



MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo Nº CP/57/DD/2024

Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo a celebrar e outorgar entre o
Município de Vila Franca de Xira e a Federação Portuguesa de Natação

APOIO À ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DESENVOLVIDA NAS PISCINAS MUNICIPAIS (2025)

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



AA
✓

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

dos seus praticantes, contribuindo para a promoção, divulgação e desenvolvimento da prática da atividade física e desportiva a nível local, distrital e nacional;

- 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, Miguel Maria Horta e Costa Arrobas da Silva, doravante designado por "SEGUNDO OUTORGANTE";



GA
✓

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 2025.

Cláusula Terceira

Montante e Disponibilização da Participação 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 participação financeira máxima de 277.528,82 €.
- 2 - O pagamento da participação financeira será realizado mensalmente e em 12 tranches.

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 prova de âmbito nacional no decorrer do ano de 2025, contribuindo assim para a promoção, divulgação e desenvolvimento da prática da atividade física e desportiva.



[Handwritten signature]
[Blue checkmark]

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

- 2 – Proporcionar espaços para a publicidade estática ao SEGUNDO OUTORGANTE, durante a realização da competição referida 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 manutenção da 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;



92

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.

5 – Manter 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.

6 – 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.

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, zelando pelo correto uso e conservação dos equipamentos e material desportivo que utilizarem,



MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

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.

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, controlar, monitorizar e fiscalizar a execução do presente contrato.



ga
✓

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

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 2025.

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 à Autoridade Tributária e Aduaneira nem à Segurança Social.

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;



MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

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 comparticipação 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 comparticipação financeira, o SEGUNDO OUTORGANTE tem o direito de ser compensado pelos prejuízos que daí resultarem.

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 comparticipação.



MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

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.

Celebrado aos quatro dias do mês de dezembro de dois mil e vinte e quatro, de boa-fé, ficando cada uma das partes com um exemplar de igual teor e valor probatório.

O Primeiro Outorgante,

O Segundo Outorgante,



MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Anexo I ao Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo Nº CP/57/DD/2024

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

Para aplicação a partir de 01 de janeiro até 31 de agosto de 2025:

	2.ª a 6.ª feira	Sábado
Natação	9,50 €	12,00 €
Natação para bebés	6,50 €	8,00 €

	2.ª a 6.ª feira	Sábado
Hidroginástica	11,00 €	12,00 €

Para aplicação a partir de 01 de setembro até 31 de dezembro 2025:

	2.ª a 6.ª feira	Sábado
Natação	11,00 €	13,00 €
Natação para bebés	7,34 €	8,67 €

	2.ª a 6.ª feira	Sábado
Hidroginástica	13,00 €	13,00 €

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.



Handwritten signature and blue checkmark

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Anexo II ao Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo Nº CP/57/DD/2024

Programa Desportivo

APOIO À ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DESENVOLVIDA NAS PISCINAS MUNICIPAIS (2025)

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 regularmente por um universo de cerca de 8.000 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 (Piscina e Sala de Atividades/Aulas de Grupo)
- 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 2024/2025 decorre de 15 de setembro de 2024 a 15 de julho de 2025.

Verificam-se interrupções letivas nos dias considerados nos períodos de encerramento, bem como nos dias 3 e 4 de março de 2025 (2.ª e 3.ª feira de Carnaval), 17 de abril de 2025 (5.ª feira de Páscoa), 29 de maio de 2025 (feriado municipal) e no dia 12 de julho de 2025 para a Iniciativa de Encerramento da Época Letiva.

Verifica-se igualmente interrupção letiva no dia 28 de junho de 2025, no período da tarde, nas Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira, Quinta das Drogas e Póvoa de Santa Iria, para a realização do Sarau Anual de Natação para Bebés da escola de natação.

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



MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal de Vila Franca de Xira 2024 - 2025

