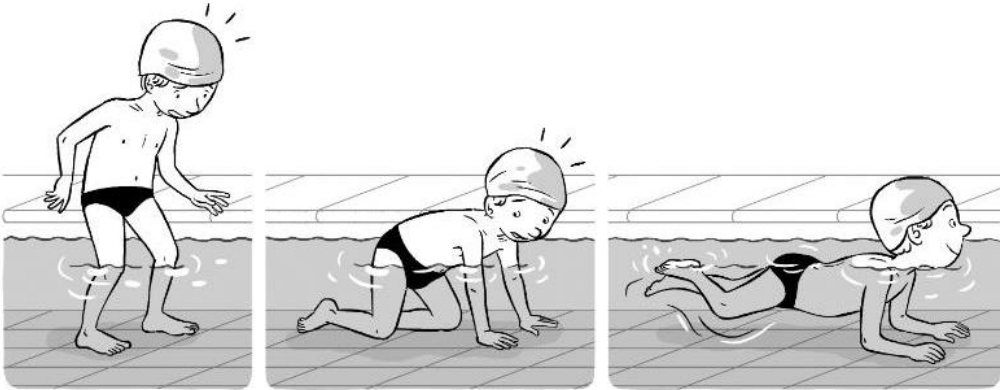
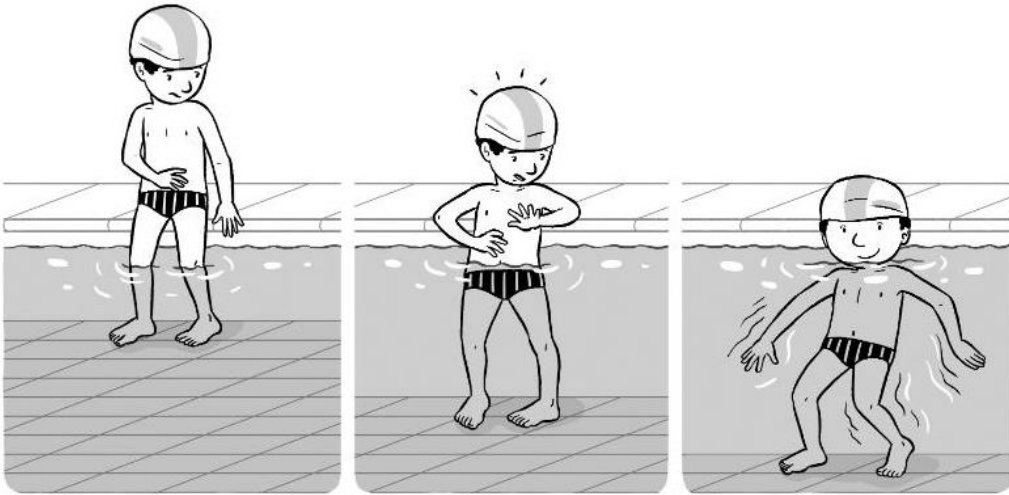
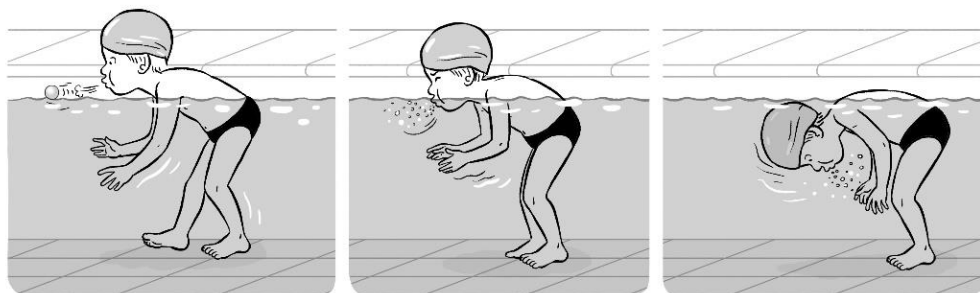


Appendix A : Final version of the Portuguese PSPWC.

