

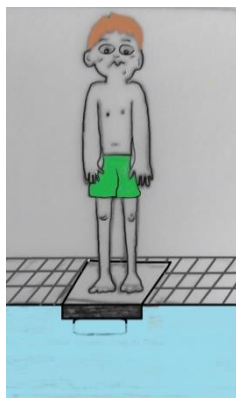


Questionário das habilidades aquáticas

1- Como consegues saltar para a água?

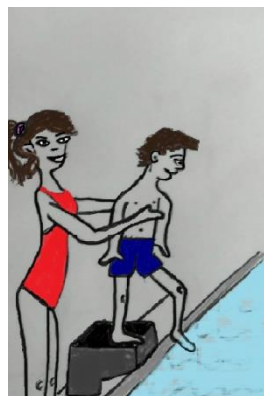
Não
consigo
saltar

A



Salto de pés com
ajuda do professor

B



Salto de pés sozinho

C



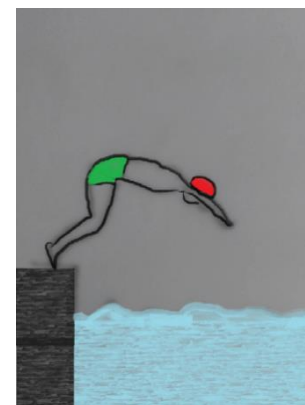
Salto de cabeça com ajuda
do professor

D



Salto de cabeça
sozinho

E





Questionário das habilidades aquáticas

2- Depois de saltar consegues ficar deitado(a) na água e começar logo a nadar?

Não consigo
começar logo a
nadar

A



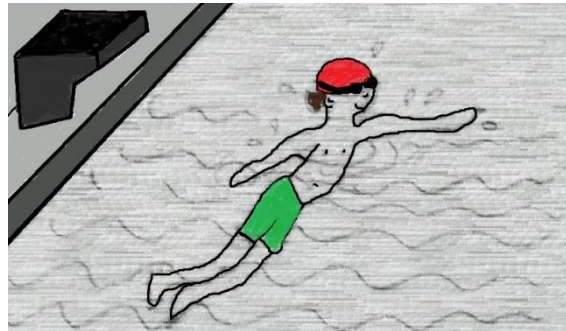
Consigo
começar logo a
nadar mas sem
me deitar na
água

B



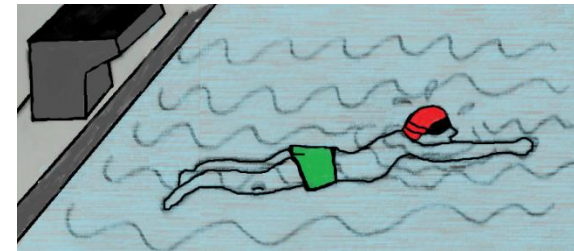
Consigo começar
logo a nadar mas
com as pernas
um pouco em
baixo

C



Começo logo a
nadar com o corpo
deitado sobre a
água

D



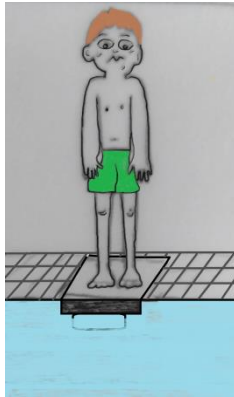


Questionário das habilidades aquáticas

3- Consegues mergulhar e nadar de baixo de água enquanto passas pelas arcos?

