

Município de Reguengos de Monsaraz

# Escola Municipal de Natação

Documento de Orientação Pedagógica



# Índice

Introdução .....	3
Objectivos .....	4
Inscrições / Renovações .....	5
Entrada nas Classes .....	6
Alterações de Classe .....	7
Calendário Lectivo.....	8
Avaliações .....	9
Eventos.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Organização das Classes .....	10
Características das Classes .....	11
Natação para bebés.....	12
Natação pura .....	14
Adaptação ao meio aquático (AMA) .....	14
Níveis técnicos.....	15
Hidroginástica .....	17
Natação de reabilitação .....	18
Natação sénior +55 .....	20

*«Saber nadar é ter resolvido no meio aquático, em cada eventualidade, qualitativa e quantitativamente o triplo problema, equilíbrio, respiração, e propulsão».*

Carvalho, 1994

# Introdução

O presente documento pretende fornecer algumas linhas de orientação para a Escola Municipal de Natação da Câmara Municipal de Reguengos de Monsaraz para a presente época desportiva.

Estamos certos que este documento de orientação pedagógica é apenas um ponto de partida para todo o trabalho que ainda temos pela frente, contudo, somos também da opinião, que as ideias que iremos ter a oportunidade de explanar ao longo deste documento, são as que, neste momento, nos parecem ser as mais adequadas à realidade do Concelho de Reguengos, assim como as que melhor concorrem para a concretização dos objetivos que pretendemos atingir com a Escola Municipal de Natação da Câmara Municipal de Reguengos de Monsaraz.

# Objetivos

A Escola Municipal de Natação da Câmara Municipal de Reguengos de Monsaraz tem como principais objetivos:

- Promover a generalização do acesso à prática desportiva;
- Promover a aprendizagem das técnicas de natação;
- Aumentar os níveis de saúde pública, através da atividade física em meio aquático.

## *Inscrições / Renovações*

As renovações das inscrições da Escola Municipal de Natação da época desportiva 2021/22 deverão decorrer a partir do dia 2 de maio até 30 de junho e as novas inscrições a partir do dia 10 de setembro de 2021. Pensamos que o período de inscrições definido é aquele que melhor responde ao interesse dos nossos utentes, em virtude de ser coincidente com o início das aulas.

As inscrições são feitas na Escola Municipal de Natação em uma ou mais disciplinas da natação que constituem a oferta que temos ao dispor dos nossos utentes (Natação Pura, Natação de Bebés; Hidroginástica, Natação de Reabilitação).

A abertura das classes irá sempre depender do número de inscritos nas mesmas. Assim poderá suceder que para o mesmo nível existam várias classes e que para outro nível não exista nenhuma classe.

## *Entrada nas Classes*

Após a realização da inscrição e um breve questionário sobre a sua experiência no meio aquático, o utente será enquadrado numa classe correspondente ao seu nível, com a frequência semanal de uma ou duas vezes semanais) e nos horários que iremos ter ao dispor dos utentes.

Desta forma pretendemos que o processo que, vai desde a inscrição do utente na Escola Municipal de Natação, até ao momento do seu enquadramento na classe correspondente ao seu nível de desempenho motor aquático, seja o mais breve possível.

## *Alterações de Classe*

Existem várias situações que podem levar o aluno a alterar de classe, o caso de o Encarregado de Educação, o próprio aluno, o Coordenador Pedagógico ou o Professor da classe onde o utente se encontra inscrito. Quando o Encarregado de Educação ou o próprio utente solicita a alteração, este deve realizá-la na receção/secretaria das piscinas. No caso de ser o Professor ou o Coordenador Pedagógico a propor a alteração de classe deve ser preenchida uma ficha (Anexo A1) na qual deve referir a motivo da alteração e a classe para a qual deve mudar. Esta ficha deverá ser entregue ao Coordenador Pedagógico, que irá verificar se o aluno em causa pode alterar de classe, caso exista ou não vaga para a classe desejável, contactando depois os pais ou o próprio utente para efetivar a alteração.

# Calendário Letivo

A época desportiva 2021/22 tem início no dia 15 de setembro de 2021 e finaliza no dia 15 de junho de 2022.

## **Interrupções:**

- Feriados Nacionais;
- 24 e 31 de dezembro;
- terça-feira de Carnaval;
- 2 de abril (2ª feira de Festa);
- 13 de junho (Feriado local).

# Avaliações

Na presente época desportiva irão existir 2 períodos de avaliação, um a meio da época e outro no final. Será destinado às Classes de AMA's e Níveis Técnicos através de uma ficha de avaliação própria consoante a subclasse em que o aluno está inserido.