	ATIVIDADES AQUÁTICAS	IX SEMANA					X SEMANA				
		V. F. Xira	22 Febr	28 Febr	4 de Febr	10 Febr	16 Febr	Sábado	22 e 28 Febr	28 e 4 de Febr	5 e 11 Febr
DESEMPENHO DE NÍVEL DE NÍVEL	AMA 1 4-6			17.15h 18.00h 18.45h 19.30h		18.00h 18.45h 19.30h	09.00h 09.45h 10.30h 11.15h 12.00h T1 12.00h T2	17.15h 18.00h	17.15h	17.15h 18.00h 18.45h	
	AMA 1 4/6 AVANÇADA	17.15h 18.00h 18.30h T1 18.30h T2		18.45h		19.30h	09.00h T1 09.00h T2 09.45h 10.30h 12.00h			17.15h 18.00h	
	AMA 1 MENOR 14			18.00h 19.30h		18.00h	09.00h 10.30h 11.15h 12.00h	18.00h 18.45h		17.15h 18.00h 18.45h	
	AMA 2 5/7			18.00h			09.45h 10.30h			17.15h 18.00h 18.30h	
NÍVEL 14-15	AMA 1 + 15		20.15h				09.45h	19.30h		19.30h 21.00h	
	AMA 2 MENOR 14			19.30h			09.00h 11.15h 12.00h	18.45h		18.00h 18.45h	18.45h
NÍVEL 16-17	AMA 2 + 15						09.45h	19.30h		20.15h	
	BEBÉS 24-36 Meses		18.30h	18.00h		17.30h	18.30h				
NÍVEL 36-48 Meses	BEBÉS 36-48 Meses	18.00h		18.30h 19.00h 19.30h	18.30h	18.00h	17.00h				
	NÍVEL 1 MENOR 15			19.30h			18.30h	18.45h		18.45h	
NÍVEL 1 MAIOR 16	NÍVEL 2 MENOR 16			19.30h			11.15h	18.45h		19.30h	
	NÍVEL 1 MAIOR 15				19.30h	09.45h				20.15h	
NÍVEL 2 MAIOR 16	NÍVEL 3 MENOR 17						11.15h			19.30h	
	Nível 3 MAIOR 17					18.30h				20.15h	
NÍVEL 18-19	TOP KIDS			18.00h				18.45h			
	TOP MIM KIDS							18.00h			
DESEMPENHO DE NÍVEL DE NÍVEL	HIPODINÁMICA 1			18.00h			11.15h		12.45h 18.45h	18.00h 19.30h 20.15h 21.00h	20.15h
	HIPODINÁMICA 2								20.15h		
	HIPODINÁMICA 3			09.45h		17.15h		18.30h 17.15h	09.00h T1 09.00h T2 09.45h 10.30h 11.15h 18.30h 17.15h	09.00h 09.45h 10.30h 18.30h	
	HAT ARTÍSTICA			19.30h*				18.45h			
NÍVEL 20-21	HIPODINÁMICA 4								18.45h 12.30h	10.30h 11.15h 20.15h	
	AQUA PILATES	12.45h 18.00h		12.45h					12.45h		

* - Treino complementar de força e flexibilidade



Handwritten signature and blue checkmark

MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal Baptista Pereira 2024 - 2025

Atividades Aquáticas		2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Adaptação ao Meio Aquático	AMA 1 - 4/6 Anos	19.00h	18.00h			19.00h		19.00h 19.45h	10.45h 11.30h 12.15h
	AMA 2 - 5/7 Anos	18.00h	19.00h			18.00h 19.00h			09.00h
	AMA 2 6-8 Anos	18.00h	18.00h 19.00h						09.45h
	AMA 1 <14 Anos		19.45h			18.00h 19.45h		19.45	10.45h 12.15h
	AMA 1 +15 Anos				19.45h		19.45h		
	AMA 2 <14 Anos	19.00h	19.45h			19.00h			09.00h 09.45h
	AMA 2 +15 Anos			19.45h				19.45h	
Desenvolvimento Técnico	Nível 1 <15 Anos	19.00h				19.45h			11.30h
	Nível 2 <16 Anos	19.00h				19.45h			11.30h
	Nível 1 +15 Anos	19.45h							
	Nível 2 +16 Anos	19.45h							
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica			18.00h (TG) 19.45 (TP)	12.15h (TG)	18.00h (TG) 19.45 (TP)	12.15h (TG)	18.00h (TG)	
	Hidro Sénior Coração Saudável			15.00h	08.45h 09.30h 10.30h(TG) 10.30h(TP) 11.15h	15.00h	08.45h 09.30h 10.30h(TG) 10.30h(TP) 11.15h	15.00h	
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 06-24 Meses		18.00h 19.00h			18.00h			09.00h 09.30h 10.00h
	Bebés 24-48 Meses		18.30h			18.30h 19.00h			10.45h 11.15h 11.45h 12.15h

TG – Tanque grande
TP – Tanque pequeno



9A



MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal de Alverca do Ribatejo 2024 - 2025

