

EDUCAÇÃO FÍSICA – PONTOS NODAIS – ANO LETIVO 2018 – CAMPUS SÃO CRISTÓVÃO II

ANO	TEMÁTICA	CONTEÚDOS QUE SERÃO AVALIADOS NA 1ª CERTIFICAÇÃO
6º	Atividades Aquáticas I	Adaptação ao meio Líquido: <ul style="list-style-type: none">• Equilíbrio/flutuação ventral + dorsal• Respiração• Deslize: decúbito ventral.• Propulsão (técnicas do nado crawl)
7º	Atividades Aquáticas II	Propulsão: técnicas do nado Costas e Peito.
8º	Atividades Aquáticas III	Natação Artística (estilo livre).
9º	Atividades Aquáticas IV	Entrada na piscina: Mergulho/Saltos. Salvamento (conhecimentos básicos): <ul style="list-style-type: none">• Técnicas de socorro para nadadores e não nadadores: lançamento de flutuadores, puxar alguém em perigo, retirar da água, outros).• Conhecimento de técnicas de socorro utilizadas por profissionais (não replicáveis em situações de perigo por pessoais comuns): nado de aproximação, imersão e abordagem, reboque e pernada tesoura (tais técnicas também são utilizadas em diversos outros conteúdos de atividades aquáticas).