

**Avaliação e monitorização do processo de treino
Estudo de caso de um nadador de natação adaptada
(S21) durante um período de 18 semanas**

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Raquel Basílio Neves

Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto – Treino Desportivo
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Daniel Almeida Marinho

novembro de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Raquel Basílio Neves, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12611 do 2º Ciclo em Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 25/11/2024

Raquel Basílio Neves

Agradecimentos

Um agradecimento enorme à minha família, que acreditou sempre em mim e me faz sempre sentir segura daquilo que estou a fazer.

Agradecer ao clube que me acolheu como se já fizesse parte do mesmo há anos. Agradecer a todos os técnicos presentes no Sporting Clube de Aveiro, por todas as partilhas no cais de piscinas, por estarem sempre disponíveis a responder a questões e darem-me dicas para uma maior evolução. Obrigada ao coordenador do clube, por me integrar tão bem no mesmo e estar sempre disponível para qualquer esclarecimento.

Agradecimento especial ao meu tutor, José Luís Côrte-Real, que esteve sempre presente em todos os momentos do estágio e esteve constantemente a ensinar-me, tanto relativamente à natação como a cidadania. À treinadora principal da natação adaptada, Raquel Albano, que sempre me ajudou em tudo relacionado com o clube e fora do mesmo, foi a pessoa que me fez sentir em casa, um grande obrigada, tornas-te tudo mais simples e bonito.

Um agradecimento especial, à equipa de natação adaptada, os meus atletas, que me receberam de braços abertos e me deram muitas dores de cabeça, mas valeram de muito.

Aos meus amigos, que tiveram de ouvir todos os meus desabafos e sempre acreditaram em mim, obrigada. Por fim, agradecer ao meu coordenador de estágio, Daniel Marinho, por tornar tudo mais simples.

Resumo

O desporto é tido como uma terapia para quem possui algum tipo de deficiência e melhora a qualidade de vida do mesmo, os relacionamentos sociais, dentro e fora do contexto desportivo, a inclusão e segurança na sociedade sem preconceitos por parte dos outros e, melhorando a autoestima e autonomia. Os atletas com deficiência necessitam motivação extra para a prática desportiva para que exista um maior desenvolvimento do mesmo quer a nível social como cognitivo, promovendo assim a qualidade de vida do mesmo.

A avaliação e controlo em natação torna-se um fator fundamental para determinar a performance desportiva do nadador, tendo em conta diferentes fatores: biomecânicos, psicológicos, genéticos, bioenergéticos e contextuais. Todos estes fatores estão em sinergia na performance do nadador.

O grande objetivo do presente estágio é avaliar e monitorizar um nadador com síndrome de *Down* num período de 18 semanas, até ao campeonato do mundo, com a finalidade de fornecer resultados à treinadora principal e desta forma, melhorar o planeamento da presente época e/ou possuir ferramentas para utilizar na época seguinte.

Apesar dos resultados serem inconclusivos, foi possível obter ferramentas necessárias para ajuste do planeamento da presente época, como também para o planeamento da futura.

Palavras-chave

Natação adaptada; síndrome de down; monitorização; controlo.

Abstract

Sport is seen as therapy for those with some kind of disability and improves their quality of life, social relationships, both inside and outside the sporting context, inclusion and safety in society without prejudice from others, and improves their self-esteem and autonomy. Athletes with disabilities need extra motivation to practice sport so that they can develop more both socially and cognitively, thus promoting their quality of life.

Assessment and control in swimming has become a fundamental factor in determining a swimmer's sporting performance, considering different factors: biomechanical, psychological, genetic, bioenergetic and contextual. All these factors are in synergy with the swimmer's performance.

Although the results were inconclusive, it was possible to obtain the necessary tools for adjusting the planning of the current season, as well as for planning the future one.

The main objective of this internship is to evaluate and monitor a swimmer with Down syndrome over a period of 18 weeks, until the World Championships, in order to provide results to the head coach and thus improve the planning of the current season and/or have tools to use in the following season.

Keywords

Adapted swimming;down syndrome;monitoring;control.

Índice

| | |
|--|------|
| Agradecimentos | v |
| Resumo | vii |
| Lista de Figuras..... | xiii |
| Lista de Tabelas | xv |
| Lista de Acrónimos | xvii |
| Introdução | 1 |
| Objetivos estágio..... | 1 |
| Revisão literatura..... | 3 |
| Entidade de acolhimento | 5 |
| Caraterização entidade de acolhimento..... | 5 |
| Modelo de intervenção da entidade de acolhimento | 7 |
| Intervenção profissional | 8 |
| Planeamento | 8 |
| Intervenção | 10 |
| Controlo | 11 |
| Reflexão sobre a intervenção profissional | 13 |
| Introdução à investigação | 14 |
| Metodologia | 16 |
| Resultados..... | 21 |
| Discussão | 28 |
| Conclusão..... | 30 |
| Bibliografia..... | 31 |
| Anexos..... | 35 |
| Anexo 1..... | 35 |
| Anexo 2 | 97 |
| Anexo 3 | 109 |
| Anexo 4..... | 116 |
| Anexo 5 | 120 |

Lista de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1 - Tanque de aprendizagem SCA..... | 6 |
| Figura 2 - Piscina de 25m SCA..... | 6 |
| Figura 3 - Representação gráfica da variação do volume e intensidade ao longo do 1º macrociclo..... | 9 |
| Figura 4 - Representação gráfica da variação do volume e da intensidade ao longo do 2º macrociclo..... | 10 |
| Figura 5 - Representação gráfica da variação do tempo parcial e do nº de braçadas ao longo das semanas | 24 |
| Figura 6 - Representação gráfica da variação da frequência gestual (em Hertz) ao longo das semanas..... | 24 |
| Figura 7 - Representação gráfica da variação do tempo de chegada (em s) ao longo das semanas | 24 |
| Figura 8 - Representação gráfica da variação da distância de ciclo ao longo das semanas..... | 25 |
| Figura 9 - Representação gráfica da variação do IN ao longo das semanas | 26 |
| Figura 10 - Representação gráfica da média das variações do CMJ ao longo das semanas..... | 26 |
| Figura 11 - Representação gráfica da média das variações do lançamento da bola medicinal ao longo das semanas | 27 |

Lista de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Variação dos perímetros (peito, bícep, coxa, gêmeo) em cm ao longo das semanas | 21 |
| Tabela 2 - Variação do tempo (em s) na partida, nos 50m bruços ao longo das semanas .. | 22 |
| Tabela 3 - Variação da distância (em m) na partida dos 50m bruços, ao longo das semanas. | 23 |
| Tabela 4 - Variação do parcial e do nado ao longo das semanas, em contexto de treino e de prova..... | 25 |

Lista de Acrónimos

| | |
|-------------------|---|
| ANCNP | Associação do Centro Norte de Portugal |
| ANDDI | Associação Nacional de Desporto para Deficiência Intelectual |
| APPACDM | Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental |
| c/min | Ciclos por minuto |
| cm | Centímetros |
| CMJ | Salto Com Contramovimento |
| d | Distância |
| DC | Distância de Ciclo |
| dn | Distância de Nado |
| DP | Distância Total de Partida |
| DSISO | <i>Down Syndrome International Swimming Organisation</i> |
| Fg | Frequência Gestual |
| FPN | Federação Portuguesa de Natação |
| IN | Índice de Nado |
| m | Metros |
| m ² /s | Metros ao Quadrado por Segundo |
| MI | Membros Inferiores |
| MS | Membros Superiores |
| NA | Natação Adaptada |
| t | Tempo |
| Tchg | Tempo de Chegada |
| TN | Tempo de Nado |
| TP | Tempo Total de Partida |
| s | Segundos |
| SD | Síndrome de <i>Down</i> |
| SCA | Sporting Clube de Aveiro |
| S21 | Classe de Síndrome de <i>Down</i> em Natação |
| v | Velocidade |
| vn | Velocidade de Nado |

Introdução

Objetivos estágio

O presente estágio foi realizado na área da natação adaptada (NA), na vertente de treino desportivo de competição, no clube do Sporting Clube de Aveiro (SCA), inserido na Associação de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP). Esta equipa é composta por 12 nadadores, onde um deles apenas ingressou no clube a meio da época. O estágio iniciou a dia 2 de outubro de 2023, iniciando-se com uma reunião com a equipa técnica no clube na parte da manhã e respetiva familiarização das instalações e dos nadadores no treino no período da tarde. O estágio realizou-se de segunda a sexta-feira, das 16h20 às 17h30. Os meses de outubro e novembro passaram por ser maioritariamente de observação dos treinos lecionados pelos técnicos principais, tanto para perceber o modo de funcionamento do clube, como também para perceber como os nadadores reagem a diferentes tipos de treino e como os deveria abordar. Em dezembro de 2023 começaram a decorrer provas (13 no total), onde a presença foi notada até ao final da época, estando assim inscrita como treinadora num total de 11 competições representadas pelo clube e uma pela seleção da ANCNP.

A partir de janeiro, e até ao momento, surgiu a oportunidade de lecionar duas turmas da escola de natação do SCA de nível dois e três (as aulas decorriam duas vezes por semana), com cerca de 16 e 15 alunos, respetivamente, no quais se participou nos dois momentos de avaliação destas turmas (presente no Anexo 1). Contudo, também se substituiu diferentes treinadores que lecionam diferentes níveis (Adaptação ao meio aquático, nível zero, nível um e nível quatro). Relativamente à vertente da competição, foi possível observar alguns treinos desde juvenis a seniores, onde estes treinam todos juntos com o mesmo planeamento e, foi também possível observar e lecionar treinos do escalão de infantis, onde a treinadora principal realizava o plano de treino, enquanto eu controlava tempos e realizava correções técnicas.

Ao longo da época desportiva, foram realizados eventos e atividades pelo SCA, onde se participou, nomeadamente o torneio inter-turmas e o dia aberto. No torneio inter-turmas, foram inscritos os alunos dos níveis três e quatro, que estavam preparados para uma competição, e assim sendo, fiquei responsável por quatro alunos dessa turma que lecionava. Já no dia aberto, o mesmo realizou-se para os alunos inscritos no clube para que pudessem usufruir de diversas atividades lúdicas com a presença dos encarregados de educação.

A dia 16 de maio de 2024, foi possível estar presente em Leiria numa reunião sobre o projeto “Natação Adaptada para Populações Especiais: aprender a nadar para incluir, formar para competir”, liderado pela Federação Portuguesa de Natação (FPN), no qual o tutor de estágio (José Corte-Real) está responsável por dar a conhecer e implementar este projeto. Esta reunião foi uma mais-valia pois proporcionou a oportunidade de observar o modo de funcionamento de outros clubes e perceber que a nível nacional se poderá aumentar a prática de NA, visto existir vontade e disponibilidade por parte dos técnicos.

Quase no final do último macrociclo, a treinadora principal pediu para realizar os planos de um microciclo completo (cinco sessões), os quais a mesma verificava antes de cada treino se estes estavam adequados.

Para além do ocorrido em contexto de estágio, foi ainda possível estar presente e ajudar no XXXII Torneio de natação/atividades aquáticas “Cidade de Espinho”, organizado pela ANDDI. Foi ainda possível observar outra realidade da vertente competitiva e, conseqüentemente, outro ambiente.

O principal objetivo do estágio começou por ter a oportunidade de treinar uma equipa de NA e perceber quais as diferenças para natação pura desportiva. Posteriormente, e após reunião com a equipa técnica da NA e com o coordenador de estágio, o objetivo passou a envolver apenas um dos nadadores, que poderia ir aos campeonatos do mundo de Síndrome de *Down* (SD). Tendo em conta o melhor estilo do nadador e a prova onde o mesmo tinha melhor pontuação FINA (50m bruços), o objetivo deste estágio foi avaliar e monitorizar o nadador num período de 18 semanas, até ao campeonato do mundo, com a finalidade de fornecer resultados à treinadora principal e desta forma, melhorar o planeamento da presente época e/ou possuir ferramentas para utilizar na época seguinte.

Revisão literatura

O desporto é tido como uma terapia para quem possui algum tipo de deficiência e melhora a qualidade de vida do mesmo, os relacionamentos sociais, seja no contexto desportivo, seja fora do mesmo, a inclusão e segurança na sociedade sem que sintam preconceitos por parte de outrem e, o aumento da autoestima e autonomia (Carvalho, Almeida, Rodrigues & Conte, 2009).

No caso de atletas com deficiência, é imprescindível que os pais os encorajem à prática desportiva (estes podem e por vezes conseguem motivar/desmotivar à prática desportiva (Mariz, 2017), de modo que exista um maior desenvolvimento do atleta quer a nível social como cognitivo, promovendo assim a qualidade de vida do mesmo (Carvalho et al., 2009).

A deficiência intelectual resulta de uma dificuldade cognitiva que pode prejudicar o ser humano a nível motor, de linguagem, social, de memória ou até mesmo nos tempos de reação, o qual pode ser uma barreira para a performance desportiva (Burns, 2015). Existem assim diversos estudos que revelam os benefícios físicos da natação para indivíduos com deficiência intelectual (Yilmaz et al., 2009) e como tal, atletas com SD enquadram-se assim na deficiência intelectual.

Indivíduos portadores de SD têm uma morfologia corporal bastante própria e comum entre todos pois apresentam uma menor estatura, hipotonia muscular e membros mais pequenos. Para além da baixa estatura, estes indivíduos têm tendência para a obesidade devido à vida sedentária que a maior parte apresenta; porém apresentam também hipermobilidade articular, baixo equilíbrio, baixa coordenação, dificuldade em tomar decisões e na concentração e uma memória débil (Ince & Turkeri, 2016).

A natação para atletas com SD tem diversos benefícios, nomeadamente aumento da musculatura, reduzindo a hipotonia muscular na função cardiorrespiratória, onde estes reaprendem a respirar e melhoram os sintomas da língua fissurada e o céu da boca em forma de ogiva (característica também comum nos indivíduos com SD) e, não menos importante, o bem-estar psicológico (Carvalho et al., 2009).

Desta forma, atletas com SD, apesar de terem défices de motivação para praticar desporto, apresentam motivação extrínseca para a prática do mesmo, ou seja, são motivados para o ganho de medalhas, apresentando um ego elevado para se sentirem autorrealizados e, prezam a vida social (Mahy, Shields, Taylor & Dodd, 2010). Por conseguinte, estes atletas necessitam de apoio de quem os rodeia, pois valorizam a aprovação por parte dos outros (Mahy et al., 2010). Apresentam também baixa concentração comprometendo a realização

de tarefas, não se conseguindo abstrair daquilo que os rodeia, são muitas vezes teimosos e bastante emocionais (Mariz, 2017).

A *Down Syndrome International Swimming Organisation* (DSISO) é a entidade responsável pelas competições internacionais de atletas com SD, pois estes têm dificuldade em alcançar mínimos para os Jogos Paralímpicos. Assim sendo, os Campeonatos do Mundo para atletas com esta patologia realizam-se de dois em dois anos, intercalados com os Campeonatos da Europa (Mariz, 2017). O último Campeonato do Mundo, em Antalya 2024, contou com a presença de 10 atletas da seleção portuguesa, os quais obtiveram 20 medalhas, sendo 10 de ouro, seis de prata e quatro de bronze, e onde foram quebrados três recordes mundiais e 11 nacionais.

Entidade de acolhimento

Caraterização entidade de acolhimento

O SCA foi fundado a 21 de março de 1951. Inicialmente, a motonáutica era a modalidade protagonista do clube e, posteriormente, introduziu-se a ginástica e a canoagem. Relativamente à modalidade de natação, iniciada em 1971, onde existiu a necessidade da turma se descolar às piscinas municipais de Coimbra para treinar, conseguindo depois em 1975 organizar as escolas de natação. Só em 1999 é que foram concluídas as atuais instalações das piscinas do clube. Presentemente, o clube tem diferentes modalidades, integrando a natação, vela, canoagem e campismo.

Relativamente à NA, esta iniciou atividades a 3 de novembro de 2009 (época desportiva 2009/2010), fruto de um protocolo entre o clube e o Agrupamento de Escolas da Esgueira, iniciando com uma turma de aprendizagem de 14 alunos com espectro de autismo. A primeira participação numa prova oficial ocorreu em Ílhavo, sendo que no final dessa época a turma aumentou para 26 alunos. Na época de 2011/2012, a equipa participou no primeiro campeonato nacional de inverno, em Estarreja, organizado pela Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual (ANDDI), onde obteve dois recordes nacionais e diversos pódios. Após esta época foi realizado um protocolo com a Câmara Municipal de Aveiro, juntas de freguesia, APPACDM (Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental) e a Escola Profissional de Aveiro, apoiando assim cerca de 50 alunos. Desde 2015 até ao momento, o clube participou com diferentes nadadores em campeonatos do mundo e da europa, conquistando medalhas de ouro, prata e bronze nos mesmos. É de salientar que, um dos nadadores envolvidos obteve um recorde do mundo, numa estafeta da seleção nacional portuguesa. É também possível verificar que existem diversos recordes nacionais obtidos pelo clube, nomeadamente na classe S14 (deficiência intelectual) e S17 (autismo).

A missão do SCA é estimular a prática desportiva, seja de competição, recreação ou cultura, promovendo os três princípios da educação. Existem aulas de natação para bebés, adaptação ao meio aquático, natação pura, hidrogenástica, NA e natação para seniores, com diferentes horários, onde o principal objetivo é cumprir com o estabelecido para a prática, em todas as vertentes. É também possível frequentar aulas livres e organizar eventos nas instalações. A visão do clube é ser uma escola de referência em Aveiro e em Portugal nas diferentes áreas já mencionadas.

Na presente modalidade, o clube é composto por 12 treinadores: Adelaide Lopes (Grau I), Ana Machado (Grau I), André Brito (Grau III), Carlos Dias (Grau I), Inês Ferreira (Grau II), João Pericão (Grau I), Jorge Crespo (Grau III), José Pinto (Grau II), José Corte-Real (Grau III), Luís Cardoso (Grau II), Raquel Albano (Grau II) e Sérgio Lopes (Grau I). As instalações são compostas pelo tanque de aprendizagem com 25x16m de dimensão (Figura 1) e pelo tanque de 25m, com 8 pistas (Figura 2). O clube tem diversos materiais à disposição para ajuda na leção das diferentes aulas, desde a adaptação ao meio aquático até ao treino de competição, nomeadamente pranchas, *pullbuoys*, arcos, esparguetes de diferentes tamanhos, halteres, escorregas, puzzle de animação, *aquabike*, objetos e tapetes flutuantes, bolas, balizas, cestos de basquetebol; porém, para competição, cada nadador dispõe do seu próprio material (palas, barbatanas e *snorkel*) para cada um usufruir. As equipas de competição têm ainda a possibilidade de usufruir de um ginásio nas mesmas instalações, onde realizam o treino seco e o aquecimento.



Figura 1 - Tanque de aprendizagem SCA.

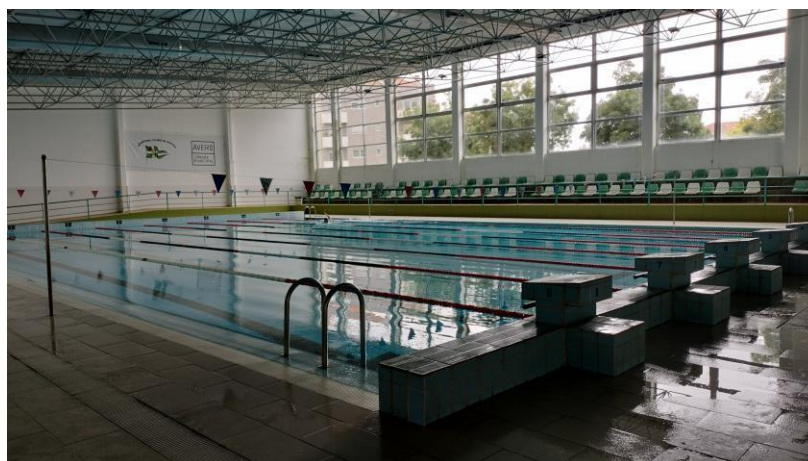


Figura 2 - Piscina de 25m SCA.

Modelo de intervenção da entidade de acolhimento

Escola de natação

De modo a melhorar a aprendizagem dos alunos da escola de natação do SCA e a excelência da mesma, existem diferentes protocolos a utilizar para que todos tenham a mesma oportunidade de aprendizagem. Inicialmente, o aluno é inscrito numa aula teste, para que o professor responsável consiga perceber em que nível o aluno se encontra e, para poder ingressar na turma correspondente às capacidades do mesmo. Quando o aluno já se encontra inscrito na escola de natação tem dois momentos de avaliação (no meio e no final do ano), onde é possível perceber se o aluno evoluiu ou não de um momento para o outro, e onde se decidirá se passa de nível. Para uma melhor avaliação, o clube realizou tabelas para que todos os alunos sejam avaliados de forma igual (ver Anexo 2).

Para que exista uma melhor dinâmica entre as escolas de natação e, tendo em conta que o clube está a concorrer para obtenção do grau de excelência, o mesmo criou um plano de atividades. Desta forma, realiza-se um torneio interturmas, onde os alunos de nível 3 e 4 competem uns com os outros de modo a interagirem e perceberem se gostam da vertente competitiva, e também, para os professores perceberem se os alunos têm capacidades para integrar a classe de aperfeiçoamento técnico (CAT) e, posteriormente, ingressar na competição. Também se efetuam dois dias abertos, o primeiro para os alunos dos infantários e ATL desfrutarem em conjunto com os encarregados de educação, contemplando um momento na piscina com diversas atividades, nomeadamente uma pequena aula de surf. É assim possível os encarregados de educação observarem o trabalho realizado ao longo da época pelos seus educandos. O segundo dia aberto é para os alunos que estão presentes nas diferentes turmas a nível particular, mas com o mesmo intuito do primeiro dia aberto. Também no plano de atividades, como já foi dito anteriormente, concretizaram-se dois momentos de avaliação, os quais serviram para perceber a evolução (ou não) dos alunos. É também de salientar que o clube entrega vouchers no dia do pai e no dia da mãe, para que os alunos inscritos no clube possam usufruir de uma ida à piscina com os encarregados de educação.

Intervenção profissional

Planeamento

O planeamento da equipa de natação adaptada é elaborado por época (plano anual), de acordo com as principais provas que a maioria dos nadadores realiza (Campeonatos Nacionais de Inverno e Verão). Na presente época, 2023/2024, o planeamento foi realizado tendo em conta o Campeonato do Mundo DSISO, devido à presença de um nadador do clube no mesmo. Assim sendo, para realizar um planeamento de natação é necessário ter em conta o calendário competitivo da presente época, visto ser um dos fatores mais importantes (Maglischo, 1993). Após o Campeonato da Europa, foi ajustado o planeamento, de acordo com as lacunas observadas neste campeonato e na época anterior.

O planeamento anual para o nadador do estudo de caso dividiu-se assim em 2 macrociclos, ou seja, uma periodização dupla. Cada macrociclo dividiu-se em diferentes fases, de acordo com Maglischo (1993), que são elas o período preparatório geral, período preparatório específico, período competitivo que contempla o período de *tapper* e o período de transição.

