FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SÃO CARLOS
FICHA TÉCNICA DE CURSO

PROGRAMA UATI – UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE
CENTRO ESPORTIVO – PISCINA - 2022

Nome do curso: **NATAÇÃO INICIANTE – Turma 2 - Educadora Micheli**	
Objetivo/descrição: • Ensinar o aluno a sobreviver em meio líquido (sobrevivência), e também ensinar os nados crawl, costas e peito.	
Conteúdo programático: • Ambientalização em meio líquido. • Trabalho com a respiração. • Flutuabilidade (tanto de decúbito dorsal como frontal). • Locomoção com aquatubos e pranchas. • Locomoção sem flutuadores. • Habilidades básicas do nado Crawl. • Educativos para nado Crawl. • Nado Crawl. • Habilidades básicas do nado Costas. • Educativos para nado Costas. • Nado Costas. • Habilidades básicas do nado Peito. • Educativos para nado Peito. • Nado Peito.	
Público Alvo: Turma para adultos acima de 18 anos	
Pré-requisitos: Não saber nadar.	
Carga horária: 57h	**Frequência:** 2 dias por semana
Dias da semana: 3ªs e 6ªs feiras	
Horários: das 13h30 às 14h15	
Investimento:	**Nº de parcelas:**
Nº mínimo de pessoas: 4	**Nº máximo de pessoas:** 18
Local: FESC1	**Material:** Maiô, touca e óculos para natação.
Outras informações: -	