



PISCINAS

COMPLEXO DE PISCINAS DE AZAMBUJA

Projeto Técnico Pedagógico 2023/2024

**Diretora Técnica do Complexo de
Piscinas de Azambuja)**

Catarina Cunha

1 INTRODUÇÃO	4
2 MISSÃO	4
3 VISÃO	4
4 VALORES	4
5 OBJETIVOS DA ESCOLA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS.....	5
6 EQUIPA	5
6.1 PERFIL DO DIRETOR TÉCNICO	7
6.2 PERFIL DO COORDENADOR OPERACIONAL	8
6.3 PERFIL DO COORDENADOR PEDAGÓGICO	9
6.4 PERFIL DO TÉCNICO DE NATAÇÃO E ATIVIDADES AQUÁTICAS (HIDROGINÁSTICA, REABILITAÇÃO E AQUAPOWER)	10
6.5 PERFIL NADADOR SALVADOR	12
6.6 PERFIL DO PESSOAL DO SERVIÇO ADMINISTRATIVO.....	13
6.7 PERFIL DO PESSOAL DO SERVIÇO LIMPEZA E MANUTENÇÃO	14
7 ORGANIZAÇÃO DA ESCOLA DE NATAÇÃO E ATIVIDADES AQUÁTICAS DO COMPLEXO.....	15
7.1 PROCEDIMENTOS DA ESCOLA DE NATAÇÃO E ATIVIDADES AQUÁTICAS.....	15
7.1.1 Lotação máxima diária:	15
7.1.2 Lotação máxima instantânea:	15
7.1.3 Requisitos térmicos e de ventilação.....	16
7.1.4 Requisitos de Iluminação	16
7.2 HORÁRIOS FUNCIONAMENTO GERAL	16
7.3 CALENDARIZAÇÃO DO COMPLEXO DE PISCINA.....	17
7.4 AULAS	18
7.4.1 Natação Bebés.....	18
7.4.2 Adaptação ao Meio Aquático (AMA):.....	18
7.4.3 Natação Pura	19
7.4.4 Hidroginástica/Hidro Sénior	19
7.4.5 Aquapower	20
7.4.6 Reabilitação Aquática	20
7.4.7 Aulas Individuais.....	21
7.5 HORÁRIO DAS AULAS	21
7.6 TURMAS.....	21
7.7 VAGAS POR TURMAS.....	21
7.8 INSCRIÇÃO	21
7.9 INTEGRAÇÃO NAS TURMAS.....	22
7.10 LISTA DE ESPERA.....	22
8 PLANO DE ATIVIDADES	22
9 PLANO DE FORMAÇÃO	23
11 ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM	23
11.1 OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS TERMINAIS POR NÍVEIS E ETAPAS.....	24
11.1.1 Objetivos Gerais	24

11.1.2 Objetivos Específicos:.....	24
12 PROCESSO DE AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA.....	28
12.1 ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS DOS ALUNOS:.....	28
12.2 SISTEMA DE AVALIAÇÃO.....	29
12.3 TRANSIÇÃO DE NÍVEIS	30
13 GABINETE DE CONDIÇÃO FÍSICA	31
14 ATIVIDADES DE TERRA.....	31
14.1 PILATES.....	31
15 LOCALIZAÇÃO E CONTATOS.....	32
Anexos.....	32

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Quadro de Professores	5
Quadro 2 – Nº ideal de alunos por turma e tempos de aula	20
Quadro 3: Planeamento de atividades 2023/2024	21
Quadro 4 - Objetivos gerais das atividades aquáticas do Complexo de Piscina de Azambuja	23
Quadro 5 - Objetivos específicos de cada modalidade e nível do Portugal a Nadar	23

ANEXOS:

1. Regulamento de funcionamento Complexo de Piscinas de Azambuja
2. Horários das aulas 2023/2024
3. Ficha de inscrição
4. Fichas avaliação: AMA I / II; Natação nível 1 / 2 / 3 / 4
5. Ficha Avaliação Reabilitação Aquática
6. Ficha de Transição de Nível
7. Tabela de Avaliação Inicial/ Definição nível ensino
8. Questionário PARmed-X para gestão atividade física com facilidade
9. Organograma Complexo Piscinas Azambuja

1 INTRODUÇÃO

O Complexo de Piscinas de Azambuja **Instalação Desportiva de uso público** destinava-se à realização de diversas atividades por diferentes utilizadores, com aptidão específica para a prática de modalidades desportivas em meio aquático, ténis e ginásio, sendo considerado de acordo com o artigo 7.º, do Decreto 141/2009 de 16 de julho uma **instalação desportiva de base formativa e recreativa**.

O projeto técnico pedagógico é um guia que sistematiza de forma mais específica a caracterização das instalações desportivas, requisitos, a Equipa de Trabalho, as funções, as aulas/atividades, benefícios, objetivos, sistemas de avaliação utente/níveis de aprendizagem e sistemas de avaliação dos professores.

No que respeita as aulas na Piscina tivemos por base o Manual de Referência da Federação Portuguesa de Natação (FPN) para o ensino e aperfeiçoamento técnico em Natação.

Este documento pode ser alterado sempre que o Diretor Técnico o considere.

2 MISSÃO

O Complexo de Piscina de Azambuja tem como missão prestar serviço numa perspetiva de desporto para todos, adequando espaço, tempo e atividades às necessidades e motivação da população nas vertentes de aprendizagem recreação e saúde.

Promover e proporcionar a aprendizagem do saber nadar em particular e também correto desenvolvimento das capacidades físicas, psíquicas e sociais dos alunos.

Aumentar a autonomia e a segurança no meio aquático.

Envolver os pais e a comunidade, na respetiva prática desportiva acompanhando e incentivando os seus educandos, e eventos desenvolvidos pela nossa escola

3 VISÃO

O Complexo de Piscinas de Azambuja pretende satisfazer os seus alunos, adotando uma gestão fundamentada no planeamento, programação, coordenação, avaliação e nos princípios da eficácia, visando a modernização, a melhoria continua e a qualidade do ensino dos serviços prestados.

