

ABERTURA ÉPOCA DESPORTIVA 2023-2024

PISCINAS MUNICIPAIS DE OURÉM, CAXARIAS E PISCINAS DE FÁTIMA

ESCOLA MUNICIPAL DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

NATAÇÃO BEBÉS



Descrição:

Esta atividade, promove o desenvolvimento da criança de forma integrada, envolvendo aspectos afetivos, cognitivos, motores e sociais.

A natação para bebés, favorece o desenvolvimento global da criança, permitindo a descoberta do corpo e do prazer em movimentar-se em meio aquático.

É obrigatória a presença de pelo menos, um dos pais dentro de água.

Consoante a faixa etária, os bebés são distribuídos pelos seguintes níveis:

- **Estrelinhas:** 6m aos 18 meses;
- **Tartarugas:** 19m aos 19 meses;
- **Lulinhas :**26m aos 36 meses.

Destina-se a:

Bebés dos 6 aos 36 meses (3 anos).

Informações uteis:

A atividade de “Natação Bebés” está disponível, entre: **18 de setembro de 2023 e 13 de julho 2024**, com uma duração de **30 min/aula**.

Locais disponíveis: Piscina Municipal de Caxarias; Piscina Municipal de Ourém e Piscinas de Fátima.

NOTA: Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (AMA e AMA +)



Descrição:

Entende-se por adaptação ao meio aquático, “*o processo que envolve a iniciação à natação, recorrendo ao domínio do corpo na água, com base nos objetivos de cinco domínios: equilíbrio, respiração, imersão, propulsão e salto*”.

A AMA está inserido num programa aquático educativo, onde os objetivos não são exclusivamente técnicos. É um programa a desenvolver a médio e a longo prazo onde tem que existir uma grande criatividade da parte de alunos e professores, aumentando as aprendizagens para as etapas seguintes.

Nesta etapa, existem os seguintes níveis de aprendizagem:

- **Patinhos (AMA):** 3/4 anos;
- **Peixinhos (AMA +):** 5/6 anos.

Destina-se a:

Crianças com idades a partir dos 3 anos (sem acompanhante).

Informações uteis:

A atividade de “Adaptação Meio Aquático” está disponível, entre: **18 de setembro de 2023 a 13 de julho 2024**, com uma duração de **45 min/aula**.

Locais disponíveis: Piscina Municipal de Caxarias e Piscina de Fátima.

NOTA: Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.

NÍVEIS I, II, III e IV



Descrição:

Aulas de componente técnica das aprendizagens da natação, de modo que o aluno adquira um controlo motor que lhe permita executar corretamente as ações técnicas da natação (crol, costas, bruços, mariposa, saltos partidas e viragens e salvamento aquático).

Níveis de aprendizagem:

- **Nível I** – Pinguins (Iniciação às técnicas crol e costas (alternadas));
- **Nível II** – Focas (Aperfeiçoamento das técnicas alternadas e Introdução das simultâneas);
- **Nível III** – Golfinhos (Aperfeiçoamento das técnicas alternadas e aprendizagem das técnicas simultâneas);
- **Nível IV** – Tubarões (Aperfeiçoamento de todas as técnicas: crol, costas, mariposa e bruços).

Destina-se a:

Crianças com idades a partir dos 6 anos e jovens até aos 18 anos.

Informações uteis:

Estes níveis de aprendizagem de natação “Nível I, II, III e IV” estão disponíveis, entre: **18 de setembro de 2023 a 13 de julho 2024**, com uma duração de **45 min/aula**.

Locais disponíveis: Piscina Municipal de Caxarias e Piscina de Fátima.

NOTA: Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.

NATAÇÃO PARA ADULTOS



Descrição:

Aulas para adultos e séniores que buscam técnica das aprendizagens da natação, que permita ao aluno adquirir um controlo motor que lhe permita executar corretamente as ações técnicas da natação (crol, costas, bruços, mariposa, saltos e viragens).

O objetivo é o ensino das quatro técnicas de nado, onde é preferencialmente corrigido os alinhamentos corporais de modo a otimizar os movimentos, a coordenação e a sincronização, explicando com uma linguagem mais técnica aquilo que o aluno está a efetuar.

Constituem-se dois níveis de aprendizagem:

- **Adaptação ao meio aquático;**
- **Aperfeiçoamento.**

Destina-se a:

+18 anos.