Atividades		2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	2ª feira	4ª feira	6ª feira	Sábado
Adaptação ao Meio Aquático	AMA 1 - 4/6 Anos	17.15h 18.00h		17.15h 18.00h 19.30h	19.30h	17.15h 18.00h 19.30h	19.30h	09.45h 10.30h 17.00h
	AMA 2 - 5/7 Anos	18.00h 18.45h		18.45h		18.00h 18.45h	18.00h	11.15h 17.45h
	AMA 2 6/8 Anos	18.45h		19.30h				
	AMA 1 <14 Anos			18.00h	18.45h	18.45h	18.45h	09.00h 09.45h 17.00h
	AMA 1/2 +15 Anos	19.30h		18.00h		10.00h	12.45h	
	AMA 2 <14 Anos	18.45h		18.45h 19.30h	19.30h	18.45h 19.30h	19.30h	09.00h 10.45h 12.00h 16.15h 17.45h
Desenvolvimento Técnico	Nível 1 <15 Anos	18.45h 19.30h		18.45h T1 18.45h T2		19.30h T1 19.30h T2		10.00h 10.30h 16.15h
	Nível 2 <16 Anos	19.30h		19.30h		19.30h		11.30h 16.15h
	Nível 1 +15 Anos			12.00h 18.00h 20.15h				
	Nível 2/3 +16 Anos			18.00h 20.15h				
Apresentamento Tático	Nível 3 <17 Anos	19.30h		19.30h				11.30h 16.15h
	TOP KIDS				18.00h	18.00h	18.00h	



SA
✓

MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal de Alverca do Ribatejo 2024 - 2025

Atividades		2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Terapias	Correção Postural						09.15h		09.15h	
	Hidroginástica				18.00h		18.00h		18.00h	09.00h
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidro Sênior Coração Saudável	08.30h 09.15h	9.15h 10.00h 11.15h	10.45h 11.30h	10.00h 10.45h		10.00h 10.45h		10.00h 10.45h	
	Hidrocyling				20.15h 21.00h	08.30h 20.15h	20.15h 21.00h	08.30h 20.15h	20.15h	09.45h 10.30h 11.15h
	Aqua Training Condition				20.15h		20.15h		20.15h	
	Bebés 6-24 Meses									19.30h
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 12-24 Meses									09.00h
	Bebés 24-48 Meses				17.30h 19.30h	17.30h	19.30h		17.30h	09.30h



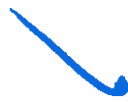
MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal da Quinta das Drogas 2024 - 2025

	Atividade	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	Sábado	2ª feira	4ª feira	6ª feira
Adaptação ao Meio Aquático	AMA 1 4/6 Anos			17.15h	09.00h 10.15h 11.30h 12.15h 16.15h		16.30h	18.45h
	AMA 2 5/7 Anos	17.00h		18.30h	10.15h 16.15h		17.15h	
	AMA 1 <14 Anos			19.15h	09.00h 17.00h		18.30h	
	AMA 1 +15 anos			20h 20.45h	17.45h			
Iniciação ao ensino das técnicas	AMA 2 6/8 Anos		18.45h		10.15h 11.30h 12.15h		18.00h	
	AMA 2 <14 Anos			19.15h	11.30h 12.15h 17.00h			
	AMA 2 +15 anos			20h 20.45h	17.45h			
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 06-12 Meses				09.45h			
	Bebés 12-24 Meses				09.45h 11.00h	17.45h		
	Bebés 24-48 Meses			16.45h	09.45h 11.00h 17.45h	18.15h		
	Bebés 36-48Meses				11.00h			17.45h 18.15h



90



MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal da Quinta das Drogas 2024 - 2025

	Atividade	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	2ª feira	4ª feira
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica		18.00h 19.15h 20.00h 20.45h	12.45h 18.00h 20.00h 20.45h			
	Hidro Sénior / Coração Saudável	09.00h 11.15h		09.00h 09.45h 10.30h 11.15h 12.00h 16.30h 17.15h	08.15h 09.45h 10.30h 16.30h 17.15h	10.30h	09.00h
Terapias	Correção postural			18.45h			
	Pilates Aquático						18.45h
	Hidroterapia	16.30h 17.15h 18.00h 18.45h		16.30h 17.15h 18.00h	17.15h 18.00h		



Handwritten signature and blue checkmark

MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal do Forte da Casa 2024 - 2025

	Atividade	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	Sábado	2ª feira	6ª feira	4ª feira
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	20.15h		19.30h					20.15h
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.00h 19.30h		19.30h	18.45h	09.00h 11.15h		20.15h	19.30h
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos (Bebés)			19.00h		12.00h			
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos	18.00h		17.15h 18.45h	18.00h	09.00h 10.45h	18.00h	17.15h	17.15h 18.00h 18.45h 19.30h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos	18.45h		18.00h 18.45h		09.00h 10.45h 12.15h	18.45h		17.15h 18.00h
Iniciação ao ensino das técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 anos	20.15h		19.30h					20.15h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h 18.45h		18.00h 19.30h	19.30h	09.45h 11.15h 11.30h	19.30h	19.30h	20.15h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos	18.00h		18.00h		10.30h			18.00h 18.45h
Desenvolvimento Técnico	Nível1 +15 Anos	20.15h		20.15h		12.00h			
	Nível1 <15 Anos	18.45h		18.45h		11.30h		19.30h	18.45h
	Nível2 +16 Anos			20.15h					
	Nível2 <16 Anos			18.45h		12.00h 12.15h			
Aparelhamento Técnico	Nível3 <17 Anos			18.45h	19.30h	12.00h			