O macrociclo 1 teve como foco a obtenção de tempos para o campeonato do mundo nos três primeiros mesociclos (outubro, novembro e dezembro) e, por isso, todas as competições foram importantes para o nadador se manter no ranking e ser apurado para a equipa da seleção nacional. Para complementar as sessões em água, foram realizadas três sessões semanais de ginásio com *personal trainer*, com início a 9 de dezembro de 2023 e final a 8 de março de 2024 (perto do Campeonato do Mundo), a pedido dos técnicos de natação. Este macrociclo durou 28 semanas, sendo composto por um período preparatório geral de cinco semanas, seguido de um período preparatório específico de 17 semanas, período competitivo com a duração de cinco semanas, finalizando com um período de transição de apenas uma semana (semana de folga). Neste macrociclo, trabalhou-se inicialmente as capacidades aeróbias, e as mesmas só foram novamente aperfeiçoadas e trabalhadas perto do Campeonato Nacional de Inverno. Devido às diferenças de fusos horários, de cultura e de cansaço após o Campeonato do Mundo, existiu um pequeno período de folga para que o nadador conseguisse recuperar, o que resultou posteriormente num período de transição em água mais pequeno. Deste modo, o pico de forma do nadador esteve planeado para ocorrer no Campeonato do Mundo, no período competitivo, existindo *tapper* antes do Campeonato do Mundo e antes do Campeonato Nacional de Inverno (semanas 8, 9 e 10). Neste macrociclo existiu uma maior incidência em trabalhar

a tolerância láctica do que no macrociclo seguinte. As semanas 21 e 22 apresentam pouco volume devido a um período de férias mais longo e às poucas sessões de treino nesses mesociclos. Na figura a seguir apresentado (Figura 3), é possível observar a variação do volume de treino *versus* a intensidade de treino (unidades arbitrárias de carga) de cada microciclo (semana) ao longo do macrociclo 1.

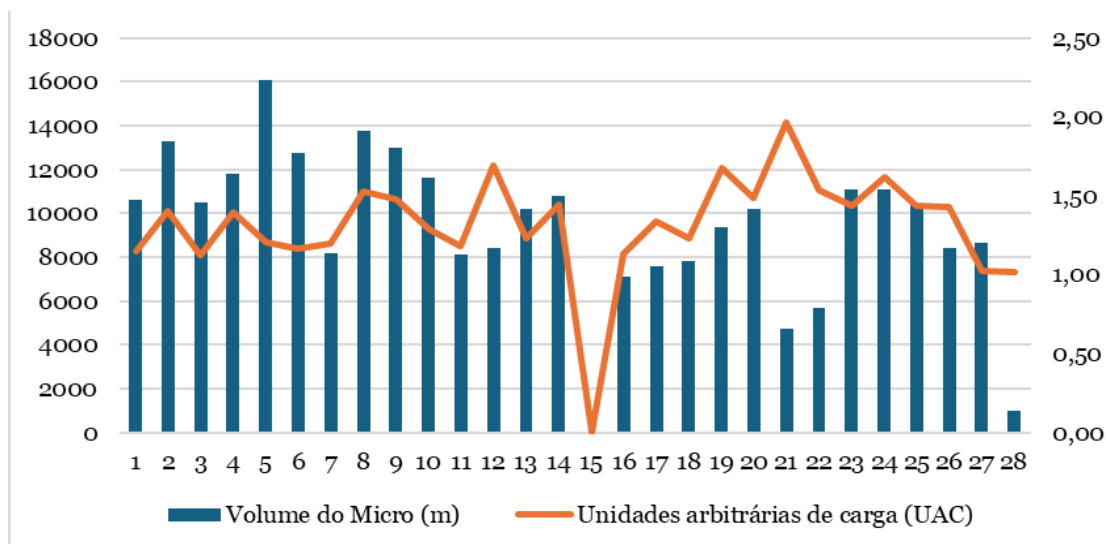


Figura 3 - Representação gráfica da variação do volume e intensidade ao longo do 1º macrociclo.

Já o segundo macrociclo foi mais curto que o primeiro, tendo uma duração de 15 semanas, iniciando com um período preparatório geral e um preparatório específico de quatro semanas cada um, seguidos de um período competitivo de cinco semanas e, finalizando o macrociclo com um período de transição de duas semanas. O pico de performance foi programado para ocorrer no Campeonato Nacional de Verão. Todas as capacidades trabalhadas neste macrociclo têm pouca tolerância láctica e uma maior incidência na velocidade. Na figura seguinte (Figura 4) podemos observar a variação do volume *versus* a intensidade de cada microciclo ao longo do macrociclo 2.

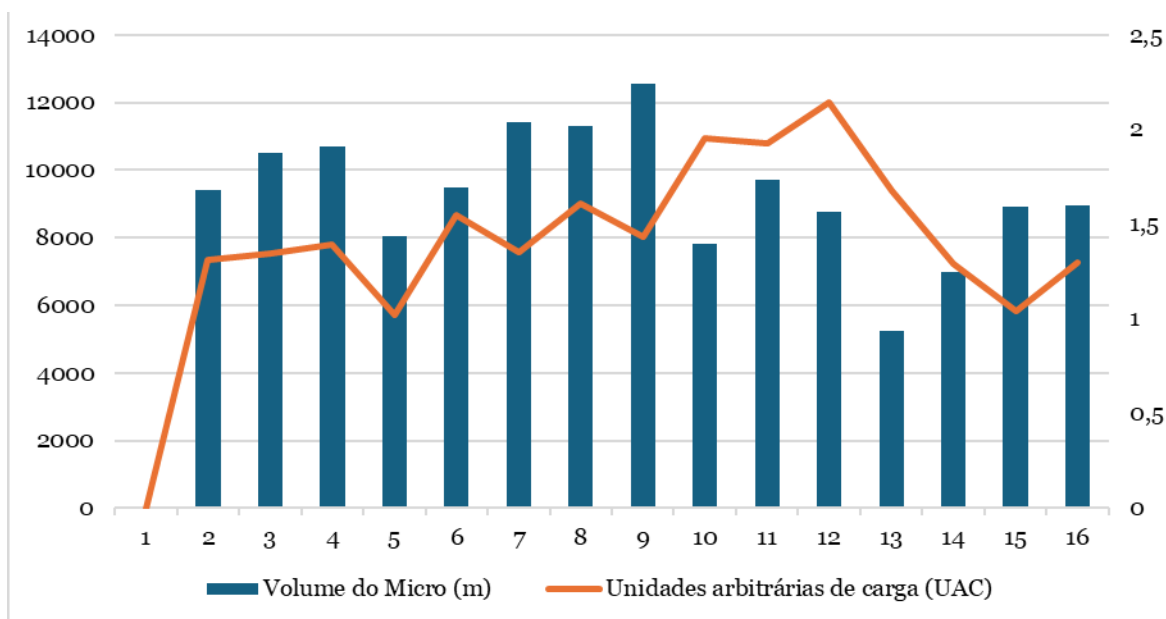


Figura 4 - Representação gráfica da variação do volume e da intensidade ao longo do 2º macrociclo.

É de salientar que, em ambos os macrociclos, o período competitivo engloba o *tapper*, onde existe uma diminuição de velocidade e intensidade, com um decréscimo de velocidade nas últimas semanas do mesmo período. Deste modo, o modelo de treino utilizado no planeamento foi um modelo adaptado às características dos nadadores, que já vinha a ser utilizada em épocas anteriores e que tinha apresentado resultados. A zona de treino mais trabalhada em todos os microciclos é a velocidade.

Intervenção

A equipa de NA tem cinco sessões semanais, de segunda a sexta-feira com a duração de 1h10min em água, existindo pontualmente treinos em seco devido à dificuldade de os nadadores terem tempo para os realizar. Assim sendo, cada sessão resume-se a uma fase inicial de aquecimento/ativação e de aperfeiçoamento técnico, onde são trabalhadas capacidades aeróbias para os nadadores se ativarem para o trabalho de capacidades anaeróbias quando as sessões assim o exigem. A fase final de cada sessão é sempre de recuperação, onde estes nadam sempre na zona de treino mais leve.

Desta forma, a segunda-feira era um dia menos intenso, onde era realizado maioritariamente trabalho aeróbio pois os nadadores não conseguiam realizar treinos mais intensos após o fim de semana (no fundo, não resultava). Nas terças-feiras, eram realizadas avaliações e monitorizações até ao Campeonato do Mundo (presentes no Anexo

5), onde se realizava um treino específico para o nadador do estudo de caso; porém, após o Campeonato do Mundo, esta sessão semanal passou a ser mais intensa, diminuindo a intensidade na quarta-feira e aumentando na quinta-feira. À quarta-feira e, até ao Campeonato DSISO, esta sessão era a que continha mais intensidade e, por isso, nunca se realizava ginásio neste dia. Devido a esta intensidade, a quinta-feira era um dia de recuperação (tanto em água, como no ginásio) dos estímulos provocados na sessão anterior. Como a sexta-feira era a última sessão de cada microciclo, aumentou-se a intensidade neste dia para que os nadadores conseguissem descansar e recuperar no fim-de semana (estes não treinam ao fim de semana, à exceção de quando têm competições).

Relativamente ao trabalhado técnico, o mesmo é adaptado, em cada sessão, às dificuldades e erros de cada nadador para que seja possível a evolução de todos.

Apesar do segundo macrociclo ter uma maior incidência no trabalho de velocidade, esta última tornou-se uma capacidade com bastante dificuldade de trabalhar para o nadador do estudo caso, devido a este não ter motivação por não ter Campeonatos internacionais (não tem objetivos definidos); apesar de ter o Campeonato Nacional de Verão, o mesmo não se esforçou nos treinos.

Controlo

Para controlar e avaliar o desempenho dos nadadores, foi executada uma tabela com os tempos realizados em todas as competições da presente época, conforme o Anexo 3, para perceber se existiu ou não evolução no tempo de nado nas diversas provas. Apesar desta ser a ferramenta mais utilizada durante a época para controlar o desempenho dos nadadores, esta não tem em conta a técnica e a coordenação de nado, o que é um fator importante para a melhoria de tempos de prova.

Para ajudar no controlo da equipa, é realizado um controlo de presenças (Anexo 4), onde é possível perceber se algum nadador está a melhorar ou a piorar tempos, consoante o número de sessões de água que realiza.

Devido à equipa de natação ter poucos nadadores, todos são convocados para as diversas competições do calendário competitivo, à exceção dos Campeonatos Nacionais de Verão e Inverno, onde existe necessidade de tempos de acesso à competição (TAC's) e, por isso, estão apenas presentes os nadadores que possuam estes tempos requisitados. Nesta época desportiva, foi também realizado um torneio interassociações, onde participaram os

melhores de cada associação; foram convocados apenas cinco dos nadadores do clube, tendo em conta os tempos de provas e as presenças nos treinos.

Seja em contexto de treino, seja em contexto de prova, são realizadas análises de vídeo, onde é feita, maioritariamente, uma análise biomecânica focada na técnica de nado para posteriormente mostrar aos nadadores e que estes percebam quais os erros técnicos que estão a realizar. Na maioria das vezes, esta análise era realizada em contexto de treino logo após a realização do vídeo, com foco num erro em particular.

Reflexão sobre a intervenção profissional

Após a conclusão do estágio importa refletir e compreender quais foram os aspetos mais e menos positivos, de modo a se conseguir melhorar tanto a nível profissional, como a nível pessoal.

O aspeto mais positivo foi, sem dúvida, a hospitalidade e receção de todos os técnicos e funcionários do clube, que sempre me fizeram sentir à vontade em tudo aquilo relacionado com o clube, mas também com a cidade de Aveiro, que acabou por ser uma casa durante um ano. Todos os técnicos, sem exceção, ajudaram-me tanto no cais da piscina como fora dela, seja relativamente a conceitos de treino desportivo ou nos diferentes modelos de técnicas de nado. De salientar que os atletas, desde início, acolheram-me na equipa como se já há anos lá estivesse e, por não menos importante, os pais foram incansáveis para que os atletas treinassem e participassem em competições.

O grande objetivo antes do início do estágio era compreender o modo de funcionamento de uma equipa de NA, e assim, compreender que, a vertente competitiva, pouco difere com a natação pura desportiva no escalão de cadetes e infantis. O facto de a maior parte dos nadadores serem mais velhos tornou-se desafiante para que existisse sempre respeito; porém a sua maioria respeitou.

Um aspeto menos positivo foi o estágio iniciar apenas em outubro, período em que a época já tinha começado e o planeamento anual já tinha sido realizado pelos técnicos responsáveis pela equipa de competição de NA, o que não permitiu perceber a realização do mesmo. Esse plano foi, por esse motivo, explicado ao longo da época. Apesar de ser um estágio exigente, tornou-se simples e diria divertido devido ao modo como os técnicos principais lidam com as situações.

Introdução à investigação

A natação é um desporto cíclico onde o grande objetivo é completar uma determinada distância no menor tempo possível e, conseqüentemente, a uma maior velocidade, de acordo com as regras regulamentadas e, por isso a performance do nadador está dependente desse mesmo tempo (Mujika & Padilla, 2000; Morais, Barbosa, Gomeñuca & Marinho, 2024). Assim sendo, a velocidade é um fator determinante do desempenho na natação (Craig, Skehan, Pawelczyk & Boomer, 1985).

O processo de treino contempla o controlo do mesmo, permitindo assim que o treinador compreenda (VilasBoas, 1989):

- Quais as provas e técnicas de nado que o nadador se encontra mais apto para competir, de acordo com as suas potencialidades;
- Criação do perfil do nadador, de acordo com a observação do comportamento do mesmo;
- Perceber se o planeamento de treino está adequado aos nadadores, caso não esteja, perceber onde se falhou e optar por outros processos de treino;
- Avaliar o impacto que o treino tem nos nadadores e no seu desenvolvimento;
- Preparar a época, de modo que atinja o pico de rendimento de forma progressiva;
- Obter conhecimento relativo à saúde do nadador, prevenindo assim lesões.

A preparação desportiva em natação ocorre a longo prazo, existindo assim diferentes fatores que influenciam o rendimento individual desta modalidade, podendo estes estar em sinergia entre si, sendo eles (Barbosa et al., 2010; Crowlei, Harrison & Lyons, 2017; Figueiredo, Pendergast, Vilas-Boas, & Fernandes, 2013):

- Fatores biomecânicos estão bastante ligados aos modelos técnicos;
- Fatores psicológicos quando são estabelecidos objetivos do nadador, na autoconfiança, nas competências psicossomáticas devido à importância do nadador tanto conseguir regular o stress como também o relaxamento, tal como a sua concentração quer em treino quer em prova.

- Fatores genéticos, que apesar de serem considerados, ainda existe inconsistência na literatura para definir quais os genes presentes nos nadadores, o que se pode dever à existência de diferentes distâncias de nado (curta, média e longa) em prova.
- Fatores bioenergéticos referem-se à duração dos eventos, os quais servem para definir as zonas de treino do nadador e programar os treinos, onde está incluída a concentração de lactato e a frequência cardíaca.
- Fatores contextuais são assim os mais desprezíveis na natação, em que englobam a temperatura da água e a piscina em si.

Todos estes fatores vão contribuir para ajudar no controlo e avaliação do treino, para que seja mais simples a planificação em natação (Villanueva, 1994). Assim sendo, os fatores de rendimento mais importantes em natação são os biomecânicos e os bioenergéticos, sendo que quanto melhor for a técnica do nadador mais eficiente este será e, conseqüentemente gastará menos energia para uma mesma velocidade de nado, aumentando a propulsão e diminuindo o arrasto.

Deve-se, portanto, realizar uma avaliação do nadador em contexto idêntico ao da prova a realizar, para ter um maior número de *feedbacks* a emitir ao nadador de modo que este consiga melhorar na prova, tal como nos diz Vilas-Boas (1989).

Existem autores que relacionam o desempenho desportivo com variáveis antropométricas, no que diz respeito à identificação de talentos (Sammoud et al., 2018), existindo também esta relação devido às forças propulsivas e de arrasto (Morais et al., 2012). A antropometria tem alguma importância em distâncias curtas (Silva et al., 2007; Morouço, Keskinen, Vilas-Boas & Fernandes, 2011) porém, estudos em NA são escassos e não existe um padrão das necessidades de um nadador com SD para obter uma boa performance na modalidade.

Vários autores relacionaram a força e a potência muscular com a performance na natação (Crowlei, Harrison & Lyons, 2017; Sammoud et al., 2018; Garrido et al., 2010). O mesmo aconteceu com West et al. (2011), que associaram variáveis de força e de potência dos membros inferiores (MI) com o desempenho dos nadadores e, Garrido et al. (2010) que relacionaram força e potência com membros superiores (MS), todavia, a informação destas relações ainda é escassa apesar das investigações já realizadas (Garrido et al., 2012).

Controlar o treino de acordo com uma avaliação do rendimento de nado transmite ao técnico responsável reproduzir e comparar o que será realizado em prova, como é o caso de tempos parciais, tempos de chegada ou partida, ou até mesmo da frequência gestual (Villanueva, 1994). Analisar provas torna-se assim uma mais-valia para o treinador compreender como o nadador age perante as competições em que se torna uma ferramenta bastante utilizada pelos técnicos de natação (Arellano et al., 2001). Porém, para a NA, a investigação ainda é escassa relativamente à análise destas mesmas provas (Querido et al., 2012).

Metodologia

A amostra é composta por apenas um nadador, pertencente à equipa de NA do Sporting Clube de Aveiro. O nadador é do sexo masculino, tem 27 anos, é portador de Síndrome de *Down* (SD) classe S21. O atleta está familiarizado com a prática de natação de competição desde 2015 até ao momento, tendo assim 203 pontos FINA na época 2022/2023 em piscina longa (50m) e 163 pontos em piscina curta (25m) na prova de 50m bruços. Este nadador integra a seleção nacional portuguesa desde 2019 em eventos internacionais (três Campeonatos da Europa e dois Campeonatos do Mundo), onde obteve diversas medalhas e um recorde mundial numa prova de estafetas, obtendo assim variadas distinções honoríficas, quer a nível do clube, da associação que representa (ANCNP), quer da Câmara Municipal de Aveiro, como também pela FPN. Posto isto, o nadador foi convocado pela FPN para participar no 11º Campeonato do Mundo de Natação Adaptada com Síndrome de *Down*, em Antalya, organizado pela DSISO, na presente época. Para este campeonato foram selecionados os 10 melhores nadadores de SD a nível nacional, tendo este nadador ficado em oitavo no *ranking*. É de salientar que este nadador realiza cinco treinos por semana, em água e, três treinos secos por semana, em ginásio, com *personal trainer*.

Antes da primeira recolha de dados, a amostra foi informada dos protocolos e procedimentos realizados, executando-os para se familiarizar com os mesmos e, assim, realizar as técnicas de forma correta. Esta monitorização foi realizada num período de 18 semanas, com início a 28 de novembro e final a 23 de março de 2024. Nos dias de monitorização, foram inicialmente realizadas medições antropométricas e de perímetros e, posteriormente, era realizada a avaliação de força dos MI e dos MS e, por fim era realizado um aquecimento dentro de água para finalizar a avaliação do desempenho dos 50m bruços.

Avaliação antropométrica

Para iniciar a recolha de dados foram realizadas medições antropométricas (altura, envergadura e massa corporal) e de perímetros (peito, bíceps direito e esquerdo contraídos e relaxados, coxas direita e esquerda relaxadas e, gêmeos direito e esquerdo relaxados) antes do começo do treino em água. Estas monitorizações foram realizadas todas as terças-feiras às 16 horas e 20 minutos, com exceção de três semanas (29 de janeiro a quatro de fevereiro, 12 a 18 de fevereiro e 26 de fevereiro a três de março), onde apenas existiu apenas possibilidade na quarta-feira; existiram ainda duas semanas (25 a 31 de dezembro e, 1 a 7 de janeiro), onde não foi possível efetuar a recolha devido à indisponibilidade por parte dos técnicos envolvidos, obtendo-se assim um total de 14 dias de medições. Para a realização das medições de altura e envergadura foi utilizada uma fita métrica convencional; já para medição de perímetros foi utilizada uma fita métrica, ambas as fitas com precisão de 0,01cm. Relativamente à avaliação da massa corporal foi utilizada uma balança de bioimpedância, tendo esta sido realizada apenas quatro vezes. É de salientar que o nadador se encontrava de fato de banho e descalço durante as monitorizações. Todas as monitorizações de medidas foram realizadas antes das avaliações de desempenho físico.

Avaliação força muscular

Para a avaliação dos MS, o nadador efetuou o lançamento da bola medicinal de quatro quilogramas, onde foi medida a distância horizontal atingida, desde o ponto inicial da bola até que a mesma atingiu o solo. A amostra encontrava-se sentada no chão, encostada a uma parede de modo a manter as costas direitas, com as duas mãos a segurar a bola junto ao peito. Após o sinal, o nadador lançava a bola com a maior força possível, de modo a atingir a maior velocidade e distância que este conseguisse, sem que este mova o corpo, à exceção dos braços. Existiram três tentativas, com descanso de um minuto entre elas. Para uma melhor interpretação dos resultados foi realizada a média dos três lançamentos realizados (Castro-Piñero et al., 2009).

Já para a avaliação dos MI, o nadador realizou o salto com contramovimento (CMJ). Para isso, o nadador colocou-se de pé com os pés à largura dos ombros e as mãos na anca, após isto realizou um contramovimento das pernas e executou o salto o mais alto que conseguisse. Para a recolha de dados, foi realizado um vídeo através do telemóvel por cada salto, para posteriormente analisar no *software* Kinovea® (versão 0.9.5), recolhendo assim o tempo de não contacto dos pés com o solo. Em seguida, esse tempo foi colocado na equação de Balsalobre-Fernández, Tejero-González, del Campo-Vecino e Bavaresco (2014)

$$\text{Altura do CMJ} = \frac{9,81 \times (\text{tempo de voo})^2}{8} \quad (i)$$

onde se obteve a altura do CMJ em metros (m), em que o tempo de voo é expresso em segundos (s). Tal como para os MS, esta avaliação foi realizada com três tentativas, com intervalo de um minuto entre cada uma delas. Para uma melhor interpretação dos resultados foi realizada a média dos três saltos realizados.

Avaliação rendimento de nado

Para o suporte biomecânico foram realizados 14 vídeos em contexto de treino (realizados em piscina de 25m coberta), onde existiu a simulação de prova e, sete vídeos em contexto de prova de 50m bruços, com saída do bloco e tempo registado em cronómetro. Estes foram gravados com um telemóvel e analisados no computador a partir do *software* Kinovea® (versão 0.9.5). Desta forma, a avaliação biomecânica foi dividida em quatro partes, sendo elas partida, nado, viragens e chegada, e onde foram analisadas algumas variáveis cinemáticas. É importante referir que esta avaliação foi realizada após um aquecimento de 1000m fundamentado pelos protocolos de Neiva, Marques, Barbosa, Izquierdo e Marinho (2014).

A prova de natação divide-se assim em quatro fases sendo elas partida, nado em si, viragem e chegada.

Na partida foi analisado o tempo de reação, que corresponde ao tempo que o nadador demora desde que é dada a partida até tirar o pé do bloco de partida, o tempo e distância de voo, relativos ao momento em que o pé sai do bloco de partida até que a cabeça imerge na água, o tempo e distância de entrada na água, correspondente desde que a partida é realizada até que o nadador imerge com a cabeça na água e, o tempo e distância subaquáticos analisado desde que a cabeça entra na água até que sai e se forma uma crista de água. Todos estes dão assim origem a um tempo total de partida (TP) e a uma distância total de partida (DP) correspondente a 15m. É de salientar que a partida realizada pelo nadador foi sempre executada em *track-start*.

Já o momento de viragem foi analisado num total de 15m e compreendidos entre os cinco metros antes de chegar à parede (viragem *in*, contabilizado desde que a cabeça passa as bandeiras) e os 10m (viragem *out*, representada desde que o atleta toca com as mãos na parede, até que a cabeça chega aos 10m após a viragem). Dentro da viragem *out* foi analisado o tempo de rotação, sendo calculado desde que o nadador tocou com as mãos na parede, até que tocou com os pés. Para finalizar a viragem foi calculado o tempo e

distância de saída da água, os quais iniciaram quando o nadador tocou com as mãos na parede e, finalizaram quando existiu formação da crista de água.