4 VALORES

Os valores do Complexo de Piscinas de Azambuja centram-se na responsabilidade, solidariedade, companheirismo, união, qualidade, partilha, espírito de equipa, respeito, admiração e profissionalismo.

5 OBJETIVOS DA ESCOLA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

O Complexo de Piscinas de Azambuja visa concretizar os seguintes objetivos:

- Contribuir para a prática desportiva;
- Contribuir para o aumento e manutenção dos índices de prática desportiva regular e de recreação;
- Promover estilos de vida ativos e saudáveis;
- Promover a recreação e ocupação de tempos livres de forma salutar e agradável;
- Satisfazer as necessidades educativas e formativas da população em geral e dos municípios em particular.

6 EQUIPA

- **Vice-Presidente do Pelouro do Desporto:** António José Matos
- **Chefe de Divisão do Desporto e Juventude:** Carlos Dionísio
- **Diretora Técnica:** Catarina Cunha
- **Coordenador Operacional:** António Andrade
- **Coordenadora Pedagógica:** Selma Cruz
- **Coordenador Administrativo:** Milton Almeida
- **Professores:**
 1. António Andrade
 2. Selma Cruz
 3. Cátia Mergulhão
 4. Joana Oliveira
 5. Ana Martins
 6. Francisco Batista
 7. Catarina Galvão
 8. Pedro Martins
 9. João Vicente
 10. Joana Rita Oliveira (Estagiária TEF)
- **Serviço Administrativo:**
 1. Milton Almeida
 2. Maria Simão
 3. Maria Manuela Abreu
 4. Élia Borda Água
- **Manutenção e Limpeza:**
 1. Dulce Nobre
 2. Ricardo Valada
 1. Fátima Garcia
 2. Marcos Narciso
- **Nadadores-Salvadores:**

1. Associação de Nadadores-Salvadores De Coruche – Búzios.

Quadro 1 - Quadro de Professores

Nome	H. Académica	Nº Cédula/ inscrito no IPDJ	Validade	Aulas Bebé/AMA S	Aulas Natação	Aulas Hidroginástica /Aquapower	Aulas de Reabilitaçã o
António Andrade	12º Ano e Curso do CEFA	nº52203	01-11-2023				
	Treinador grau II						
Ana Martins	Reabilitação Psicomotora	A frequentar o curso de Treinador de natação N1 no CEFAD					
	Mestrado em Ed. Especial em especializaã o em intervenção precoce						
Cátia Mergulhão	Licenciatura em Desporto Atividade Física e Lazer	TEF nº2344	29-03-2026				
		ESTÁGIO TD NIVEL 1					
Catarina Galvão	Licenciatura em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis	TEF n.º 137382 A frequentar o curso de Treinador de natação N1 na CEFAD	15/09/2028				
Francisco Baptista	Licenciatura em Desporto Condição Física e Saúde	nº 125454	18/2/2025				
	Treinador Natação Grau I;	nº 172215	29/5/2026				
	Treinador Salvamento Aquático	nº 163734	29/5/2026				
	Treinador Canoagem	nº 120246	07/1/2024				
Joana Oliveira	Licenciatura em Desporto Natureza e Turismo Ativo	TEF nº21999	5-3-2028				
	Pós- Graduação em Aulas de Grupo						

Pedro Martins	Reabilitação Psicomotora e Pós Graduação em Natação Adaptada	A frequentar o curso de Treinador de natação N1 no CEFAD					
Selma Cruz	Licenciatura em Educação Física e Desporto	TD nível II nº40826	19-07-2024				
	Pós-graduação em Necessidades Educativas Especiais	TEF nº5780	27-09-2026				
		TD subaquáticas nº111538	25-07-2023				
João Vicente	Licenciatura em Treino Desportivo e Treinador Nível 1 (UEFA Futebol) (estágio Nível 2 (UEFA))	Prof PAFT e de substituição					
Joana Rita Oliveira	Licenciatura em Condição Física e Saúde	Estágio Académico ESDRM					

6.1 PERFIL DO DIRETOR TÉCNICO

Identificação: Sónia Catarina Lopes da Cunha

Habilitações Académicas: Licenciada em Desporto – variante Animação Desportiva Recreação e Lazer; Mestre em Gestão Desportiva

Título Profissional – Técnica de Exercício Físico Nº 21643

Título Profissional – Diretor Técnico Nº 97193

E-mail: ccunha@cm-azambuja.pt

Licenciada em Desporto, Mestre em Gestão Desportiva, Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico e Título Profissional de Diretora Técnica (TPDT).

Para o exercício das funções de diretora técnica é obrigatório por lei ser detentor do TDPT: documento legal emitido de 5 em 5 anos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude - IPDJ, I.P., que reconhece e comprova a posse das competências mínimas para o exercício da função de Diretora Técnica.

Este documento individual e pessoal encontra-se exposto no placar da receção do Complexo de Piscinas de Azambuja.

Funções Diretora Técnica:

A Diretora Técnica é a pessoa singular que assume a direção e a responsabilidade pelas atividades desportivas que decorrem nas instalações desportivas, tais como nas piscinas, campos de ténis e ginásio. Substitui os Coordenadores aquando não se encontram presentes.

Principais funções:

- Garantir a saúde e a segurança dos utentes nas instalações desportivas;
- Coordenar e supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de todos os programas e atividades, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, aos seus utentes;
- Coordenar e supervisionar a avaliação da qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas, visando a melhoria desses serviços prestados;
- Elaborar um manual de operações das atividades desportivas que decorrem nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos;
- Coordenar a produção das atividades desportivas;
- Superintender tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas nelas desenvolvidas;
- Garantir o cumprimento do Regulamento de Funcionamento do Complexo de Piscinas em vigor nas piscinas (anexo 1), sempre que o achar necessário e seja da sua competência;

Nota: A Diretora Técnica pode exercer, para além das funções indicadas, aquelas desempenhadas pelos detentores do Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico, no que respeita a substituições de aulas.