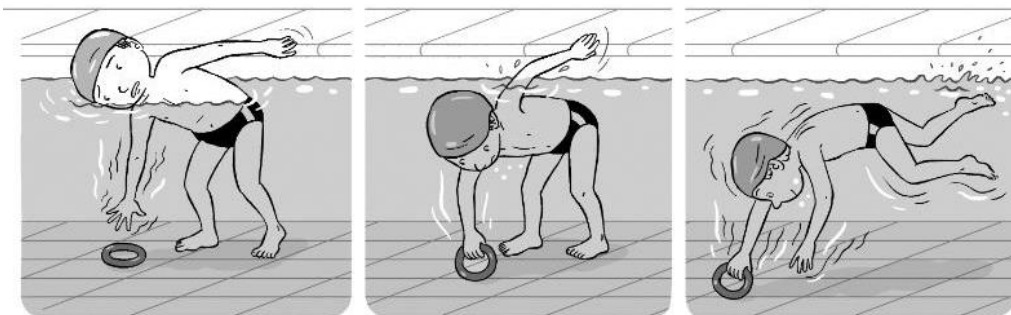
Situações aquáticas [Aquatic skills/test items]	Escala pictórica em três níveis de progressão (da esquerda para a direita) [Pictorial scale in three levels of progression (from left to right)]	Tradução para português da descrição dos três níveis de progressão [Translation into Portuguese of the description of the three levels of progression]
Sk1: Desloca-se em decúbito ventral colocando as mãos no fundo [Sk1: Lying down in a prone position using hands on the bottom to move forward]		<ol style="list-style-type: none">1. A criança consegue colocar-se de pé em água rasa, mas não ousa deitar-se2. A criança consegue colocar-se em quatro apoios, não estando completamente submersa3. A criança coloca-se deitada de decúbito ventral com os braços ou as mãos em contacto com o fundo da piscina, com o corpo em extensão, imersão até os ombros
Sk2: Permanece de pé e em submersão na água [Sk2: Standing and submersion in the water]		<ol style="list-style-type: none">1. A criança encontra-se de pé dentro de água e aceita a imersão até os joelhos2. A criança encontra-se de pé dentro de água e aceita a imersão até o umbigo3. A criança encontra-se de pé dentro de água e aceita a imersão até os ombros

Sk3: Expira e faz bolhas debaixo de água
[Sk3: Blowing bubbles under Water]



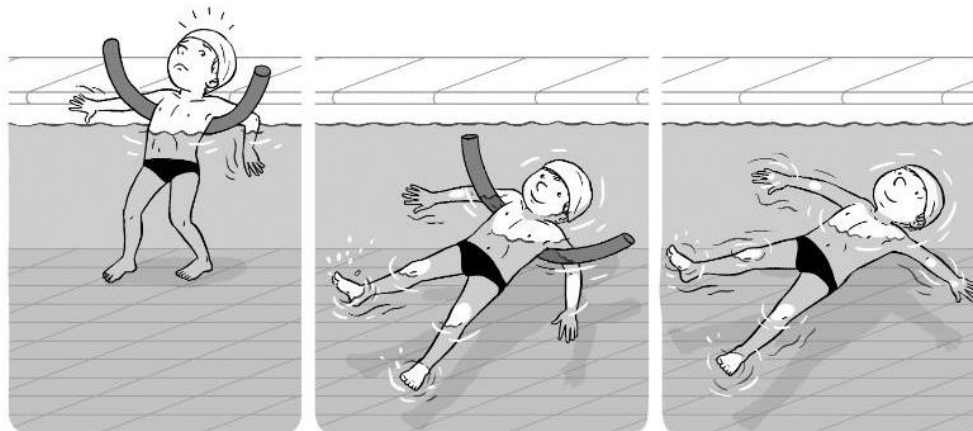
1. A criança ousa colocar o queixo na água, mas não a boca. Ele/a é capaz de soprar numa bola flutuante
2. A criança coloca a boca na água e expira fazendo bolhas, mas não ousa colocar o nariz ou os olhos na água
3. A criança imerge a cabeça na água, expira e faz bolhas

Sk4: Apanhar objeto debaixo de água
[Sk4: Catching objects under water]