Já no nado em si, foi analisado o tempo de parcial (t) (em s), o qual era obtido pelo cronómetro (em contexto de treino pela treinadora principal e em contexto de prova pelo respetivo árbitro), a velocidade do parcial (v) (em m/s), calculada através da equação

$$v = \frac{d}{t} \quad (\text{ii})$$

onde d equivale aos 50m, a distância de nado (dn) (em m), com início após a cabeça emergir na superfície após o salto do bloco até a mão ou pé tocar na parede, o tempo de nado (TN) (em s), correspondente ao tempo de nado em si, isto é, inicia com a emersão da cabeça na superfície e termina quando a mão ou pé toca na parede, seja em viragem ou na chegada; velocidade de nado (vn) expressa em metros por segundo (em m/s) obtida através da seguinte equação:

$$vn = \frac{dn}{TN} \quad (\text{iii})$$

Foi monitorizado o número de braçadas, onde cada braçada é equivalente a um ciclo de nado de braços e onde não foi incluída a braçada submarina. Com estes dados foi analisada a cinemática da braçada, calculando a frequência gestual (Fg), que equivale ao número de ciclos dos MS (em c/min), de acordo com a equação seguinte:

$$Fg = \frac{n^{\circ} \text{ de braçadas}}{TN} \quad (\text{iv})$$

Sendo a distância de ciclo (DC) (em m) a distância que o nadador percorre durante um ciclo dos MS, mediante a fórmula abaixo descrita (Craig & Pendeegast, 1979)

$$DC = \frac{vn}{Fg} \quad (\text{v})$$

Por fim, o índice de nado (IN) (em m^2s^{-1}) calculado a partir da equação de Costill et al., 1985

$$IN = DC \times vn \quad (\text{vi})$$

Por último, mas não menos importante foi analisada a chegada, onde apenas foi retirado o tempo de chegada (Tchg), correspondente aos últimos 5m do percurso de nado.

Resultados

De acordo com os dados da tabela seguinte (Tabela 1), é possível verificar que existe um aumento do perímetro da maior parte dos membros monitorizados, sendo que da primeira para a última semana de avaliação apenas existiu uma diminuição do perímetro dos gémeos e da coxa esquerda. Estes resultados podem dever-se à inexperiência de quem avaliou.

Tabela 1 - Variação dos perímetros (peito, bícep, coxa, gémeo) em cm ao longo das semanas.

| Semana | Perímetro | | | | | | | | | |
|--------|-----------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---|
| | Peito | Bícep direito* | Bícep direito** | Bícep esquerdo* | Bícep esquerdo** | Coxa direita | Coxa esquerda | Gémeo direito | Gémeo esquerdo | |
| 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 | 84,5 | 27,5 | 29,0 | 27,5 | 29,0 | 51,5 | 51,0 | 34,5 | 34,0 | |
| 3 | 91,0 | 29,0 | 29,5 | 27,5 | 30,0 | 50,5 | 49,5 | 33,0 | 31,0 | |
| 4 | 87,0 | 28,5 | 31,0 | 28,0 | 29,5 | 52,0 | 51,0 | 32,0 | 31,5 | |
| 5 | 85,5 | 29,5 | 31,0 | 28,0 | 31,0 | 51,0 | 49,0 | 32,5 | 29,5 | |
| 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 8 | 86,5 | 28,5 | 29,5 | 28,5 | 30,0 | 51,5 | 51,0 | 31,0 | 30,1 | |
| 9 | 84,0 | 28,0 | 29,0 | 28,0 | 29,0 | 53,0 | 50,0 | 32,0 | 31,5 | |
| 10 | 85,0 | 27,5 | 29,5 | 28,5 | 30,0 | 53,5 | 52,0 | 31,5 | 31,5 | |
| 11 | 86,5 | 28,5 | 30,0 | 29,0 | 30,5 | 51,5 | 49,0 | 30,5 | 31,5 | |
| 12 | 86,5 | 27,5 | 28,5 | 28,5 | 30,5 | 51,5 | 50,0 | 31,5 | 30,5 | |
| 13 | 88,0 | 28,5 | 30,0 | 28,5 | 30,5 | 50,0 | 49,0 | 32,0 | 31,8 | |
| 14 | 87,0 | 28,5 | 29,5 | 28,0 | 30,0 | 51,5 | 49,0 | 33,5 | 32,5 | |
| 15 | 89,0 | 29,0 | 30,2 | 28,0 | 30,5 | 51,5 | 48,5 | 33,5 | 31,0 | |
| 16 | 85,5 | 28,7 | 30,2 | 28,1 | 30,0 | 50,5 | 50,2 | 31,2 | 32,6 | |
| 17 | 87,0 | 28,0 | 29,8 | 29,0 | 31,0 | 52,0 | 50,5 | 34,0 | 32,0 | |
| 18 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |

Legenda: *relaxado **contraído

A partida é o momento da avaliação que contém mais variáveis, seja a nível do tempo (Tabela 2) como a nível da distância da mesma (Tabela 3). Nas semanas onde não existem valores deve-se ao facto de que as referências para as distâncias na piscina não estarem colocadas de forma correta, e por isso, não é possível obter qualquer resultado.

Tabela 2 - Variação do tempo (em s) na partida, nos 50m bruços ao longo das semanas.

| Semana | Tempo | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|----------------|--------|-------|---------|----------------|-------------|----------------|--------|----------------|
| | Total partida | | Voo | | Entrada | | Subaquático | | Nado | |
| | Treino | Prova | Treino | Prova | Treino | Prova | Treino | Prova | Treino | Prova |
| 1 | - | 7.67 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 | - | - | - | 0.17 | - | 1.13 | - | 2.73 | - | - |
| 3 | 7.33 | - | 0.17 | - | 0.91 | - | 4.78 | - | 1.64 | - |
| 4 | 7.15 | - | 0.18 | - | 0.77 | - | 5.01 | - | 1.37 | - |
| 5 | 7.44 | - | 0.15 | - | 0.83 | - | 4.57 | - | 2.04 | - |
| 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | - | 6.89 | - | 0.17 | - | 0.88 | - | 2,50 | - | 3.51 |
| 8 | 7.26 | - | 0.19 | - | 1.07 | - | 4,70 | - | 1.49 | - |
| 9 | 7.20 | - | 0.18 | - | 1.11 | - | 3.03 | - | 3.06 | - |
| 10 | 6.68 | - | 0.18 | - | 0.74 | - | 2.75 | - | 3.19 | - |
| 11 | 6.82 | - | 0.22 | - | 0.75 | - | 3.11 | - | 2.96 | - |
| 12 | 7.28 | 6.84 | 0.15 | 0.20 | 0.78 | 0.90 | 3.34 | 3.12 | 3.16 | 2.77 |
| 13 | 6.76 | - | 0.25 | - | 0.81 | - | 3.52 | - | 2.43 | - |
| 14 | 7.18 | - | 0.18 | - | 0.62 | - | 3.83 | - | 2.73 | - |
| 15 | 7.00 | - | 0.18 | - | 0.68 | - | 3.44 | - | 2.88 | - |
| 16 | 7.45 | - | 0.12 | - | 0.63 | - | 2.89 | - | 3.93 | - |
| 17 | 6.60 | 6.38 | 0.21 | 0.23 | 0.78 | 1.00 | 2.59 | 2.16 | 3.23 | 3.22 |
| 18 | - | 7.43 e 7.23 | - | 0.20 | - | 0.73 e 1.17 | - | 3.14 e 3.16 | - | 3.56 e 2.90 |

Tabela 3 - Variação da distância (em m) na partida dos 50m bruços, ao longo das semanas.

| Semana | Distância | | | | | |
|-----------|-----------|-------|-------------|-------|--------|-------------|
| | Entrada | | Subaquático | | Nado | |
| | Treino | Prova | Treino | Prova | Treino | Prova |
| 1 | - | - | - | - | - | - |
| 2 | - | 1.64 | - | 4.65 | - | 3.71 |
| 3 | 1.51 | - | 6.22 | - | 2.27 | - |
| 4 | 1.77 | - | 7.23 | - | 1.00 | - |
| 5 | 1.33 | - | 6.72 | - | 1.91 | - |
| 6 | - | - | - | - | - | - |
| 7 | - | 1.54 | - | 3.91 | - | 4.55 |
| 8 | 1.55 | - | 7.25 | - | 1.16 | - |
| 9 | 1.48 | - | 5.53 | - | 2.99 | - |
| 10 | 1.51 | - | 6.18 | - | 2.31 | - |
| 11 | 1.46 | - | 5:70 | - | 2.84 | - |
| 12 | 1.50 | 1.92 | 5:57 | 5.09 | 2.93 | 2.99 |
| 13 | 1.65 | - | 6.22 | - | 2.13 | - |
| 14 | 1.45 | - | 6.32 | - | 3.68 | - |
| 15 | 1.56 | - | 5:76 | - | 2.68 | - |
| 16 | 1.43 | - | 5.11 | - | 3.46 | - |
| 17 | 1.38 | 2.06 | 5.44 | 1.43 | 3.18 | 6.51 |
| 18 | - | 1.42 | - | 5:35 | - | 3.23 e 3.42 |

Associando o tempo parcial de prova ao número de braçadas que o nadador executou nas avaliações, como é visível na Figura 5, foi possível perceber que nos melhores parciais foi onde este apresentou um maior número de braçadas e, conseqüentemente uma frequência gestual maior (Figura 6).

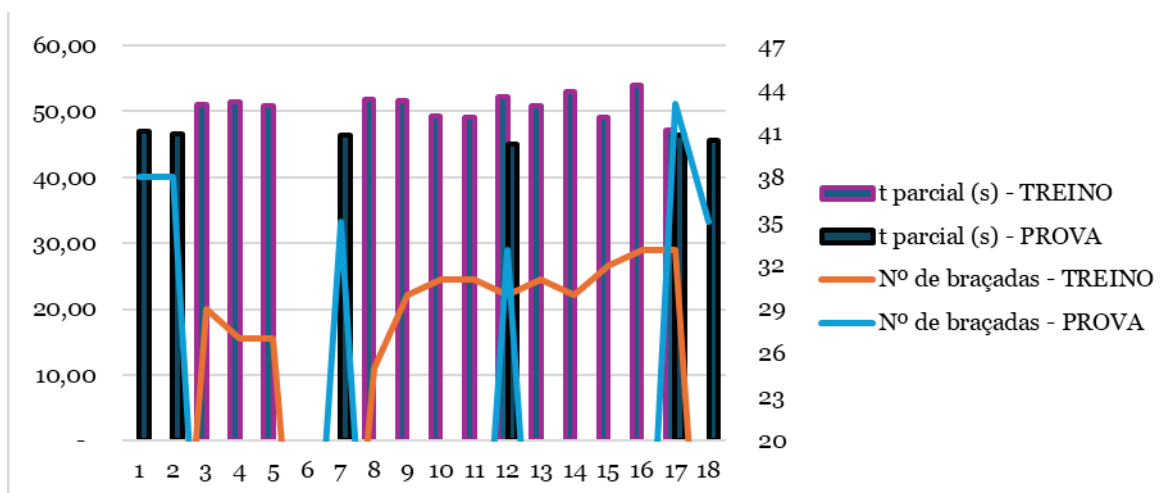


Figura 5 - Representação gráfica da variação do tempo parcial e do nº de braçadas ao longo das semanas.

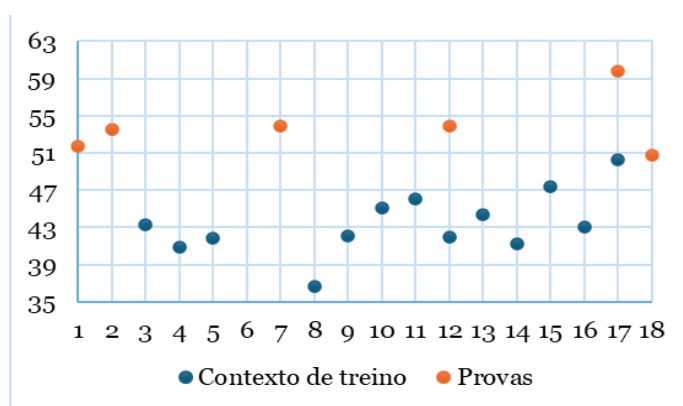


Figura 6 - Representação gráfica da variação da frequência gestual (em Hertz) ao longo das semanas.

Relativamente à chegada, os resultados desse mesmo tempo contêm alguma discrepância (Figura 7), tornando-se uma variável menos útil pois não é possível tirar conclusões da mesma.

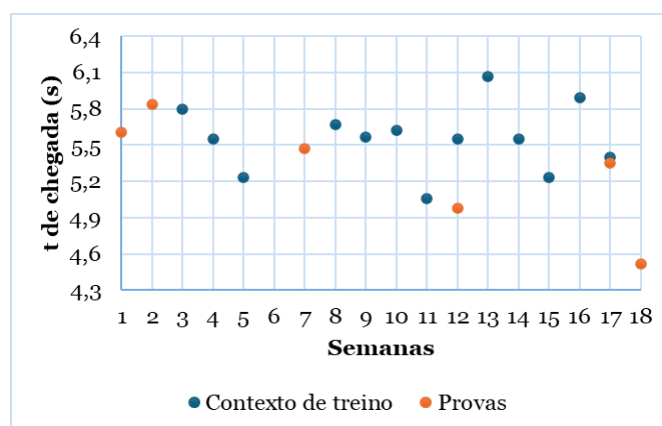


Figura 7 - Representação gráfica da variação do tempo de chegada (em s) ao longo das semanas.

Os tempos parciais, quer em contexto de treino, quer em contexto de prova foram oscilantes (Tabela 4). Estes foram sempre melhores em contexto de prova, o que seria

espectável; porém, em contexto de treino seria de esperar que o nadador diminuísse os tempos e estes não estivessem tão distantes dos tempos oficiais de prova, como aconteceu na semana 17. Já para o tempo de nado em si, é possível que a maior parte do parcial do nadador seja realizado em nado, onde a velocidade do mesmo se assemelha à velocidade média de todo o parcial.

Tabela 4 - Variação do parcial e do nado ao longo das semanas, em contexto de treino e de prova.

| Semana | Parcial | | | | Nado | | | | | |
|--------|-----------|------------------|------------------------|----------------|-----------|------------------|---------------|------------------|------------------|----------------|
| | Tempo (s) | | Velocidade média (m/s) | | Tempo (s) | | Distância (m) | | Velocidade (m/s) | |
| | Treino | Prova | Treino | Prova | Treino | Prova | Treino | Prova | Treino | Prova |
| 1 | - | 46.98 | - | 1.08 | - | 44.06 | - | 44.63 | - | 1.01 |
| 2 | - | 46.48 | - | 1.08 | - | 42.62 | - | 43.71 | - | 1.03 |
| 3 | 50.96 | - | 0.98 | - | 40.24 | - | 36.57 | - | 0.91 | - |
| 4 | 51.39 | - | 0.97 | - | 39.63 | - | 34.03 | - | 0.86 | - |
| 5 | 50.92 | - | 0.99 | - | 40.45 | - | 35.88 | - | 0.89 | - |
| 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | - | 46.28 | - | 1.08 | - | 38.98 | - | 39.45 | - | 1.01 |
| 8 | 51.89 | - | 0.96 | - | 40.85 | - | 34.68 | - | 0.85 | - |
| 9 | 51.59 | - | 0.97 | - | 42.81 | - | 37.36 | - | 0.87 | - |
| 10 | 49.29 | - | 1.01 | - | 41.21 | - | 36.57 | - | 0.89 | - |
| 11 | 49.02 | - | 1.02 | - | 40.37 | - | 37.36 | - | 0.93 | - |
| 12 | 52.12 | 44.95 | 0.96 | 1.11 | 42.95 | 36.76 | 37.17 | 37.77 | 0.88 | 1.03 |
| 13 | 50.86 | - | 0.98 | - | 41.93 | - | 36.57 | - | 0.87 | - |
| 14 | 52.92 | - | 0.94 | - | 43.68 | - | 37.92 | - | 0.87 | - |
| 15 | 49.11 | - | 1.02 | - | 40.56 | - | 37.06 | - | 0.91 | - |
| 16 | 53.91 | - | 0.93 | - | 46.00 | - | 38.56 | - | 0.84 | - |
| 17 | 47.14 | 46.28 | 1.06 | 1.08 | 39.41 | 43.12 | 37.69 | 46.51 | 0.96 | 1.08 |
| 18 | - | 46.77 e 45.65 | - | 1.07 e 1.10 | - | 42.90 e 41.32 | - | 43.23 e 43.42 | - | 1.01 e 1.05 |

Tal como na chegada, existe uma discrepância nos resultados da distância de ciclo, visível na Figura 8, onde não é possível perceber se para uma DC maior ou menor, diminui o tempo parcial de prova.

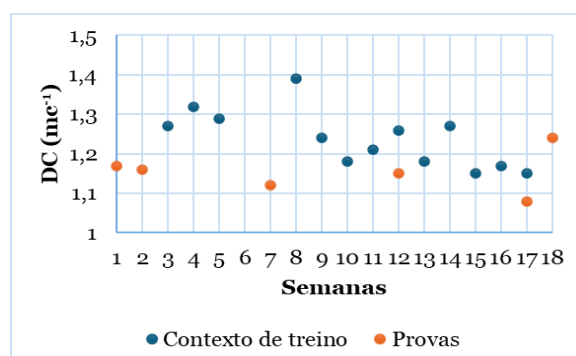


Figura 8 - Representação gráfica da variação da distância de ciclo ao longo das semanas.

Tal como era de prever, quanto maior o tempo parcial maior é o IN do nadador, e por isso torna-se mais elevado em contexto de prova (Figura 9).

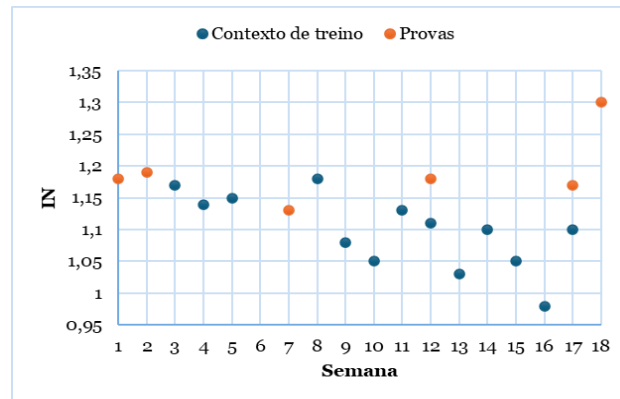


Figura 9 - Representação gráfica da variação do IN ao longo das semanas.

Os resultados obtidos no CMJ não estão interligados ao desempenho realizado em contexto de treino, pois nas semanas onde se obtiveram os valores mais elevados não foram os dias dos melhores parciais (Figura 10). Já no lançamento da bola medicinal, os resultados mais elevados ocorrem nas semanas onde os parciais são melhores, à exceção da semana 9 onde os valores do lançamento da bola medicinal são dos mais elevados; contudo, o parcial apresenta um valor alto (Figura 11).

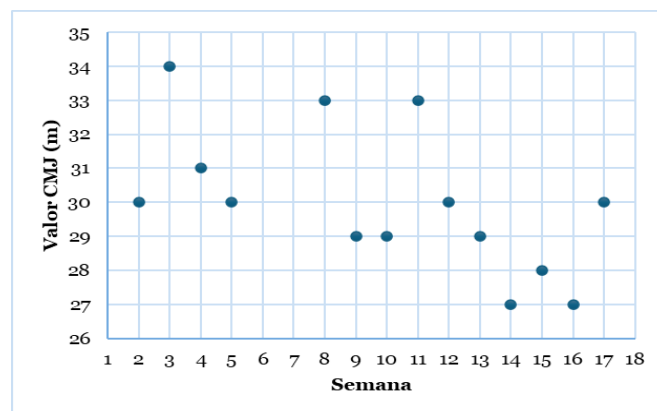


Figura 10 - Representação gráfica da média das variações do CMJ ao longo das semanas.

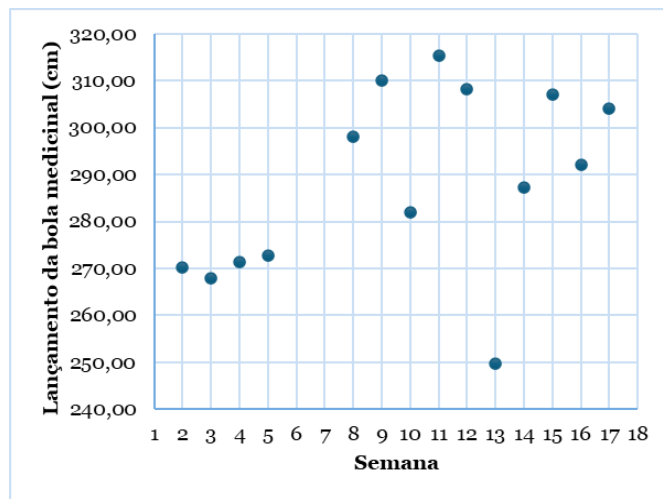


Figura 11 - Representação gráfica da média das variações do lançamento da bola medicinal ao longo das semanas.

Discussão

No tipo de avaliações e monitorizações elaboradas no período anteriormente mencionado servem como avaliação e controlo na modalidade em causa de forma a perceber quais os efeitos que os programas de treino têm no nadador e quais as respostas fisiológicas ao mesmo (Slawson et al., 2011). Deste modo, e com os resultados obtidos, é possível reformular o planeamento da presente época e ter indicadores para a próxima, controlar e ajustar as cargas de treino, perceber qual a evolução do nadador, analisar a sua performance e aumentar o número de *feedbacks* dados, quer em contexto de competição, quer em contexto de treino (Hagem, O’Keefe, Fickenscher & Thiel, 2013). Tudo isto, irá contribuir para a melhoria da performance dos nadadores.

Estas análises oferecem assim aos técnicos responsáveis pela equipa uma caracterização do padrão de nado do nadador, de modo a elevar futuramente a eficiência de nado do nadador em causa e, conseqüentemente, a sua performance (Barbosa et al., 2010). Além dos benefícios inerentes ao treino, também irá prevenir o nadador de possíveis lesões (Hagem, 2013).

A frequência gestual torna-se assim importante para controlar a velocidade na natação; porém neste nadador, torna-se algo difícil de colocar em prática devido à falta de concentração/atenção e de memória do mesmo e também, pelo mesmo não ter noção das velocidades. Apesar disto, a informação é transmitida e reforçada ao nadador.

Apesar dos resultados obtidos na avaliação da força muscular, estes podem não ser a força real do nadador por serem executados antes do treino, tal como é afirmado por Pearson, Naughton e Torode (2006).

De modo a perceber quais as diferentes variáveis de nado de outros nadadores da mesma classe, poder-se-ia realizar as mesmas avaliações e monitorizações para os nadadores de outros clubes e, perceber se o nadador do estudo se encontra, ou não, dentro do “padrão” de nado, caso exista um e, se não se encontrar, tentar perceber o porquê de tal acontecer.

Tendo em conta os resultados obtidos, é de salientar que a amostra tem bastante dificuldade em manter um ritmo de treino e apresenta dificuldades em cumprir tempos, o que torna o planeamento dos treinos uma tarefa mais difícil de executar. Esta dificuldade deve-se principalmente a aspetos psicológicos, que neste nadador terão bastante influência no seu rendimento desportivo. Existe assim uma inconsistência nas estratégias de ritmo do nadador em estudo, e que pode ser visto como uma consequência em

nadadores com SD, tal como verificado na investigação de Querido et al. (2021), onde os nadadores apresentaram ritmos de provas inconstantes.

