

Sigla	Níveis	Resumo Conteúdos/Funções Didática
Fral I	Bebés + <b>6 meses</b> 1ª ano de prática	AMA – Transmissão e Exercitação
Fral II	Bebés + <b>6 meses</b> 2ª ano de prática	AMA – Transmissão e Exercitação
AI	Crianças <b>3/5 anos</b> 1ª vez	AMA – Transmissão e Exercitação
All	Crianças <b>3/5 anos</b> 2ª vez	AMA – Exercitação e Consolidação
AIII	Crianças <b>6/10 anos</b> 1ª vez	AMA – Transmissão e Exercitação, Transmissão e Exercitação das Técnicas Alternadas
BI	Crianças <b>6/10 anos</b> 2ª vez	Consolidação da AMA. Transmissão/Exercitação das Técnicas Alternadas e respetivas partidas e viragens.
BII	Crianças <b>6/10 anos</b> +2 anos pratica	Exercitação das Técnicas Alternadas e respetivas partidas e viragens. Transmissão e Exercitação da Técnica Simultânea de Bruços, partidas.
C	Crianças + 3 anos prática	Consolidação das Técnicas Alternadas, partidas e viragens. Exercitação da Técnica Simultânea de Bruços, partidas e viragens. Transmissão/Exercitação de Mariposa, partidas e viragens. Transmissão/Exercitação dos 100m estilos, com partidas e viragens. Transmissão/Exercitação das distâncias longas e viragens específicas. Transmissão/Exercitação das Estafetas e partidas e viragens correspondentes
D	Crianças + 4 anos prática	Consolidação de todos os conteúdos