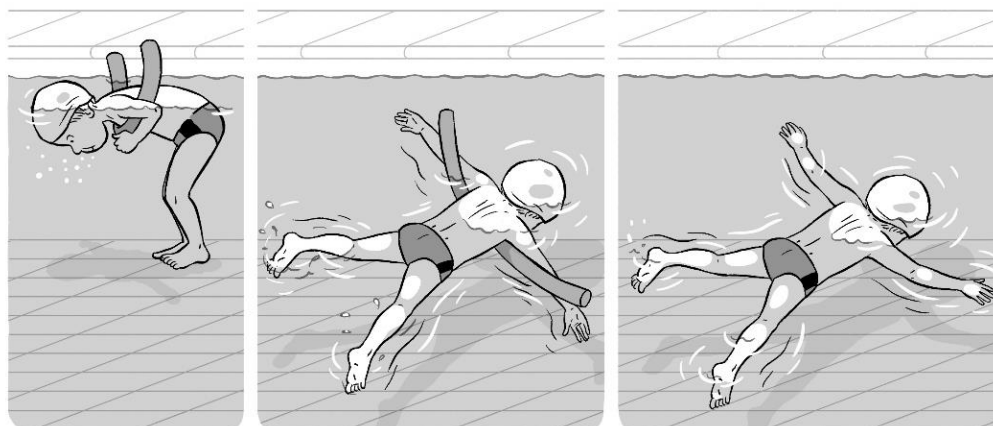
1. A criança tenta recolher o objeto com uma mão mas mantém a face fora da água e os pés no fundo da piscina
2. A criança recolhe um objeto em água rasa, mantendo a cabeça debaixo de água e os pés em contacto com o fundo da piscina
3. A criança recolhe um objeto em água rasa, mantendo a cabeça debaixo de água e os pés sem contacto com o fundo da piscina

Sk5: Flutuar de decúbito dorsal (estrela do mar dorsal)
[Sk5: Floating on the back]



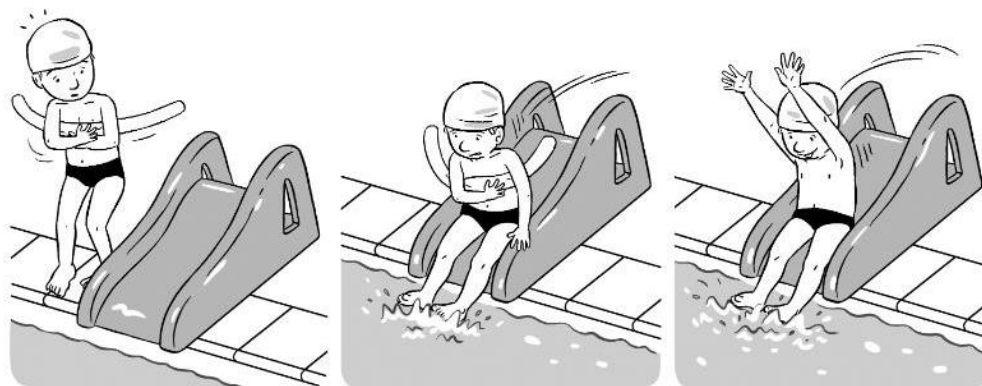
1. A criança tenta realizar a estrela-do-mar dorsal com um dispositivo flutuante mas não consegue". A criança encontra-se de pé e de forma estática na água com a cabeça para trás, mas os pés permanecem no fundo da piscina
2. A criança realiza estrela-do-mar dorsal com o auxílio de um dispositivo flutuante; as orelhas estão submersas e o corpo está bem alinhado
3. A criança realiza uma estrela-do-mar dorsal sem qualquer tipo de dispositivo flutuante e com as orelhas submersas

Sk6: Flutuar de decúbito ventral (estrela do mar ventral)
[Sk6: Floating on the front]