Uma das principais limitações ao estudo é existirem poucos artigos/estudos de atletas com SD, principalmente em provas de bruços, o que impossibilita usufruir de um método comparativo dos diferentes parâmetros avaliados e monitorizados. Assim, não é possível saber se existem parâmetros comuns em nadadores internacionais com SD, nem se as diferenças de prova para prova acontecem noutros nadadores ou apenas no nadador do estudo. O facto de, por exemplo, o nadador utilizar diferentes fatos de banho dos dias de medições poderá ter aumentado o erro das mesmas.

A grande limitação deste estudo é a maior parte de as variáveis serem análises manuais e estas serem mais propensas a erros, tais como a medição das distâncias de piscina terem erro ou não serem exatas devido às ondas provocadas pelos nadadores durante o nado e, movimentando assim os separadores que são tidos como pontos de referência. Para que a margem de erro do cálculo das distâncias fosse menor, deveriam ser utilizados mais pontos de referência na piscina. Um outro ponto chave é o facto de os nadadores nem sempre nadarem em linha reta o que faz com que a distância de nado não seja a real. Outra limitação, é não obtermos a velocidade instantânea de nado.

Como não existiu possibilidade de obter uma balança para todas as monitorizações, esta tornou-se uma limitação pois não foi possível identificar se nos momentos em que existiu aumento do tempo parcial se devia ao aumento da massa corporal, aumentando assim o arrasto hidrodinâmico.

Conclusão

São então necessários estudos biomecânicos centrados em nadadores de elite de competição com SD para melhorar as estratégias de intervenção no treino e, conseqüentemente, a capacidade e o desempenho na natação.

Para que as medições fossem mais válidas, seria necessário ter equipamentos disponíveis na piscina, como por exemplo câmaras aquáticas e também aéreas, de modo a captar a imagem completa do nadador. Isto melhoraria a percepção biomecânica dos técnicos e relação à técnica de nado do nadador.

Assim sendo, e num futuro próximo e, de modo a melhorar o desempenho do nadador, deverá ser executada uma avaliação da técnica de nado e, dessa forma, perceber onde estão os possíveis erros que fazem com que tenha uma menor eficiência de nado. Para uma melhoria geral na equipa de NA, seriam executadas estas avaliações e monitorizações em todos os nadadores presentes na época.

Bibliografia

Arellano, R., Cossor, J., Wilson, B., Chatard, J. C., Riewald, S., & Mason, B. (2001). Modelling competitive swimming in different strokes and distances upon regression analysis: A study of the female participants of Sidney 2000 Olympic Games. J. R. Blackwell, & R. H. Sanders (Eds.), *Proceedings of the XIX International Symposium on Biomechanics in Sports: Proceedings of Swim Sessions*, 53-56. San Francisco, USA: International Society of Biomechanics in Sports (ISBS).

Balsalobre-Fernández, C., Tejero-González, C. M., del Campo-Vecino, J., & Bavaresco, N. (2014). The concurrent validity and reliability of a low-cost, high-speed camera-based method for measuring the flight time of vertical jumps. *Journal of strength and conditioning research*, 28(2), 528–533. <https://doi.org/10.1519/JSC.ob013e318299a52e>

Barbosa, T. M., Bragada, J. A., Reis, V. M., Marinho, D. A., Carvalho, C., & Silva, A. J. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: Updating the state of the art. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 262–269. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.01.003>

Burns, J. (2015). The impact of intellectual disabilities on elite sports performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 251-267. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1068830>

Carvalho, C., Almeida, M., Rodrigues, G. & Conte, M. (2009). A interação das pessoas com Síndrome de Down em atividades na água. *Revista Mackenzie De Educação Física E Esporte*, 7(3). Recuperado de <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1515>

Castro-Piñero, J., González-Montesinos, J. L., Mora, J., Keating, X. D., Girela-Rejón, M. J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2009). Percentile values for muscular strength field tests in children aged 6 to 17 years: influence of weight status. *Journal of strength and conditioning research*, 23(8), 2295–2310. <https://doi.org/10.1519/JSC.ob013e3181b8d5c1>

Costill, D. L., Kowaleski, J., Porter, D., Kirwan, J., Fielding, R., & King, D. (1985). Energy expenditure during front crawl swimming: Predicting success in middle-distance events. *International Journal of Sports Medicine*, 6(5), 266–270. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1025849>

Craig, A. B., Jr, & Pendergast, D. R. (1979). Relationships of stroke rate, distance per stroke, and velocity in competitive swimming. *Medicine and science in sports*, 11(3), 278–283.

Craig, A. B., Jr, Skehan, P. L., Pawelczyk, J. A., & Boomer, W. L. (1985). Velocity, stroke rate, and distance per stroke during elite swimming competition. *Medicine and science in sports and exercise*, 17(6), 625–634. <https://doi.org/10.1249/00005768-198512000-00001>

Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2017). The Impact of Resistance Training on Swimming Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2285–2307. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0730-2>

Figueiredo, P., Pendergast, D. R., Vilas-Boas, J. P., & Fernandes, R. J. (2013). Interplay of biomechanical, energetic, coordinative, and muscular factors in a 200 m front crawl swim. *BioMed Research International*, 2013, 897232. <https://doi.org/10.1155/2013/897232>

Garrido, N., Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Costa, A. M., Silva, A. J., Pérez-Turpin, J. A., & Marques, M. C. (2010). Relationships between dry land strength, power variables and short sprint performance in young competitive swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5(2), 240–249. <https://doi.org/10.4100/jhse.2010.52.12>

Garrido, N., Silva, A., Fernandes, R., Barbosa, T., Costa, AL., Marinho, D. & Marques, M. (2012). High level swimming performance and its relation to non-specific parameters: a cross-sectional study on maximum Handgrip isometric strength. *Perceptual and Motor Skills*, 114(3), 936-948. <https://doi.org/10.2466/05.10.25.PMS.114.3.936-948>

Hagem, R. M., O'Keefe, S. G., Fickenscher, T. & Thiel, D. V. (2013). Self Contained Adaptable Optical Wireless Communications System for Stroke Rate During Swimming. *IEEE Sensors Journal*, 13(8), 3144-3151. <https://doi.org/10.1109/JSEN.2013.2262933>

Ince, G. & Turkeri, C. (2016). Physical Fitness And Anthropometric Profiles Of The Turkish Special Athletes National Swimming Team. *Sport Science*, 9(2), 83-91.

Mariz, M. (2017). O Papel do Treinador na Preparação Psicológica de Atletas com Síndrome de Down: Estudo Centrado na Seleção Nacional de Natação. [Unpublished master's thesis]. Faculdade de Desporto Universidade do Porto.

Mahy, J., Shields, N., Taylor, N. F., & Dodd, K. J. (2010). Identifying facilitators and barriers to physical activity for adults with Down syndrome. *Journal of intellectual*

disability research: JIDR, 54(9), 795–805. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01308.x>

Maglischo, E. W. (1993). *Swimming even faster*. Mayfield publishing company California.

Morais, J. E., Jesus, S., Lopes, V., Garrido, N., Silva, A., Marinho, D., & Barbosa, T. M. (2012). Linking selected kinematic, anthropometric and hydrodynamic variables to young swimmer performance. *Pediatric Exercise Science*, 24(4), 649–664. <https://doi.org/10.1123/pes.24.4.649>

Morais, J., Barbosa, T., Gomeñuca, N & Marinho, D. (2024). Effects of anthropometrics, thrust, and drag on stroke kinematics and 100 m performance of young swimmers using path- analysis modelling. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 34(2), e14578. <https://doi.org/10.1111/sms.14578>

Morouço, P., Keskinen, K. L., Vilas-Boas, J. P., & Fernandes, R. J. (2011). Relationship between tethered forces and the four swimming techniques performance. *Journal of Applied Biomechanics*, 27(2), 161-169. <https://doi.org/10.1123/jab.27.2.161>

Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I: short term insufficient training stimulus. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 30(2), 79–87. <https://doi.org/10.2165/00007256-200030020-00002>

Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2014). Warm-up and performance in competitive swimming. *Sports Medicine*, 44(3), 319–330. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0117-y>

Pearson, D. T., Naughton, G. A., & Torode, M. (2006). Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports. *Journal of science and medicine in sport*, 9(4), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.020>

Querido, A., Daly, D., Corredeira, R., Vilas-Boas, J. P. & Fernandes, R. (2021). Race performance analysis of swimmers with Down syndrome. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 21, 40-53. <https://doi.org/10.5628/rpcd.21.01.40>

Querido, A., Araújo, D., Soares, S., Vilas-Boas, J. P., Corredeira, R., Daly, D., & Fernandes, R. J. (2012). 100 m freestyle race analysis of the 5th World Down syndrome swimming championship. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 44, 470.

Sammoud, S., Nevill, A. M., Negra, Y., Bouguezzi, R., Chaabene, H., & Hachana, Y. (2018). 100-m Breaststroke Swimming Performance in Youth Swimmers: The Predictive Value of Anthropometrics. *Pediatric exercise science*, 30(3), 393–401. <https://doi.org/10.1123/pes.2017-0220>

Silva, A. J., Costa, A. M., Oliveira, P. M., Reis, V. M., Saavedra, J., Perl, J., Rouboa, A., & Marinho, D. A. (2007). The use of neural network technology to model swimming performance. *Journal of sports science & medicine*, 6(1), 117–125.

Slawson, S. E., Conway, P. P., Cossor, J., Chakravorti, N., Le-Sage, T. & West, A. A. (2011). The effect of start block configuration and swimmer kinematics on starting performance in elite swimmers using the Omega OSB11 block. *Procedia Engineering*, 13, 141–147. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2011.05.064>

Vilas-Boas, J.P. (1989). Controlo do treino em Natação: considerações gerais, rigor e operacionalidade dos métodos de avaliação. Comunicação apresentada às Jornadas Técnicas Galaico-Durienses de Natação. Corunha, Espanha.

Villanueva, L. (1994). El control del entrenamiento: teoria e prática. *Comunicaciones técnicas*. Federation espanhola de natacion. Espanha, 6, 7-26.

West, D. J., Owen, N. J., Cunningham, D. J., Cook, C. J., & Kilduff, L. P. (2011). Strength and power predictors of swimming starts in international sprint swimmers. *Journal of strength and conditioning research*, 25(4), 950–955. <https://doi.org/10.1519/JSC.obo13e3181c8656f>


Yilmaz, I., Ergun, N., Konukman, F., Agbuga, B., Zorba, E., Cimen, Z. (2009). The Effects of Water Exercises and Swimming on Physical Fitness of Children with Mental Retardation. *Journal of Human Kinetics*, 21, 105-111. <https://doi.org/10.2478/v10078-09-0013-6>

Anexos

Anexo 1

FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

Data abr/24 Turma 3A Nível 3 Professor Raquel Neves

| | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 50 Costas com viragem | Braços com movimento ondulatório MI | Pernas com braços PHF | Coordenação o MS, MI e Respiração a braços | Braçada submarina | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | Mariposa coordenação MI e MS | Viragem rudimentar de Braços | Viragem rudimentar de Mariposa | Transita |
|---|--|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|--|-------------------|---|---|--|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------|
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Alice Alves Guimarães | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | |
| Ana de Oliveira Flores | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | |
| António José de Bernardo Ribeiro e Gomes Lavoura | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| Catarina Tavares Almeida | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | |
| Felipe Rinaldi Bandeira | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Francisco Alves Guimarães | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | |
| Júlia Ribeiro da Cunha Pires | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | |
| Lourenço Albuquerque Dunões Félix de Almeida | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Margarida Sardinha Ré Vieira dos Santos | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | |
| Maria Albuquerque Dunões Félix Almeida | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | |
| Maria Leonor Valente dos Santos | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | |
| Matias Santos Rosa Amaro | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | |
| Pedro Leão Pipa da Silva Picado | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | NA | NA | |
| Sofia Tavares Almeida | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | |
| Vasco Catanheira Soares | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | |
| Joel Matias Diaz Garcia | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | |

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3A NÍVEL 3ALUNO Alice Alves Guimarães**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 3 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 1 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Alice é empenhada, precisa de melhorar a técnica e coordenação. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA 3A NÍVEL 3

ALUNO Ana de Oliveira Flores

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Braços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços braços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas braços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a braços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 2 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Braços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 2 |

OBSERVAÇÕES

A Ana é bastante distraída quando se está a informar da tarefa. Porém, acaba por perceber como se faz e empenha-se. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3ANÍVEL 3ALUNO António José de Bernardo Ribeiro e Gomes**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 2 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 2 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 1 |

OBSERVAÇÕES

O António não esteve presente nas aulas onde foram lecionadas as viragens de bruços e mariposa. Precisa de estar mais atento à tarefa e empenhar-se mais. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3A NÍVEL 3ALUNO Catarina Tavares Almeida**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 3 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 2 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 4 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 3 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 2 |

OBSERVAÇÕES

A Catarina ainda tem dificuldades de sincronização. Apesar disso, é bastante empenhada nas tarefas. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3A NÍVEL 3ALUNO Felipe Rinaldi Bandeira**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

EXERCÍCIOS**NOTA**

| | |
|---|---|
| 1. 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. Braçada submarina | 2 |
| 7. 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 2 |
| 8. 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. Viragem rudimentar de Bruços | 2 |
| 12. Viragem rudimentar de Mariposa | 2 |

OBSERVAÇÕES

O Felipe ainda tem alguma dificuldade de coordenação e de cumprir distância de 50m. Deverá estar mais concentrado nas tarefas propostas, para melhores resultados. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3A NÍVEL 3ALUNO Francisco Alves Guimarães**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 2 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Francisco gosta de brincar, mas é bastante empenhado e dedica-se para melhorar as tarefas.
Por vezes sabe como se faz, mas é preguiçoso. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA 3A NÍVEL 3

ALUNO Joel Matias Diaz Garcia

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 1 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 1 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 1 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 1 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 1 |

OBSERVAÇÕES

O Joel ainda não tinha passado de nível, e por isso, para benefício dele deverá voltar para o nível 2 para consolidar conteúdos de aprendizagem desse mesmo nível. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3ANÍVEL 3ALUNO Júlia Ribeiro da Cunha Pires**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 3 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 3 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 4 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 3 |

OBSERVAÇÕES

A Júlia sabe realizar as tarefas, porém precisa de estar mais atenta ao que lhe é proposto. Tem capacidades para evoluir. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3A NÍVEL 3ALUNO Maria Leonor Valente dos Santos**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 3 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 2 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 2 |

OBSERVAÇÕES

A Maria precisa de estar mais atenta nas tarefas propostas para melhorar as técnicas. Apesar disso, empenha-se. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3ANÍVEL 3ALUNO Lourenço Albuquerque Dunões Félix de Almeida**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 4 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 3 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Lourenço tem capacidades para evoluir, porém está constantemente na brincadeira e não se esforça muito em algumas aulas. Consegue fazer melhor e evoluir. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24****TURMA** 3A**NÍVEL** 3**ALUNO** Margarida Sardinha Ré Vieira dos Santos**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|-------------------|--|-------------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 3 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 2 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Margarida é bastante empenhada, apesar de gostar de brincar. Faltou bastante devido a doença, e por isso, precisa de melhorias técnicas que conseguirá. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3A NÍVEL 3ALUNO Maria Albuquerque Dunões Félix Almeida**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | NOTA |
|---|------|
| 1. 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. Braços bruços com movimento ondulatório MI | 4 |
| 4. Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. Braçada submarina | 3 |
| 7. 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 2 |
| 8. 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 3 |
| 9. Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Maria, apesar de estar sempre na brincadeira, é bastante empenhada em todas as tarefas e gosta de ser corrigida para evoluir. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA 3A NÍVEL 3

ALUNO Matias Santos Rosa Amaro

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 4 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 2 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 3 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 3 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Matias é bastante empenhado nas tarefas propostas e tem vindo a evoluir. Deve continuar assim. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA 3A NÍVEL 3

ALUNO Pedro Leão Pipa da Silva Picado

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 3 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 4 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 4 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 3 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | NA |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | NA |

OBSERVAÇÕES

O Pedro esforça-se para compreender e realizar as tarefas. Não esteve presente nas aulas onde foram lecionadas as viragens de bruços e mariposa, daí estar NA (não avaliado). Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3A NÍVEL 3ALUNO Sofia Tavares Almeida**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Braços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 3 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 4 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 4 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 3 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Sofia gosta muito de brincar, porém é bastante empenhada nas tarefas e tem vindo a evoluir.
Deverá continuar assim. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA 3ANÍVEL 3ALUNO Vasco Catanheira Soares**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 4 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 3 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Vasco não se esforça nas aulas, sendo que rejeita executar algumas das tarefas propostas. Poderá evoluir mais se cumprir com o proposto e não brincar tanto, pois ele sabe fazer as tarefas. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

Data jun/24

Turma

Turma 3A

Nível 3

Professor

Raquel Neves



ALUNOS

| | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 50 Costas com viragem | Braços com movimento ondulatório MI | Pernas PHF | Coordenação o MS, MI e Respiração a braços | Braçada submarina | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade e | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | Mariposa coordenação MI e MS | Viragem rudimentar de Bruços | Viragem rudimentar de Mariposa | Transita |
|---------------------|--|-----------------------|-------------------------------------|------------|--|-------------------|---|---|--|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------|
| Alice Guimarães | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | NÃO |
| Ana Flores | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | NÃO |
| António Lavoura | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | NÃO |
| Catarina Almeida | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | NÃO |
| Francisco Guimarães | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | NÃO |
| Júlia Pires | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | NÃO |
| Lourenço Almeida | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | NÃO |
| Margarida Santos | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | NÃO |
| Maria Almeida | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | NÃO |
| Maria Leonor | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | NÃO |
| Matias Amaro | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | NÃO |
| Pedro Picado | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | NÃO |
| Sofia Almeida | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | NÃO |
| Vasco Castanheira | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | NÃO |

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 3A NÍVEL 3ALUNO Alice Guimarães**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 4 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 3 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 3 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 3 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 3 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Alice apresenta uma enorme evolução e uma grande vontade de realizar todas as tarefas propostas. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA Turma 3A NÍVEL 3

ALUNO Ana Flores

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Ana tem de estar mais atenta às tarefas, pois assim é capaz de cumprir o proposto. Ainda tem de melhorar nas técnicas simultâneas (bruços e mariposa). Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA Turma 3A NÍVEL 3
ALUNO António Lavoura

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 2 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 2 |

OBSERVAÇÕES

O António faltou a algumas aulas, e por isso, não teve uma evolução significativa. É importante realizar as tarefas com mais atenção. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA Turma 3A NÍVEL 3

ALUNO Catarina Almeida

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | NOTA |
|---|------|
| 1. 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. Braços bruços com movimento ondulatório MI | 3 |
| 4. Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. Braçada submarina | 3 |
| 7. 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 4 |
| 9. Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. Viragem rudimentar de Bruços | 3 |
| 12. Viragem rudimentar de Mariposa | 2 |

OBSERVAÇÕES

A Catarina tem alguma dificuldade de concentração nas tarefas, porém conseguiu evoluir em alguns parâmetros.
Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 3A NÍVEL 3ALUNO Francisco Guimarães**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Braços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços braços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. | Pernas braços PHF | 2 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a braços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 3 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 3 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Braços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Francisco é bastante esforçado nas tarefas, porém tem alguma dificuldade em coordenar as técnicas. Tem tido uma boa evolução. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 3A NÍVEL 3ALUNO Júlia Pires**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 4 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. | Braçada submarina | 3 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 4 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Júlia sabe realizar as tarefas, porém está sempre distraída. É esforçada a realizar as tarefas propostas. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 3A NÍVEL 3ALUNO Maria Leonor**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | NOTA |
|---|------|
| 1. 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 2 |
| 2. 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. Braçada submarina | 3 |
| 7. 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 2 |
| 9. Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Maria gosta bastante de brincar, e por vezes, não está atenta. Porém é esforçada ao realizar as tarefas, precisando ainda de melhorar. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA Turma 3A NÍVEL 3
ALUNO Margarida Santos

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 4 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 3 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 4 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 4 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 3 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 3 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Margarida é muito esforçada, quer sempre fazer melhor. A melhor técnica de nado é o bruços e com mais trabalho consegue melhorar as outras técnicas. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 3A NÍVEL 3ALUNO Maria Almeida**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | NOTA |
|---|------|
| 1. 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 4 |
| 2. 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. Braços bruços com movimento ondulatório MI | 4 |
| 4. Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. Braçada submarina | 4 |
| 7. 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 3 |
| 9. Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 3 |
| 10. Mariposa coordenação MI e MS | 3 |
| 11. Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Maria esforça-se sempre para fazer melhor e tem tido uma boa evolução. A melhor técnica de nado é o bruços, porém há evolução em todas as técnicas. Bom trabalho!

Transita de nível

Não

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**

TURMA Turma 3A **NÍVEL** 3
ALUNO Matias Amaro

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 4 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 4 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 3 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 3 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 3 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 3 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Matias é muito esforçado e ouve com atenção as tarefas.
Ainda tem de melhorar as técnicas, porém está num bom caminho. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR Raquel Neves

DATA jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 3ANÍVEL 3ALUNO Pedro Picado**OBJETIVOS**

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 3 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 3 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 2 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 4 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 4 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 3 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Pedro gosta de compreender e realizar as tarefas, tem tido uma boa evolução de técnica. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA Turma 3A NÍVEL 3

ALUNO Sofia Almeida

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Braços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 4 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 3 |
| 3. | Braços braços com movimento ondulatório MI | 3 |
| 4. | Pernas braços PHF | 3 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a braços | 3 |
| 6. | Braçada submarina | 3 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 4 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 4 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 3 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Braços | 4 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

A Sofia é esforçada e tem tido uma boa evolução a nível técnico. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA Turma 3A NÍVEL 3

ALUNO Vasco Castanheira

OBJETIVOS

1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas)
2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa)
3. Domínio das viragens dos 4 estilos

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | NOTA |
|---|------|
| 1. 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 3 |
| 2. 50 Costas com viragem | 2 |
| 3. Braços bruços com movimento ondulatório MI | 2 |
| 4. Pernas bruços PHF | 2 |
| 5. Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 2 |
| 6. Braçada submarina | 2 |
| 7. 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 4 |
| 8. 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 3 |
| 9. Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 2 |
| 10. Mariposa coordenação MI e MS | 2 |
| 11. Viragem rudimentar de Bruços | 4 |
| 12. Viragem rudimentar de Mariposa | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Vasco não se esforça para realizar as tarefas, porém com mais concentração era capaz de evoluir mais nas diferentes técnicas. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/23B

Data abr/24

Turma 2E

Nível 2

Professor Raquel Neves



ALUNOS

| | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | Pernas costas 12,5m | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | Executa nado de costas 12,5m | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | Executa nado de costas 25m | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | Partida costas (bloco) | Viragem rudimentar de Crol e Costas | Pernas Crol com braçada de rudimentar (scullings) 25m | Transita |
|---------------------------------------|--|---------------------|---|------------------------------|--|----------------------------|--|--|--|------------------------|-------------------------------------|---|----------|
| Afonso de Almeida Santos | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | |
| Alice Neto de Carvalho | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | |
| Bruno Ramos Lopes | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | |
| Daniel Cabrita Caetano Vieira | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | |
| Gustavo Alves Luiz | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | |
| Henrique Ferreira Lopes | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | |
| Henrique Caetano Santos Belo Oliveira | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | |
| Luca Amitrano | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | NA | 2 | |
| Magda Gomes Ferreira | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | |
| Maria Tomé da Silva Lucas | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Maria Inês Moutas Monteiro | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | |
| Mariana Dias Frazão Santos | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | |
| Matias Pereira Ribeiro | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | |

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2ENÍVEL 2ALUNO Afonso de Almeida Santos**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

A viragem de crol e costas foi lecionada quando o Afonso não esteve presente. O Afonso é esforçado nas aulas e consegue evoluir. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2ENÍVEL 2ALUNO Alice Neto de Carvalho**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 4 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 4 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 3 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

A Alice tem alguma dificuldade de sincronização na técnica de crol, pois tem dificuldade no batimento de pernas e na respiração. Gosta muito de brincar nas aulas, porém é bastante esforçada. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2ENIVEL 2ALUNO Bruno Ramos Lopes**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 4 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 3 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

O Bruno consegue realizar nado de crol completo, a respirar para ambos os lados, porém tem alguma dificuldade de sincronização entre braços e pernas (maior na respiração para o lado esquerdo). Apesar de gostar de brincar é esforçado. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2E NÍVEL 2ALUNO Daniel Cabrita Caetano Vieira**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 2 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 3 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

O Daniel ainda apresenta dificuldades em fazer mergulho, porém já progrediu. Apesar de estar sempre a brincar, aprende as tarefas com facilidade. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2ENÍVEL 2ALUNO Gustavo Alves Luiz**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 4 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Gustavo esforça-se bastante nas aulas e tem vindo a evoluir bastante. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2E NÍVEL 2ALUNO Henrique Ferreira Lopes**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 2 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 3 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

O Henrique gosta muito de brincar, porém quando é para realizar as tarefas esforça-se. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2ENÍVEL 2ALUNO Henrique Caetano Santos Belo Oliveira**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 4 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 2 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

O Henrique é bastante esforçado em todas as tarefas, tem vindo sempre a evoluir. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2ENÍVEL 2ALUNO Luca Amitrano**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 2 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 2 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 4 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | NA |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

O Luca tem uma boa técnica de nado, porém ainda tem bastantes dificuldades em realizar um percurso de 25m completo, o que a meio da aula acaba por piorar a técnica. Esforça-se para perceber as tarefas e executá-las. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2ENÍVEL 2ALUNO Magda Gomes Ferreira**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| | EXERCÍCIOS | NOTA |
|-----|--|-------------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 2 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 2 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 1 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

A Magda é bastante distraída e desconcentrada, não ouve as tarefas com atenção. Deverá melhorar a atenção, pois quando ela percebe realiza as tarefas com sucesso. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2ENÍVEL 2ALUNO Maria Inês Moutas Monteiro**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 3 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

A Maria precisa de melhorar a sincronização de batimento de pernas com respiração. Está bastante vezes na brincadeira, o que faz com que não se concentre tanto nas tarefas. Apesar disso, tem evoluído. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2E NÍVEL 2ALUNO Maria Tomé da Silva Lucas**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 2 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 2 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

A Maria sabe fazer as tarefas, porém nas aulas não se esforça, então não evolui tanto quanto ela é capaz. Deverá esforçar-se mais. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234

TURMA 2E NÍVEL 2

ALUNO Mariana Dias Frazão Santos

OBJETIVOS

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 2 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 2 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 2 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 1 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

A Mariana tem dificuldade em sincronizar membros superiores com membros inferiores sem ajuda de material e ainda sente dificuldade em realizar 25m seguidos. Tem de se forçar mais nas tarefas e não brincar tanto. Bom trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/234**TURMA 2ENÍVEL 2ALUNO Matias Pereira Ribeiro**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS | | NOTA |
|------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 2 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 1 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

O Matias ainda tem bastante dificuldade em sincronizar membros inferiores e superiores sem o auxílio de material. Porém é bastante esforçado em todas as tarefas. Bo m trabalho!