A primeira avaliação será realizada no mês de janeiro/fevereiro.

A última avaliação será realizada no mês de maio.

# Organização das Classes

Enquanto disciplina mais rica da natação, a Natação Pura não poderia de deixar de merecer a nossa especial atenção. Assim, existirão várias classes dentro da Natação Pura de forma a proporcionarmos uma oferta rica e variada aos utentes das Piscinas Municipais, da mesma forma que proporcionaremos todas as condições necessárias para permitir uma evolução do nível mais elementar (adaptação ao meio aquático) até um nível mais avançado (aperfeiçoamento).

Serão criadas as seguintes classes e subclasses:

	turma	idade	nível	horário
<b>Natação para bebés</b>				
girinos	C1	12-23 meses		sáb.   10h00 - 10h30
patinhos	C2	24-36 meses		sáb.   10h30 - 11h00
<b>Adaptação ao meio aquático</b>				
peixinhos	C32	3-6 anos	N0	ter, sex   17h00 - 17h45
Ostras	C37	7-9 anos	N0	ter, sex   17h00 - 17h45
Atuns	C38	3-6 anos	N0	qua   17h00 - 17h45
pinguins	C3	3-6 anos	N0	ter, sex   17h45 - 18h30
estrelas-do-mar	C4	3-6 anos	N0	seg, qui   17h45 - 18h30
leões marinhos	C7	3-6 anos	N0	qua   17h45 - 18h30
tartarugas	C5	7-9 anos	N1	ter, sex   17h45 - 18h30
peixes-balão	C6	7-9 anos	N1	seg, qui   17h45 - 18h30
peixes-palhaço	C8	7-9 anos	N1	qua   17h45 - 18h30
<b>Aprendizagem - níveis técnicos</b>				
piranhas	C9	10-13 anos	N1	seg, qui   18h30 - 19h15
raias	C10	10-13 anos	N1	seg, qui   18h30 - 19h15
cavalo-marinho	C11	10-13 anos	N1	ter, sex   18h30 - 19h15
golfinhos	C12	10-13 anos	N1	ter, sex   18h30 - 19h15
salmão	C23	10-13 anos	N1	qua   18h30 - 19h15
trutas	C27	10-13 anos	N1	qua   18h30 - 19h15
caranguejos	C13	14-18 anos	N2	seg, qui   19h15 - 20h00
carapaus de corrida	C16	14-18 anos	N2	ter, sex   19h15 - 20h00
<b>Manutenção</b>				
polvos	C14	> 18 anos		seg, qui   19h15 - 20h00
tubarões	C17	> 18 anos		seg, qui   20h00 - 20h45
camarões	C18	> 18 anos		seg, qui   20h00 - 20h45
crocodilos	C15	> 18 anos		ter, sex   19h15 - 20h00
sapateiras	C29	> 18 anos		qua   19h15 - 20h00
baleias	C28	> 18 anos		qua   19h15 - 20h00
<b>Hidroginástica</b>				
	C21			ter, qui   14h15 - 15h00
	C22			ter, qui   15h00 - 15h45
	C24			ter, qui   20h45 - 21h30
	C26			qua, sex   20h00 - 20h45
	C30			seg, qua   14h15 - 15h00
<b>Natação Sénior</b>				
	C31	> 55 anos		ter, qui   11h45 - 12h30
<b>Natação de reabilitação</b>				
	C25			qua, sex   11h45 - 12h30

# *Características das Classes*

## Natação para bebés

Aulas de carácter lúdico, destinadas a crianças entre os 12 meses e os 35 meses, com o objetivo de familiarizar o bebé com o meio aquático, nas quais os pais do bebé desempenham um papel crucial. Progressivamente procurar-se-á diminuir a intervenção dos pais, mas nunca a sua participação.

Esta classe deverá, entre outras, ter as seguintes características:

- A classe deverá ser constituída por um número mínimo de 6 bebés e um máximo de 10 bebés (podendo ser alterado consoante a média de presenças por mês);
- Devem ter a duração de 30 minutos (dentro de água);
- Apesar de o número ideal de aulas semanais ser de duas, por uma questão de funcionalidade das instalações e de “previsível disponibilidade” dos pais, estas deverão decorrer uma vez por semana, sendo ao sábado (tarde);
- As aulas decorrerão preferencialmente na piscina de aprendizagem;
- A água da piscina deverá estar a uma temperatura de 30-31°C, bem como o ambiente entre os 31-32°C;

### Objetivos:

#### Área psicomotora

##### até aos 18 meses

- Controlo da respiração (apneia, reflexa e voluntária);
- Equilíbrio e flutuação ventral e dorsal;
- Reequilíbrios;
- Deslizamento na posição dorsal e ventral (em apneia);
- Iniciação às imersões (distância curta em apneia).