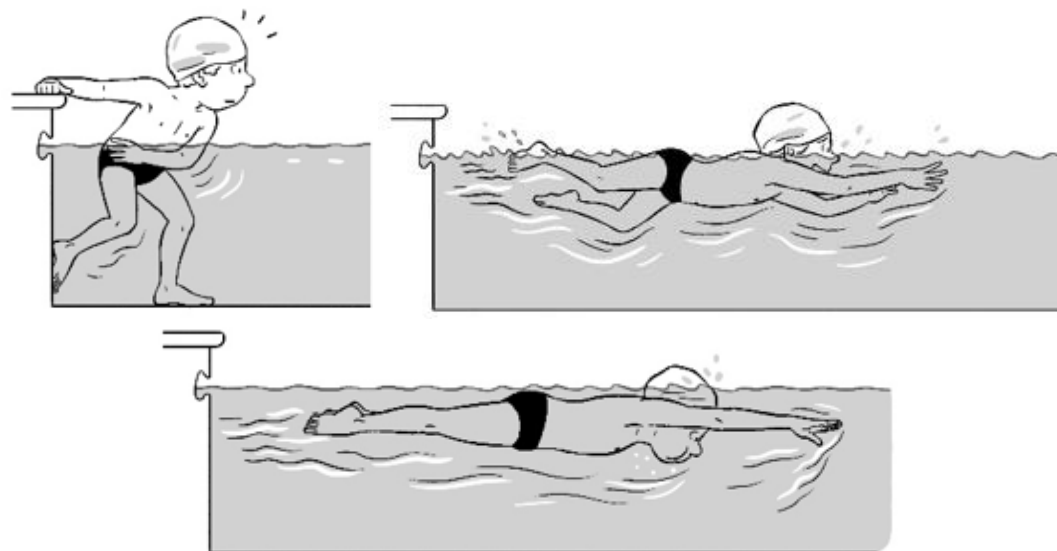
1. A criança tenta realizar a estrela do mar ventral com um dispositivo flutuante mas não consegue. A criança imerge a face e fica a olhar para o fundo da piscina mas os pés permanecem em contacto com o fundo da piscina.
2. A criança realiza a estrela do mar ventral com o auxílio de um dispositivo flutuante, com a face submergida, e os segmentos bem alinhados.
3. A criança realiza a estrela do mar ventral sem qualquer tipo de dispositivo flutuante, com a face totalmente submersa, e os segmentos bem alinhados.

**Sk7: A criança entra na água com
escorrega**
[Sk7: Water entry by slide]



1. A criança não ousa usar um escorrega com (ou sem) um dispositivo flutuante.
2. A criança entra na água usando um escorrega com o auxílio de um dispositivo flutuante.
3. A criança entra na água usando um escorrega e sem qualquer tipo de dispositivo flutuante.

Sk8: Empurrar a parede e deslizar debaixo de água
[Sk8: Pushing from the wall and gliding under water]



1. A criança segura o bordo da piscina com uma mão, coloca um pé contra a parede, mas não sai da parede.
2. A criança empurra a parede e desliza em posição ventral com a cabeça parcialmente fora da água e o corpo desalinhado.
3. A criança empurra a parede e desliza em posição ventral com a cabeça completamente submersa e entre os braços em extensão e com o corpo bem alinhado.

Sk9: Propulsão dos M.I. de decúbito dorsal
[Sk9: Leg propulsion on the back]



1. A criança segura o bordo da piscina com uma mão e um dispositivo flutuante com a outra mão. Ela tenta iniciar o deslocamento mas não consegue, mantendo o pé no fundo da piscina, a anca em flexão e a cabeça fora de água.
2. A criança nada em decúbito dorsal com um dispositivo flutuante, com a cabeça alinhada com o corpo, e progredindo de forma limitada através da pernada alternada.
3. A criança nada em decúbito dorsal sem qualquer tipo de dispositivo flutuante, com o corpo alinhado, os braços ao longo do corpo, progredindo (deslocando-se alguns metros) através da pernada alternada.

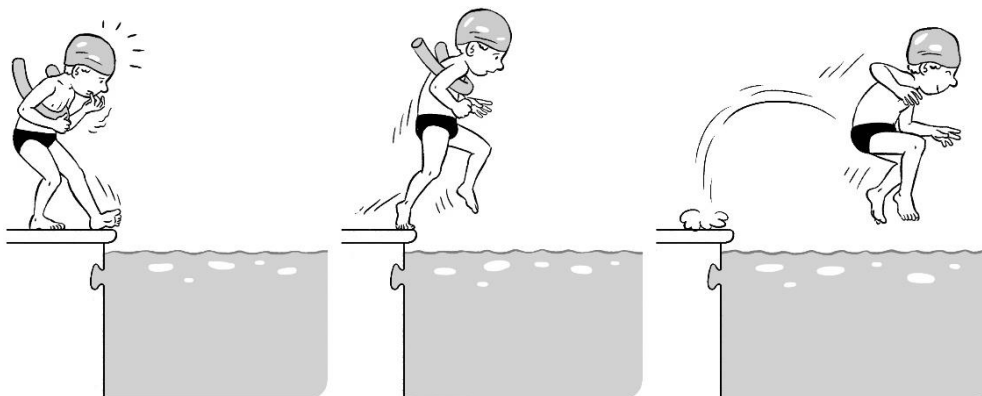
Sk10: Propulsão dos M.I. de decúbito ventral
[Sk10: Leg propulsion on the front]