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

abr/24

FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

Data _____ jun/24

Turma _____

Turma 2E

Nível 2

Professor _____

Raquel Neves



ALUNOS

| | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | Pernas costas 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | Executa nado de costas 12,5m | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | Executa nado de costas 25m | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | Partida costas (bloco) | Viragem rudimentar de Crol e Costas | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | Transita |
|--------------------|--|--|------------------------------|--|----------------------------|--|--|--|------------------------|-------------------------------------|--|----------|
| Afonso Santos | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | SIM |
| Alice Carvalho | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | SIM |
| Ashley Ramos | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | NÃO |
| Bruno Lopes | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | SIM |
| Daniel Vieira | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | SIM |
| Gustavo Luiz | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | SIM |
| Henrique Lopes | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | SIM |
| Henrique Oliveira* | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | SIM |
| Lorena Martins | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | NÃO |
| Luca Amitrano | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | NÃO |
| Magda Ferreira | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | NÃO |
| Maria Tomé | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | NÃO |
| Maria Monteiro* | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | SIM |
| Mariana Santos | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | NÃO |
| Matias Ribeiro | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | NÃO |
| Joel Garcia | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | NÃO |

*avaliação não presencial

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Afonso Santos**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 4 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 4 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 4 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 3 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

O Afonso é esforçado e tem tido uma boa evolução técnica. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|--|-----|
| | Sim |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Alice Carvalho**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 4 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 4 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 4 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 4 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

A Alice melhorou bastante desde o início do ano, porém tem de realizar as tarefas com mais calma para que a técnica seja melhor executada. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|--|-----|
| | Sim |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Ashley Ramos**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 2 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

A Ashley ainda precisa de melhorar as técnicas de nado, porém está num bom caminho com as poucas aulas que teve. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA Turma 2E

NÍVEL 2

ALUNO Bruno Lopes

OBJETIVOS

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 4 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 4 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 4 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 4 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 3 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

O Bruno esforça-se nas aulas e quer sempre fazer melhor.
Tem tido uma boa evolução nas técnicas de nado. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|--|-----|
| | Sim |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Daniel Vieira**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 4 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 3 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

O Daniel às vezes é desconcentrado, porém quando percebe as tarefas realiza com sucesso. Ainda precisa de melhorar a técnica de crol. Bom trabalho!

Transita de nível

| |
|-----|
| Sim |
| X |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Gustavo Luiz**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 4 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 4 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 3 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 4 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 4 |

OBSERVAÇÕES

O Gustavo esforça-se nas aulas e quer sempre fazer melhor. Tem tido uma boa evolução nas técnicas de nado.
Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|--|-----|
| | Sim |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2E NÍVEL 2ALUNO Henrique Oliveira***OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | NOTA |
|---|------|
| 1. Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 2. Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 4. Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. Executa nado de costas 25m | 4 |
| 7. Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 4 |
| 8. Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 3 |
| 10. Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

O Henrique é esforçado e tem tido uma boa evolução técnica. Bom trabalho!

*avaliação não presencial

Transita de nível

| | |
|--|-----|
| | Sim |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Henrique Lopes**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 4 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 4 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

O Henrique esforça-se nas aulas e quer sempre fazer melhor. Tem tido uma boa evolução nas técnicas de nado.
Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|--|-----|
| | Sim |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Joel Garcia**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 3 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 1 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

O Matias tem de realizar as tarefas com mais calma, pois ele sabe fazer. Tem tido melhorias na técnica de nado principalmente no crol. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Lorena Martins**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 1 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

A Lorena esforça-se para compreender as tarefas e está a melhorar as técnicas de nado. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2E NÍVEL 2ALUNO Luca Amitrano**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 3 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 4 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

O Luca faltou muitas vezes e isso não o ajudou, porém teve melhorias técnicas desde o início do ano. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA Turma 2E NÍVEL 2

ALUNO Magda Ferreira

OBJETIVOS

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 4 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 4 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 3 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

A Mgada tem alguma dificuldade no batimento de pernas correto, o que dificulta a melhoria da técnica de nado, apesar de ter conseguido evoluir em alguns parâmetros. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**

TURMA Turma 2E **NÍVEL** 2
ALUNO Maria Tomé

OBJETIVOS

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|--|--|-------------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 2 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 3 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

A Maria sabe realizar as tarefas corretamente, porém é um bocado preguiçosa. Tem evoluído a nível técnico, tentando fazer sempre melhor. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

TURMA Turma 2E

NÍVEL 2

ALUNO Maria Monteiro*

OBJETIVOS

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 3 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 4 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 4 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 3 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 4 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 3 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 2 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 3 |

OBSERVAÇÕES

A Maria realiza as tarefas corretamente, porém precisa de mais concentração quando são dadas as tarefas. Tem tido uma boa evolução nas diferentes técnicas de nado. Bom trabalho!

*avaliação não presencial

Transita de nível

Sim

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Mariana Santos**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 3 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 2 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 2 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 1 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

A Mariana ainda apresenta alguma dificuldade em cumprir o percurso de 25m, porém a nível técnico evoluiu. Tem de realizar as tarefas com mais calma. Bom trabalho!

Transita de nível

Não

O PROFESSOR

Raquel Neves

DATA

jun/24

**FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24**TURMA Turma 2ENÍVEL 2ALUNO Matias Ribeiro**OBJETIVOS**

1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas)
2. Partidas das técnicas alternadas
3. Viragens das técnicas alternadas

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 3 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 2 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 2 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 3 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 2 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 3 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 2 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 4 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatorias | 2 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 4 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 1 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 2 |

OBSERVAÇÕES

O Matias já evoluiu a técnica de nado, porém ainda apresenta dificuldades em coordenar membros superiores e inferiores com respiração. Bom trabalho!

Transita de nível

| | |
|-----|--|
| Não | |
| | |

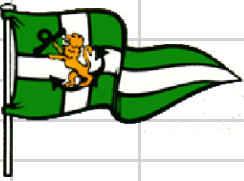
O PROFESSOR

Raquel Neves

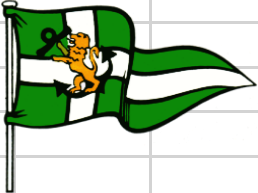
DATA

jun/24

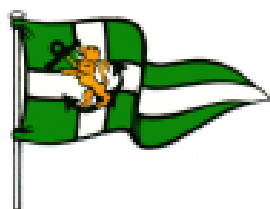
Anexo 2

| FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2022/23 | | | |
|---|--|--------------------------|--------|
|  | TURMA | 0 | NÍVEL |
| | AMA | | |
| | ALUNO | 1 | |
| COMPETÊNCIAS | | | |
| 1. | Flutua na posição ventral e dorsal com ajuda de material e/ou do professor | | |
| 2. | Efetua um deslize em posição ventral com PHF e com ajuda do material e/ou do professor | | |
| 3. | Realiza inspirações e expirações caminhando em várias direções com e sem apoios | | |
| 4. | om apoio de material, em PV realiza inspirações e expirações com apoio de materia | | |
| 5. | Executa sucessivas inspirações e expirações com e sem apoio | | |
| 6. | Imerge o corpo, passa pelo meio de um arco e apanha objetos do fundo da piscina | | |
| 7. | Em PV e PD o aluno realiza movimentos ondulatórios com o corpo (golfinhos) | | |
| 8. | Em PV e PD, o aluno executa movimentos de pernas com ajuda de material e/ou do professor | | |
| 9. | Em pé na borda da piscina, salta com os pés para a piscina com e sem ajuda do professor | | |
| 10. | De joelhos na berma, MS em extensão, executa entrada de cabeça c/ e s/ ajuda do prof. | | |
| AVALIAÇÃO DESCRITIVA | | | |
| | | | |
| | | Transita de nível | |
| | | Não | Sim |
| | | | |
| O PROFESSOR | 0 | DATA | jan/00 |

| SPORTING CLUBE DE AVEIRO - AMA | |
|--------------------------------|--|
| Equilíbrio | Exercício |
| | Corre em várias direções pelo espaço de aula (desenvolvimento de atividade lúdica) |
| | Flutuar na posição ventral e dorsal com ajuda de material e do professor Deslize ventral em PHF com ajuda de material e do professor |
| Respiração | Sopra pela boca e pelo nariz com a cara imersa, com e sem apoios |
| | Realiza expirações caminhando em várias direções com e sem apoios |
| | Em posição ventral, realiza expirações com apoio de material |
| Imersão | Com as mãos apoiadas na berma da piscina imerge a face, expira o ar e abre os olhos |
| | Executa sucessivas inspirações e expirações com e sem apoio |
| | Imersão do corpo, passando pelo meio de um arco e apanha objetos do fundo da piscina |
| Propulsão | Golfinho a partir da PHF: Em posição dorsal e ventral, realiza ondulações com o corpo |
| | Posição dorsal e ventral, ação dos MI com ajuda de material e/ou do professor |
| Salto | Em pé na borda da piscina, salta com os pés para a piscina com e sem ajuda do professor |
| | De joelhos na borda da piscina, MS em extensão, executa entrada de cabeça com e sem ajuda do professor |
| Manipulação | O aluno agarra objetos no meio aquático, transporta-os servindo-se deles como apoio ou lança-os (em situação de apoios fixos ou em deslocamentos na piscina) |
| | Lançamento e recepção de vários objetos (bola, flutuadores, etc.). Transporte de objetos (bola, flutuador, colega), sem apoio, em nado rudimentar ou outro |
| | O aluno demonstrou à vontade no meio aquático. |
| | Flutua com e sem apoio de material e/ou do professor. |
| | Desliza em posição ventral com a cabeça imersa e com ajuda do material e/ou do professor. |
| | Com a cara na água o aluno sopra pela boca e pelo nariz, com e sem apoios. |
| | O aluno realiza inspirações e expirações seguidas, com e sem apoios, caminhando em várias direções. |
| | Com apoio do material, o aluno realiza em posição ventral várias inspirações e expirações seguidas. |
| | Com as mãos apoiadas na berma da piscina, o aluno imerge a face, expira o ar pela boca e pelo nariz e abre os olhos. |
| | O aluno consegue executar várias inspirações e expirações seguidas, com e sem apoio. |
| | O aluno consegue imergir o corpo passando pelo meio de um arco e apanha objetos no fundo da piscina. |
| | O aluno realiza dentro de água movimentos ondulatorios (golfinho). |
| | Com as mãos na placa ou com a ajuda do professor, o aluno executa movimentos de pernas na posição ventral e dorsal. |
| | Com os pés na berma da piscina o aluno salta para a água com e sem a ajuda do professor. |
| | De joelhos na berma da piscina, com os braços estendidos e a apontar para a água, o aluno executa o mergulho de cabeça com e sem a ajuda do professor. |
| | Apoiado ou em deslocamento, o aluno agarra objetos (bolas, flutuadores, etc.) e transporta-os e lança-os. |
| | Desloca-se sem apoiar os pés no chão, o aluno transporta objetos (bolas, flutuadores, etc.). |

| FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2022/23 | | | | |
|---|---|------|--------------------------|-------------|
|  | TURMA | 0 | NÍVEL | 0 |
| | ALUNO | 0 | | |
| OBJETIVOS | | | | |
| 1. Domínio da profundidade, flutuações, deslizes | | | | |
| 2. Controlo da respiração e introdução ao batimento de pernas | | | | |
| 3. Introdução ao mergulho | | | | |
| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | | | |
| | | | | NOTA |
| 1. | Flutuação com rotações da posição ventral (PV) para dorsal (PD) e vice-versa | | | 0 |
| 2. | Deslize com impulso do chão ou da parede em PHF na PV e PD | | | 0 |
| 3. | Realiza vários ciclos respiratórios caminhando em várias direções | | | 0 |
| 4. | Realiza vários ciclos respiratórios em PV, com batimento dos MI e com apoio de material | | | 0 |
| 5. | Realiza o exercício de "Golfinho" | | | 0 |
| 6. | Passa por dentro de um arco ou apanhar argolas do fundo do tanque | | | 0 |
| 7. | Realiza batimento dos MI na PV e PD (com apoio de material) | | | 0 |
| 8. | Impulso na parede+deslize PHF+6 batimentos de MI na PV e PD (com apoio de material). | | | 0 |
| 9. | Executa o "salto de cabeça" a partir da posição de joelhos. | | | 0 |
| 10. | Executa o "salto de cabeça" e deslize em PHF a partir da posição de cócoras. | | | 0 |
| OBSERVAÇÕES | | | | |
| | | | Transita de nível | |
| | | | Não | Sim |
| | | | | |
| | | | | |
| O PROFESSOR | 0 | DATA | jan/00 | |

| SPORTING CLUBE DE AVEIRO - AVALIAÇÃO Nº0 | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | Exercício | Avaliação para 4 | Avaliação para 3 | Avaliação para 2 | Avaliação para 1 |
| 1 | Flutuação com rotações da posição ventral para dorsal e vice-versa | Realiza corretamente as duas posições, cumprindo todos os critérios | Realiza com imersão total do corpo mas sem a PHF | Realiza as duas posições com dificuldade | Não realiza nenhuma posição |
| 2 | Deslize com impulso do chão ou da parede em PHF na posição ventral e dorsal | Realiza corretamente as duas posições, cumprindo todos os critérios | Realiza corretamente um dos exercícios, o outro com dificuldade | Realiza mas não mantém a PHF em nenhuma posição | Não realiza nenhuma posição |
| 3 | Realiza vários ciclos respiratórios caminhando em várias direções | Cumprir todos os critérios | Realiza vários ciclos respiratórios mas sem emergir na totalidade a cara | Realiza apenas um ciclo respiratório e sem emergir na totalidade a cara | Não realiza respirações (expirações) na água |
| 4 | Realiza vários ciclos respiratórios em posição ventral, com batimento dos MI e com apoio de material | Cumprir todos os critérios | Realiza vários ciclos respiratórios mas sem emergir na totalidade a cara | Realiza apenas um ciclo respiratório e sem emergir na totalidade a cara | Não realiza respirações (expirações) na água |
| 5 | Realiza o exercício de "Golfinho" | Cumprir todos os critérios | Realiza com imersão total do corpo mas sem a PHF | Realiza sem imersão total do corpo. | Não realiza |
| 6 | Passa por dentro de um arco ou apanhar argolas do fundo do tanque | Realiza corretamente os dois exercícios, cumprindo todos os critérios | Realiza corretamente um dos exercícios, o outro com dificuldade | Realiza os dois exercícios com dificuldade | Não realiza nenhum dos exercícios |
| 7 | Realiza batimento dos MI na posição ventral e dorsal (com apoio de material) | Realiza corretamente os dois exercícios, cumprindo todos os critérios | Realiza corretamente uma das posições, a outra com dificuldade | Realiza as duas posições com dificuldade | Não realiza o batimento nas duas posições dos MI |
| 8 | Realiza conjunto de ações encadeadas = impulso na parede + deslize PHF + 6 batimentos de MI na posição ventral e dorsal (com apoio de material). | Realiza corretamente os dois exercícios, cumprindo todos os critérios | Realiza corretamente uma das posições, a outra com dificuldade | Realiza as duas posições com dificuldade | Não realiza |
| 9 | Executa o "salto de cabeça" a partir da posição de joelhos. | Cumprir todos os critérios | Realiza sem deslize em PHF | Realiza com dificuldade | Não realiza |
| 10 | Executa o "salto de cabeça" e deslize em PHF a partir da posição de cócoras. | Cumprir todos os critérios | Realiza sem deslize em PHF | Realiza com dificuldade | Não realiza |



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2023/24

LEGENDA

TURMA _____

NÍVEL 0

MI

PD

PHF

PV

ALUNO _____

OBJETIVOS

1. Domínio da profundidade, flutuações, deslizes
2. Controlo da respiração e introdução ao batimento de pernas
3. Introdução ao mergulho

EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4)

NOTA

| 1. | Flutuação com rotações da posição ventral (PV) para dorsal (PD) e vice-versa | |
|-----|---|--|
| 2. | Deslize com impulso do chão ou da parede em PHF na PV e PD | |
| 3. | Realiza vários ciclos respiratórios caminhando em várias direções | |
| 4. | Realiza vários ciclos respiratórios em PV, com batimento dos MI e com apoio de material | |
| 5. | Realiza o exercício de "Golfinho" | |
| 6. | Passa por dentro de um arco ou apanhar argolas do fundo do tanque | |
| 7. | Realiza batimento dos MI na PV e PD (com apoio de material) | |
| 8. | Impulso na parede+deslize PHF+6 batimentos de MI na PV e PD (com apoio de material). | |
| 9. | Executa o "salto de cabeça" a partir da posição de joelhos. | |
| 10. | Executa o "salto de cabeça" e deslize em PHF a partir da posição de cócoras. | |

NOTAS

1

2

3

4

OBSERVAÇÕES


Transita de nível

Não

Sim

SPORTING CLUBE DE AVEIRO - AVALIAÇÃO N1

| | Exercício | Avaliação para 4 | Avaliação para 3 | Avaliação para 2 | Avaliação para 1 | Transita |
|----|---|--|--|--|---------------------------|----------|
| 1 | Deslize com impulsão na parede (DIP) + Batimento MI Crol PHF e Costas PHF | Cumprir todos os critérios | Realiza um dos estilos corretamente e outro com dificuldade. | Realiza os dois estilos com dificuldade | Não realiza nenhum estilo | 4 |
| 2 | DIP + Batimento MI Lateral Crol e Costas (sem apoio) | Realiza as 4 posições (2 crol e 2 costas) corretamente. | Realiza corretamente 3 posições. | Realiza corretamente 2 posições. | Realiza 1 posição | 2 |
| 3 | DIP + Executa batimento MI "Parafuso" à superfície | Cumprir todos os critérios | Realiza mas não mantém a PHF. | Realiza mas interrompe o batimento de pernas. | Não realiza | 2 |
| 4 | DIP + Braçada unilateral de Costas com e sem apoio | Realiza as 4 posições (2 com apoio e 2 sem apoio) corretamente. | Realiza corretamente 3 posições. | Realiza corretamente 2 posições. | Realiza 1 posição | 3 |
| 5 | DIP + Nado de crol com ação de um MS e respiração unilateral (com apoio) | Realiza as 2 posições corretamente. | Realiza mas com a respiração incorreta. | Realiza o exercício sem respiração | Não realiza | 3 |
| 6 | DIP + Nado de costas completo sem apoio | Realiza 6 ciclos de braçada corretamente. | Realiza com dificuldade na braçada | Realiza mas não cumpre os critérios do exercício 4 | Não realiza | 4 |
| 7 | DIP + Nado de crol "Catch up" - Sem respiração sem apoio | Realiza 3 ciclos de braçada corretamente. | Não realiza os 3 ciclos de braçada | Não realiza o movimento de catch up. | Não realiza | 4 |
| 8 | Deslocamento do corpo na horizontal na PV e PD com remada | Realiza os dois exercícios, cumprindo todos os critérios nenhum dos exercícios | Realiza corretamente um exercício, o outro com dificuldade | Realiza os dois exercícios com dificuldade | Não realiza | 2 |
| 9 | Agarre + Deslocamento em nado com uma bola entre os braços + lançamento | Realiza o circuito corretamente | Realiza corretamente duas das ações, a outra com dificuldade | Realiza uma das ações corretamente, e duas ações com dificuldade | Não realiza | 2 |
| 10 | Executa mergulho "Track Start" - Tanque | Cumprir todos os critérios | Não entra na água em PHF | Não realiza a impulsão na parede. | Não realiza | 2 |
| 11 | Nado de costas sem apoio - P.25 (aprox. 8 ciclos) | Realiza 6 ciclos de braçada corretamente. | Realiza com dificuldade na braçada | Realiza mas não cumpre os critérios do exercício 6 | Não realiza | 3 |
| 12 | Nado de crol "catch-up" sem apoio - P.25 (aprox. 3 ciclos de braçada) | Realiza 3 ciclos de braçada corretamente. | Não realiza os 3 ciclos de braçada | Não realiza o movimento de catch up. | Não realiza | 3 |
| 13 | Salta para água e retorna de forma autónoma à parede com e sem apoio - P.25 | Cumprir todos os critérios | So realiza exercício com apoio | só realiza com a ajuda do professor | Não realiza | 4 |

| | | | |
|---|---|---|----------------|
|  | FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2022/23 | | |
| | TURMA | | NÍVEL 2 |
| | ALUNO | 8 | |

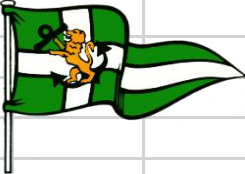
| |
|--|
| OBJETIVOS |
| 1. Domínio das técnicas alternadas (crol e costas) |
| 2. Partidas das técnicas alternadas |
| 3. Viragens das técnicas alternadas |