6.2 PERFIL DO COORDENADOR OPERACIONAL

Identificação: António Manuel Madeira da Silva Andrade

E-mail: aandrade@cm-azambuja.pt

Funções do Coordenador Operacional

Substitui o Diretor Técnico quando este não se encontra presente, garantindo a supervisão da área técnico-pedagógica das atividades físico-desportivas, zona de prática desportiva, e intervém na resolução de problemas, de carácter de procedimento imediato. Leciona, orienta e anima as aulas e as atividades desportivas.

Principais funções:

- Prestação de informações aos utentes sobre assuntos que são da sua competência;
- Assegurar a ligação entre as orientações da Divisão de Desporto e Funcionamento das Instalações e o trabalho a desenvolver pelo Diretor Técnico, nomeadamente na ausência deste;
- Zelar pelos interesses, necessidades e motivações dos alunos;
- Realização dos testes de avaliação inicial aos alunos novos;
- Zelar pela limpeza do espaço e equipamentos em cais de piscina;
- Lecionação das aulas, orientação, apoio e coordenação da equipa de trabalho de cais de piscina, no seu horário de trabalho;

- Tarefas de organização das atividades e controlo e avaliação da mesma;
- Promover o trabalho de equipa e a entajuda no cais de piscina;
- Contribuir para o desenvolvimento das competências técnico pedagógicas da equipa de trabalho;
- Contribuir para a rentabilização das aulas e dos horários dos técnicos;
- Implementação, adequação e gestão do plano de água definido superiormente;
- Supervisão da adequada utilização das instalações desportivas, nos termos da legislação e regulamentação vigentes;
- Substituição por motivo de falta ou atraso de um elemento da equipa de trabalho em cais de piscina;
- Orientar os nadadores-salvadores na gestão das pistas de regime livre.

Horário de lecionação

O coordenador de operacional deverá ter metade do tempo de permanência diário na piscina, com lecionação efetiva atribuída.

Os tempos de lecionação e de não lecionação, devem seguir desejavelmente as seguintes plataformas de conjugação com o horário normal de trabalho do Diretor Técnico.

6.3 PERFIL DO COORDENADOR PEDAGÓGICO

Identificação: Selma Isabel da Silva Cruz

E-mail: scruz@cm-azambuja.pt

São da responsabilidade da coordenadora todas as funções técnicas pedagógicas relativas à Natação Pura e Atividades Aquáticas.

Funções da Coordenadora Pedagógica:

- Prestação de informações aos utentes sobre assuntos que são da sua competência;
- Ter uma ação direta com o Diretor Técnico e Coordenador Operacional, sobre atividades de natureza técnica e pedagógica, sempre que o achar conveniente ou lhe seja solicitado;
- Zelar pelos interesses, necessidades e motivações dos alunos;
- Ligação do n.º de vagas entre as aulas e a Direto técnico;
- Coordenar e realizar os testes de avaliação inicial aos alunos novos, as fichas de avaliações intercalares e finais dos alunos e fornecer essa informação ao serviço administrativo e utentes;
- Mediar os processos de transferência de alunos entre aulas/níveis/técnicos;
- Lecionação das aulas, orientação, apoio e coordenação da equipa de técnicos de natação e atividades aquáticas, no seu horário de trabalho;
- Selecionar e propor metodologias de aprendizagem, para o desenvolvimento das competências técnico pedagógicas da equipa de trabalho;
- Orientação técnica-pedagógica, do trabalho desenvolvido pelos professores na piscina;
- Garantir a correta e assídua administração de aulas e exercícios de enquadramento técnico-pedagógico;
- Avaliar o desempenho dos Técnicos de Natação e Atividades aquáticas;

- Interferir junto dos técnicos de natação e atividades aquáticas, sempre que o achar conveniente, a fim de corrigir anomalias de ordem técnica-pedagógica;
- Informar o Diretor Técnico e ou Coordenador Operacional das ocorrências, carências e dificuldades surgidas à equipa técnica de professores, a fim de solucionar possíveis anomalias de funcionamento;
- Fazer cumprir o Regulamento em vigor nas piscinas, sempre que o achar necessário e seja da sua competência;
- Planear e gerir junto com o Diretor Técnico as reuniões pedagógicas.

6.4 PERFIL DO TÉCNICO DE NATAÇÃO E ATIVIDADES AQUÁTICAS (HIDROGINÁSTICA, REABILITAÇÃO E AQUAPOWER)

- a) Ser pontual e assíduo;
- b) Apresentar-se aos alunos e ter uma imagem cuidada;
- c) Ser atencioso e prestável para com os utentes e trabalhadores;
- d) Comunicar com a devida antecedência qualquer ausência ao trabalho ao DT ou Coordenador de Pedagógico, em caso imprevisto comunicar telefonicamente;
- e) Respeitar e fazer cumprir as normas e regulamentos internos em vigor;
- f) Reunir sempre que solicitado.

