



# MANUAL DE ACOLHIMENTO



PISCINAS MUNICIPAIS  
**PENICHE**

A Piscina Municipal de Peniche é propriedade do Município de Peniche, sendo a Câmara Municipal, representada pelo seu Presidente, a entidade competente e responsável pela sua administração e gestão. Esta tem por finalidade servir os seus munícipes e todos os seus visitantes, proporcionando a prática diversificada de atividades.

## **MISSÃO**

Promover a atividade desportiva de qualidade, através do meio aquático, para toda a população do concelho de Peniche, de forma a incrementar um estilo de vida saudável.

## **VISÃO**

Fazer com que toda a população de Peniche esteja familiarizada com o meio aquático;

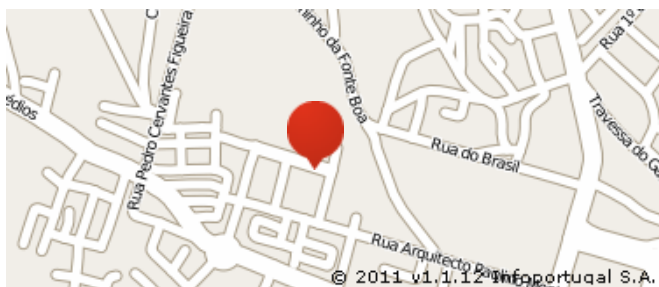
Ser visto como referência na formação e educação do jovem nadador;

Ser visto como uma entidade promotora de saúde.

## **VALORES**

- Profissionalismo
- Dedicção
- Espírito de equipa
- Responsabilidade e disciplina
- Persistência
- Competitividade
- Criatividade

## **LOCALIZAÇÃO E CONTATOS**



**MORADA:** Av. Paulo VI 2520-000 Peniche

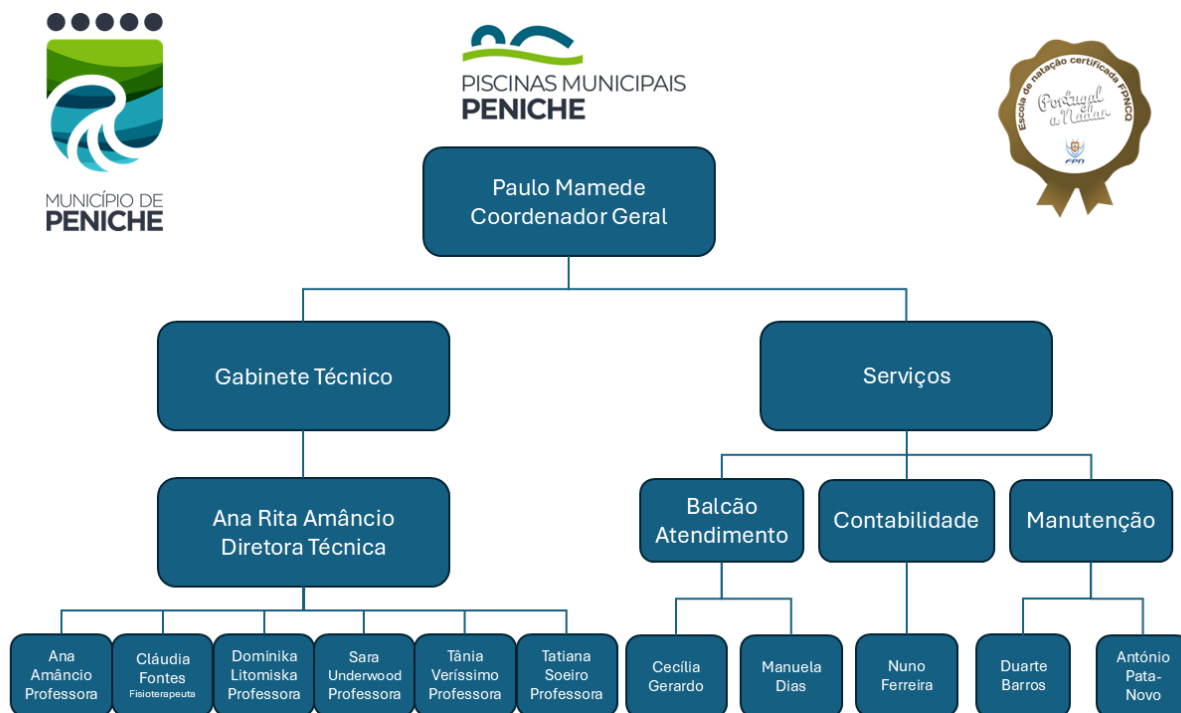
**TELEFONE:** 262790260

**FAX:** 262790269

**TELÉMOVEL:** 963914236

E-MAIL: [piscinas@cm-peniche.pt](mailto:piscinas@cm-peniche.pt)

## ORGANOGRAMA



## RECURSOS ESPACIAIS

A Piscina Municipal de Peniche dispõe de dois espaços privilegiados para o ensino da natação, onde decorrem todas as atividades da Escola de Natação.

