

Consiste em um método técnico-científico, desenvolvido na ESEF/UFRGS, com aproximadamente 540 alunos divididos em 19 turmas heterogêneas, com diversas faixas etárias e vici- as em natação. A organização do trabalho faz-se através da divisão da prescrição de atividades nos níveis de aprimora- mento para adultos, aprimoramento para crianças e adolescen- tes, condicionamento físico e também uma turma de treinalhPii to (equipe com aproximadamente 30 membros), havendo um ori: entador para cada nível.

Nos níveis de aprimoramento há a proposta de atividades pa- ra uma adaptação à prática de natação em piscina funda, bem como a melhoria das habilidades do-individuo no meio étqu4- tico.No nível de condicionamento físico e treinamento nrrnr- re a utilização em uma escala evolutiva de técnicas (1(' trei- namento e a aprendizagem e polimento de estilos de nados pompetitivos, procurando promover o condicionamento Físico do individuo através da pratica regular da natação duas ve- zes por semana.