Operacionalização de Atividades

- Planear e desempenhar corretamente as suas funções pedagógicas, tendo em conta as atividades a desenvolver, de acordo com as orientações técnico-pedagógicas estabelecidas e o público-alvo;
- Criar um bom clima e funcionamento da aula, garantindo que as atividades decorram de forma segura;
- Desenvolver a sua atividade de forma a atingir os objetivos técnicos, cognitivos, afetivos, sociais e educativos adequados aos escalões etários dos alunos;
- Realizar testes práticos a novos alunos, caso o Coordenador de Pedagógico não esteja presente;
- Realizar as avaliações das prestações motoras dos alunos e propor transições de nível, tendo em conta as orientações técnico-pedagógicas estabelecidas;
- Informar o coordenador pedagógico de todos os casos impeditivos de um correto funcionamento das atividades, nomeadamente: alunos mal inseridos nas classes, alunos que necessitem de necessidades educativas especiais e falta de material pedagógico;
- Cumprir com o tempo de duração de cada aula;
- Colaborar na colocação e desmontagem das pistas sempre que necessário;
- Não abandonar o cais de piscina e, em caso de força maior solicitar a outro técnico que vigie o seu espaço e alunos;
- Utilizar material pedagógico adequado ao processo ensino-aprendizagem, arrumando-o após a sua utilização;

- Zelar pela conservação de todo o material existente na instalação, garantindo a sua correta utilização;
- Possuir capacidade para avaliar o seu trabalho;
- Colaborar e participar em eventos promovidos pela Câmara Municipal de Azambuja e em parceria com outras instituições;
- Propor e colaborar na execução de medidas tendentes ao bom funcionamento da instalação e dos serviços prestados, com o objetivo de oferecer um serviço de qualidade aos utentes. Estudo, conceção e adaptação de métodos e processos científicos inerentes à sua formação superior;
- Monitorização/lecionação das ações, aulas, avaliações, programas e eventos desportivos que integram o plano de atividades do setor do desporto, ainda que, com enquadramento superior, tais como exemplos: ministrar as aulas de natação, adaptação ao meio aquático, natação para bebés, hidroginástica, entre outras aulas, atividades aquáticas e serviços do Complexo de Piscinas de Azambuja, de acordo com o projeto pedagógico; ministrar as aulas de atividade Física para seniores, alunos do pré-escolar, 1.º ciclo, pessoas com deficiência, bem como, outras sessões/aulas dos programas e eventos desportivos;
- Efetuar substituições de professores ou serviços inerentes à sua formação superior;
- Nas piscinas, controlar as entradas e saídas dos alunos dos tanques e das zonas circundantes;
- Cumprir e fazer cumprir os regulamentos de utilização de equipamentos e instalações desportivas e programas municipais;
- Cumprir e fazer cumprir as normas de higiene indispensáveis nas piscinas (banho antes da entrada para os tanques; usar touca nas piscinas, além de outras situações que possam pôr em causa ou risco o bem-estar de todos os utilizadores);
- Apresentar ao superior hierárquico os casos especiais de aprendizagem e de indisciplina a fim de ser obtida a solução mais razoável;
- Garantir na íntegra o cumprimento dos horários que lhe foram atribuídos;
- Cumprir com o tempo de duração de cada aula;
- Colaborar na colocação e desmontagem das pistas sempre que necessário;
- Não abandonar o cais de piscina e, em caso de força maior solicitar a outro técnico que vigie o seu espaço e alunos;
- Efetuar o controle dos alunos de cada grupo, marcando as faltas e presenças em cada aula;
- Informar o Coordenador pedagógico ou da manutenção e Limpeza de qualquer anomalia passada dentro ou fora dos tanques de aprendizagem, desde que a mesma vá colidir com os interesses do ensino da natação;
- Participação na análise da qualidade dos serviços prestados, detetando e comunicando eventuais anomalias/desvios ao estabelecido e propondo medidas e ações corretivas;

- Apresentar sugestões e problemas de ordem burocrática ou material ao Coordenador Pedagógico ou DT, a fim de serem efetuadas diligências necessárias a uma possível solução;
- Atender a reclamações e sugestões dos clientes/alunos, identificando as suas necessidades e expectativas e assegurando a sua resolução/satisfação e/ou transmitindo ao seu superior hierárquico;
- Não abandonar os alunos durante a aula, a não ser por motivos de força maior, responsabilizando alguém, neste caso, pela vigilância dos mesmos;
- Fazer observar as normas em vigor sempre que seja da sua competência;
- Preparar o material para a aula antes do início desta e colocar ou mandar retirar as pistas sempre que o achar conveniente;
- Realizar pelo menos duas avaliações por época desportiva aos seus alunos;
- Conceção, organização e aplicação de programas e projetos de desenvolvimento desportiva, formação desportiva e ocupação de tempos livres que visem a melhoria da qualidade de vida e o gosto pela prática desportiva, para vários grupos etários da população;
- Participação na definição e implementação de planos de manutenção de instalações e equipamentos desportivos;
- Participação no controle e diagnóstico do estado de conservação, manutenção e limpeza das instalações e equipamentos desportivos, materiais desportivos, processo de controle da qualidade da água, garantindo a salubridade de todos os seus espaços, materiais e utilizadores.

6.5 PERFIL NADADOR SALVADOR

Habilitações:

Curso de Nadador Salvador certificado pelo ISN e com cartão válido.

Áreas de Intervenção:

Apoio aos utentes:

Informar os utentes sobre assuntos que são da sua competência e encaminhar as restantes situações.

Vigilância e prestação de 1.ºs socorros:

1. Respeitar e fazer cumprir as normas e regulamentos internos em vigor.
2. Vigiar o plano de água (em cais) e utilizar técnicas de salvamento sempre que se justifique.
3. Prestar o 1º socorro a acidentados e acompanhar os utentes que se sintam indispostos.
4. Manter atualizado o inventário do material de 1ºs socorros, assegurando um stock mínimo e tendo a responsabilidade de fazer o pedido ao DT em caso de falta do mesmo.
5. Assegurar que os materiais de 1ºs socorros não estejam em local acessível aos utentes.

6. Assegurar que todos os utentes tomem duche antes de entrar no cais de piscina e utilizem o equipamento/material adequadamente.