1. A criança segura o bordo da piscina com uma mão e um dispositivo flutuante com a outra mão. Ela tenta iniciar o deslocamento mas não consegue, mantendo os pés no fundo da piscina, revelando movimentos descoordenados e a cabeça fora da água.
2. A criança nada em decúbito ventral com um dispositivo flutuante, mantendo o corpo desalinhado, os braços em extensão e dirigidos para a frente, a cabeça fora de água, e progredindo de forma limitada através da pernada alternada.
3. A criança nada em decúbito ventral sem um dispositivo flutuante, o corpo alinhado, os braços em extensão e dirigidos para a frente, a face submergida, progredindo (deslocando-se alguns metros) através da pernada alternada.

Sk11: Entrada na água através do salto

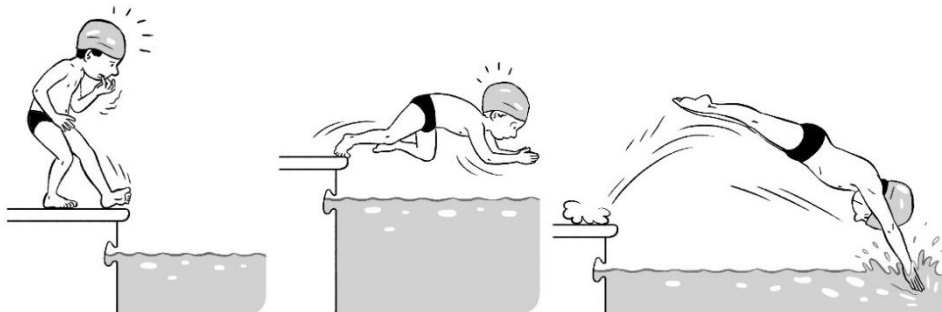
[Sk11: Water entry by Jumping]



1. A criança não ousa saltar para dentro de água com (ou sem) um dispositivo flutuante.
2. A criança salta para dentro de água com um dispositivo flutuante.
3. A criança salta para dentro de água sem um dispositivo flutuante.

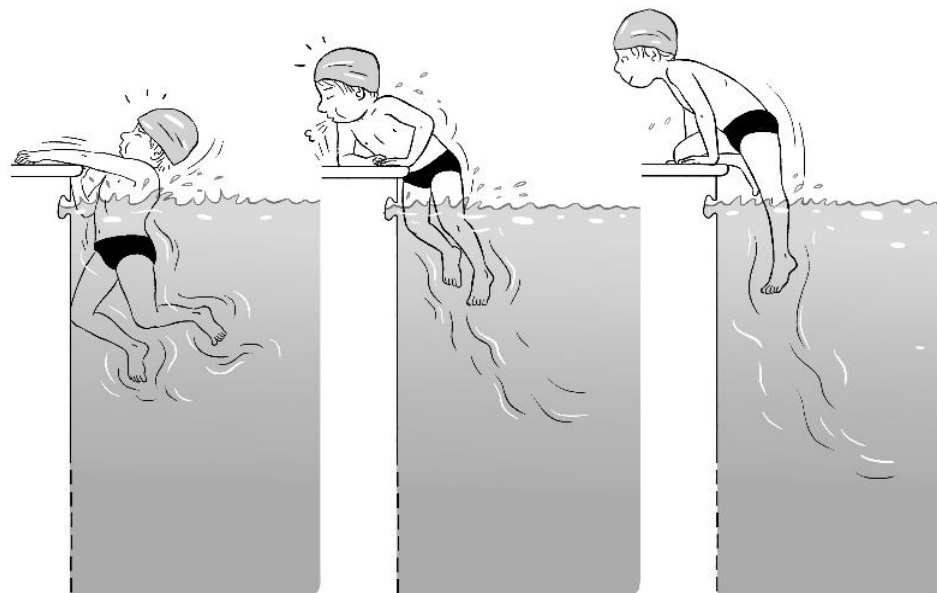
Sk12: A criança realiza entrada na água através salto de cabeça

[Sk12: Water entry by diving]



1. A criança não ousa saltar de cabeça para águas profundas.
2. A criança salta, tentando mergulhar de cabeça, mantendo as mãos na direção da água; a cabeça e corpo não estão alinhados com os braços tal como não estão orientados para a água.
3. A criança realiza salto de cabeça em águas profundas, com o corpo alinhado e as orelhas entre os braços.