Handwritten signature
✓

MUNICIPIÓ DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal do Forte da Casa 2024 - 2025

	Atividade	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	Sábado	2ªfeira	2ª, 4ª e 6ª feira
Natação Nível Avançado	Top Kids	18.45h			18.45h			18.45h
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 06-12 Meses					09.45h		
	Bebés 12-24 Meses			18.00h		09.45h 10.15h		
	Bebés 24-48 Meses			17.30h 18.30h	17.30h	09.45h 10.15h 10.45h	17.30h	
	Bebés 36-48 Meses					10.15h		
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica		19.30h	19.30h 20.15h		9.00h		
	Hidro Sénior / Coração Saudável		16.30h	07.45h 09.15h 10.00h 16.30h 17.15h	17.15h		17.15h	
Terapias	Hidrocinesioterapia	16.30h		16.30h				
		17.15h		17.15h				
		18.45h		18.00h				
		19.30h		19.30h				



GA
✓

MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal da Póvoa Santa Iria 2024 - 2025

Atividades Aquáticas	2ª e 4ª feira	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	Sábado	2ª feira	4ª feira	5ª feira
Adaptação ao meio aquático	AMA 1 +15 anos		19.30h	18.00h	09.00h	20.15h	20.15h
					09.00h		
	AMA 1 <14 anos	18.00h	18.00h 18.45h	18.00h 18.45h	09.45h 11.15h 16.15h	18.45h 19.30h	17.15h
					17.45h 09.00h		
	AMA 1 4/6 anos		17.15h T1 17.15h T2	17.15h	09.45h 11.15h 12.00h	18.00h	18.45h
			18.00h 19.30h	18.45h 19.30h	16.30h 17.15h 18.00h		
Iniciação ao ensino das técnicas	AMA 2 +15 anos		19.30h 21.00h	18.00h	09.00h	20.15h	
	AMA 2 <14 anos	18.45h	18.00h	18.00h 19.30h	09.45h 11.15h 12.00h 17.00h	19.30h	
	AMA 2 5/7 anos		18.45h	18.00h 18.45h	10.30h 18.00h	18.00h 18.45h	
	AMA 2 6/8 anos Avançada			18.45h	10.30h	18.00h	
			20.15h 21.00h		09.00h	21.00h	
Desenvolvimento técnico	Nível1 +15 anos		20.15h 21.00h		09.00h	21.00h	
	Nível1 <15 anos		18.45h	18.45h	10.30h	19.30h	
	Nível2 +15 anos		20.15h		09.00h	21.00h	
	Nível2 <16 anos		18.45h	19.30h	12.00h		
Aperfeiçoamento técnico	Nível 3 +17 anos					21.00h	
	Nível 3 <17 anos			19.30h	12.00h		
Aperfeiçoamento / aperfeiçoamento	Nataçõe Sénior	10.30h					



Handwritten signature and a blue checkmark.

MUNICIPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Piscina Municipal da Póvoa Santa Iria 2024 - 2025

Atividades Aquáticas		2ª e 4ª feira	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	Sábado	4ª feira	6ª feira
Atividade de adaptação ao meio aquático para bebés	Natação bebés (6-12 meses)					09.45h		
	Natação bebés (12-24 meses)					10.15h 11.15h 16.00h	17.00h 17.30h	18.00h
	Natação bebés (24-48 meses)					10.45h 11.45h 12.15h 16.00h 16.30h 17.00h 17.30h	17.00h 17.30h	18.30h 19.00h
Atividades Especiais Aquáticas				08.15h				09.00h
	Hidro Sénior / Coração Saudável	09.00h 09.45h 11.15h		09.00h 09.45h 10.30h 11.15h 16.30h	09.15h 10.00h 10.45h 11.30h		10.00h 10.45h 11.30h	09.45h 10.30h 11.15h
	Hidroginástica		20h15 21h00					



PA

MUNICÍPIO 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)

