

- HIDROGINÁSTICA

Esta atividade destina-se a todas as pessoas sem limite de idade, que através da ginástica na água queiram melhorar ou recuperar a sua condição física. Trata-se de uma ginástica no meio líquido, utilizando a água como redutor da ação da gravidade. Reduz o risco de lesões e permite a reabilitação de pessoas com algumas restrições ao exercício de sobrecarga vertical (lombalgias, artrose, reumatismo, etc.), e visa ainda o fortalecimento muscular localizado e o condicionamento físico geral, cardiovascular e respiratório. A água é uma fonte inesgotável de alegria e saúde e, através de exercícios simples ou complexos, isolados ou combinados, aliados à música, provoca uma sensação de alegria e bem-estar. Com esta atividade, todos os que querem divertir-se e fazer desporto podem fazê-lo sem grandes condicionalismos!

Os principais objectivos da Hidroginástica são:

Proporcionar uma forma de exercício agradável, fazendo uso criativo da resistência e impulsão da água, promovendo um treino de baixo impacto, que é simultaneamente divertido e eficaz;

Proporcionar exercícios de baixo impacto, que não pressionam as articulações que suportam o peso do corpo, nem as costas;

Aumentar ou manter a densidade óssea;

Melhorar a circulação sanguínea;

Melhorar a capacidade funcional e muscular;

Melhorar a postura;

Melhorar as principais capacidades físicas, tais como: flexibilidade, força e resistência;

Melhorar a capacidade cardio-respiratória; Melhorar a coordenação e equilíbrio;

Melhorar a qualidade de vida;

Melhorar a auto-estima e confiança;

Desenvolver o espírito lúdico e de socialização; Diminuir o stress.

- REABILITAÇÃO AQUÁTICA

A Reabilitação Aquática é uma área cujas vertentes se centram na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo, utilizando modalidades educativas e terapêuticas aquáticas, com base, essencialmente, no movimento, nas terapias

manipulativas e em meios físicos e naturais. A finalidade desta disciplina passa pela promoção da saúde e prevenção da doença, da eficiência, da incapacidade e da inadaptação, e de tratar, habilitar ou reabilitar indivíduos com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, com o objetivo de os ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida. Esta é uma atividade que se destina a populações especiais e grávidas (utentes com fins específicos e em função da patologia/situação a tratar/acompanhar). Para possibilitar uma resposta rápida e adequada às várias solicitações recebidas no serviço, estão organizadas várias áreas de intervenção, pelas quais os profissionais de saúde são distribuídos.

As áreas agrupam-se da seguinte forma:

Correção Postural - Destinado a utentes com alterações neuro-musculo-esqueléticas da coluna vertebral.

Reabilitação - Utentes com patologias do foro Ortopédico, Neurológico e Reumatológico.

Pré Parto/Pós Parto, Preparação para o Parto - A hidro pré-parto, a preparação para o parto e o pós-parto funcionam de forma integrada, porque as grávidas são acompanhadas pela mesma professora nas três modalidades, o que cria uma relação de confiança.

- NATAÇÃO PARA BEBÉS

O desenvolvimento da criança é frequentemente um tema de conversa e reflexão para pais e educadores. Na escola de Natação trabalhamos com grande preocupação as questões ligadas ao desenvolvimento do bebé. Por isso, e em função das suas etapas, esse trabalho é feito em grupos (classes) o mais homogéneos possível.

Os destinatários desta atividade são bebés entre os 6 e os 48 meses, e as classes encontram-se divididas da seguinte forma:

Grupo BB 1 - bebés entre os 6 e os 24 meses. Aos 6 meses o bebé "...começa a direcionar a sua atenção para o exterior." Brazelton (2000); Aos 12 meses o bebé faz a aquisição da marcha e aos 18, consegue associar a linguagem à tarefa que lhe é pedida. A maior "explosão" do desenvolvimento do bebé a nível motor dá-se aos 24 meses.

Grupo BB 2 - bebés entre os 24 e os 36 meses (3 anos). Começa o grande trabalho da autonomia do bebé face aos pais.

Grupo BB 3 - bebés entre os 36 e os 48 meses. Trabalha sem pais na água. Esta é já uma fase que envolve um grande trabalho de autoconfiança e de confiança no professor.

- NATAÇÃO PURA

Atividades

Categoria: Atividades

As aulas de natação da Escola Municipal de Natação dividem-se em 3 escalões etários: 4/6 anos, 7/15 anos, e mais de 15 anos.

Dentro destes escalões de idades existem diversos níveis de aprendizagem:

4/6 anos: Nível A Nível B Nível C

7/15 anos: Nível A Nível B Nível C Nível D

+ de 15 anos: Nível A Nível B Nível C Nível D

Nível A: Adaptação ao Meio Aquático Etapa que compreende o primeiro contato com a água através de atividade diversificada (jogos e situações habituais de recreação até à aprendizagem do batimento de pernas).