Operacionalização de atividades e funcionamento da instalação:

1. Ser Pontual e assíduo;
2. Apresentar-se com uma imagem cuidada, utilizando equipamento que permita a identificação por parte dos utentes das suas funções;
3. Ser atencioso e prestável para com os utentes e funcionários da instalação.
4. Vigilância das atividades desportivas em infraestruturas municipais;
5. Colaboração no apoio e atendimento aos utentes dos programas, atividades, eventos desportivos e aos utilizadores das instalações desportivas;
6. Colaboração no controlo de regulamentos de utilização de equipamentos e instalações desportivas, identificando as normas de funcionamento e de segurança a respeitar por trabalhadores e utentes;
7. Elaboração de mapas mensais e trimestrais de controlo de utilização dos equipamentos desportivos;
8. Identificar e comunicar qualquer anomalia nos materiais, equipamentos e Instalações desportivas;
9. Atender a reclamações e sugestões de clientes, utentes identificando as suas necessidades e expectativas e reportar;
10. Operacionalização do procedimento diário de vistoria aos materiais, equipamentos e infraestruturas desportivas;
11. Colaboração na dinamização dos programas: atividade física para todos nas vertentes de +55, pessoas especiais e pré-escolar e vertente fim de semana, AZB Fair Play e Férias Desportivas;
12. Colaboração no apoio e atendimento aos alunos ou participantes das ações, aulas, programas, eventos desportivos e aos utilizadores dos equipamentos desportivos.

6.6 PERFIL DO PESSOAL DO SERVIÇO ADMINISTRATIVO

São deveres do pessoal no serviço do Complexo de Piscinas (Receção/ Atendimento), de acordo com a divisão de tarefas superiormente fixadas, nomeadamente:

2. Ser pontual e assíduo;
3. Atendimento dos utentes e do público em geral;
4. Atendimento dos telefones;
5. Receção da correspondência, abertura e registo da mesma;
6. Recebimento das tarifas de utilização previstas na tabela de tarifas e registos das mesmas em documento próprio;
7. Elaboração de mapas estatísticos de presenças nas diversas modalidades praticadas no Complexo de Piscinas;

8. Apoio a área de gestão em todo o serviço administrativo solicitado;
9. Providenciar para que a entrada se faça sempre mediante o pagamento da respetiva tarifa;
10. Não permitir a entrada no Complexo de Piscinas e o uso das respetivas instalações aos indivíduos que se apresentem com manifesta falta de higiene pessoal, que apresentem indícios de embriaguez ou toxicodependência, que provoquem distúrbios ou pratiquem atos de violência;
11. O uso no Complexo de Piscinas deverá ser também vedado aos utentes que apresentem sinais evidentes de alterações cutâneas ou feridas abertas de que possa resultar prejuízo para a saúde pública, podendo em caso de dúvida ser exigida declaração médica, devendo a não permissão de entrada ser feita com a adequada urbanidade;
12. Indicar o número de tarifas cobradas e suspender a sua venda quando receber instruções nesse sentido;
13. Impedir as entradas uma hora antes do fim do período de funcionamento no Complexo de Piscinas;
14. Proceder à abertura e encerramento das instalações dentro do horário estabelecido;
15. Registrar os objetos encontrados nas instalações, em livro próprio, e cumprir os procedimentos legais;
16. Participar ao superior hierárquico todas as ocorrências e anomalias detetadas;
17. Atender a reclamações e sugestões de clientes, utentes identificando as suas necessidades e expectativas e reportar;
18. Apresentar-se com uma imagem cuidada, utilizando equipamento que permita a identificação por parte dos utentes das suas funções;
19. Assegurar a limpeza e conservação das instalações no Complexo de Piscinas de forma que estas se encontrem em perfeitas condições de asseio e higiene.

6.7 PERFIL DO PESSOAL DO SERVIÇO LIMPEZA E MANUTENÇÃO

A área de manutenção, limpeza e operação das máquinas e sistemas é da responsabilidade dos intervenientes na área da manutenção e operação das máquinas e sistemas, nomeadamente:

1. Responsabilizar-se pelos serviços de abastecimento, desinfeção e tratamento da água, incluindo canalizações, motores e respetivos acessórios;
2. Colocar ou retirar as pistas das piscinas sempre que lhe for solicitado pelo superior hierárquico;
3. Tomar providências para que as instalações a seu cargo funcionem em perfeitas condições de segurança, eficácia e higiene;
4. Zelar pelo cumprimento das medidas de segurança na sua zona de trabalho;
5. Providenciar para que em tempo oportuno se faça o restabelecimento dos produtos de desinfeção e de combustíveis;
6. Preencher os registos diários de limpeza e manutenção e outros que lhe forem solicitados pelo encarregado ou superior máximo do Complexo de Piscinas;

7. Colaborar na manutenção de todos os materiais desportivos e materiais de stock permanente de manutenção e limpeza do Complexo de Piscinas;
8. Limpar e aspirar sempre, a água dos tanques e das piscinas;
9. Velar pela segurança dos utentes dentro das instalações do Complexo de Piscinas;
10. Verificar e manter as instalações do Complexo de Piscinas em perfeito estado de higiene e informar o superior hierárquico de qualquer anomalia;
11. Controlar periodicamente o correto estado de filtragem, desinfeção, controlo da temperatura, da água, do ar ambiente e iluminação e elaborar os respetivos registos;
12. Assegurar a limpeza e conservação das instalações interiores e exteriores do Complexo de Piscinas para que estas se encontrem em perfeitas condições de asseio e higiene.
13. Apresentar-se com uma imagem cuidada, utilizando equipamento que permita a identificação por parte dos utentes das suas funções.

7 ORGANIZAÇÃO DA ESCOLA DE NATAÇÃO E ATIVIDADES AQUÁTICAS DO COMPLEXO

7.1 PROCEDIMENTOS DA ESCOLA DE NATAÇÃO E ATIVIDADES AQUÁTICAS

7.1.1 Lotação máxima diária:

Piscina e Tanque é de 312 utentes, de acordo com a diretiva do Conselho Nacional de Qualidade 23/93.