OBJET. GERAIS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	OBJETIVOS OPERACIONAIS
	1ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Entrada na água com espargueteO aluno entra na água com ajuda e sem ajuda, agarrado a um espargueteDesloca-se com apoio	<ul style="list-style-type: none">Corridas com espargueteComboioJogo do lixo com espargueteEmpurrar objeto com sopro (tb com esparguete)Contar até três ver quem entra 1º na águaTrocar de espargueteFazer uma roda, com esparguetes e elevar um pé, depois o outro, de seguida os doisDeslocar à vontade e chapinhar, fazer chuva, etc...
	2ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Realiza imersõesRealiza respiração boca/narizRealiza saltos para água da posição de sentado e de péSalta de pé para água sem apoio	<ul style="list-style-type: none">A contagem de 3, todos os alunos terão que tentar esconder a cara na águaTentar passar por baixo do espargueteSaltar da posição de sentado com esparguete e sem esparguete com ajuda do ProfessorO mesmo mas de péTentar passar por cima do esparguete
	3ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Realiza exercicios em ProfundidadeSalta sozinho de diferentes formasDesloca-se em pequenos percursos sem apoio	<ul style="list-style-type: none">Saltar da posição de sentado e tocar com pés no chãoO mesmo mas tentar sentar no chãoTentar tocar com barriga no chãoApanha objetos no chãoNada à cão com pequenos percursos
	4ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Realiza percursos em ProfundidadeRealiza exercicios de equilibrio estático e dinâmico com apoioRealiza saltos de cabeça e pésRealiza percursos subaquáticos e em Profundidade sem apoio	<ul style="list-style-type: none">Passa por dentro dos arcos em ProfundidadePassa por baixo das pernas do ProfessorRealiza o ovo e deslize ventral e dorsal (com e sem esparguete e braços em diferentes posições); por trás da cabeça; na barrigaFaz corpo mole na água, ventral e dorsal
	5ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Realiza exercicios de equilibrio sem apoioRealiza PHF na posição ventral e dorsalAssocia os saltos ao deslize ventral e dorsalRealiza trabalho em Profundidade	<ul style="list-style-type: none">Desloca-se da parede às grades sem qualquer apoio na posição ventral e dorsal e braços em diferentes posiçõesRealiza PHF dorsal e ventralMergulha de cabeça associando ao deslizeRealiza salto "matuco"Passa de equilibrio ventral para dorsal e vice-versa



ga
✓

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

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

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



90
✓

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

AMA1/ 4- 6; Ama1 <14

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



Handwritten signature and blue checkmark

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

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

OBJET. GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS OPERACIONAIS
	1ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização da coordenação equilíbrio/respiração/imersãoAutomatização do batimento pernas ventral/expiraçãoAquisição/automatização do batimento pernas dorsal/respiraçãoAutomatização dos saltos	<ul style="list-style-type: none">Exploração do espaço: apanhar objetos, passar por dentro de arcos, passar por entre as pernas, etc...Realiza golfinhos ventral e dorsalRealiza cambalhota à frente e trásRealiza o pino, "parafuso"Realiza bat. pernas ventral e dorsal com Br. em diferentes planosRealiza saltos de pé e lúdicos
	2ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização da coordenação equilíbrio/respiração/imersãoAutomatização/estabilização do batimento pernas ventral/expiraçãoAutomatização do batimento pernas dorsal/expiraçãoAquisição de adaptações à ProfundidadeAutomatização dos saltos	<ul style="list-style-type: none">Realiza bat. Pr. Ventral e dorsal com br em diferentes planosBat. Pr. Com cambalhota (ventral e dorsal)Realiza pino com cambalhotaBat. Pr. Dorsal com passagem para ventral e vice-versaMergulhos em piscina funda com deslocamento
	3ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização/aperfeiçoamento das componentes equilíbrio/respiração/imersãoEstabilização do batimento pernas ventral/expiraçãoAutomatização/estabilização do batim. Pr. Dorsal/respiraçãoAquisição da coordenação de bat. Pr. Com rotação de braços na posição ventral e dorsalAutomatização de saltos de péAquisição dos saltos de cabeça	<ul style="list-style-type: none">Na posição dorsal e com pullbouv, sem batimento de pernas, rotação de braços em simultâneoO mesmo mas sem pullbouv e com batimento de pernasNa posição dorsal realiza batimento de Pr. com variações na rotação de Br.Realiza bat. Pr. Ventral com rot. de braços e paragem em ponto morto e expiraçãoRealiza variações na rotação de braços4 braçadas em crol com ponto morto e vira para a posição dorsal
	4ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização do batimento pernas dorsal e ventralAquisição/automatização da coordenação bat. Pernas com braços na posição ventral e dorsalAquisição da respiração lateralAutomatização dos saltos de cabeça	<ul style="list-style-type: none">Batimento de pernas ventral e dorsal com braços em diferentes posiçõesBatimento de pernas ventral com passagem para dorsal e vice-versaBatimento de pernas com respiração lateral com variações: 1 braço em elevação, 2 braços ao longo do corpo, etc...
	5ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização/aperfeiçoamento do bat. Pr ventral e dorsalAutomatização da coordenação Br/Pr na posição ventral e dorsalAquisição/automatização da respiração lateralAquisição da coordenação Br/Pr/respiração lateralAutomatização dos saltos de cabeça	<ul style="list-style-type: none">Realização de batimento de Pr com respiração lateralRealiza técnica de costas com diferentes sincronizações de br.Realiza técnica de crol em ponto morto e respiração bilateralRealiza crol com diferentes coordenações