Informações úteis:

A atividade de “Natação para Adultos” está disponível, entre: **18 de setembro de 2023 a 13 de julho 2024**, com uma duração de **45 min/aula**.

Locais disponíveis: Piscina Municipal de Caxarias e Piscina de Fátima.

NOTA: Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.

ATP - AULAS DE TREINO PERSONALIZADAS



Descrição atividades

Serviço permanente durante o horário de funcionamento da instalação, mas sujeito a marcação prévia.

Destina-se a qualquer utente que pretenda o acompanhamento de um treinador de natação credenciado (Título de Treinador Desportivo de Natação), para ensino/aperfeiçoamento das técnicas de natação e exercícios de recuperação da condição física.

As aulas e horários são personalizadas de acordo com os objetivos e disponibilidade do utente.

Informações úteis

As aulas são sempre acompanhadas e orientadas por um professor(a) especializado(a).

A atividade de “ATP” está disponível, entre: **18 de setembro de 2023 a 13 de julho 2024**, com uma duração de **45 min/aula**.

Horários: Por marcação prévia juntos dos serviços de secretariado/receção das piscinas.

Locais disponíveis: Piscina Municipal de Caxarias, Piscina Municipal de Ourém e Piscina de Fátima.

AQUAFITNESS

HIDROGINÁSTICA



Descrição:

Esta atividade é realizada dentro de água ao som de música, onde são utilizados diversos exercícios aeróbicos, localizados, alongamento e relaxamento.

Um dos principais objetivos, é proporcionar a melhoria das capacidades físicas: coordenação, agilidade, resistência, força, flexibilidade, entre outras.

Por ser uma atividade com baixo impacto, torna-se uma atividade segura, facilitando a prática de exercício por qualquer pessoa.

Informações uteis:

A atividade de “*Hidroginástica*” está disponível, entre: **18 de setembro de 2023 a 13 de julho 2024**, com uma duração de **45 min/aula**.

Não precisa saber nadar.

Locais disponíveis: Piscina Municipal de Caxarias, Piscina Municipal de Ourém e Piscina de Fátima.

NOTA: Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.

HIDROSENIOR



Descrição

Atividade com as mesmas características da Hidroginástica, mas com uma intensidade de esforço adaptada à população alvo: adultos, de ambos os sexos, a partir dos 50 anos de idade.

Informações uteis

A atividade de “*Hidrosenior*” está disponível, entre: **18 de setembro de 2023 a 13 de julho 2024**, com uma duração de **45 min/aula**.

Não precisa saber nadar.

Locais disponíveis: Piscina Municipal de Caxarias, Piscina Municipal de Ourém e Piscina de Fátima.

NOTA: Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.

HIDROTERAPIA



Descrição

Atividade que utiliza os efeitos de imersão e das propriedades da água na aplicação conjunta de técnicas específicas de fisioterapia.

Destina-se a jovens, adultos e idosos de ambos os sexos, com sintomas e/ou patologias degenerativas corporais.

Informações uteis

As aulas são sempre acompanhadas e orientadas por um técnico(a) fisioterapeuta.

A atividade de “*Hidroterapia*” está disponível, entre **18 de setembro de 2023 a 13 de julho 2024**, com uma duração de 45 min.

Não precisa saber nadar.

Locais disponíveis: Piscina Municipal de Caxarias.

NOTA: Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.

HIDROPOWER



Descrição

Atividade que tem como objetivos a melhoria da capacidade aeróbia, resistência cardiorrespiratória, resistência e força muscular e flexibilidade.

Considera-se esta modalidade semelhante à Hidroginástica, mas como uma intensidade mais elevada, integrando circuitos de trabalho intervalado e exercícios de natação.

Informações uteis

As aulas são sempre acompanhadas e orientadas por um técnico(a) de exercício físico.

A atividade de “*HidroPower*” está disponível, entre **18 de setembro de 2023 a 13 de julho 2024**, com uma duração de **45 min/aula**.

Não precisa saber nadar.

Locais disponíveis: Piscina Municipal de Caxarias.

NOTA: Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.

ZUMBÁqua



Descrição:

Aulas coreografadas com diversos ritmos musicais associados. Combinação de movimentos de dança com a resistência da água.

Não precisa saber nadar.

Informações uteis:

A atividade de “ZUMBÁqua” está disponível, entre: **18 de setembro de 2023 a 13 de julho 2024**, com uma duração de **45 min/aula**.

Não precisa saber nadar.

Locais disponíveis: Piscina de Fátima.

NOTA: Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.