7.1.2 Lotação máxima instantânea:

- Piscinas 25mx12 m: 78 pessoas – 12 a 14 utentes por hora, por pista (6 pistas), de acordo com a diretiva do Conselho Nacional de Qualidade 23/93
- Tanque de aprendizagem de 12mx6 m: 18 utentes por hora, máximo 20 utentes, de acordo com a diretiva do Conselho Nacional de Qualidade 23/93
- Balneários Piscinas: 12 utentes em simultâneo por balneários
- Vestiários: 6 utentes em simultâneo
- Wc – pessoas com deficiência: lotação máxima instantânea: 3 utentes em simultâneo
- Ginásio de 14,5mx14,5 m: 20 alunos em simultâneo
- Gabinete de avaliação (ginásio): 3 utentes em simultâneo
- 3 campos de ténis descobertos de 35,5mx17,5 m: em jogo lotação máxima instantânea: 4 alunos, em aula (indefinido)
- Lotação Bancada Piscina: 180 pessoas

7.1.3 Requisitos térmicos e de ventilação

De acordo com a Norma **NP 4542 de 2017 de 2017** e necessidade de readaptação das condições para trazer maior conforto aos utentes:

- a) Piscina 25 metros – 26 graus a 28 graus (tanque de aprendizagem e recreio)
- b) Tanque de aprendizagem – 28 graus a 32 graus (tanque infantil)
- c) Ambiente da zona de banho (nave da piscina) - Humidade relativa de 55 a 75%

Valores estipulados pela NP 4542 de 2017:

Piscinas desportivas para natação pura, polo aquático e natação sincronizada - 24 °C a 26 °C

Piscinas de aprendizagem, de recreio, de diversão/lazer ou polivalentes - 26 °C a 28 °C

Piscinas de manutenção e piscinas infantis - 28 °C a 32 °C

7.1.4 Requisitos de Iluminação

Nas zonas de atividades ou de banho das piscinas cobertas quando a iluminação natural não é suficiente, utiliza-se a iluminação artificial de modo a garantir as melhores condições de visibilidade e a segurança dos utentes.

7.1.5 Requisitos de Acústica

Durante as aulas e eventos, tais como exemplo Hidroginástica e Aquapower, pela natureza técnica (variações, ritmos, intensidades) é utilizada música ambiente ou música com batida (BPM). Face às características dos espaços de prática, associadas ao movimento da água, à música utilizada nas aulas, aos apitos resultantes no controlo das atividades e à presença dos alunos implica muitas das vezes valores de pressão sonora excessivos.

Requisitos mínimos: garantir a inteligibilidade da palavra, essencialmente por razões de segurança, dada a presença de crianças, as quais recebem frequentemente instruções, quer por parte dos professores, quer por parte dos nadadores-salvadores.

7.2 HORÁRIOS FUNCIONAMENTO GERAL

A) HORÁRIOS RECEÇÃO/BALCÃO ATENDIMENTO:

2.º feira – das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 16h30

3ª a 6ª feira – das 9h00 às 20h30 | Sábados - das 8h30 às 16h30 | Domingo – encerrado

B) HORÁRIOS COMPLEXO

2ª feira – das 8h30 até às 16h30 | 3ª a 6ª feira – das 9h00 até às 21h00 | Sábados - das 8h30 até às 16h30 | Domingo – encerrado

C) REGIME LIVRE TÊNIS:

2ª feira – das 9h00 até às 16h30 | 3ª a 6ª feira – das 9h00 até às 21h00 | Sábados - das 8h30 às 16h15 | Domingo – encerrado

D) REGIME LIVRE PISCINAS

3ª a 6ª feira – das 9h às 20h45 | Sábados - das 8h30 às 16h15 | Domingo e 2ª feira – encerrado

Nota: Caso se exceda a lotação máxima instantânea por hora é suspenso o Regime livre nesse horário)

Horário de Terça-feira a Sexta-feira da última entrada de participantes:

- Piscina regime livre - 19h45

- Ténis regime livre – 19h45

Nota: caso o utente pretenda entrar mais tarde, não há ajuste no valor hora e deverá cumprir o horário de saída: 20h45

Horários ao Sábado da última entrada de participantes:

- Piscina regime livre – 15h15

- Ténis regime livre – 15h15

Nota: caso o utente pretenda entrar mais tarde, não há ajuste no valor hora e deverá cumprir o horário de saída: 16h15

7.3 CALENDARIZAÇÃO DO COMPLEXO DE PISCINA

Previsão:

- Receção/Inscrições e alugueres Ginásio: Segunda a sexta-feira a partir de segunda-feira dia 4 de setembro de 2023
- Abertura das Modalidades da Piscina, e das aulas de Pilates: **15 de setembro de 2023**
- Encerramento de Aulas Municipais Piscinas, Ténis e Ginásio: **29 de junho de 2024**
- Encerramento (Regime livre ténis, piscinas e ocupação ginásio): **27 de julho 2024**

Interrupções da época 2023/2024

- Natal: 23 a 30 de dezembro 2023;
- Carnaval: 13 fevereiro de 2024;
- Páscoa: 28 a 30 de março 2024;
- Feira de Maio: 23 a 25 de maio de 2024;
- Encerramento época a 30 de junho 2024;

Dia 4 de novembro de 2023 – Formação de professores – Não haverá aulas, no entanto o Complexo estará aberto para a frequência em regime livre. Todos os alunos inscritos aos sábados, no dia 4 de novembro terão o direito de frequentar o Complexo de Piscinas, em regime livre, como forma de compensação. Menores de 16 anos terão direito ao acompanhamento em água de um adulto. (adiado)

Nota: Feriados Nacionais e Feriado Municipal o Complexo de Piscina encontra-se encerrado.

7.4 AULAS

7.4.1 Natação Bebés

O meio aquático é um dos ambientes mais ricos e diversos para a estimulação psicomotora de crianças.

A natação para bebês realiza-se no tanque de aprendizagem e são destinadas a bebês dos 6 meses até aos 36 meses de idade acompanhados no meio aquático por um familiar.