### **Piscina grande:**

Tanque de 6 pistas, blocos permanentes, com 25 metros de comprimento, 12,5 metros de largura e profundidade inicial de 1,20 m e final de 2,00 m.

### **Tanque de aprendizagem:**

Tanque de 16m de comprimento e 9 metros de largura. A profundidade varia entre os 70 cm e 1,20 metros.

## **ATIVIDADES DA PISCINA**

### **NATAÇÃO BEBÉS**

Pretende-se nestas aulas (para crianças entre os 6 e os 36 meses) promover a adaptação ao meio aquático. A presença dos pais na água proporciona um envolvimento afetivo muito importante na estimulação do bebé.

### **ESCOLA NATAÇÃO**

Ao longo do seu percurso nestas aulas, o aluno (dos 4 aos 17 anos) poderá fazer a aprendizagem das técnicas da natação, numa primeira fase, e o seu aperfeiçoamento numa fase posterior. Caso revele qualidades poderá ter acesso a competições de natação no futuro.

### **NATAÇÃO ADULTOS**

Aprendizagem para Adultos: Quem não sabe nadar tem nestas aulas uma oportunidade de fazer esta aprendizagem em turmas de adultos.

Aperfeiçoamento para Adultos: Estas são aulas destinadas a quem pretende melhorar as técnicas da natação.

### **NATAÇÃO SÉNIOR**

Através da natação, melhorar a qualidade de vida das pessoas nesta faixa etária (+ 60 anos).

### **HIDROGINÁSTICA**

Esta modalidade pretende a melhoria da condição física dos alunos (+ 16 anos), através da realização de exercícios com acompanhamento musical.

### **HIDROTERAPIA**

Atividade orientada por fisioterapeutas e que consiste na aplicação de um programa de exercícios, que procura a recuperação do utente de um problema diagnosticado pelo seu médico. Esta atividade necessita da autorização do Fisioterapeuta.

### **HIDROSÉNIORES**

Classe de Hidroginástica para reformados ou maiores de 60 anos. Realiza-se no tanque, permitindo a inscrição de utentes que não saibam nadar.

## **NATAÇÃO LIVRE**

Esta modalidade de utilização das Piscinas é vocacionada para maiores de 16 anos que já sabem nadar. O utente tem liberdade de horário, mas o funcionamento é da sua responsabilidade.

## **NATAÇÃO ADAPTADA**

Aulas com o objetivo de promover a adaptação ao meio aquático e a aprendizagem das técnicas de natação aos alunos portadores de deficiência.

## **PROCEDIMENTOS PEDAGÓGICOS**

### **ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DAS AULAS**

O professor deverá sempre primar pela tentativa de otimizar e maximizar o tempo útil de aula e o tempo de aprendizagem dos alunos. Em função do espaço que dispõe para a sua aula e do número de alunos, deverá proceder à organização e realização de tarefas sempre de forma a aumentar o tempo de prática dos alunos e a diminuir o tempo de espera. Poderá optar por organizar tarefas de forma individual (em fila ou carrossel) ou em grupo (em vaga ou grupos de alunos).

### **PROGRESSÃO NA ESCOLA DE NATAÇÃO E PROCESSO DE AVALIAÇÃO**

A Escola de Natação tem como objetivo o **ensino da natação** aos utentes entre os 4 e os 17 anos. Pretende-se também fazer o despiste daqueles que possuem maiores capacidades orientando-os para a prática competitiva.

O percurso que os alunos realizam ao longo destes anos está estruturado em 5 níveis de prática sequenciais, atribuídos em função dos objetivos alcançados em cada nível e um nível para os alunos que pretendam manter uma prática da natação de um modo informal. Os níveis 1, 2 e 3 são ministrados em aulas no tanque de aprendizagem; os níveis 4 e 5 têm aulas na piscina de 25 metros.

Os objetivos a atingir em cada nível estão perfeitamente definidos em documento próprio e para os alunos a distinção é feita pela cor da touca que envergam nas aulas.

A atribuição dos níveis aos alunos está dependente de 3 avaliações. Uma **avaliação inicial** realizada por um técnico das Piscinas, quando o aluno se apresenta para se inscrever pela primeira vez. E duas **avaliações anuais** realizada pelo técnico da turma.

As avaliações anuais (Avaliação Intercalar e Avaliação Final) são realizadas ao longo do mês de fevereiro e junho, sendo, portanto, necessária a presença do aluno nestas aulas. Concluídas estas avaliações, estas são disponibilizadas em em pauta, por email e no futuro próximo os utentes terão acesso a estas informações através do portal.