##### dos 18 aos 24 anos

- Controlo da respiração (apneia, reflexa e voluntária), soprar na água;
- Equilíbrio e flutuações ventral e dorsal;
- Equilíbrio em posição vertical;
- Deslizamento na posição dorsal e ventral (em apneia);
- Iniciação às imersões (distância curta em apneia);
- Descolamentos na posição dorsal e ventral com diferenciação segmentar;
- Descoberta do espaço (transporte de objetivos para diferentes zonas);
- Mergulhar partindo da posição de pé com ajuda;
- Primeira noção de tempo (mais rápido e devagar).

### *dos 24 meses aos 35 meses*

- Controlo da respiração (apneia e voluntária, aquisição de ritmo respiratório/expiração e soprar pelo nariz);
- Controlo da flutuação estática dorsal e ventral;
- Deslizamento em várias posições (dorsal e ventral) com introdução de alterações no ritmo (mais rápido e lento) e diferentes espaços e direções;
- Deslocamentos na posição dorsal e ventral com diferenciação;
- Mergulhar de cabeça partindo da posição de pé,
- Imergir para apanhar o objeto a 40-50 cm de profundidade.

### *Área Cognitiva*

#### *dos 6 aos 24 meses*

- Desenvolvimento do esquema corporal;
- Experimentação de várias texturas, tamanhos, cores, sons e objetos;
- Introdução de algumas normas - tirar calções, tomar duche, etc.

#### *dos 24 aos 35 meses*

- Progressiva identificação de sons, formas, tamanho, cores, noção de qualificação;
- Potencializar a capacidade de atenção;
- Identificar diferentes tipos de palavras;
- Introdução de algumas normas - vestir/despir calções, descalçar, etc.

### *Área Social e Afetiva*

#### *dos 6 aos 24 meses*

- Estabelecer clima afetivo com o familiar;
- Melhor a auto estima do bebé;
- Favorecer uma relação empática entre outros bebés e adultos (professor e acompanhante).

#### *dos 24 aos 35 meses*

- Melhorar hábitos de higiene,
- Respeitar normas de organização da classe e os intervenientes em todo o processo (professores, pais e crianças).

# Natação pura

## Adaptação ao meio aquático (AMA)

Na Adaptação ao Meio Aquático, adiante designada por AMA, procura-se, através de aulas de carácter lúdico, familiarizar os alunos com a água, permitindo-lhes a aquisição de um vasto repertório motor e ainda a aquisição dos três domínios base da natação: respiração, propulsão e equilíbrio.

Estas aulas deverão, entre outras, ter as seguintes características:

- Cada classe deverá ser constituída por um número máximo de 14 alunos (podendo ser alterado consoante a média de presenças por mês);
- Devem ter a duração de 45 minutos (dentro de água).
- O número de aulas semanais será de duas.

### AMA 0

Destinada a alunos com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos, sem aprendizagens e/ou sem a automatização das mesmas.

#### Objetivos:

Expirar pela boca e pelo nariz a diferentes profundidades; recolher objetos no fundo da piscina (parte baixa da piscina de aprendizagem); realizar deslize na superfície ventral e dorsal; realizar batimentos de pernas rudimentares na posição ventral e dorsal com ajuda (chouriços, pranchas, etc.); abrir os olhos dentro de água.

#### Objetivos Finais:

Respiração, Imersão e propulsão rudimentar.

#### Perfil da aula:

- 5 minutos iniciais livres com supervisão do professor (poucos brinquedos aquáticos);
- Aprendizagem dos objetivos traçados para a aula de uma forma lúdica;
- Consolidação dos objetivos aplicando os exercícios praticados na aula (10 minutos);
- 5 minutos finais livres para atividade lúdica.

### AMA 1

Destinada a alunos com idades compreendidas entre os 7 e os 9 anos, que já dominam as componentes básicas de adaptação ao meio aquático, respiração, imersão e propulsão rudimentar.

#### Objetivos:

expirar pelo nariz a diferentes profundidades; recolher objetos no fundo da piscina (parte média da piscina de aprendizagem); realizar flutuação na posição dorsal e ventral; aperfeiçoar deslize ventral e dorsal; aperfeiçoar batimentos de pernas rudimentares na posição dorsal e ventral;

saltar de pé; saltar de cabeça a partir da posição de joelhos; realizar rotação alternada dos membros superiores nas posições ventral e dorsal.