Este primeiro contato com a água é fundamental nestas idades, apresentando inúmeros benefícios, tais como: melhoria na coordenação motora e desenvolvimento motor, proporciona noções do espaço e tempo, prepara as crianças psicologicamente e neurologicamente para o autossalvamento, aumenta o condicionamento cardiorrespiratório, estimula o apetite, tranquiliza o sono e fortalece emocionalmente a criança no contacto com outras crianças e estreita o vínculo emocional com os seus pais.

7.4.2 Adaptação ao Meio Aquático (AMA):

Saber nadar assume na vida social atual funções e mecanismos que ultrapassam a simples participação nas aulas de Natação. Tais como, proporcionar experiências motoras no meio aquático que permitam uma boa adaptação ao meio, domínio das seguintes componentes: Equilíbrio, Respiração, Imersão, Propulsão e Saltos.

A adaptação ao meio aquático visa promover a familiarização do aluno com o meio aquático, a criação de autonomia no meio aquático e adquirir as bases para, posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas (como por exemplo, as técnicas de nado, de partida, entre outras). Esta adaptação é um processo de ensino-aprendizagem detalhado e cuidadoso para retirar e não criar fobias ao aluno.

Com o aumento de pessoas que usufruem férias junto ao mar, praias fluviais, piscinas, parques aquáticos ou que praticam desportos náuticos, o saber nadar assume uma elevada importância.

7.4.3 Natação Pura

Atividade realizada para fins desportivos ou recreativos, é atualmente considerada um dos desportos mais completos e podemos defini-la como sendo uma atividade física realizada no meio aquático que consiste na deslocação através da coordenação dos membros inferiores, membros superiores e respiração. É eficaz no desenvolvimento da condição física e da coordenação motora, apresentando uma forte importância no tratamento de problemas respiratórios e recuperações de várias espécies.

Existem, para além da Natação Pura, existem outras vertentes da Natação: Pólo Aquático, Natação Sincronizada, Saltos para a Água e Natação de Salvamento.

Na nossa escola só apresentamos a vertente da Natação Pura, devido às suas condições físicas.

A Natação Pura contempla o ensino aprendizagem das quatro técnicas de nado: Crol, Costas, Bruços e Mariposa. Estas técnicas são aprendidas consoante os Níveis de aprendizagem.

7.4.4 Hidroginástica/Hidro Sénior

É uma atividade aquática de grupo, que utiliza o efeito de resistência e flutuação da água, proporcionando um esforço muscular maior e um menor impacto nas articulações, causando uma sensação de conforto na execução dos exercícios, prevenindo lesões e ajudando na recuperação de diversos casos médicos.

A Hidroginástica composta por movimentos rítmicos, coreografados ou não, com ou sem auxílio de materiais, que funcionam como sobrecarga de trabalho, tornando também as aulas mais variadas.

Atualmente procurada por indicação médica ou porque os praticantes sentem que os seus benefícios são francamente sentidos na vida quotidiana.

Acompanhada com música, fator importante na motivação dos alunos, que torna as aulas atraentes e funcionais, podendo mesmo influenciar o rendimento da própria aula. De uma forma geral os exercícios são realizados na posição vertical (com pés no chão ou não, no caso da deepwater), embora também se realizem na posição horizontal (exercícios em suspensão).

A Hidroginástica é atualmente bastante procurada por diferentes grupos, com objetivos e expectativas muito diferentes, o que nos obriga, a dar a maior atenção e seriedade às aulas.

A Hidro sénior, a prática desta atividade melhora a força muscular, a flexibilidade articular e o equilíbrio, reduzindo a incidência de quedas e o risco de fraturas.

As aulas de hidroginástica contribuem para o bem-estar dos utentes através do aumento: da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação motora, da força, da resistência cardiovascular e muscular e da amplitude articular.

Segundo alguns especialistas, os exercícios aquáticos são mais divertidos, agradáveis, eficazes, estimulantes, cómodos e seguros. Esta aula funciona com acompanhamento musical adaptada a adultos. Têm um objetivo lúdico e de manutenção.

7.4.5 Aquapower

O AQUAPOWER, uma modalidade de alta intensidade e super desafiante, com mudanças entre o plano de água e o plano terrestre, direcionado a uma população mais jovem e mais ativa.

Esta aula permite trabalhar a explosividade, força e resistência física.

Curiosidade: Dentro de água queimas muito mais rapidamente calorias e energia que fora de água. Isto porquê? Relação com a termorregulação. Porque a resistência da água é 12 a 15 vezes superior à do ar.

7.4.6 Reabilitação Aquática

A Reabilitação Aquática é uma atividade terapêutica, que consiste na realização de exercícios dentro de uma piscina de água aquecida, no sentido de acelerar a recuperação de lesões, reduzir a carga provocada pelo peso do corpo sobre as articulações e ossos e ao mesmo tempo que mantém a resistência, permite o crescimento muscular sem provocar lesões noutras partes do corpo.

Para além disso, a Reabilitação Aquática ajuda a diminuir problemas de postura e transmite a sensação de bem-estar, melhorando a imagem corporal dos utentes. Por outro lado, contribui para a melhoria do funcionamento dos músculos e da mobilidade articular do utente, diminuindo o risco de queda e o risco de aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes e colesterol alto.

A Reabilitação Aquática destina-se às variadas problemáticas, destacando-se:

- Artrite, artrose ou reumatismo;
- Problemas ortopédicos, como fraturas ou hérnias discais;
- Dores articulares;
- Inchaço nas pernas;
- Dificuldade respiratória;
- Problemas neurológicos;
- Fibromialgia;
- Lesões musculares;
- Treino de marcha, equilíbrio e coordenação.

Esta atividade destina-se a ambos os géneros e tem como objetivos:

- Contribuir para o fortalecimento muscular;
- Promover o alívio das dores musculares ou articulares;
- Melhorar o equilíbrio e coordenação motora;
- Contribuir para a diminuição dos distúrbios de sono;
- Promover a redução do stress e ansiedade;
- Contribuir para o aumento da amplitude das articulações.
- Melhorar a resistência cardiorrespiratória, bem como a circulação sanguínea.