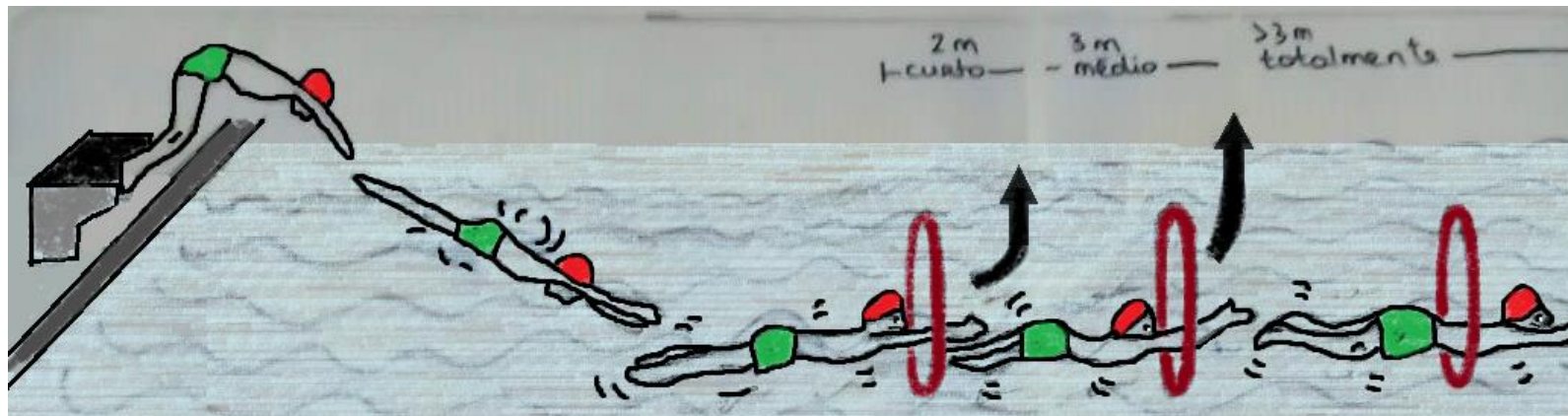
Não
consigo
saltar

A



Salto para a
água mas não
consigo
passar pelos
arcos

B



Salto mas só consigo passar 1 arco

C

Salto mas só consigo passar 2 arcos

D

Salto mas só
consigo passar 3
arcos

E



Questionário das habilidades aquáticas

4a- Consegues nadar crol sem parar até meio da piscina (12,5 metros)?

Como nadas?

Não sou capaz de nadar tanto

A



Sim, mas nado como os cães

B



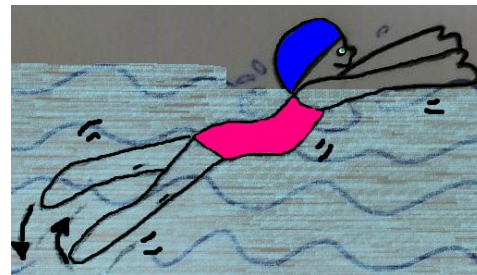
Sim, nado crol com os braços esticados e as pernas um pouco dobradas; respiro para a frente

C



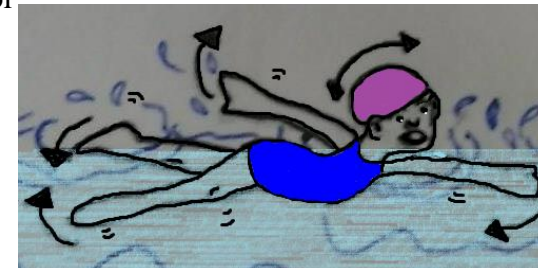
Sim, nado crol, a mexer os braços e as pernas mas com o corpo um pouco inclinado na água; tenho dificuldade em respirar sempre.

D



Sim, nado de crol perfeitamente, sem dificuldade em respirar

E





Questionário das habilidades aquáticas

4b- Consegues nadar costas sem parar até meio da piscina (12,5 metros)?

Como nadas?

Não sou capaz de nadar tanto

A



Sim, mas nado quase sentado na água (encolhido)

B



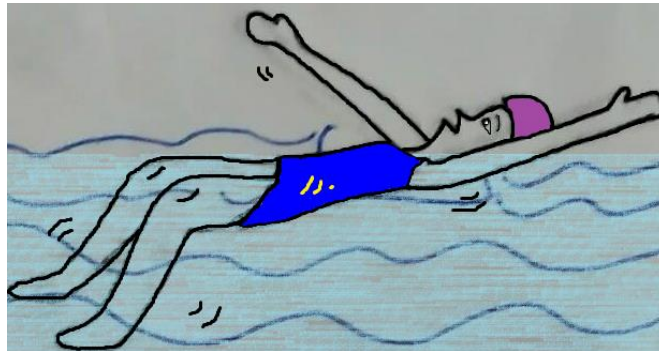
Sim, mas dobro muito os joelhos dobrados e tenho o peito e ombros sempre dentro de água

C



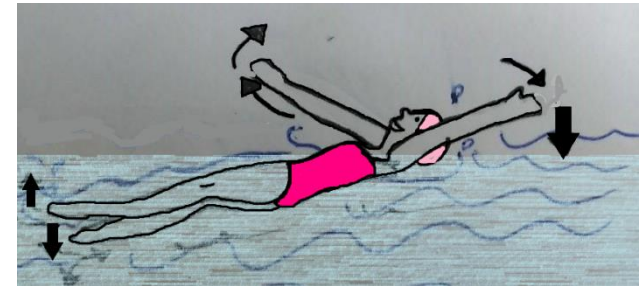
Sim, nado costas sem parar de mexer os braços mas as pernas estão sempre muito afundadas.

D



Sim, nado costas perfeitamente

E





Questionário das habilidades aquáticas

5- Quando nadas crol, consegues fazer a respiração lateral direitinha e bater pernas e rodar os braços ao mesmo tempo?