### **Objetivos Finais:**

Respiração, Imersão e propulsão rudimentar, deslize ventral e dorsal.

### **Perfil da aula:**

- 5 minutos iniciais livres com supervisão do professor (poucos brinquedos aquáticos);
- Aprendizagem dos objetivos traçados para a aula de uma forma lúdica;
- Consolidação dos objetivos aplicando os exercícios praticados na aula (10 minutos);
- 5 minutos finais livres para atividade lúdica.

## **Níveis técnicos**

Na classe de Níveis, procura-se proporcionar a automatização dos objetivos operacionais da AMA II e a aprendizagem dos diferentes estilos da Natação Pura (Crol, Costas, Bruços e Mariposa).

Esta classe deverá, entre outras, ter as seguintes características:

- Cada subclasse deverá ser constituída por um número máximo de 14 alunos (podendo ser alterado consoante a média de presenças por mês);
- Devem ter a duração de 45 minutos (dentro de água);
- Apesar do número mínimo ideal de aulas semanais ser de duas, deverão ser abertas inscrições para aulas que acontecem uma, duas e três vezes por semana;
- Estas deverão decorrer na piscina desportiva, e cada subclasse irá dispor de um mínimo de uma pista. Sempre que possível poderão ser disponibilizadas duas pistas para cada subclasse;
- Devem integrar uma maior componente técnica do que nas classes de AMA's.

### **Nível 1**

Aulas destinadas a alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos, que dominam batimentos de pernas ventral e dorsal, rotação de braços e respiração (ainda não coordenam as 3 ações).

### **Objetivos:**

Iniciar aprendizagem das técnicas de crol e costas; realizar partidas do bloco de crol e costas; realizar viragens de crol e costas.

### **Objetivos Finais:**

Dominar as técnicas de crol e costas; realizar 16 m em crol e costas sem paragem; realizar partidas de crol e costas do bloco; realizar viragens de crol e costas; ter noções básicas de bruços (braçada e pernada).

### **Perfil da aula:**

- 5 minutos iniciais de aquecimento;

- Aprendizagem dos objetivos traçados para a aula integrando uma componente técnica;
- Consolidação dos objetivos, aplicando os exercícios praticados na aula (10 minutos);
- 5 minutos finais livres para atividade lúdica (com supervisão do professor).

## Nível 2

Aulas destinadas a alunos com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos que dominam as técnicas de crol, costas e bruços, que tenham noções básicas de Mariposa e que já realizem saltos dos blocos, com controlo do impacto, equilíbrio e profundidade.

### Objetivos:

Aperfeiçoar a técnica de bruços; iniciar a aprendizagem da técnica de mariposa; aperfeiçoar partidas do bloco de crol, bruços, costas e mariposa; aperfeiçoar viragens de crol, bruços, costas e mariposa.

### Objetivos Finais:

Dominar as técnicas de crol, costas, bruços e mariposa; realizar 100 m em crol e costas sem paragem; realizar 100 m Estilos; realizar 50 m em bruços sem paragem; realizar partidas de crol, bruços, costas e mariposa do bloco; realizar viragens de crol, bruços, costas e mariposa.

### Perfil da aula:

- 5 minutos iniciais de aquecimento;
- Aprendizagem dos objetivos traçados para a aula integrando uma componente técnica;
- Consolidação dos objetivos, aplicando os exercícios praticados na aula (10 minutos);
- 5 minutos finais livres para atividade lúdica (com supervisão do professor).

## Manutenção

Destinada a utentes que tenham a adaptação ao meio aquático resolvida e que não tenham interesse em correções técnicas, procurando apenas a prática da atividade.

Esta classe deverá, entre outras, ter as seguintes características:

- Cada subclasse deverá ser constituída por um número máximo de 12 alunos (podendo ser alterado consoante a média de presenças por mês);
- Devem ter a duração de 45 minutos (dentro de água);
- Formação técnica elementar - Aulas destinadas a alunos com mais de 18 anos que já tenham adquirida a adaptação ao meio aquático. Têm como objetivo a aprendizagem das técnicas de Crol e Costas, iniciação à técnica de Bruços.
- Formação técnica intermédia - Aulas destinadas a alunos com mais de 18 anos que dominem as técnicas de Crol e Costas, e se encontrem na fase de aprendizagem das técnicas de Bruços e Mariposa.

## Hidroginástica

As aulas de Hidroginástica devem adotar uma estratégia que esteja em consonância com o conhecimento corporal, condição física, coordenação motora, idade, sensibilidade ao meio aquático, passado desportivo, motivação dos alunos, entre outros aspetos que poderíamos apontar.