9A
✓

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

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

OBJET. GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS OPERACIONAIS
	1ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização da coordenação equilíbrio/respiração/imersãoAutomatização do batimento pernas ventral/expiraçãoAquisição/automatização do batimento pernas dorsal/respiraçãoAutomatização dos saltos	<ul style="list-style-type: none">Exploração do espaço: apanhar objetos, passar por dentro de arcos, passar por entre as pernas, etc...Realiza golfinhos ventral e dorsalRealiza cambalhota à frente e trásRealiza o pino, "parafuso"Realiza bat. Pernas ventral e dorsal com Br. Em diferentes planosRealiza saltos de pé e lúdicos
	2ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização da coordenação equilíbrio/respiração/imersãoAutomatização/estabilização do batimento pernas ventral/expiraçãoAutomatização do batimento pernas dorsal/expiraçãoAquisição de adaptações à ProfundidadeAutomatização dos saltos	<ul style="list-style-type: none">Realiza bat. Pr. Ventral e dorsal com br em diferentes planosBat. Pr. Com cambalhota (ventral e dorsal)Realiza pino com cambalhotaBat. Pr. Dorsal com passagem para ventral e vice-versaMergulhos em piscina funda com deslocamento
	3ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização/aperfeiçoamento das componentes equilíbrio/respiração/imersãoEstabilização do batimento pernas ventral/expiraçãoAutomatização/estabilização do batim. Pr. Dorsal/respiraçãoAquisição da coordenação de bat. Pr. Com rotação de braços na posição ventral e dorsalAutomatização de saltos de péAquisição dos saltos de cabeça	<ul style="list-style-type: none">Na posição dorsal e com pullbouy, sem batimento de pernas, rotação de braços em simultâneoO mesmo mas sem pullbouy e com batimento de pernasNa posição dorsal realiza batimento de Pr. Com variações na rotação de Br.Realiza bat. Pr. Ventral com rot. De braços e paragem em ponto morto e expiraçãoRealiza variações na rotação de braços4 braçadas em crol com ponto morto e vira para a posição dorsal
	4ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização do batimento pernas dorsal e ventralAquisição/automatização da coordenação bat. Pernas com braços na posição ventral e dorsalAquisição da respiração lateralAutomatização dos saltos de cabeça	<ul style="list-style-type: none">Batimento de pernas ventral e dorsal com braços em diferentes posiçõesBatimento de pernas ventral com passagem para dorsal e vice-versaBatimento de pernas com respiração lateral com variações: 1 braço em elevação, 2 braços ao longo do corpo, etc...
	5ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização/aperfeiçoamento do bat. Pr ventral e dorsalAutomatização da coordenação Br/Pr na posição ventral e dorsalAquisição/automatização da respiração lateralAquisição da coordenação Br/Pr/respiração lateralAutomatização dos saltos de cabeça	<ul style="list-style-type: none">Realização de batimento de Pr com respiração lateralRealiza técnica de costas com diferentes sincronizações de br.Realiza técnica de crol em ponto morto e respiração bilateralRealiza crol com diferentes coordenações