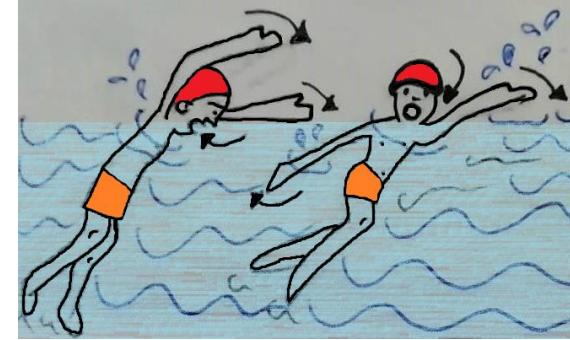
Acho que não sou capaz de respirar enquanto nado crol

A



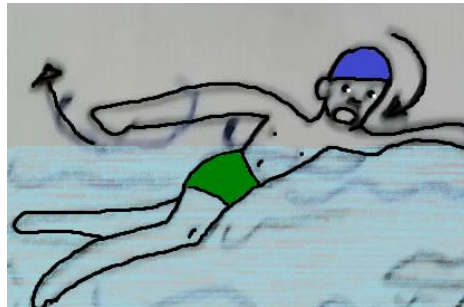
Sim; respiro para a frente mas paro de rodar os braços

B



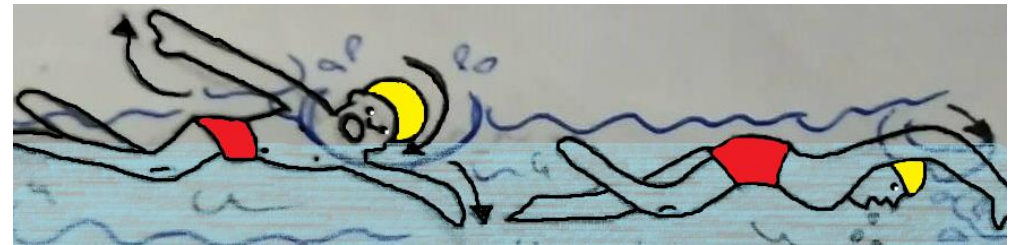
Sim, respiro para o lado sem parar de mexer os braços mas rodo muito a cabeça e o corpo

C



Respiro para o lado com a cabeça deitada na água, sem parar de mexer os braços e as pernas

D





Questionário das habilidades aquáticas

6- Consegues fazer o parafuso sem parar?

