

**CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA**

**PAFD**

**MODULO 8 - DESPORTOS INDIVIDUAIS 2 - NATAÇÃO (UFCD 7281)**



		Introdução					Elementar			Avançado						Total			
		O aluno em situação de exercício usando objectos vários domina:					O aluno em situação de exercício domina:			O aluno nada:									
<b>NATAÇÃO</b>		A coordenação da respiração	A flutuação ventral e dorsal	A imersão superficial, média e profunda	A coordenação simples de pernas/braços/respiração	Salto de posições várias	<b>Total</b>	A coordenação da respiração / propulsão de Crawl e Costas	A propulsão/recuperação de crawl e costas (br e pr)	Salto de cabeça com ou sem ajuda	<b>Total</b>	50m crawl coordenando respiração com propulsão/recuperação (br e pr)	50m costas coordenando respiração com propulsão/recuperação (br e pr)	50m bruços coordenando respiração com propulsão/recuperação (br e pr)	25m mariposa coordenando respiração com propulsão/recuperação (br e pr)	Os percursos com salto de partida	Os percursos usando as viragens	<b>Total</b>	
<b>% PROFISSIONAL</b>		10	10	10	10	10	<b>50</b>	10	10	5	<b>75</b>	5	5	5	5	2	3	<b>100</b>	
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>100</b>	<b>NOTA FINAL</b>
1							0				0							0	0
2							0				0							0	0
3							0				0							0	0