



estrelas DO Mar

natação sincronizada

INFORMAÇÕES

Telefone 21 415 81 90

Fax 21 419 17 39

filipa.frazao@fpnatacao.pt

isabel.ribeiro@fpnatacao.pt

www.fpnatacao.pt

Programa de Desenvolvimento Desportivo

NASTANTAS

os desafios da **Natação Sincronizada**
nas escolas de natação



O que é o **estrelas DO mar** ?

→ Programa de Desenvolvimento Desportivo no âmbito da Natação Sincronizada

O Programa   composto por tr s estrelas do Mar, a que correspondem diferentes competências.



nível **introdutório**



nível **elementar**



nível **avançado**

Cada ★ apresenta um conjunto de propostas técnicas, apresentadas sob a forma de desafios.

Estes encontram-se divididos em 4 domínios;

- | | |
|-----------|----------------------------|
| 1 Nata o | 3 Destrezas |
| 2 Figuras | 4 Sequências e/ou Esquemas |

Quais os objectivos do **estrelas DO mar** ?

- **Promover** a participa o de **Crianças** e **Jovens** em actividades aquáticas diversificadas;
- **Divulgar** a Nata o Sincronizada;
- **Aumentar** o número de praticantes de Nata o Sincronizada.

A quem se destina o **estrelas DO mar** ?

- Técnicos de nata o e professores de Educa o Física;
- **Crianças** e **Jovens** integrados em escolas de nata o e no desporto escolar.

Como participar no **estrelas DO mar** ?

- Os clubes, Associa es, Municípios e Escolas podem inscrever-se na FPN através de fax ou mail.

Como implementar **estrelas DO mar** ?

- Nas aulas de nata o (Escolas de Nata o ou núcleos de Desporto Escolar) introduzir gradual, progressiva e informalmente o programa;
- Criar Escola de Estrelas do Mar num clube com vista   capta o de novos praticantes e a detec o de jovens valores.

Actividades **estrelas DO mar** ?

Forma o de Professores e Técnicos;

A oes de forma o para apresenta o do Programa e material didáctico.

Distribui o de material Didáctico;

- **Manual** em formato digital(CD/DVD);
- **Fichas de Registo**, (folhas de presença; plano de aula; relatórios, fichas de registo de desafio ★)
- Diplomas de ★ ;
- **Imagens** com propostas de exercícios tipo;
- **Acompanhamentos musicais** com dura o variável.

Encontros Nacionais e Regionais – Festivais de Estrelas;

Promovidos pela FPN em parceria com várias entidades, com o objectivo de promover, incentivar e avaliar o programa.

Centros de Forma o – Campos de Estrelas.

Realizam-se nas férias escolares com uma dura o variável de 3 a 5 dias, actividades relacionadas com a Nata o Sincronizada.

Participa e ...
serás



uma Estrela