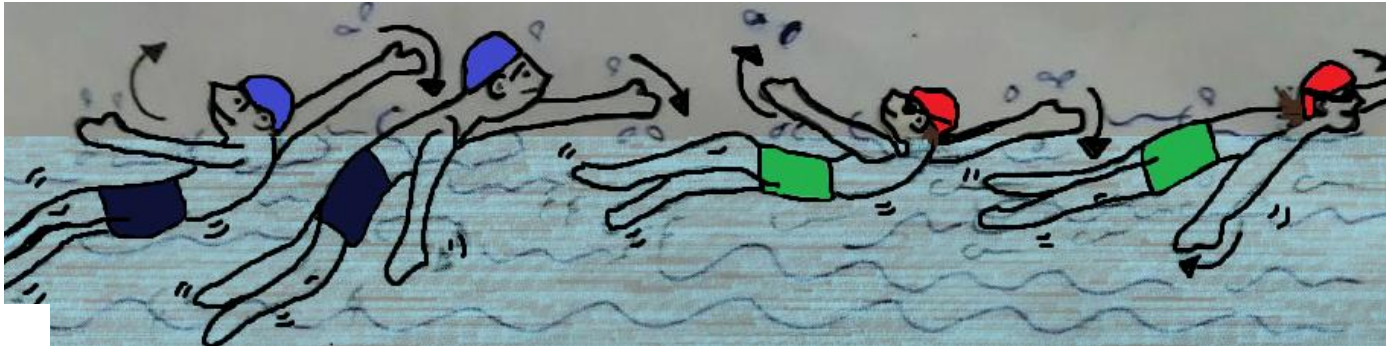
Não sou capaz
de fazer o
parafuso

A



Consigo fazer o
parafuso mas as
pernas afundam
muito

B



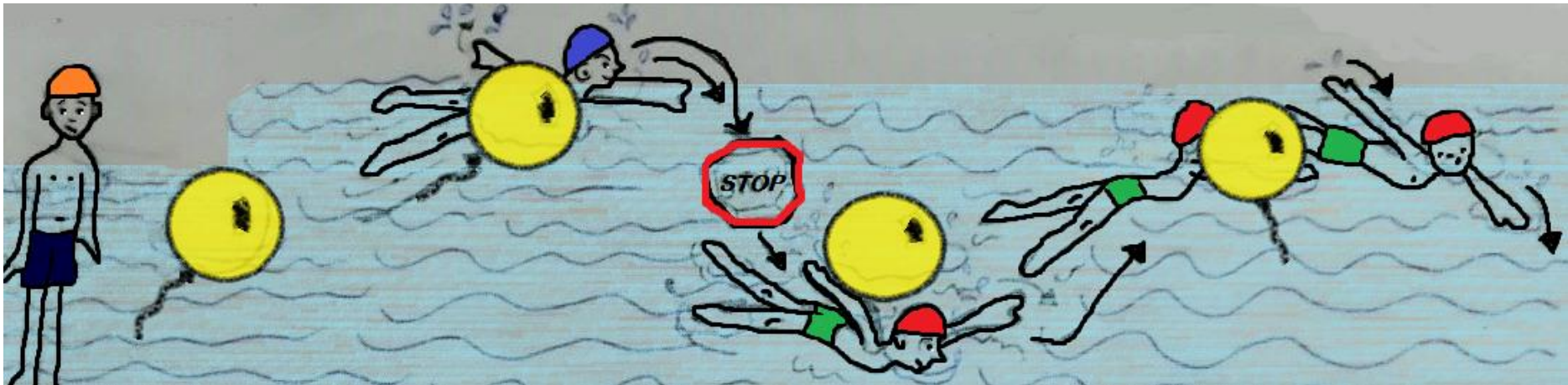
Consigo fazer o
parafuso
perfeitamente
sempre à
superfície da
água

C



Questionário das habilidades aquáticas

7a- Consegues contornar os balões a nadar crol sem parar e meter os pés no chão?



Não consigo contornar
os balões a nadar sem
pôr os pés no chão

A

Consigo mas
paro de nadar
para contornar
os balões

B

Consigo
contornar todos
os balões sem
parar de nadar

C

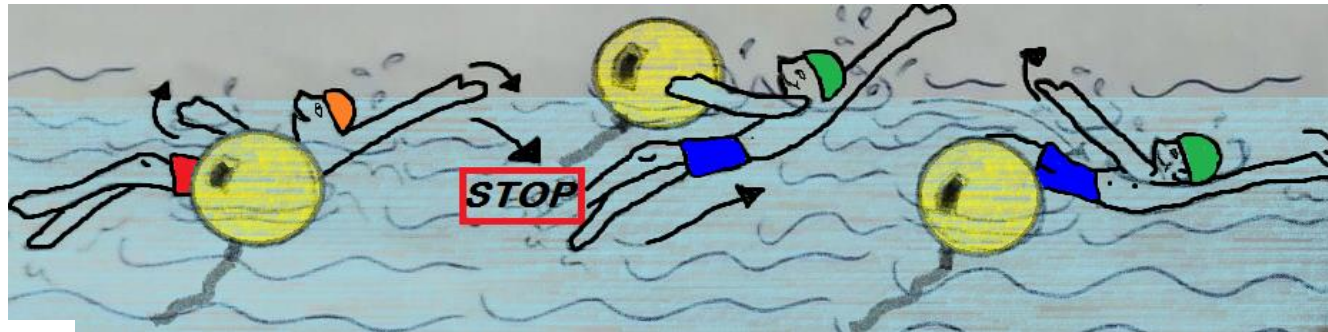
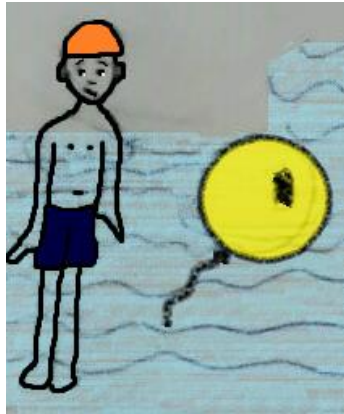


Questionário das habilidades aquáticas

7b- Consegues contornar os balões a nadar costas sem meter os pés no chão?

Não consigo
contornar os
balões a nadar
sem pôr os pés
no chão

A



Consigo mas paro de
nadar para contornar
os balões

B

Consigo contornar todos
os balões sem parar de
nadar

C



Questionário das habilidades aquáticas

8- Consegues flutuar durante 30 segundos sem se mexer?

Não consigo
flutuar tanto
tempo

A



Sim, mas tenho
que mexer os
braços e as
pernas para ficar
à superfície

B



Sim, flutuo
muito bem e
quase sem me
mexer

C





Universidade da Beira Interior
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
Departamento de Ciências do Desporto

Questionário das habilidades aquáticas

NOME:

IDADE:

PROFESSOR:

TURMA:

RESPOSTAS:

1-

2-

3-

4a-

4b-

5-

6-

7a-

7b-

8-

Alexandra Castro Frias