



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

### CIRCULAR Nº.13/04

04/03/22

**DISTRIBUIÇÃO: Associações Distritais**

**ASSUNTO: Curso de 1º Nível de Treinadores de Natação**

Informamos que os Cursos de 1º Nível de Treinadores de Natação a realizar em 2004 voltarão a integrar como obrigatório o módulo de Saltos para a Água.

Assim temos:

#### *Conteúdos Programáticos e Carga Horária*

1º NÍVEL – Natação	TEÓRICA	PRÁTICA
Bases Mecânicas da Natação;	4.30	-
Adaptação ao Meio Aquático;	6	6
Fundamentos da Aprendizagem e Desenvolvimento Motor;	4.30	-
Introdução à Pedagogia e Didáctica.	4.30	-
Técnica e didáctica específica da Natação Pura;	15	10
Técnica e didáctica específica do pólo Aquático;	5	6
Técnica e didáctica específica da Natação Sincronizada	4	4
Técnica e didáctica específica dos Saltos para a Água	2	4
Primeiros Socorros e Salvamento	2	4
Total parcial	47.30	34
Outros (avaliação, etc.)	4.30	-
TOTAL GLOBAL	86 HORAS	

Pela Direcção da FPN  
O Vice Presidente

Francisco Alves



Patrocinador Oficial