Sk13: Saída da água a partir do bordo
[Sk13: Water exit by climbing out]



1. A criança tenta sair de águas profundas sem empurrar o fundo. A criança agarra-se ao bordo da piscina com os braços e não consegue subir.
2. A criança tenta sair de águas profundas sem empurrar o fundo. A criança segura-se ao bordo da piscina com os cotovelos e as mãos mas não consegue subir.
3. A criança consegue sair facilmente de águas profundas sem empurrar o fundo da piscina.

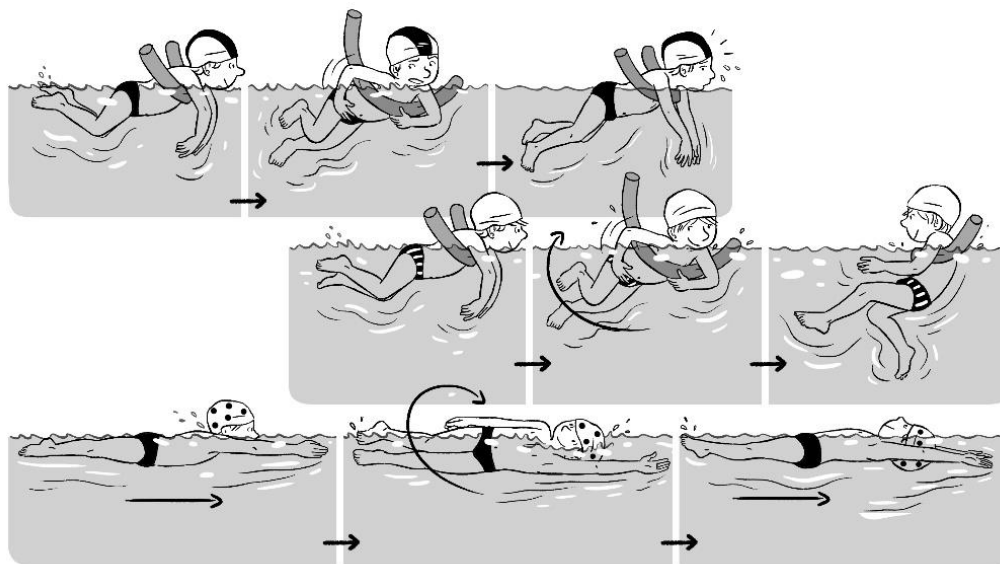
Sk14: Flutuar na vertical
[Sk14: Vertical Treading water]



1. A criança agarra-se ao bordo da piscina mas não ousa sair da parede nem flutuar.
2. A criança flutua na vertical com o auxílio de um dispositivo flutuante.
3. A criança flutua na vertical sem qualquer tipo de dispositivo flutuante e consegue manter a cabeça fora de água.

**Sk15: Rotação do decúbito ventral para o dorsal numa
posição alinhada**

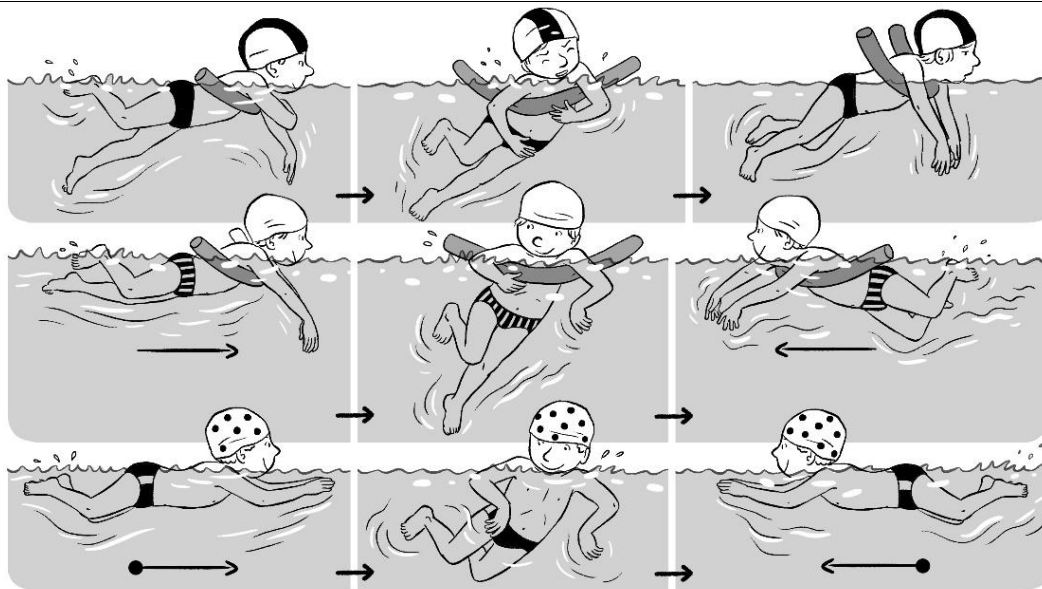
[Sk15: Turning from the front to the back in an aligned
position (i.e. longitudinal axis rotation)]