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|--|--|-------------|
| 1. | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 0 |
| 2. | Pernas costas 12,5m | 0 |
| 3. | Executa nado de crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | 0 |
| 4. | Executa nado de costas 12,5m | 0 |
| 5. | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | 0 |
| 6. | Executa nado de costas 25m | 0 |
| 7. | Executa nado de crol 25m c/resp. lado dto. e 25m c/ resp. lado esq.) | 0 |
| 8. | Movimento ondul. em PHF (4 AMI) PV e PD em cada exercício (à superfície) | 0 |
| 9. | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | 0 |
| 10. | Partida costas (bloco) | 0 |
| 11. | Viragem rudimentar de Crol e Costas | 0 |
| 12. | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | 0 |

| | | | |
|--------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| OBSERVAÇÕES | | Transita de nível | |
| | | Não | Sim |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| O PROFESSOR | 0 | DATA | jan/00 |

SPORTING CLUBE DE AVEIRO - AVALIAÇÃO N2

| | Exercício | Avaliação para 4 | Avaliação para 3 | Avaliação para 2 | Avaliação para 1 |
|----|---|--|--|--|------------------|
| 1 | Pernas crol 12,5m (respiração direita e respiração esquerda) | Realiza corretamente | Realiza corretamente para apenas um lado | Realiza com a cabeça em posição incorreta | Não realiza |
| 2 | Pernas costas 12,5m | Realiza corretamente | Realiza corretamente para apenas um lado | Realiza com o ombro dentro de água | Não realiza |
| 3 | Executa nado de crol 12,5 m (respiração direita e respiração esquerda) | Bom equilíbrio dinâmico, sincronização de MI/MS/Respiração | Realiza corretamente para apenas um lado | Realiza a distância sem sincronização | Não realiza |
| 4 | Executa nado de costas 12,5 m | Realiza com sincronização MI e MS | Realiza a distância sem sincronização | Realiza sem orientação correta dos segmentos corporais | Não realiza |
| 5 | Nado transição costas/crol a cada 3 ciclos 25m | Realiza corretamente | Realiza sem cumprir a distância | Realiza perdendo a fluidez do nado rotação do corpo no eixo longitudinal | Não realiza |
| 6 | Executa nado de costas 25 m | Realiza com sincronização MI e MS | Realiza a distância sem sincronização | Realiza sem orientação correta dos segmentos corporais | Não realiza |
| 7 | Executa nado de crol 25 m c/respiração para o lado dto. e 25m c/ respiração para o lado esq.) | Bom equilíbrio dinâmico, sincronização de MI/MS/Respiração | Realiza corretamente para apenas um lado | Realiza a distância sem sincronização | Não realiza |
| 8 | Movimento ondulatório em PHF (4 AMI) ventral/dorsal em cada exercício (à superfície) | Realiza corretamente | Realiza apenas uma posição | Realiza com AMI alternada | Não realiza |
| 9 | Mergulho Track-start (bloco) + 4 pernadas ondulatórias | Realiza corretamente | Não realiza o movimento ondulatório | Não realiza corretamente o mergulho | Não realiza |
| 10 | Partida costas (bloco) | Realiza com deslize em PHF | Realiza extensão do tronco após a impulsão | Executa a impulsão com olhar dirigido para frente | Não realiza |
| 11 | Viragem rudimentar de Crol e Costas | Realiza corretamente | Realiza a impulsão com apenas 1 MI | Realiza o rolamento com respiração frontal | Não realiza |
| 12 | Pernas Crol com braçada de braços rudimentar (scullings) 25m | Realiza corretamente | Realiza sem cumprir a distância | Realiza apenas com ALE e ALI | Não realiza |

| FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2022/23 | | | | |
|---|-------|---|-------|---|
|  | TURMA | 0 | NÍVEL | 3 |
| | ALUNO | 1 | | |

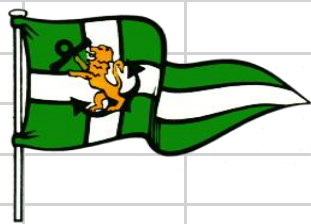
| OBJETIVOS |
|--|
| 1. Consolidação das técnicas Alternadas (Crol e Costas) |
| 2. Ensino das técnicas Simultâneas (Bruços e Mariposa) |
| 3. Domínio das viragens dos 4 estilos, cumprindo as regras de competição |

| EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | | NOTA |
|---------------------------------|--|------|
| 1. | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | 0 |
| 2. | 50 Costas com viragem | 0 |
| 3. | Braços bruços com movimento ondulatório MI | 0 |
| 4. | Pernas bruços PHF | 0 |
| 5. | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | 0 |
| 6. | Braçada submarina | 0 |
| 7. | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | 0 |
| 8. | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | 0 |
| 9. | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | 0 |
| 10. | Mariposa coordenação MI e MS | 0 |
| 11. | Viragem rudimentar de Bruços | 0 |
| 12. | Viragem rudimentar de Mariposa | 0 |

| OBSERVAÇÕES | | | |
|-------------|---|--------------------------|--------------------------|
| | | Transita de nível | |
| | | Não | Sim |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| O PROFESSOR | 0 | DATA | jan/00 |

SPORTING CLUBE DE AVEIRO - AVALIAÇÃO N3

| | | Avaliação para 4 | | | | | |
|-----------|--|--|--|---|---|-------------------------------|------------------|
| Exercício | Avaliação para 3 | | | | | Avaliação para 2 | Avaliação para 1 |
| 1 | 50 Crol com viragem e respiração bilateral | Nos 50m crol (25m com respiração bilateral), realiza corretamente partida "track start", mantém o equilíbrio dinâmico e executa a viragem rudimentar | Nos 50m crol, realiza 3 das 4 tarefas | Nos 50m crol, realiza 2 das 4 tarefas | Nos 50m crol, realiza 1 das 4 tarefas | Não realiza 50m | |
| 2 | 50 Costas com viragem | Nos 50m costas, executa corretamente a partida do bloco, mantém o equilíbrio dinâmico e executa a viragem rudimentar de costas. | Nos 50m costas, realiza 2 das 3 tarefas | Nos 50m costas, realiza 1 das 3 tarefas | Nos 50m costas, realiza 1 das 3 tarefas | Não realiza 50m | |
| 3 | Braços bruços com movimento ondulatorio MI | ALE - Os MS e as mãos (pulso ligeiramente fletido) movimentam-se para fora, para baixo e ligeiramente para trás; ALI - Flexão dos cotovelos (altos) à frente dos ombros. As mãos alinhadas com o antebraço orientam-se para dentro e para cima, terminando a ação de baixo do peito; Recuperação - As mãos estendidas são empurradas para a frente, terminando com os braços em extensão à frente. | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Realiza corretamente 1 ação | Não realiza nenhuma das ações | |
| 4 | Pernas bruços PHF | Realiza o movimento dos MI (ligeira flexão da coxa e grande flexão dos joelhos) para fora, baixo e para trás com extensão vigorosa; Joelhos à largura dos ombros, flexão do tornozelo e pés virados para fora; Une as pernas e os pés, ambos em total extensão. Inicia o movimento dos MS com MI em total extensão; Inicia o movimento dos MI no final da ALE e início da ALI; Inspira após a ALE e expira no final da recuperação dos MS. Sai da parede em PHF; | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Realiza corretamente 1 ação | Não realiza nenhuma das ações | |
| 5 | Coordenação MS, MI e Respiração a bruços | Executa AMI forte de golfinho seguida de ação simultânea dos MS em aceleração para trás até às coxas; Executa pernada de bruços, iniciando a subida do corpo com MS em extensão e cabeça a romper a água. | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Realiza corretamente 1 ação | Não realiza nenhuma das ações | |
| 6 | Braçada submarina | Executa AMI forte de golfinho seguida de ação simultânea dos MS em aceleração para trás até às coxas; Executa pernada de bruços, iniciando a subida do corpo com MS em extensão e cabeça a romper a água. | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Realiza corretamente 1 ação | Não realiza nenhuma das ações | |
| 7 | 6 AMI Mariposa em PHF Dorsal à superfície | Em PHF dorsal realiza à superfície 6 movimentos ondulatorios dos MI (movimento ascendente e descendente) com os pés relaxados e em extensão. | Não executa os 6 movimentos | Não executa em PHF | Não executa em PHF | Não realiza | |
| 8 | 6 AMI Mariposa em PHF Ventral em profundidade | Em PHF ventral realiza em profundidade 6 movimentos ondulatorios dos MI (movimento ascendente e descendente) com os pés relaxados e em extensão. | Não executa os 6 movimentos | Não executa em profundidade | Não executa em profundidade | Não realiza | |
| 9 | Mariposa MI com MS direito, MS esquerdo e respiração frontal | Realiza um percurso de 12,5m com AMS direito; Realiza 12,5m com AMS esquerdo; Em ambos os exercícios, com duas AMI e com respiração frontal, com saída do braço em extensão junto à coxa. A bacia eleva ao nível da superfície aquando da primeira Ação Descendente dos MI. | Realiza os 12,5m corretamente apenas com um dos MI | Não realiza com saída do braço em extensão junto à coxa | Não realiza | Não realiza | |
| 10 | Mariposa coordenação MI e MS | Num percurso de 12,5m realiza coordenadamente AMS, AMI e Respiração. Deverá realizar duas AMI por cada ciclo de braçada; Entrada das mãos na água/início de expiração/cara na água; Recuperação dos MS/inspiração/cara fora de água. Executa corretamente a aproximação à parede; | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Realiza corretamente 1 ação | Não realiza nenhuma das ações | |
| 11 | Viragem rudimentar de Bruços | Apoia as duas mãos em simultâneo e ao mesmo nível; Saída da parede com apoio dos dois pés e em PHF. Executa corretamente a aproximação à parede; | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Realiza corretamente 1 ação | Não realiza nenhuma das ações | |
| 11 | Viragem rudimentar de Mariposa | Apoia as duas mãos em simultâneo e ao mesmo nível; Saída da parede com apoio dos dois pés e em PHF. | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Realiza corretamente 1 ação | Não realiza nenhuma das ações | |



FICHA DE AVALIAÇÃO SCA - ÉPOCA 2022/23

| | | | |
|--------------|---|--------------|---|
| TURMA | 0 | NÍVEL | 4 |
| ALUNO | 0 | | |

OBJETIVOS

1. Consolidação das 4 técnicas de nado e o trabalho de transição de estilos
2. Domínio de todas as viragens e partidas, seguindo regras de competição
3. Melhoria de condição física

EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4)

NOTA

| | EXERCÍCIOS (AVALIAÇÃO DE 1 a 4) | NOTA |
|----|--|------|
| 1. | 25m Mariposa | 0 |
| 2. | 100m Costas com partida e viragem | 0 |
| 3. | 50m Bruços com viragem e braçada submarina | 0 |
| 4. | 100m Crol com viragens e nado bilateral | 0 |
| 5. | 100m Estilos com partida e viragens | 0 |
| 6. | 200m Crol com partida e viragens | 0 |
| 7. | 25m crol com partida | 0 |

OBSERVAÇÕES

O PROFESSOR

0

DATA

jan/00

| SPORTING CLUBE DE AVEIRO - AVALIAÇÃO N4 | | | | | |
|---|---|---|--|--|-----------------------------------|
| | Exercício | Avaliação para 4 | Avaliação para 3 | Avaliação para 2 | Avaliação para 1 |
| 1 | 25 Mariposa | Num percurso de 25m realiza coordenadamente AMS, AMI e Respiração. Deverá realizar duas AMI por cada ciclo de braçada; Entrada das mãos na água/início de expiração/cara na água; Recuperação dos MS/inspiração/cara fora de água. | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Não realiza nenhuma das ações |
| 2 | 100 Costas com partida e viragem | Nada 100m Costas, executa corretamente a partida do bloco, executa a viragem de costas, cumprindo o regulamento técnico. | Nos 100m Costas, realiza 2 das 3 tarefas | Nos 100m Costas, realiza 1 das 3 tarefas | Não nada 100m Costas |
| 3 | 50 Bruços com viragem e braçada submarina | Nada corretamente 50m Bruços; Executa a viragem; Executa a braçada submarina, cumprindo o regulamento técnico. | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Não nada os 50m Bruços |
| 4 | 100 Crol com viragens e nado bilateral | Nos 100m Crol com respiração bilateral, mantém o equilíbrio dinâmico e executa a viragem rudimentar cumprindo o regulamento técnico. | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Não nada 100m Crol |
| 5 | 100 Estilos com partida e viragens | Realiza 100m Estilos a partida e as viragens, nadando corretamente as técnicas na sua sequência correta, cumprindo o regulamento técnico. | Não realiza corretamente todas as viragens e partida | Não nada corretamente todas as técnicas | Não nada 100m Estilos |
| 6 | 200 Crol com partida e viragens | Nada 200m Crol com partida "track start", mantém o equilíbrio dinâmico durante todo o percurso executando a viragem, cumprindo o regulamento técnico. | Realiza corretamente 2 ações | Realiza corretamente 1 ação | Não nada 100m Crol |
| 7 | 25m crol com partida | Executa corretamente a partida; Realiza 25m Crol em ritmo de prova e de acordo com o seu escalão etário com base em tabela definida para o efeito; Cumpre o regulamento técnico. | Realiza corretamente dois parâmetros | Realiza corretamente um parâmetro | Não cumpre os parâmetros exigidos |

Anexo 3

| Prova | Número de provas realizadas | Record Pessoal | Record Nacional | Desqualificações | Medalhas | Medalhas Ouro | Medalhas Prata | Medalhas Bronze |
|---|-----------------------------|----------------|-----------------|------------------|----------|---------------|----------------|-----------------|
| Campeonato Territorial de Inverno - Póvoa de Varzim | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Campeonato Nacional de Inverno | 33 | 9 | 0 | 1 | 25 | 13 | 9 | 3 |
| V Open de Natação Adaptada - Coimbra | 41 | 6 | 0 | 1 | 30 | 17 | 7 | 6 |
| IX Troféu das Fogaceiras - Santa Maria da Feira | 28 | 6 | 0 | 2 | 19 | 11 | 4 | 4 |
| II Troféu "A Mesma Ambição" - Porto | 36 | 3 | 0 | 1 | 26 | 9 | 9 | 8 |
| Algarve Open de Natação Adaptada - Quarteira | 30 | 10 | 1 | 4 | 26 | 20 | 5 | 1 |
| X Torneio Cidade do Porto | 35 | 9 | 1 | 3 | 22 | 8 | 8 | 6 |
| II Troféu Batista Pereira de Natação Adaptada | 31 | 8 | 1 | 3 | 21 | 7 | 11 | 3 |
| III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 10 | 3 | 0 | 1 | 9 | 7 | 1 | 1 |
| II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 33 | 11 | 0 | 3 | 26 | 16 | 7 | 3 |
| Campeonato Territorial de Verão | 31 | 11 | 1 | 0 | 0 | | | |
| Campeonato Nacional de Verão | 30 | 9 | 0 | 1 | 14 | 8 | 3 | 3 |
| IV Torneio de Natação Adaptada | 24 | 10 | 1 | 0 | 23 | 20 | 3 | 0 |

| 50m Livres | | | |
|--------------|---------------------------|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:16.42 | 83.9% |
| 06/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 1:16.04 | |
| | | | |
| 50m Mariposa | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:40.25 | 72.1% |
| 06/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 1:36.56 | |
| | | | |
| 50m Costas | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:33.23 | 86.3% |
| 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 1:35.14 | |
| | | | |
| 100m Livres | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 2:44.12 | |

| 50m Braços | | | | 100m Braços | | | |
|--------------|---------------------------------------|---------|----------|--------------|---------------------------------------|----------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 59.80 | 93.3% | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 2:15.98 | 83.9% |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 58.75 | 96.6% | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 2:09.11 | 93.1% |
| 11/02/2024 | II Open do Algarve | 56.34 | 105.9% | 10/02/2024 | II Open do Algarve | 2:01.32 | 108.4% |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 58.45 | | 16/03/2024 | X Torneio Porto | 2:08.17 | 94.4% |
| | | | | 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 2:07.11 | |
| | | | | 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 2:05.40 | |
| 50m Mariposa | | | | 100m Estilos | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 55.34 | 105.5% | 10/02/2024 | II Open do Algarve | 1:56.10 | 92.5% |
| 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 56.08 | | | | | |
| 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 55.14 | 100.7% | | | | |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 58.36 | | | | | |
| 50m Costas | | | | 200m Estilos | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 17/03/2024 | X Torneio Porto | 56.39 | 115.8% | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 04:07.64 | 104.2% |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 55.14 | | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 4:17.09 | 92.8% |
| | | | | 11/02/2024 | II Open do Algarve | 4:08.55 | 89.9% |
| | | | | 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 4:12.85 | 95.9% |
| | | | | 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 4:03.56 | |
| 50m Livres | | | | 200m Braços | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 42.21 | | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 4:53.80 | 84.3% |
| | | | | 02/12/2023 | V Open Coimbra | 4:44.92 | 89.7% |
| | | | | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | DNS | |
| | | | | 10/02/2024 | II Open do Algarve | 4:29.26 | 97.1% |
| | | | | 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 4:33.04 | 97.6% |
| | | | | 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 4:30.09 | |
| 100m Livres | | | | | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | | | | |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:43.09 | 87.8% | | | | |
| 11/02/2024 | II Open do Algarve | 1:36.71 | 93.3% | | | | |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | 1:34.40 | 104.7% | | | | |
| 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 1:35.18 | 98.4% | | | | |
| 400m Livres | | | | | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | | | | |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 7:20.72 | 95.7% | | | | |
| 17/03/2024 | X Torneio Porto | 7:10.01 | 100.5% | | | | |

| 25m Livres | | | | 100 Livres | | | |
|--------------|---|---------|----------|--------------|---|----------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 19.12 | | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 1:32.54 | 94.1% |
| 25m Costas | | | | 100 Mariposa | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 25.37 | | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 2:02.49 | 100.2% |
| 50m Livres | | | | 200m Livres | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 41.87 | 96.5% | 02/12/2023 | V Open Coimbra | 3:12.55 | 96.9% |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 42.59 | 93.3% | 07/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 3:14.99 | 93.3% |
| 07/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 43.34 | 82.5% | 17/03/2024 | X Torneio Porto | 3:03.36 | 105.6% |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 41.93 | 96.3% | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | | |
| 10/02/2024 | II Open do Algarve | 39.98 | 97.0% | 400m Livres | | | |
| 17/03/2024 | X Torneio Porto | 40.87 | 101.3% | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 41.58 | 96.6% | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 6:51.43 | 95.9% |
| 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 40.48 | | 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 6:36.55 | 98.9% |
| 50m Mariposa | | | | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 6:44.04 | 99.4% |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 10/02/2024 | II Open do Algarve | 7:26.82 | 90.1% |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 59.39 | 89.8% | 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 6:29.82 | |
| 11/02/2024 | II Open do Algarve | 1:00.29 | 83.6% | 800m Livres | | | |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | 57.91 | 94.4% | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 06/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 59.92 | | 10/02/2024 | II Open do Algarve | 14:10.83 | 94.1% |
| 50m Costas | | | | 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 13:19.33 | 111.2% |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 1500m Livres | | | |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 55.90 | 93.7% | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 56.27 | 92.4% | 11/02/2024 | II Open do Algarve | 26:26.84 | 103.1% |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 47.45 | 90.0% | 06/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 26:39.14 | |
| 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 54.14 | 99.9% | 25m Mariposa | | | |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 55.93 | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 100m Costas | | | | 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 19.99 | RN |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 50m Bruços | | | |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:54.18 | 99.0% | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 11/02/2024 | II Open do Algarve | 1:50.08 | 100.4% | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 55.76 | 99.3% |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | 1:55.35 | 97.0% | 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 50.83 | 133.0% |
| 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 1:55.01 | | 50m Mariposa | | | |

| 25m Mariposa | | | | 50m Livres | | | |
|--------------|---|-------|----------|-------------|---|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 19.99 | RN | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 39.33 | 86.5% |
| 50m Costas | | | | 02/12/2023 | V Open Coimbra | 41.72 | 76.9% |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 40.40 | 82.0% |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 47.36 | 97.6% | 10/02/2024 | II Open do Algarve | 41.90 | 84.6% |
| 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 49.84 | 91.1% | 17/03/2024 | X Torneio Porto | 36.71 | 99.3% |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 45.77 | 104.5% | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 39.44 | 95.4% |
| 11/02/2024 | II Open do Algarve | 39.61 | | 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 37.97 | 92.8% |
| 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 49.18 | | 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 35.16 | |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 42.26 | 110.4% | 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 37.52 | |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 45.13 | | 100m Livres | | | |
| 50m Mariposa | | | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:27.60 | 90.2% |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Verão | 51.45 | 105.7% | 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 1:30.41 | 112.2% |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | 47.50 | 117.3% | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 1:34.23 | 77.9% |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 46.38 | 116.7% | 11/02/2024 | II Open do Algarve | 1:37.37 | 86.2% |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 45.06 | | 06/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 1:27.96 | |
| 100m Livres | | | | 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 1:32.14 | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | | | | |

| 25m Costas | | | | 100m Livres | | | |
|--------------|---|-------|----------|--------------|---|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 21.87 | 90.2% | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 1:26.02 | 79.8% |
| | | | | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 1:26.00 | 81.0% |
| 50m Livres | | | | 100m Estilos | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 34.77 | 89% | 06/01/2024 | IX Troféu das Fogaceiras | 1:41.69 | 94.0% |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 35.40 | 85.9% | | | | |
| 17/03/2024 | X Torneio Porto | 35.22 | 86.8% | | | | |
| 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 36.06 | | | | | |
| 50m Costas | | | | | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | | | | |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 46.87 | 84.8% | | | | |
| 06/01/2024 | IX Troféu das Fogaceiras | 46.60 | 87.0% | | | | |
| 17/03/2024 | X Torneio Porto | 46.19 | 87.3% | | | | |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 46.25 | 88.3% | | | | |
| 50m Mariposa | | | | | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | | | | |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 47.48 | 89.1% | | | | |
| 07/01/2024 | IX Troféu das Fogaceiras | 47.75 | 71.2% | | | | |
| 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 47.02 | | | | | |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 49.93 | | | | | |

| 4x100m Livres Masculinos S14 | | | 4x50m Estilos Masculinos S14 | | |
|-------------------------------|--------------------------------|---------|------------------------------|---|---------|
| Dia | Prova | Tempo | Dia | Prova | Tempo |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 5:57.66 | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 3:10.80 |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 6:11.06 | 16/03/2024 | X Torneio Porto | 3:01.48 |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 6:22.95 | | | |
| 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 5:59.49 | | | |
| 4x50m Livres Masculinos S14 | | | 4x25m Estilos Masculinos S17 | | |
| Dia | Prova | Tempo | Dia | Prova | Tempo |
| 17/03/2024 | X Torneio Porto | 2:36.08 | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | DSQ |
| 4x100m Estilos Masculinos S14 | | | 4x25m Livres Masculinos S17 | | |
| Dia | Prova | Tempo | Dia | Prova | Tempo |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 7:06.69 | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 2:00.27 |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 6:58.58 | | | |
| 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 7:07.46 | | | |