Esta classe deverá, entre outras, ter as seguintes características:

- Cada classe deverá ser constituída por um número máximo de 35 alunos (podendo ser alterado consoante a média de presenças por mês);
- Devem ter a duração máxima de 45 minutos (dentro de água);
- Estas deverão decorrer na zona mais profunda da Piscina de Aprendizagem, numa zona delimitada;
- A aparelhagem de som, através da qual será garantido o acompanhamento musical destas aulas, deverá permitir que todos os alunos consigam ouvir as músicas com o mínimo de nitidez exigível e sem causar incómodo às restantes classes que poderão funcionar simultaneamente;
- Perfil da aula: aquecimento (5 a 10 minutos), fase principal (25 a 30 minutos) e fase final (retorno à calma 10 minutos).

### Objetivos:

- Familiarização e adaptação ao meio aquático (respiração, propulsão, equilíbrio e imersão);
- Aprendizagem de skills específicos da Hidroginástica;
- Promover a aprendizagem de novas condutas motoras que proporcionem a melhoria do movimento, prazer e relaxamento;
- Melhoria da condição física (força, coordenação, flexibilidade, equilíbrio e resistência);
- Melhoria do controlo postural;
- Melhoria de auto estima;
- Promover o convívio e a capacidade de relacionamento em grupo.

## Natação de reabilitação

A Natação de Reabilitação é a atividade que articula as propriedades da água com exercícios terapêuticos específicos.

Modalidade de prática proporciona um conjunto de exercícios no meio aquático que permitam a reeducação, reabilitação da estrutura corporal dos alunos que revelam patologias, do foro motor ou neurológico (deficientes motores ou mentais), contribuindo para melhorar os seus movimentos e qualidade de vida.

### **Objetivos:**

- Familiarização e adaptação ao meio aquático;
- Promover a aprendizagem de novas condutas motoras que proporcionem a melhoria do movimento, prazer e relaxamento;
- Aprendizagem de técnicas natatórias adaptadas às capacidades motoras e nível de compreensão do aluno;
- Melhoria da autoestima;
- Promover o convívio e potenciar a capacidade de relacionamento em grupo.

## HidroBike

Esta atividade consiste numa aula de grupo onde a bicicleta estática tira partido da resistência da água, a fim de trabalhar a musculatura das pernas, braços e tronco. Com baixo impacto a nível das articulações, proporciona uma grande variabilidade de estímulos, movimentos e posições altamente motivantes para a prática de atividade física.

Esta classe deverá, entre outras, ter as seguintes características:

- Cada classe deverá ser constituída por um número máximo de 10 alunos (podendo ser alterado consoante a média de presenças por mês);
- Devem ter a duração máxima de 45 minutos (dentro de água);
- Estas deverão decorrer na zona mais profunda da Piscina de Aprendizagem, numa zona delimitada;
- A aparelhagem de som, através da qual será garantido o acompanhamento musical destas aulas, deverá permitir que todos os alunos consigam ouvir as músicas com o mínimo de nitidez exigível e sem causar incómodo às restantes classes que poderão funcionar simultaneamente;
- Perfil da aula: aquecimento (5 a 10 minutos), fase principal (25 a 30 minutos) e fase final (retorno à calma 10 minutos).

### Objetivos:

- Familiarização e adaptação ao meio
- Aprendizagem de skills específicos da HidroBike;
- Promover a aprendizagem de novas condutas motoras que proporcionem a melhoria do movimento, prazer e relaxamento;
- Melhoria da condição física (força, coordenação, flexibilidade, equilíbrio e resistência);
- Melhoria do controlo postural;
- Melhoria de auto estima;
- Promover o convívio e a capacidade de relacionamento em grupo.

## Natação sénior +55

A Natação Sénior é uma atividade que procura melhorar a condição física no sentido de evitar o envelhecimento prematuro e aparecimento de patologias provocadas pelo sedentarismo. Os exercícios serão selecionados em função das capacidades dos alunos da classe, tendo também em conta objetivos sociais e cognitivos, como melhoria da autoestima, valorização do cidadão e promoção do convívio.

### Objetivos:

- Familiarização e adaptação ao meio aquático (respiração, propulsão, equilíbrio e imersão);
- Melhoria da condição física (força, coordenação; flexibilidade, equilíbrio e resistência)
- Melhoria do controlo postural;
- Promover a aprendizagem de novas condutas motoras que proporcionem a melhoria do movimento, prazer e relaxamento;
- Aprendizagem de técnicas natatórias adaptadas às capacidades motoras e nível de compreensão do aluno;
- Melhoria da autoestima;
- Promover o convívio e potenciar a capacidade de relacionamento em grupo.