1. Com o auxílio de um dispositivo flutuante, a criança começa por nadar em decúbito ventral e tenta realizar uma rotação no eixo longitudinal mas não consegue.
2. Com o auxílio de um dispositivo flutuante, a criança começa por nadar em decúbito ventral, realiza uma rotação no eixo longitudinal para o decúbito dorsal com um movimento descoordenado, e continua a nadar em decúbito dorsal.
3. Sem dispositivo flutuante, a criança realiza uma rotação no eixo longitudinal do decúbito ventral para o dorsal, mantendo o corpo alinhado e um uso eficiente dos braços (um braço estendido para cima e o outro ao longo do corpo para baixo, inicia a rotação no sentido do braço descendente) para continuar a nadar no decúbito dorsal.

Sk16: Enquanto nada em decúbito ventral, inverte a direção (eixo ântero-posterior)

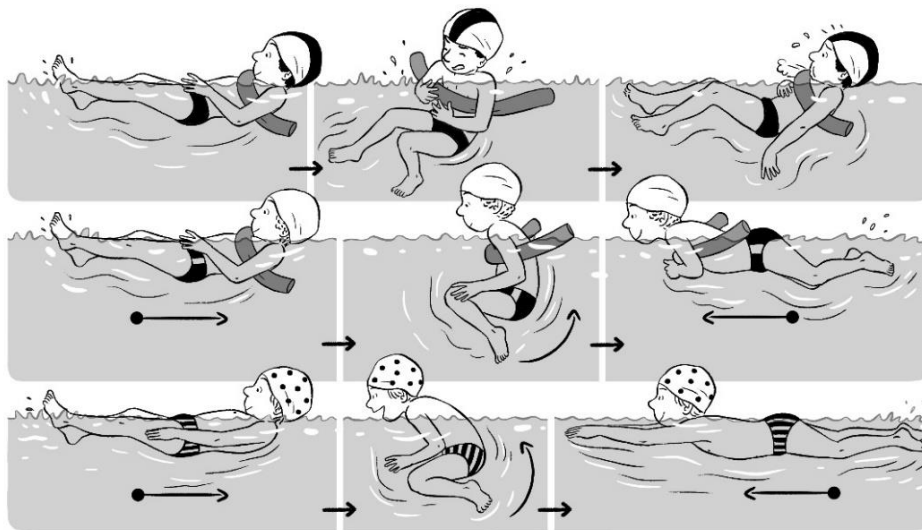
[Sk16: Changing direction while swimming on the front (i.e. Sagittal axis rotation)]



1. Com o auxílio de um dispositivo flutuante, a criança começa por nadar em decúbito ventral, tenta inverter a direção mas não é capaz.
2. Com o auxílio de um dispositivo flutuante, a criança começa por nadar em decúbito ventral, inverte eficazmente a direção e continua a nadar em decúbito ventral.
3. Sem o auxílio de um dispositivo flutuante, a criança começa por nadar em decúbito ventral, inverte eficazmente a direção e continua a nadar em decúbito ventral.

Sk17: Rotação no eixo transversal passando do decúbito dorsal para o ventral

[Sk17: Changing direction while swimming on the front (i.e. Sagittal axis rotation)]



1. Com o auxílio de um dispositivo flutuante, criança tenta realizar uma rotação no eixo transversal passando do decúbito dorsal para o ventral; inicia o movimento, mas sem sucesso.
2. Com o auxílio de um dispositivo flutuante, a criança realiza uma rotação no eixo transversal passando do decúbito dorsal para o ventral, continuando a nadar.
3. Sem o auxílio de um dispositivo flutuante, a criança realiza uma rotação no eixo transversal passando do decúbito dorsal para o ventral, continuando a nadar.