplitude</li><li>O aluno realiza em cada percurso de crol e costas com o menor nº possível de braçadas (Propulsão evidente)</li><li>Realiza braços com deslize evidente</li><li>Realiza partida de crol e costas seguido de deslize e início de nado</li><li>Realiza as viragens de crol e costas com aproximação à parede em aceleração e boa impulsão</li></ul>
	<b>2ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Manutenção das componentes anteriores para as técnicas de crol, costas e braços</li><li>Estabilização da coordenação Br/Pr/expiração na técnica de mariposa</li><li>Aquisição da coordenação Br/inspiração na técnica de mariposa</li><li>Estabilização da partida, viragem e braçada sub-aquática na técnica de braços</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>O aluno realiza crol, costas e braços em distâncias e velocidades variadas sem alterações na técnica</li><li>Associa as viragens a cada técnica de nado, com boa aceleração em direção à parede e boa impulsão (velocidade de execução bastante elevada.)</li><li>O aluno realiza em curtas distâncias a técnica de mariposa, coordenando apenas Br/Pr/ e expiração. Sem paragem de braços à frente</li><li>Em curtas distâncias o aluno realiza coordenação Br/Pr/e respiração de forma fluente e sem paragem de braços à frente.</li><li>Realiza as fases da braçada em mariposa com aceleração na fase final e propulsão evidente</li></ul>
	<b>3ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Manutenção das componentes anteriores para as técnicas de crol, costas e braços</li><li>Estabilização da técnica de mariposa e a coordenação Br/Pr/respiração</li><li>Aquisição da partida e viragem na técnica de mariposa</li><li>Estabilização das partidas e viragens na técnica de Mariposa</li><li>Aquisição das viragens de estilos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>O aluno realiza 100 metros estilos com viragens e respetiva partida</li><li>Realiza destrezas técnicas de grau elevado em qualquer uma das técnicas</li><li>Realiza longas distâncias em crol e costas com alternância de velocidades</li><li>Em velocidade máxima, o aluno consegue manter correção técnica</li><li>O aluno realiza um determinado percurso em cada uma das técnicas com o menor número de braçadas</li></ul>
	<b>4ª ETAPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Manutenção das componentes anteriores já estabilizadas</li><li>Estabilização/automatização da técnica de Mariposa</li><li>Estabilização das partidas e viragens na técnica de Mariposa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>O aluno realiza 100 metros estilos com viragens e respetiva partida</li><li>Realiza destrezas técnicas de grau elevado em qualquer uma das técnicas</li><li>Realiza longas distâncias em crol e costas com alternância de velocidades</li><li>Em velocidade máxima, o aluno consegue manter correção técnica</li><li>O aluno realiza um determinado percurso em cada uma das técnicas com o menor número de braçadas</li></ul>