Nível B: Iniciação e Aprendizagem das Técnicas Alternadas Etapas que compreendem o primeiro contato com o meio aquático até à existência de uma autonomia propulsiva, embora rudimentar (iniciação à aprendizagem das técnicas alternadas e respetivas partidas e viragens).

Nível C: Aprendizagem das Técnicas Simultâneas e Aperfeiçoamento das 4 Técnicas de Nado Etapa de aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas alternativas (crawl e costas) e iniciação da aprendizagem dos gestos técnicos das técnicas simultâneas e respetivas partidas e viragens (bruços e mariposa).

Nível D: Manutenção Desportiva Nesta fase os alunos já dominam as técnicas alternadas, e efetuam um aperfeiçoamento dos gestos técnicos das técnicas simultâneas e respetivas partidas e viragens. Nesta fase é também introduzida uma componente de treino desportivo.

- NATAÇÃO PARA ADULTOS

Temos aulas de natação exclusivas para utentes adultos, independentemente de terem ou não experiência anterior ao nível da natação, e englobam todos os níveis desde a adaptação ao meio aquático até aos níveis mais avançados. Estas aulas visam a aprendizagem e/ou melhoria da execução das quatro técnicas básicas da natação (crol, costas, bruços e mariposa) e também o ensino dos saltos e viragens. Temos ainda como objetivos o desenvolvimento físico geral, a resistência de nado e a criação de um bom espírito de grupo.

Horário de Verão'2023

HORÁRIO

escola municipal de natação | verão 2023

NATAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Bebés 6 aos 24 meses			18h30			
Bebés 24 aos 36 meses			19h15			
3 anos		18h30 19h15				
4 aos 6 anos nível A	18h30 19h15	18h30	18h30 19h15	18h30		
4 aos 6 anos nível B	18h15	18h15		19h00		
7 aos 15 anos nível A		19h00	18h15	18h15		
7 aos 15 anos nível B	19h00		19h00			
7 aos 15 anos nível C	19h00		19h00			
7 aos 15 anos nível D	19h00		19h00			
Adultos nível A				19h15		
Adultos nível B				19h15		
HIDROGINÁSTICA	9h00 18h30 19h15		9h00	18h30 19h15		
REABILITAÇÃO AQUÁTICA		9h00 18h30 19h15		9h00	18h30 19h15	

NOTA: Todas as aulas tem uma duração de 45 minutos excepto bebés dos 6 aos 36 meses que são de 30 minutos

Atividades

Categoria: Atividades



[Preçário e horários -
Época 2023/24](#)

Horário da época 2023/2024



NATAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Bebés 6 aos 24 meses			18h00			10h00 11h00 15h30
Bebés 24 aos 36 meses			18h30 18h45			9h30 10h30 11h15 15h00 16h00
3 anos		19h00	19h00		18h10	9h15 10h45 15h15
4 aos 6 anos nível A	17h45 18h30 19h15	17h45 18h30 19h15	17h45 18h30 19h15	17h45 18h30 19h15	17h45 18h30 19h15	9h15 10h00 10h45 11h30 15h15 16h00 16h45
4 aos 6 anos nível B	18h10 18h55	18h15	18h00 18h45	18h10 18h55	18h55	9h40 10h25 15h15 16h45
4 aos 7 anos nível C	18h00			18h00		
7 aos 15 anos nível A	17h45 18h30 19h15	17h45 18h30 19h15	18h10	17h45 18h30 19h15	17h45 18h30 19h15	11h45 11h55 16h45
7 aos 15 anos nível B	18h00 18h45	18h00 18h45	18h00 18h45	18h00 18h45	18h00 18h45	9h30 11h00 16h00
7 aos 15 anos nível C	18h00	18h00	18h45	18h00	18h00	10h15
7 aos 15 anos nível D	18h45	18h45		18h45	18h45	11h10
Adultos nível A		9h00 20h00			9h00 20h00	
Adultos nível B	20h00	10h00	19h30		10h00	
Adultos nível C	20h00		20h00			
Natação Adaptada			17h00		17h00	
HIDROGINÁSTICA	9h00 9h45 12h45 15h00 19h30 20h15	9h45 12h45 20h15	9h00 9h45 15h00 20h15	9h00 9h45 15h00 19h30 20h15	9h45 12h45	12h00
REABILITAÇÃO AQUÁTICA	15h45 16h30	8h15 9h00 15h00 15h45 16h30	15h45 16h30	15h45 16h30	8h15 9h00 15h00 15h45 16h30 20h00	

ÉPOCA 2023/2024