SA
↙

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Nível 1<15 e Nível1 +15

OBJET. GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS OPERACIONAIS
	1ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização do bat. Pernas ventral/dorsalAutomatização da coordenação Br/Pr/respiração na posição dorsalAutomatização/estabilização da coordenação Br. Pr/ expiração na posição ventralAutomatização/estabilização da respiração lateralAquisição /automatização da coordenação Br/Pr/respiração lateralAquisição da viragem com cambalhotaAutomatização/estabilização dos saltos para crolAquisição da partida de costas	<ul style="list-style-type: none">Batimento de Pr: ventral e dorsal com cambalhota, com br. Ao longo do corpo, com um br em elevação, com 2 br. Em elevação.Batimento de pernas com rotação alternada e simultânea de braços (diferentes sincronizações)Bat. Pernas crol com rotação de braço e respiração lateral: 3x3; só Esq.; só Dtº, Com cambalhota, etc...Realização de partida de crol associado à técnica de nadoRealização de golfinhos de grande e pequena amplitudeRealiza crol e costas em direção à parede, terminando com uma cambalhota completaRealiza crol e costas em direção à parede terminando com uma cambalhota e impulsão na parede
	2ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Estabilização/aperf. do bat. Pr ventral e dorsalEstabilização da coordenação Br/Pr/respiração em costasEstabilização BR/Pr/Expiração em crolAutomatização da coordenação Br/Pr/respiração lateral em crolAquisição/automatização da viragem com cambalhotaAquisição de Pr. BraçosAutomatização das partidas crol e costas	<ul style="list-style-type: none">Batimento de Pr. Ventral e dorsal com br. Em diferentes posiçõesRealizar crol,e costas com cambalhota à 3ª braçada e respiração lateral à 3ªRealiza crol e costas e diferentes destrezasRealiza crol com boa amplitude e paragem de braços em ponto mortoRealiza Pr. Braços com ajuda e sem ajudaRealiza partidas de crol e costas associado à continuidade de nadoRealiza viragem de crol e costas com aceleração em direção à parede
	3ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Aperfeiçoamento de pernas crol e costasAperfeiçoamento da coordenação BR/Pr/respiração em costasAperfeiçoamento da coordenação Br/Pr em crolEstabilização do crol com respiração lateralAquisição automatização das pernas BraçosAquisição/ automatização da viragem com cambalhotaAutomatização das partidas crol e costas	<ul style="list-style-type: none">Realiza crol sem realizar inspiração e com batimento regular. Para inspirar vira para a técnica de costas.Realiza Pr. Braços tanto na posição ventral como dorsal, com braços em elevação e ao longo do corpo.Realiza crol e costas adaptando-se a situações diversificadasRealiza viragens de crol e costas, com aproximação à parede em aceleração e uma forte impulsãoPartida de crol e costas com uma boa fase de deslize e com continuidade de nado.
	4ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Aperfeiçoamento das técnicas de crol e costasAutomatização da coordenação do movimento de pernas braços com ciclo respiratórioAquisição do movimento de braços braçosAutomatização das viragens de crol e costas e respetivas partidas	<ul style="list-style-type: none">Realiza costas alternado e simultâneo sem aritmia no bat. de Pr.Realiza crol alternado ou com um só braço sem aritmia no bat. de Pr.Realiza Pr crol com braços braços para inspirarRealiza pernas braço com Br. Para inspirarRealiza viragem crol/costas; costas/costas
	TAPA <ul style="list-style-type: none">Aperfeiçoamento Crol e costasAutomatização da coordenação Pr/respiração em braçosAquisição da coordenação BR/Pr/respiração em braços	<ul style="list-style-type: none">Realiza crol e costas com boa amplitude de braçadaRealiza 3 Pr/1Br com inspiraçãoRealiza braços 2Pr/1Br com inspiraçãoRealiza braços com ênfase ao deslize



MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Nível 2 <16 e Nível2 +15

OBJET. GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS OPERACIONAIS
	1ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">▶ Aperfeiçoamento do crol e costas▶ Automatização/estabilização Pr. Braços▶ Automatização da coordenação de Br/Pr/respiração de Braços▶ Aquisição do Movimento de Pemas de Mariposa▶ Automatização das partidas de costas e crol▶ Automatização das viragens de crol e costas	<ul style="list-style-type: none">▶ O aluno realiza crol e costas, tendo em atenção a entrada da mão na água, a trajetória sub-aquática e amplitude▶ O aluno realiza em cada percurso de crol e costas com o menor nº possível de braçadas (Propulsão evidente)▶ Realiza braços com deslize evidente▶ Realiza partida de crol e costas seguido de deslize e início de nado▶ Realiza as viragens de crol e costas com aproximação à parede em aceleração e boa impulsão
	2ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">▶ Manutenção das componentes anteriores na técnica de crol e costas▶ Estabilização das Pr braços▶ Estabilização da coordenação Br/Pr/respiração em braços▶ Automatização das Pr. Mariposa▶ Aquisição da coordenação de Pr. Mariposa com movimento alternado de Br. (braços crol)▶ Estabilização das partidas de crol e costas▶ Estabilização das viragens: crol/crol; crol/costas; costas/costas▶ Aquisição da braçada sub- aquática em braços	<ul style="list-style-type: none">▶ O aluno realiza crol costas, efetuando um deslize evidente, percorrendo um percurso com o menor nº possível de braçadas▶ Realiza crol com elevação de cotovelo na fase aérea e com uma boa amplitude na fase Propulsiva▶ Realiza braços crol com pernas braços, coordenado cada fase Propulsiva de pernas com a extensão de braços▶ Realiza braços com deslize evidente, num percurso com o menor nº possível de pernadas▶ Coordena Br crol com pernas mariposa sem arritmia das mesmas▶ Realiza partidas e viragens associado às técnicas de nado (crol, braços e costas)
	3ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">▶ Manutenção das aquisições anteriores nas técnicas de crol e costas▶ Estabilização da técnica de braços no estilo deslizante▶ Aquisição da coordenação Pr. Mariposa com 1 braço de mariposa e expiração▶ Aquisição da coordenação de Pr. Mariposa /braçada simultânea e expiração▶ Aquisição/automatização da braçada sub-aquática em braços▶ Estabilização das viragens de crol e costas▶ Aquisição da viragem de braços▶ Aperfeiçoamento das partidas de crol e costas▶ Aquisição da partida de braços com a respetiva braçada sub-aquática	<ul style="list-style-type: none">▶ Realiza costas sem paragem de braços no final da fase Propulsiva▶ Aumento das distâncias de nado sem que influencie a qualidade do nado (crol e costas)▶ Realiza crol e costas a uma velocidade mais elevada sem alteração da qualidade de nado e Procedido de partida regulamentar▶ Realiza coordenação correta de Pr. Mariposa com braçada simultânea e expiração▶ Realiza mariposa alternando duas vezes braço direito, (respira, duas vezes braço Esq. (respira) e duas vezes simultâneo▶ Realiza partidas e viragens nas técnicas de crol, costas e braços, com braçada sub-aquática nesta última.
	4ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">▶ Manutenção das aquisições anteriores nas técnicas de crol e costas▶ Aquisição de nova sincronização de braços na técnica de crol▶ Estabilização da técnica de braços no estilo deslizante▶ Aquisição da coordenação Br. simultâneo/ Pr mariposa/ expiração▶ Aquisição/estabilização da partida e viragem de braços com braçada sub-aquática	<ul style="list-style-type: none">▶ Realiza crol sem paragem em ponto morto e com diferentes coordenações (1; 3x3;3x3x3)▶ Aumento da frequência do ciclo de braçada em crol e costas