| 50m Livres | | | | 100m Costas | | | |
|--------------|---|-------|----------|-------------|---|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 33.78 | 96.7% | 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:31.45 | 120.9% |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 35.16 | 100.1% | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 1:31.23 | 100.5% |
| 07/01/2024 | IX Troféu das Fogaceiras | DSQ | | 11/02/2024 | II Open do Algarve | 1:27.59 | 120.1% |
| 10/02/2024 | II Open do Algarve | 34.35 | 106.0% | 06/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 1:27.04 | |
| 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 33.57 | | 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 1:27.03 | |
| 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 37.86 | | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 1:25.99 | 103.8% |
| 50m Costas | | | | 100m Braços | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 42.55 | 91.3% | 02/12/2023 | V Open Coimbra | DSQ | |
| 11/02/2024 | II Open do Algarve | 37.30 | 139.3% | 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 1:49.07 | |
| 17/03/2024 | X Torneio Porto | 38.21 | 113.2% | | | | |
| 06/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 36.60 | | | | | |
| 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 38.76 | 89.2% | | | | |
| 50m Braços | | | | 100m Livres | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 51.07 | 168.3% | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 1:20.84 | 105.4% |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | DSQ | | 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:19.89 | 102.4% |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 50.02 | | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 1:15.50 | 125.5% |
| | | | | 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 1:17.73 | 105.6% |
| 50m Mariposa | | | | | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | | | | |
| 11/02/2024 | II Open do Algarve | 41.53 | 120.1% | | | | |
| 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 37.83 | 174.5% | | | | |

| 25m Costas | | | | 50m Livres | | | |
|-------------------|---|---------|----------|--------------------------------|--------------------------------|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 35.58 | 116.0% | 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:15.15 | 75.5% |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 44.98 | 73.6% | 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 1:00.00 | 132.1% |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 40.09 | | 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | 1:09.91 | 87.2% |
| 25m Livres | | | | 50m Costas | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 07/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 29.06 | 117.2% | 17/03/2024 | X Torneio Porto | WDR | |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 32.88 | | 07/04/2024 | II Trofeu Batista Pereira | 1:10.49 | |
| 25m Bruços | | | | 50m Bruços | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 48.53 | 90.8% | 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:41.98 | 68.3% |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 49.22 | | 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 1:37.85 | 80.5% |
| 50m Bruços | | | | 100m Mariposa | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:45.33 | 85.3% | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | WDR | |
| 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | DSQ | | 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | 51.09 | 78.9% |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | DSQ | | 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 50.46 | |
| 07/04/2024 | II Trofeu Batista Pereira | DSQ | | IV Torneio de Natação Adaptada | | | |
| 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 1:44.87 | | 50m Bruços | | | |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | DSQ | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 1:47.94 | 81.2% | 16/03/2024 | X Torneio Porto | 1:00.04 | 94.6% |

| 25m Livres | | | | 25m Costas | | | |
|---------------------|---------------------------------|---------|----------|----------------------|---------------------------------|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 19.77 | | 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 24.36 | |
| 50m Mariposa | | | | 50m Costas | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | WDR | | 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 51.61 | 102.3% |
| 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | 51.09 | 78.9% | 100m Mariposa | | | |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 50.46 | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 50m Bruços | | | | 100m Costas | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | 1:00.04 | 94.6% | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 1:52.11 | 109.4% |
| 100m Bruços | | | | 100m Livres | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 2:02.69 | 103.1% | 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | 2:01.74 | 85.4% |
| 100m Livres | | | | 100m Costas | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:42.39 | 110.8% | 17/03/2024 | X Torneio Porto | 2:05.60 | 79.7% |
| | | | | 100m Costas | | | |
| | | | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| | | | | 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 1:47.00 | |
| | | | | 100m Costas | | | |
| | | | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| | | | | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 1:54.82 | 93% |
| | | | | 100m Costas | | | |
| | | | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| | | | | 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | 1:56.50 | 90.4% |

| 25m Costas | | | |
|------------|---|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 1:01.37 | |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 44.40 | |
| | | | |
| 50m Costas | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 1:23.48 | |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 1:36.01 | |
| | | | |
| 25m Livres | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 50.60 | |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 40.09 | |
| | | | |

| 50m Livres | | | | 50m Costas | | | |
|-------------|---|---------|----------|--------------|---|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 33.67 | 100.5% | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 42.51 | 94.0% |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 35.08 | 92.1% | 02/12/2023 | V Open Coimbra | 43.36 | 90.3% |
| 07/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 34.67 | 91.9% | 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | 45.62 | 81.6% |
| 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | 36.93 | 83.1% | 11/02/2024 | II Open do Algarve | 43.33 | 88.3% |
| 10/02/2024 | II Open do Algarve | 35.12 | 89.5% | 17/03/2024 | X Torneio Porto | 42.97 | 92.0% |
| 17/03/2024 | X Torneio Porto | 35.48 | | 21/03/2024 | Campeonato do Mundo Antalya | 43.62 | |
| 25/03/2024 | Campeonato do Mundo Antalya | 33.30 | | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 44.85 | 81.6% |
| 25/03/2024 | Campeonato do Mundo Antalya | 33.43 | | 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 46.06 | 80.0% |
| 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 34.80 | 93.6% | 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 46.79 | |
| 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 34.87 | | 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 44.27 | |
| | | | | | | | |
| 50m Braços | | | | 50m Mariposa | | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 46.98 | 88.2% | 07/04/2024 | II Trofeu Batista Pereira | 39.26 | 113.1% |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 46.48 | 90.1% | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 39.26 | 113.1% |
| 07/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 46.28 | 97.1% | 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 40.30 | 112.4% |
| 11/02/2024 | II Open do Algarve | 44.95 | 103.0% | 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 42.20 | |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | 46.28 | 90.9% | | | | |
| 21/03/2024 | Campeonato do Mundo Antalya | 46.77 | | 100m Livres | | | |
| 21/03/2024 | Campeonato do Mundo Antalya | 45.65 | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 07/04/2024 | II Trofeu Batista Pereira | 47.96 | | 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 1:24.90 | 79.4% |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 47.45 | 89.7% | 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | 1:27.90 | 78.6% |
| 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 49.81 | 78.5% | 11/02/2024 | II Open do Algarve | 1:21.03 | 87.1% |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 49.92 | | 21/03/2024 | Campeonato do Mundo Antalya | 1:22.32 | |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 47.68 | | | | | |
| | | | | 100m Estilos | | | |
| 100m Braços | | | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 1:33.83 | 92.7% |
| 04/11/2023 | Campeonato Territorial de Inverno | 1:51.83 | 83.6% | 10/02/2024 | II Open do Algarve | 1:35.51 | 89.5% |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 1:42.64 | 99.3% | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 1:32.44 | 95.5% |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:44.16 | 96.4% | | | | |
| 21/01/2024 | II Trofeu "A Mesma Ambição" | 1:52.27 | 83.0% | 100m Estilos | | | |
| 10/02/2024 | II Open do Algarve | 1:49.07 | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | 1:45.63 | 93.8% | 06/04/2024 | II Trofeu Batista Pereira | 3:29.97 | |
| 22/03/2024 | Campeonato do Mundo Antalya | 1:42.60 | | | | | |
| 22/03/2024 | Campeonato do Mundo Antalya | 1:41.72 | | | | | |
| 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 1:46.20 | | | | | |

| 50m Livres | | | | 100m Costas | | | |
|---------------------|---|---------|----------|----------------------|---|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 39.67 | 79.3% | 16/03/2024 | X Torneio Porto | 1:49.82 | 86.7% |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 39.94 | 82.3% | 100m Mariposa | | | |
| 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 36.83 | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 37.33 | 89.6% | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 1:57.56 | 87.2% |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 37.18 | | 17/03/2024 | X Torneio Porto | 1:58.94 | 85.2% |
| 50m Costas | | | | 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 1:53.40 | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 2:00.54 | 68.0% |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 46.20 | 109.9% | 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 1:58.79 | |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 47.84 | 93.3% | 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 1:50.56 | |
| 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 44.90 | | 200m Livres | | | |
| 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 49.12 | 88.5% | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 49.06 | | | | 3:10.70 | 97.8% |
| 50m Mariposa | | | | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 07/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 3:13.20 | 94.4% |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 51.80 | 79.3% | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 3:34.77 | 80.9% |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 54.83 | 70.8% | 17/03/2024 | X Torneio Porto | 3:26.36 | 83.5% |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | 52.30 | 77.8% | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 3:17.44 | 90.4% |
| 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 51.88 | | 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 3:15.72 | |
| 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 51.00 | 81.8% | 200m Estilos | | | |
| 100m Livres | | | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 07/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | DSQ | |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:27.91 | 79.5% | | | | |
| 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 1:26.76 | 82.2% | | | | |
| 06/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 1:25.01 | | | | | |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 1:24.23 | 87.2% | | | | |
| 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 1:28.55 | 78.3% | | | | |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 1:28.11 | | | | | |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 1:25.09 | | | | | |

| 50m Livres | | | | 100m Costas | | | |
|---------------------|---|---------|----------|----------------------|---|---------|----------|
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 39.67 | 79.3% | 16/03/2024 | X Torneio Porto | 1:49.82 | 86.7% |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 39.94 | 82.3% | 100m Mariposa | | | |
| 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 36.83 | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 37.33 | 89.6% | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 1:57.56 | 87.2% |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 37.18 | | 17/03/2024 | X Torneio Porto | 1:58.94 | 85.2% |
| 50m Costas | | | | 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 1:53.40 | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 2:00.54 | 68.0% |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 46.20 | 109.9% | 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 1:58.79 | |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 47.84 | 93.3% | 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 1:50.56 | |
| 25/04/2024 | III Torneio Cpn - Cidade de Ermesinde | 44.90 | | 200m Livres | | | |
| 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 49.12 | 88.5% | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 49.06 | | | | 3:10.70 | 97.8% |
| 50m Mariposa | | | | 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | | |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 07/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 3:13.20 | 94.4% |
| 25/11/2023 | Campeonato Nacional de Inverno | 51.80 | 79.3% | 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 3:34.77 | 80.9% |
| 21/01/2024 | II Troféu "A Mesma Ambição" | 54.83 | 70.8% | 17/03/2024 | X Torneio Porto | 3:26.36 | 83.5% |
| 16/03/2024 | X Torneio Porto | 52.30 | 77.8% | 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 3:17.44 | 90.4% |
| 07/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 51.88 | | 29/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 3:15.72 | |
| 01/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 51.00 | 81.8% | 200m Estilos | | | |
| 100m Livres | | | | Dia | Prova | Tempo | Evolução |
| Dia | Prova | Tempo | Evolução | 07/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | DSQ | |
| 02/12/2023 | V Open Coimbra | 1:27.91 | 79.5% | | | | |
| 06/01/2024 | IX Trofeu das Fogaceiras | 1:26.76 | 82.2% | | | | |
| 06/04/2024 | II Troféu Batista Pereira | 1:25.01 | | | | | |
| 11/05/2024 | II Torneio de Natação Adaptada de Estarreja | 1:24.23 | 87.2% | | | | |
| 02/06/2024 | Campeonato Territorial de Verão | 1:28.55 | 78.3% | | | | |
| 30/06/2024 | Campeonato Nacional de Verão | 1:28.11 | | | | | |
| 14/07/2024 | IV Torneio de Natação Adaptada | 1:25.09 | | | | | |

Anexo 4

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as},
5^{as} e 6^{as} 16h20

Nome

| |
|--------------------------------|
| ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO |
| DAVID SARAIVA RIBEIRO |
| DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES |
| DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO |
| JOANA FILIPA JORGE PINHO |
| JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS |
| JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA |
| JOSÉ VISCAYA VIEIRA |
| NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA |
| PEDRO XAVIER REBOCHO |
| ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE |

MAPA DE PRESENCAS

OUTUBRO

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 |
| P | | P | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | |
| P | | P | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | |
| P | | P | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | |
| P | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| P | | P | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | |
| P | | P | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | |
| P | | P | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | |
| P | P | P | P | P | | P | P | P | P | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| P | | P | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | |

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as},
5^{as} e 6^{as} 16h20

Nome

| |
|--------------------------------|
| ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO |
| DAVID SARAIVA RIBEIRO |
| DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES |
| DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO |
| JOANA FILIPA JORGE PINHO |
| JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS |
| JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA |
| JOSÉ VISCAYA VIEIRA |
| NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA |
| PEDRO XAVIER REBOCHO |
| ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE |

MAPA DE PRESENCAS

NOVEMBRO

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 20 | 21 | 22 | 23 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | P | P | | P | | P | P | | P | | P | | | | | | P | P | |
| | P | P | P | P | | P | P | | P | P | P | P | | | | | P | | P |
| | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | | | | P | P | P |
| P | | P | P | P | P | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| P | | | P | | P | | | | | | | | | P | | | | P | |
| | P | P | | P | | P | | | P | | P | P | | | | | P | | P |
| P | P | | | P | P | P | | | P | P | P | | | | P | P | | | P |
| | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | | | | P | | P |
| P | P | P | | P | P | | P | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| | P | P | | P | | P | P | | P | | | | | P | | | P | | P |

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as},
5^{as} e 6^{as} 16h20

Nome

| |
|--------------------------------|
| ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO |
| DAVID SARAIVA RIBEIRO |
| DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES |
| DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO |
| JOANA FILIPA JORGE PINHO |
| JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS |
| JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA |
| JOSÉ VISCAYA VIEIRA |
| NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA |
| PEDRO XAVIER REBOCHO |
| ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE |

MAPA DE PRESENCAS

DEZEMBRO

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 27 | 28 | 29 |
| | P | P | | P | P | | P | | P | | | P | P | P | | P |
| P | | P | | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | P |
| P | P | P | | P | P | P | | P | | | P | P | | P | P | P |
| P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| P | | | | | | | | | P | | P | | | P | | P |
| | P | | P | | P | | P | | | | P | | | | | P |
| P | | P | | P | | | | | | | P | | | P | P | P |
| | | P | P | | | P | P | P | | | P | P | P | | | P |
| P | | P | | P | | P | | P | | | P | | | P | P | P |
| P | P | P | P | | | P | P | P | | | P | P | P | P | P | P |
| P | | P | | P | | P | | | | | P | | | | P | P |

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as},
5^{as} e 6^{as} 16h20

MAPA DE PRESENCAS

JANEIRO

Nome

2 3 4 5 9 10 11 12 15 16 17 18 23 24 25 26 29 30 31

| |
|--------------------------------|
| ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO |
| DAVID SARAIVA RIBEIRO |
| DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES |
| DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO |
| JOANA FILIPA JORGE PINHO |
| JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS |
| JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA |
| JOSÉ VISCAYA VIEIRA |
| NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA |
| PEDRO XAVIER REBOCHO |
| ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | P | | | | | | | | | | | | P | | P |
| | | | | | P | | P | P | | | P | P | | P | | P | P | | P |
| P | P | P | | | P | P | | | P | | P | P | P | P | P | | P | | |
| | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| | | | | | | | | | P | | P | P | | | | | P | P | P |
| P | | P | | | P | | P | | | | | | | | P | | | | P |
| | P | | P | | P | | | | P | | P | P | | | | | P | P | P |
| | P | P | P | | P | P | P | | | | P | P | | | P | P | P | | P |
| | P | | P | | P | | P | P | | | P | P | | | P | | P | P | P |
| P | P | P | P | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| | P | | | | P | | | | P | | P | | | | P | | | P | P |

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as},
5^{as} e 6^{as} 16h20

MAPA DE PRESENCAS

FEVEREIRO

Nome

1 2 5 6 7 8 9 12 14 15 16 19 20 21 22 23 26 27 28 29

| |
|--------------------------------|
| ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO |
| DAVID SARAIVA RIBEIRO |
| DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES |
| DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO |
| JOANA FILIPA JORGE PINHO |
| JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS |
| JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA |
| JOSÉ VISCAYA VIEIRA |
| NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA |
| PEDRO XAVIER REBOCHO |
| ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | P | P | | P | | | P | | P | | | P | | P | | | P | P | | P |
| | P | P | | P | | | P | P | | | P | P | | P | | | P | | | P |
| | | P | | P | P | | | | P | | P | P | | | | | | | | |
| P | P | P | P | P | | | | | P | P | P | | P | P | P | P | P | P | P | P |
| | P | P | | P | | | P | | P | P | | P | P | | | P | P | | | P |
| P | | | P | | P | | | | | | | | P | | | | | | P | P |
| P | P | | | P | | | P | P | | P | P | | | P | P | P | | | P | P |
| | | | | P | P | | | | P | P | P | P | | P | P | P | | | P | P |
| | | P | | P | | | | | P | P | | | P | | | | | | | |

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as},
5^{as} e 6^{as} 16h20

MAPA DE PRESENCAS

MARÇO

Nome

1 4 5 6 7 8 11 12 13 14 15 19 20 21 22 25 26 27 28

| |
|--------------------------------|
| ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO |
| DAVID SARAIVA RIBEIRO |
| DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES |
| DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO |
| JOANA FILIPA JORGE PINHO |
| JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS |
| JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA |
| JOÃO SIMÕES FIGUEIREDO |
| JOSÉ VISCAYA VIEIRA |
| NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA |
| PEDRO XAVIER REBOCHO |
| ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|------|------|------|------|------|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | P | | P | | P | | P | P | | | P | |
| P | P | | P | | | P | P | | P | | P | | | | | | | | | |
| | P | P | P | | | P | P | P | P | | P | P | P | | P | | | P | | P |
| P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | Turq | Turq | Turq | Turq | Turq | Turq | | | | |
| P | P | | P | | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | | | | | | |
| | | P | | P | | | | | P | | P | | P | | | | | | | |
| | P | | P | | | | | P | | P | | | | P | P | | | | | P |
| | | | | | | | | | | | | | | | P | | | | | P |
| P | | | P | P | P | | | | P | P | P | | | P | P | P | | | P | P |
| P | P | | P | | | P | P | | | P | | P | | | P | P | | | P | |
| P | P | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| | P | | P | | | | | | P | | P | | | | | | | | | |

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as},
5^{as} e 6^{as} 16h20

Nome

ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO
DAVID SARAIVA RIBEIRO
DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES
DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO
JOANA FILIPA JORGE PINHO
JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS
JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA
JOÃO SIMÕES FIGUEIREDO
JOSÉ VISCAYA VIEIRA
NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA
PEDRO XAVIER REBOCHO
ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE

MAPA DE PRESENCAS

ABRIL

1 2 3 4 5 9 10 11 12 15 16 17 18 19 22 23 24 29 30

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | | P | | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | | P | |
| | | | | | P | P | | P | P | P | P | P | | P | P | P | P | P |
| | P | P | P | P | P | P | P | P | | P | P | P | P | P | P | | P | P |
| | | | | | | | | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| | P | | P | | P | | P | | | | | | | | P | | | P |
| | | P | | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | | | P |
| P | P | P | P | P | | P | P | P | | | | P | P | P | | | P | |
| | | P | | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | | P | |
| | P | P | P | P | P | P | | P | P | P | | | P | P | P | | P | P |
| | | | | | | P | | | P | | P | | | P | | P | P | P |

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as}, 5^{as}
e 6^{as} 16h20

Nome

ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO
DAVID SARAIVA RIBEIRO
DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES
DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO
JOANA FILIPA JORGE PINHO
JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS
JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA
JOÃO SIMÕES FIGUEIREDO
JOSÉ VISCAYA VIEIRA
NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA
PEDRO XAVIER REBOCHO
ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE

MAPA DE PRESENCAS

MAIO

2 3 6 7 8 9 10 13 14 15 16 17 20 21 22 23 24 27 28 29 31

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | P | | | | | | | | P | | P | | | | | | | | |
| | P | P | | | | | | | | | | P | P | | P | | P | | P |
| | P | P | P | P | | P | P | P | P | | P | P | P | | P | P | P | P | P |
| P | P | P | P | P | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| P | | | P | | P | | | | P | | P | | | P | | P | | | P |
| | P | P | | P | | P | P | | P | | P | P | | | | P | P | | P |
| | P | | | | P | | | | | | P | | | | P | | | | P |
| P | P | | | P | P | P | | | P | P | P | | | P | P | P | | P | P |
| | P | P | | P | | P | | | P | | P | P | | P | | P | P | | P |
| P | P | P | P | | P | P | P | P | | P | | P | P | P | | P | P | P | P |
| | | P | | P | | | | | P | | P | | | P | | P | | P | P |

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as},
5^{as} e 6^{as} 16h20

Nome

ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO
DAVID SARAIVA RIBEIRO
DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES
DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO
JOANA FILIPA JORGE PINHO
JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS
JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA
JOÃO SIMÕES FIGUEIREDO
JOSÉ VISCAYA VIEIRA
NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA
PEDRO XAVIER REBOCHO
ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE

MAPA DE PRESENCAS

JUNHO

4 5 6 7 11 12 13 14 17 18 19 20 21 24 25 26 27 28

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | P | | | | | P | | | | | | P | | | | | P |
| P | P | | P | | P | | P | P | P | P | | | P | P | P | P | | | P |
| P | P | | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | | P |
| | P | | P | | P | | | | | P | P | | | P | | P | | | P |
| P | | P | | P | | P | | | | P | | P | | | P | | P | | |
| | | | | | P | | | P | P | | | | P | P | P | | | | P |
| | | | P | | P | P | P | P | | | | P | P | P | P | P | P | | |
| | P | | P | | P | | P | | | | | P | P | P | P | P | P | | |
| P | P | P | P | | P | P | P | P | P | P | | | | | | | | | |
| | P | | | | | | P | | | P | | | | P | | P | | | |

NATAÇÃO ADAPTADA - 2^{as}, 3^{as}, 4^{as}, 5^{as}
e 6^{as} 16h20

Nome

ANA FILIPA MATIAS AGOSTINHO
DAVID SARAIVA RIBEIRO
DIANA FILIPA VIEIRA SIMÕES
DIOGO FILIPE DE ALMEIDA REGO
JOANA FILIPA JORGE PINHO
JOÃO LUÍS CALDAS SANTOS
JOÃO MIGUEL MEIRINHOS TEIXEIRA
JOÃO SIMÕES FIGUEIREDO
JOSÉ VISCAYA VIEIRA
NUNO MIGUEL BARRETO FERREIRA
PEDRO XAVIER REBOCHO
ORLANDO CONSTÂNCIO DUARTE

MAPA DE PRESENCAS

JULHO

2 3 4 5 8 9 10 11 12

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | P | | | | | P |
| P | P | | | P | P | P | | P |
| P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| P | | P | | P | | P | | |
| P | | P | | | | | P | |
| | P | | P | P | | | | |
| | | P | P | P | | P | | |
| | | | | | | P | | P |
| | | | | P | | P | | P |
| | | | | | | | | |
| | P | | | P | | P | | |

Anexo 5

Competição: Algarve Open de Natação Adaptada

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-----------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.20 | N/A |
| Entrada na água | 0.90 | 1.92 |
| Subaquático | 3.12 | 5.09 |
| Nado | 2.77 | 2.99 |
| Total | 6.84 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|---------|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------|--|
| 25m | 4.58 | N/A | 8.77 | 13.35 | 5.22 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 21.09 | 23.86 | 44.95 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.19 | 1.05 | 1.11 |
| Distância do nado (m) | 17.99 | 19.78 | 37.77 |
| Tempo de nado (s) | 17.02 | 19.74 | 36.76 |
| Velocidade de nado (m/s) | 1.06 | 1.00 | 1.03 |
| Número de braçadas | 15 | 18 | 33 |
| Frequência gestual (c/min) | 52.88 | 54.71 | 53.86 |
| Distância de ciclo (m) | 1.20 | 1.10 | 1.15 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.27 | 1.10 | 1.18 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 4.98 | 5 |

Competição: V Open de Natação Adaptada da Associação de Natação de Coimbra

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-----------|---------------|
| Reação | 0.95 | N/A |
| Voo | 0.17 | N/A |
| Entrada na água | 1.13 | 1.64 |
| Subaquático | 2.73 | 4.65 |
| Nado | N/A | 3.71 |
| Total | N/A | 10.00 |

| Nado | 0-50m |
|------------------------------------|-------|
| Tempo Parcial | 46.48 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.08 |
| Distância do nado (m) | 43.71 |
| Tempo de nado (s) | 42.62 |
| Velocidade de nado (m/s) | 1.03 |
| Número de braçadas | 38 |
| Frequência gestual (c/min) | 53.50 |
| Distância de ciclo (m) | 1.16 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.19 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 5.84 | 5 |

