



| | | | |
|--------------|---------------------|-------|---|
| | 08:40 - 08:50 | (10') | Natação Artística 3. Realizar posições básicas dorsal e ventral com uma contagem de 1-8 tempos onde os alunos devem iniciar em posição dorsal, permanecendo nesta durante 8 tempos e posteriormente realizar a posição ventral também em 8 tempos. Realizar a inspiração (posição dorsal) e expiração (posição ventral). (2 vezes). |
| | 08:50 - 09:10 | (20') | Pólo Aquático 4. Os alunos participam numa situação de jogo, divididos em duas equipas (metade da turma contra a outra metade). O objetivo é marcar pontos ao colocar a bola dentro dos arcos. Nesta atividade, os alunos devem aplicar todos os conteúdos trabalhados anteriormente. Ganha a equipa que primeiro atingir 5 pontos. |
| Final | 09:10 - 09:15 | 5' | - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; |