## **OBJETIVOS DA ESCOLA DE NATAÇÃO**

### **NÍVEIS 1, 2 e 3 – TANQUE DE APRENDIZAGEM**

#### **NÍVEL 1 (Touca Branca)**

**O aluno para passar este nível deve:**

1. Deslocar na água em qualquer direção
2. Realizar flutuação dorsal, ventral e posição engrupado (ovo)
3. Realizar mudanças de posição, flutuação ventral, flutuação dorsal e posição engrupado(ovo)
4. Com os membros inferiores na parede/chão impulsionar-se em posição dorsal e ventral
5. Realizar propulsão dorsal e ventral com apoio
6. Realizar a distância de 5m em nado contínuo utilizando pernas e braços e controlo respiratório
7. Realizar a travessia transversal do tanque com uma paragem de descanso em flutuação dorsal
8. Realizar expirações imergido, controlar o ritmo respiratório no deslocamento/rotações
9. Passar por entre as pernas de um colega ou arco
10. Saltar de pé, mergulhar a partir da posição de joelho e de pé

#### **NÍVEL 2 (Touca Amarela)**

**O aluno para passar este nível deve:**

1. Coordenar a respiração em todos os exercícios
2. Realizar deslize ventral e dorsal na Posição Hidrodinâmica Fundamental (PHF)
3. Realizar rotação no eixo longitudinal em PHF e no eixo transversal (Cambalhota)
4. 16 m pernas em posição ventral com prancha e na posição dorsal sem apoio
5. Realizar 16 m técnica costas educativo
6. Realizar 16 metros com pernas de crol e braços de bruços com 1 respiração por cada braçada
7. Realizar um golfinho com movimentos ondulatórios 2 a 3 m
8. Realizar um trajeto subaquático com mudanças de direção
9. Mergulhar da posição de joelho e pé com entrada na água em PHF e trajeto subaquático em PHF

#### **NÍVEL 3 (Touca Azul)**

**O aluno para passar este nível deve:**

1. Na realização das técnicas manter o equilíbrio próximo da posição PHF
2. Realizar rotações no eixo transversal
3. Realizar 16m movimentos ondulatórios com os membros inferiores juntos e braços ao longo do corpo
4. Realizar 16 m movimentos simultâneos dos membros inferiores com apoio
5. Realizar movimentos simultâneos dos membros superiores associados à respiração, com movimentos alternados dos membros inferiores
6. Realizar 16 m técnica de costas com partida em PHF
7. Realizar 32m técnica de crol catch-up com viragem
8. Mergulhar com impulso e manter PHF ao longo do deslize pelo menos até 3m

## **NÍVEIS 4, 5, 6 e 7 – PISCINA DE 25 METROS**

### **NÍVEL 4 (Touca Verde)**

**O aluno para passar este nível deve:**

1. Realizar na posição ventral movimentos ondulatórios em PHF 25m
2. Realizar na posição dorsal com membros superiores ao longo do corpo 25m movimentos ondulatórios
3. Realizar 50 m técnica de bruços com viragem
4. Realizar 50 m técnica de costas com partida e viragens
5. Realizar 50 m técnica de crol com partida e viragens
6. Realizar as partidas de todas as técnicas de nado

### **NÍVEL 5 (Touca Vermelha)**

**O aluno para passar este nível deve:**

1. Realizar 25 m da técnica mariposa com respetiva partida, chegada
2. Realizar 100 m da técnica de bruços com respetiva partida, viragem e chegada
3. Realizar 100 m da técnica de costas com respetiva partida, viragem e chegada
4. Realizar 100 m da técnica de crol com respetiva partida, viragem e chegada
5. Realizar 100 m estilos com respetiva partida, viragens e chegada

### **NÍVEL 6 (Touca Preta)**

**Alunos que pretendam manter uma prática da natação de um modo informal.**

1. Natação pura
2. Polo Aquático
3. Natação Artística
4. Natação com barbatanas
5. Aqua training
6. Natação de salvamento

## **REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES**

Para que seja possível assegurar uma boa higiene das infraestruturas de apoio, da qualidade da água da piscina e garantir a integridade física e segurança dos utentes, deverão fazer-se respeitar as seguintes regras:

- Obedecer às instruções dos funcionários das piscinas;
- Obrigatoriamente fato de banho, chinelos e touca;
- Cumprir as normas de utilização dos equipamentos;
- Permanecer em zonas com pé sempre que o utente não saiba nadar;
- Utilizar racionalmente todas as instalações, nomeadamente os sanitários e balneários, que após cada utilização deverão ficar em perfeito estado de aseio;
- Ter um comportamento geral de máxima correção, dentro de todo o recinto;
- Procurar eliminar, antes da entrada na piscina, os produtos suscetíveis de poluir a água;
- Somente terão acesso à zona dos tanques de aprendizagem as pessoas equipadas com fato de banho, exceto o pessoal de serviço e quando estritamente necessário;
- Todos os utilizadores das piscinas municipais de Peniche terão de possuir um cartão de utente.