Competição: Campeonato Nacional de Inverno

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | N/A | N/A |
| Entrada na água | N/A | N/A |
| Subaquático | 2.92 desde partida | 5.37 desde partida |
| Nado | 4.75 | 4.63 |
| Total | 7.67 | 10.00 |

| Nado | 0-50m |
|------------------------------------|--------------|
| Tempo Parcial | 46.98 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.08 |
| Distância do nado (m) | 44.63 |
| Tempo de nado (s) | 44.06 |
| Velocidade de nado (m/s) | 1.01 |
| Número de braçadas | 38 |
| Frequência gestual (c/min) | 51.75 |
| Distância de ciclo (m) | 1.17 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.18 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|----------------|------------------|----------------------|
| 45-50m | 5.61 | 5 |

Competição: X Torneio de Natação Adaptada Cidade do Porto

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|------------------|----------------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.23 | N/A |
| Entrada na água | 1.00 | 2.06 |
| Subaquático | 2.16 | 1.43 |
| Nado | 3.22 | 6.51 |
| Total | 6.38 | 10.00 |

| Nado | 0-50m |
|------------------------------------|--------------|
| Tempo Parcial | 46.28 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.08 |
| Distância do nado (m) | 46.51 |
| Tempo de nado (s) | 43.12 |
| Velocidade de nado (m/s) | 1.08 |
| Número de braçadas | 43 |
| Frequência gestual (c/min) | 59.83 |
| Distância de ciclo (m) | 1.08 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.17 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|----------------|------------------|----------------------|
| 45-50m | 5.35 | 5 |

Competição: Final Campeonato do Mundo DSISO

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|------------------|----------------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.20 | N/A |
| Entrada na água | 1.17 | N/A |
| Subaquático | 3.16 | 6.58 com partida |
| Nado | 2.90 | 3.42 |
| Total | 7.23 | 10 |

| Nado | 0-50m |
|------------------------------------|--------------|
| Tempo Parcial | 45.65 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.10 |
| Distância do nado (m) | 43.42 |
| Tempo de nado (s) | 41.32 |
| Velocidade de nado (m/s) | 1.05 |
| Número de braçadas | 35 |
| Frequência gestual (c/min) | 50.82 |
| Distância de ciclo (m) | 1.24 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.30 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|----------------|------------------|----------------------|
| 45-50m | 4.52 | 5 |

Competição: Eliminatórias Campeonato do Mundo DSISO

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|------------------|----------------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.20 | N/A |
| Entrada na água | 0.73 | 1.42 |
| Subaquático | 3.14 | 5.35 |
| Nado | 3.56 | 3.23 |
| Total | 7.43 | 10 |

| Nado | 0-50m |
|------------------------------------|--------------|
| Tempo Parcial | 46.77 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.07 |
| Distância do nado (m) | 43.23 |
| Tempo de nado (s) | 42.90 |
| Velocidade de nado (m/s) | 1.01 |
| Número de braçadas | 34 |
| Frequência gestual (c/min) | 47.55 |
| Distância de ciclo (m) | 1.27 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.28 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|----------------|------------------|----------------------|
| 45-50m | 5.11 | 5 |

Competição: IX Troféu das Fogaceiras

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|------------------|----------------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.17 | N/A |
| Entrada na água | 0.88 | 1.54 |
| Subaquático | 2.50 | 3.91 |
| Nado | 3.51 | 4.55 |
| Total | 6.89 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|----------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|---|
| 25m | 4.46 | N/A | 9.56 | 14.02 | 5.10 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|
| Tempo Parcial | 21.48 | 24.80 | 46.28 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.16 | 1.01 | 1.08 |
| Distância do nado (m) | 19.55 | 19.90 | 39.45 |
| Tempo de nado (s) | 18.10 | 20.88 | 38.98 |
| Velocidade de nado (m/s) | 1.08 | 0.95 | 1.01 |
| Número de braçadas | 17 | 18 | 35 |
| Frequência gestual (c/min) | 56.35 | 51.72 | 53.87 |
| Distância de ciclo (m) | 1.24 | 1.10 | 1.12 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.34 | 1.05 | 1.13 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|----------------|------------------|----------------------|
| 45-50m | 5.47 | 5 |

Avaliação: Semana 3 (05-12-2023)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-----------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.17 | N/A |
| Entrada na água | 0.91 | 1.51 |
| Subaquático | 4.78 | 6.22 |
| Nado | 1.64 | 2.27 |
| Total | 7.33 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|---------|----------------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------|--|
| 25m | 5.13 | 1.43 | 9.90 | 15.03 | 5.70 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 23.46 | 27.50 | 50.96 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.07 | 0.91 | 0.98 |
| Distância do nado (m) | 17.27 | 19.30 | 36.57 |
| Tempo de nado (s) | 17.77 | 22.47 | 40.24 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.97 | 0.86 | 0.91 |
| Número de braçadas | 13 | 16 | 29 |
| Frequência gestual (c/min) | 43.89 | 42.72 | 43.24 |
| Distância de ciclo (m) | 1.33 | 1.21 | 1.27 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.29 | 1.04 | 1.17 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 5.80 | 5 |

Avaliação: Semana 4 (12-12-2023)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-----------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.18 | N/A |
| Entrada na água | 0.77 | 1.77 |
| Subaquático | 5.01 | 7.23 |
| Nado | 1.37 | 1.00 |
| Total | 7.15 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|---------|----------------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------|--|
| 25m | 5.18 | 1.46 | 10.04 | 15.22 | 6.97 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 23.96 | 27.43 | 51.39 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.04 | 0.91 | 0.97 |
| Distância do nado (m) | 16 | 18.03 | 34.03 |
| Tempo de nado (s) | 18.18 | 21.45 | 39.63 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.88 | 0.84 | 0.86 |
| Número de braçadas | 12 | 15 | 27 |
| Frequência gestual (c/min) | 36.60 | 41.96 | 40.88 |
| Distância de ciclo (m) | 1.44 | 1.20 | 1.32 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.27 | 1.01 | 1.14 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 5.55 | 5 |

Avaliação: Semana 5 (19-12-2023)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|------------------|----------------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.15 | N/A |
| Entrada na água | 0.83 | 1.33 |
| Subaquático | 4.57 | 6.72 |
| Nado | 2.04 | 1.91 |
| Total | 7.44 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|----------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|---|
| 25m | 5.30 | 1.42 | 9.77 | 15.07 | 6.07 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|
| Tempo Parcial | 24.04 | 26.88 | 50.92 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.04 | 0.93 | 0.99 |
| Distância do nado (m) | 16.95 | 18.93 | 35.88 |
| Tempo de nado (s) | 18.64 | 21.81 | 40.45 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.91 | 0.88 | 0.89 |
| Número de braçadas | 12 | 15 | 27 |
| Frequência gestual (c/min) | 42.48 | 41.27 | 41.88 |
| Distância de ciclo (m) | 1.29 | 1.28 | 1.29 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.17 | 1.13 | 1.15 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|----------------|------------------|----------------------|
| 45-50m | 5.23 | 5 |

Avaliação: Semana 8 (09-01-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|------------------|----------------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.19 | N/A |
| Entrada na água | 1.07 | 1.55 |
| Subaquático | 4.70 | 7.25 |
| Nado | 1.49 | 1.16 |
| Total | 7.26 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|----------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|---|
| 25m | 5.64 | 1.43 | 9.81 | 15.45 | 6.48 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|
| Tempo Parcial | 24.33 | 27.56 | 51.89 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.03 | 0.91 | 0.96 |
| Distância do nado (m) | 16.16 | 18.52 | 34.68 |
| Tempo de nado (s) | 18.56 | 22.29 | 40.85 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.87 | 0.83 | 0.85 |
| Número de braçadas | 11 | 14 | 25 |
| Frequência gestual (c/min) | 35.56 | 37.69 | 36.72 |
| Distância de ciclo (m) | 1.47 | 1.32 | 1.39 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.28 | 1.10 | 1.18 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|----------------|------------------|----------------------|
| 45-50m | 5.67 | 5 |

Avaliação: Semana 9 (16-01-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-------------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.18 | N/A |
| Entrada na água | 1.11 | 1.48 |
| Subaquático | 3.03 | 5.53 |
| Nado | 3.06 | 2.99 |
| Total | 7.20 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|---------|----------------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------|--|
| 25m | 5.50 | 1.40 | 10.00 | 15.50 | 5.63 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 23.45 | 28.14 | 51.59 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.07 | 0.89 | 0.97 |
| Distância do nado (m) | 17.99 | 19.37 | 37.36 |
| Tempo de nado (s) | 19.31 | 23.50 | 42.81 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.93 | 0.82 | 0.87 |
| Número de braçadas | 14 | 16 | 30 |
| Frequência gestual (c/min) | 43.50 | 40.85 | 42.05 |
| Distância de ciclo (m) | 1.28 | 1.20 | 1.24 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.19 | 0.98 | 1.08 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 5.57 | 5 |

Avaliação: Semana 10 (23-01-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-------------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.18 | N/A |
| Entrada na água | 0.74 | 1.51 |
| Subaquático | 2.75 | 6.18 |
| Nado | 3.19 | 2.31 |
| Total | 6.68 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|---------|----------------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------|--|
| 25m | 5.06 | 1.40 | 9.78 | 14.84 | 5.74 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 21.98 | 27.31 | 49.29 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.14 | 0.92 | 1.01 |
| Distância do nado (m) | 17.31 | 19.26 | 36.57 |
| Tempo de nado (s) | 18.49 | 22.72 | 41.21 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.94 | 0.85 | 0.89 |
| Número de braçadas | 14 | 17 | 31 |
| Frequência gestual (c/min) | 45.43 | 44.89 | 45.13 |
| Distância de ciclo (m) | 1.24 | 1.14 | 1.18 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.17 | 0.97 | 1.05 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 5.62 | 5 |

Avaliação: Semana 11 (31-01-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-------------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.22 | N/A |
| Entrada na água | 0.75 | 1.46 |
| Subaquático | 3.11 | 5.70 |
| Nado | 2.96 | 2.84 |
| Total | 6.82 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) | Tempo de rotação | Tempo de saída (s) | Tempo Total | Distância saída da água (m) |
|---------|--------------------------|------------------|--------------------|-------------|-----------------------------|
| | [in 5m] | (s) | [out 10m] | (s) | [breakout] |
| 25m | 4.92 | 1.43 | 10.18 | 15.10 | 5.48 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 22.18 | 26.84 | 49.02 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.13 | 0.93 | 1.02 |
| Distância do nado (m) | 17.84 | 19.52 | 37.36 |
| Tempo de nado (s) | 18.32 | 22.05 | 40.37 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.97 | 0.86 | 0.93 |
| Número de braçadas | 14 | 17 | 31 |
| Frequência gestual (c/min) | 45.85 | 46.26 | 46.07 |
| Distância de ciclo (m) | 1.27 | 1.12 | 1.21 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.23 | 0.96 | 1.13 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 5.06 | 5 |

Avaliação: Semana 12 (06-02-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-------------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.15 | N/A |
| Entrada na água | 0.78 | 1.50 |
| Subaquático | 3.34 | 5.57 |
| Nado | 3.16 | 2.93 |
| Total | 7.28 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) | Tempo de rotação | Tempo de saída (s) | Tempo Total | Distância saída da água (m) |
|---------|--------------------------|------------------|--------------------|-------------|-----------------------------|
| | [in 5m] | (s) | [out 10m] | (s) | [breakout] |
| 25m | 5.38 | 1.36 | 10.40 | 15.78 | 5.76 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 23.86 | 28.26 | 52.12 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.05 | 0.88 | 0.96 |
| Distância do nado (m) | 17.93 | 19.24 | 37.17 |
| Tempo de nado (s) | 19.74 | 23.21 | 42.95 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.91 | 0.83 | 0.88 |
| Número de braçadas | 14 | 16 | 30 |
| Frequência gestual (c/min) | 42.55 | 41.36 | 41.91 |
| Distância de ciclo (m) | 1.28 | 1.20 | 1.26 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.16 | 1.00 | 1.11 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 5.55 | 5 |

Avaliação: Semana 13 (14-02-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-------------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.25 | N/A |
| Entrada na água | 0.81 | 1.65 |
| Subaquático | 3.52 | 6.22 |
| Nado | 2.43 | 2.13 |
| Total | 6.76 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) | Tempo de | Tempo de saída (s) [out | Tempo | Distância saída da água |
|---------|--------------------------|-------------|-------------------------|-----------|-------------------------|
| | [in 5m] | rotação (s) | 10m] | Total (s) | (m) [breakout] |
| 25m | 5.17 | 1.40 | 10.50 | 15.57 | 5.56 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 22.16 | 28.70 | 50.86 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.13 | 0.87 | 0.98 |
| Distância do nado (m) | 17.13 | 19.44 | 36.57 |
| Tempo de nado (s) | 17.83 | 24.10 | 41.93 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.96 | 0.81 | 0.87 |
| Número de braçadas | 15 | 16 | 31 |
| Frequência gestual (c/min) | 50.48 | 39.83 | 44.36 |
| Distância de ciclo (m) | 1.14 | 1.22 | 1.18 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.09 | 0.99 | 1.03 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 6.07 | 5 |

Avaliação: Semana 14 (20-02-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-------------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.18 | N/A |
| Entrada na água | 0.62 | 1.45 |
| Subaquático | 3.83 | 6.32 |
| Nado | 2.73 | 3.68 |
| Total | 7.18 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) | Tempo de | Tempo de saída (s) [out | Tempo Total | Distância saída da água (m) |
|---------|--------------------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------------------------|
| | [in 5m] | rotação (s) | 10m] | (s) | [breakout] |
| 25m | 5.78 | 1.40 | 10.67 | 16.45 | 5.76 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 24.33 | 28.65 | 52.98 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.03 | 0.87 | 0.94 |
| Distância do nado (m) | 18.68 | 19.24 | 37.92 |
| Tempo de nado (s) | 19.88 | 23.80 | 43.68 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.94 | 0.81 | 0.87 |
| Número de braçadas | 13 | 17 | 30 |
| Frequência gestual (c/min) | 39.24 | 42.86 | 41.21 |
| Distância de ciclo (m) | 1.44 | 1.13 | 1.27 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.35 | 0.92 | 1.10 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 5.55 | 5 |

Avaliação: Semana 15 (28-02-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|------------------|----------------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.18 | N/A |
| Entrada na água | 0.68 | 1.56 |
| Subaquático | 3.44 | 5.76 |
| Nado | 2.88 | 2.68 |
| Total | 7.00 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|----------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|---|
| 25m | 5.33 | 1.43 | 9.83 | 15.16 | 5.62 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|
| Tempo Parcial | 23.09 | 26.02 | 49.11 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.08 | 0.96 | 1.02 |
| Distância do nado (m) | 17.68 | 19.38 | 37.06 |
| Tempo de nado (s) | 18.97 | 21.59 | 40.56 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.93 | 0.90 | 0.91 |
| Número de braçadas | 14 | 18 | 32 |
| Frequência gestual (c/min) | 44.28 | 50.02 | 47.34 |
| Distância de ciclo (m) | 1.26 | 1.08 | 1.15 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.17 | 0.97 | 1.05 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|----------------|------------------|----------------------|
| 45-50m | 5.23 | 5 |

Avaliação: Semana 16 (05-03-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|------------------|----------------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.12 | N/A |
| Entrada na água | 0.63 | 1.43 |
| Subaquático | 2.89 | 5.11 |
| Nado | 3.93 | 3.46 |
| Total | 7.45 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|----------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|---|
| 25m | 5.89 | 1.40 | 10.84 | 16.73 | 4.90 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|
| Tempo Parcial | 24.81 | 29.10 | 53.91 |
| Velocidade média do parcial | 1.01 | 0.86 | 0.93 |
| Distância do nado (m) | 18.46 | 20.10 | 38.56 |
| Tempo de nado (s) | 21.29 | 24.71 | 46.00 |
| Velocidade de nado (m/s) | 0.87 | 0.81 | 0.84 |
| Número de braçadas | 15 | 18 | 33 |
| Frequência gestual (c/min) | 42.27 | 43.71 | 43.04 |
| Distância de ciclo (m) | 1.23 | 1.11 | 1.17 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.07 | 0.90 | 0.98 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|----------------|------------------|----------------------|
| 45-50m | 5.89 | 5 |

Avaliação: Semana 17 (12-03-2024)

| Partida | Tempo (s) | Distância (m) |
|-----------------|-------------|---------------|
| Reação | N/A | N/A |
| Voo | 0.21 | N/A |
| Entrada na água | 0.78 | 1.38 |
| Subaquático | 2.59 | 5.44 |
| Nado | 3.23 | 3.18 |
| Total | 6.60 | 10.00 |

| Viragem | Tempo de aproximação (s) [in 5m] | Tempo de rotação (s) | Tempo de saída (s) [out 10m] | Tempo Total (s) | Distância saída da água (m) [breakout] |
|---------|----------------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------|--|
| 25m | 5.06 | 1.27 | 9.43 | 14.49 | 5.49 |

| Nado | 0-25m | 25-50m | Total |
|------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tempo Parcial | 21.62 | 25.52 | 47.14 |
| Velocidade média do parcial (m/s) | 1.16 | 0.98 | 1.06 |
| Distância do nado (m) | 18.18 | 19.51 | 37.69 |
| Tempo de nado (s) | 18.25 | 21.16 | 39.41 |
| Velocidade de nado (m/s) | 1.00 | 0.92 | 0.96 |
| Número de braçadas | 15 | 18 | 33 |
| Frequência gestual (c/min) | 49.32 | 51.04 | 50.24 |
| Distância de ciclo (m) | 1.22 | 1.08 | 1.15 |
| Índice de Nado (m ² /s) | 1.22 | 0.99 | 1.10 |

| Chegada | Tempo (s) | Distância (m) |
|---------|-----------|---------------|
| 45-50m | 5.40 | 5 |

| Dia | Lançamento da bola medicinal (cm) | Média lançamento da bola medicinal | Tempo de voo - CMJ (s) | CMJ (m) | CMJ média (m) |
|-------------------|--|---|-------------------------------|----------------|----------------------|
| 28/11/2023 | 288 | 270,33 | 0,51 | 0,319 | 272,71 |
| | 290 | | 0,50 | 0,307 | |
| | 233 | | 0,47 | 0,271 | |
| 05/12/2023 | 253 | 268 | 0,52 | 0,332 | 270,58 |
| | 281 | | 0,51 | 0,319 | |
| | 270 | | 0,54 | 0,358 | |
| 12/12/2023 | 280 | 271,33 | 0,53 | 0,344 | 273,78 |
| | 280 | | 0,48 | 0,283 | |
| | 254 | | 0,50 | 0,307 | |
| 19/12/2023 | 257 | 272,67 | 0,50 | 0,307 | 275,04 |
| | 270 | | 0,50 | 0,307 | |
| | 291 | | 0,48 | 0,283 | |
| 09/01/2024 | 298 | 298,00 | 0,52 | 0,332 | 300,53 |
| | 303 | | 0,51 | 0,319 | |
| | 293 | | 0,52 | 0,332 | |
| 16/01/2024 | 320 | 310,00 | 0,51 | 0,319 | 312,33 |
| | 300 | | 0,47 | 0,271 | |
| | 310 | | 0,48 | 0,283 | |
| 23/01/2024 | 280 | 282,00 | 0,47 | 0,271 | 284,35 |
| | 271 | | 0,50 | 0,307 | |
| | 295 | | 0,50 | 0,307 | |
| 31/01/2024 | 295 | 315,67 | 0,51 | 0,319 | 318,22 |
| | 325 | | 0,53 | 0,344 | |
| | 327 | | 0,52 | 0,332 | |
| 06/02/2024 | 282 | 308,33 | 0,50 | 0,307 | 310,73 |
| | 321 | | 0,50 | 0,307 | |
| | 322 | | 0,49 | 0,294 | |
| 14/02/2024 | 273 | 249,67 | 0,48 | 0,283 | 252,00 |
| | 251 | | 0,49 | 0,294 | |
| | 225 | | 0,49 | 0,294 | |
| 20/02/2024 | 281 | 287,33 | 0,49 | 0,294 | 289,54 |
| | 303 | | 0,45 | 0,248 | |
| | 278 | | 0,46 | 0,259 | |
| 28/02/2024 | 282 | 307,00 | 0,46 | 0,259 | 309,27 |
| | 318 | | 0,48 | 0,283 | |
| | 321 | | 0,49 | 0,294 | |
| 05/03/2024 | 273 | 292,00 | 0,47 | 0,271 | 294,20 |
| | 281 | | 0,48 | 0,283 | |
| | 322 | | 0,45 | 0,248 | |
| 12/03/2024 | 297 | 304,00 | 0,47 | 0,271 | 306,40 |
| | 282 | | 0,51 | 0,319 | |
| | 333 | | 0,51 | 0,319 | |

| Dia | Massa Corporal (Kg) | Altura (cm) | Envergadura (cm) | Peito | Perímetro (cm) | | | | | | | |
|------------|---------------------|-------------|------------------|-------|----------------|-----------|-----------------|-----------|---------|----------|---------|----------|
| | | | | | Bíceps Direito | | Bíceps Esquerdo | | Coxa | | Gêmeo | |
| | | | | | Relaxado | Contraído | Relaxado | Contraído | Direita | Esquerda | Direito | Esquerdo |
| 28/11/2023 | | 159 | 150 | 84,5 | 27,5 | 29 | 27,5 | 29 | 51,5 | 51 | 34,5 | 34 |
| 05/12/2023 | | 159 | 151 | 91 | 29 | 29,5 | 27,5 | 30 | 50,5 | 49,5 | 33 | 31 |
| 12/12/2023 | | 159 | 149 | 87 | 28,5 | 31 | 28 | 29,5 | 52 | 51 | 32 | 31,5 |
| 19/12/2023 | 55,8 | 159 | 149,5 | 85,5 | 29,5 | 31 | 28 | 31 | 51 | 49 | 32,5 | 29,5 |
| 09/01/2024 | | 159 | 149 | 86,5 | 28,5 | 29,5 | 28,5 | 30 | 51,5 | 51 | 31 | 30,1 |
| 16/01/2024 | | 159 | 150 | 84 | 28 | 29 | 28 | 29 | 53 | 50 | 32 | 31,5 |
| 23/01/2024 | | 159 | 150,5 | 85 | 27,5 | 29,5 | 28,5 | 30 | 53,5 | 52 | 31,5 | 31,5 |
| 31/01/2024 | | 159 | 150 | 86,5 | 28,5 | 30 | 29 | 30,5 | 51,5 | 49 | 30,5 | 31,5 |
| 06/02/2024 | 56,4 | 159 | 151 | 86,5 | 27,5 | 28,5 | 28,5 | 30,5 | 51,5 | 50 | 31,5 | 30,5 |
| 14/02/2024 | 56,9 | 159 | 151 | 88 | 28,5 | 30 | 28,5 | 30,5 | 50 | 49 | 32 | 31,8 |
| 20/02/2024 | | 159 | 150,5 | 87 | 28,5 | 29,5 | 28 | 30 | 51,5 | 49 | 33,5 | 32,5 |
| 28/02/2024 | | 159 | 150 | 89 | 29 | 30,2 | 28 | 30,5 | 51,5 | 48,5 | 33,5 | 31 |
| 05/03/2024 | 55,9 | 159 | 151 | 85,5 | 28,7 | 30,2 | 28,1 | 30 | 50,5 | 50,2 | 31,2 | 32,6 |
| 12/03/2024 | | 159 | 151 | 87 | 28 | 29,8 | 29 | 31 | 52 | 50,5 | 34 | 32 |