SA

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA

Nível 3 <16 e Nível 3 +15

OB. Ger.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS OPERACIONAIS
	1ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Manutenção das aquisições anteriores nas técnicas de crol e costasAquisição de nova sincronização de braços na técnica de crolEstabilização da técnica de braços no estilo deslizanteAquisição da coordenação Br. simultâneo/ Pr mariposa/ expiraçãoAquisição/estabilização da partida e viragem de braços com braçada sub-aquática	<ul style="list-style-type: none">O aluno realiza crol e costas, tendo em atenção a entrada da mão na água, a trajetória sub-aquática e amplitudeO aluno realiza em cada percurso de crol e costas com o menor nº possível de braçadas (Propulsão evidente)Realiza braços com deslize evidenteRealiza partida de crol e costas seguido de deslize e início de nadoRealiza as viragens de crol e costas com aproximação à parede em aceleração e boa impulsão
	2ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Manutenção das componentes anteriores para as técnicas de crol, costas e braçosEstabilização da coordenação Br/Pr/expiração na técnica de mariposaAquisição da coordenação Br/ inspiração na técnica de mariposaEstabilização da partida, viragem e braçada sub-aquática na técnica de braços	<ul style="list-style-type: none">O aluno realiza crol, costas e braços em distâncias e velocidades variadas sem alterações na técnicaAssocia as viragens a cada técnica de nado, com boa aceleração em direção à parede e boa impulsão (velocidade de execução bastante elevada.)O aluno realiza em curtas distâncias a técnica de mariposa, coordenando apenas Br/Pr/ e expiração. Sem paragem de braços à frenteEm curtas distâncias o aluno realiza coordenação Br/Pr/ e respiração de forma fluente e sem paragem de braços à frenteRealiza as fases da braçada em mariposa com aceleração na fase final e propulsão evidente
	3ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Manutenção das componentes anteriores para as técnicas de crol, costas e braçosEstabilização da técnica de mariposa e a coordenação Br/Pr/respiraçãoAquisição da partida e viragem na técnica de mariposaEstabilização das partidas e viragens na técnica de MariposaAquisição das viragens de estilos	<ul style="list-style-type: none">O aluno realiza 100 metros estilos com viragens e respetiva partidaRealiza destrezas técnicas de grau elevado em qualquer uma das técnicasRealiza longas distâncias em crol e costas com alternância de velocidadesEm velocidade máxima, o aluno consegue manter correção técnicaO aluno realiza um determinado percurso em cada uma das técnicas com o menor número de braçadas
	4ª ETAPA <ul style="list-style-type: none">Manutenção das componentes anteriores já estabilizadasEstabilização/automatização da técnica de MariposaEstabilização das partidas e viragens na técnica de Mariposa	<ul style="list-style-type: none">O aluno realiza 100 metros estilos com viragens e respetiva partidaRealiza destrezas técnicas de grau elevado em qualquer uma das técnicasRealiza longas distâncias em crol e costas com alternância de velocidadesEm velocidade máxima, o aluno consegue manter correção técnicaO aluno realiza um determinado percurso em cada uma das técnicas com o menor número de braçadas