7.4.7 Aulas Individuais

Atividade realizada diretamente com o professor, permite um desenvolvimento mais rápido pois é adaptado ao utente em questão. Um treino personalizado e específico para os objetivos propostos e dispostos a alcançar pelo atleta.

7.5 HORÁRIO DAS AULAS

Os horários das aulas (Anexo 2) estão afixados na receção do complexo e disponíveis nos nossos contatos (página do Município e redes sociais).

7.6 TURMAS

O Diretor Técnico, define o número de turmas e alunos por turma tendo por base as orientações da Federação Portuguesa de Natação, questões de segurança e lotações máximas instantâneas diárias. Este número pode oscilar sempre que existam motivos que o justifiquem e enquadramento técnico salvaguardando a segurança dos alunos.

As turmas de hidroginástica e Aquapower são constituídas com um mínimo de 6 alunos e no final de cada trimestre caso se verifique uma redução de 50% do número de alunos, as aulas dessa turma poderão ser interrompidas.

7.7 VAGAS POR TURMAS

Quadro 2 – nº ideal de alunos por turma e tempos de aula

Aulas	Número de alunos por turma	Tempos de Aulas
Natação Bebés	10	30'
Adaptação ao meio aquático (AMA)	12 a 18 dependendo do número de professores e nível das crianças	45'
Natação	12 a 14	
Hidroginástica	30	
Hidroterapia	8 a 10	
Aquapower	18 a 20	
Aulas Individuais	1	

7.8 INSCRIÇÃO

- As Reinscrições a partir de 14 de junho de 2023;
- Novas inscrições a partir de 27 de junho de 2023;
- Durante o ano letivo mediante pré-inscrição.

7.9 INTEGRAÇÃO NAS TURMAS

1 - Os novos alunos da Escola de Natação realizarão um teste prático orientado por um professor, para aferir o seu nível de aprendizagem.

2 - Os alunos que já estavam inscritos na Piscina, em caso de renovação de matrícula, serão inseridos nas turmas de acordo com o nível atribuído no ano anterior.

3 - Os alunos que, pretendendo renovar a sua matrícula, não o tenham feito dentro do prazo estipulado para o efeito, conforme previsto nas presentes Normas Internas, sujeitam-se à disponibilidade de horários que se verifique no momento da sua inscrição, podendo ter de ficar em lista de espera caso as turmas já estejam constituídas ou o número de vagas já totalmente preenchido.

4 - Os horários de cada turma poderão ser objeto de alterações e acertos, pelos serviços da Piscina, durante as duas primeiras semanas de aulas.

7.10 LISTA DE ESPERA

A admissão será efetuada mediante a existência de vaga na atividade, nível, classe e no horário pretendido. Sempre que a admissão não for possível devido à inexistência de vaga, os utentes que assim o desejarem, poderão ficar a aguardar vaga em lista de espera.

8 PLANO DE ATIVIDADES

Quadro 3: Planeamento de atividades 2023/2024

Datas	Atividades
23 a 30 de setembro 2023	Semana Europeia do Desporto e dia Mundial do Coração
4 de novembro 2023	Formação Professores “Portugal a Nadar”
25 de novembro 2023	2 horas a Nadar
13 de dezembro 2023	Encontro de Natação Adaptada “+Leziria” - Coruche
16 de dezembro 2023	Hidro by Night
28 de janeiro 2024	Festival Inverno Natação
6 a 12 de abril 2024	Semana da Atividade Física e Saúde
3, 5 e 6 de abril 2024	Dia Internacional do Livro Infantil – Nadar com Livros
1 a 7 de junho 2024	Semana da Criança
2 de junho 2024	Festival de Verão – Encerramento de época

9 PLANO DE FORMAÇÃO

Ao longo do ano letivo os professores fazem várias formações com o objetivo de melhorarem, atualizarem e partilharem novos conhecimentos e revalidarem os seus Títulos Profissionais. Todos os professores devem frequentar pelo menos 3 ações de formação por época desportiva. É recomendável todos os funcionários participarem em média 35 a 40 horas de formação, formação necessária ao seu desenvolvimento pessoal e profissional.

10 ACIDENTES E INCIDENTES

Os técnicos deverão zelar pela segurança de todos os alunos. No entanto, e embora os acidentes em instalações deste tipo sejam reduzidos, os alunos encontram-se cobertos por um seguro de acidentes pessoais.

No caso de acontecer algum acidente no decorrer da aula e ou Regime Livre, os procedimentos a ter são os seguintes:

1. Dar alarme ao nadador-salvador e ao Diretor Técnico ou Coordenador Operacional
2. O aluno terá de solicitar no hospital um boletim de participação de sinistro e boletim de exame, que será entregue no serviço administrativo do balcão do Complexo Piscinas de Azambuja.
3. O deslocamento para a unidade de cuidados, terá de ser feito em ambulância.
4. Sempre que possível, o nadador-salvador que acompanhou o aluno acidentado deve obter o boletim de participação do sinistro e de exame devidamente preenchidos, assinados e carimbados e entregá-los o mais urgentemente possível ao Diretor Técnico.
5. No caso de se observar dejetos na água o monitor deverá retirar os alunos da água, alertar o responsável pelo tratamento de água, tentar identificar o aluno e sempre que possível continuar a aula noutro espaço. Qualquer outra decisão deverá ser tomada com conhecimento do Diretor Técnico ou Coordenador Operacional ou Coordenador Técnico.

11 ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

A Escola de Natação e Atividades Aquáticas tem um Manual do Professor, dossier que reúne toda a informação para o seu acolhimento e o caderno pedagógico, com base no manual de referência da FPN. O Caderno Pedagógico orienta o professor na sua prática pedagógica, por níveis e etapas (descrição dos conteúdos e calendarização dos conteúdos) e as Progressões pedagógicas por níveis e etapas (modelo técnico, erros típicos).

11.1 OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS TERMINAIS POR NÍVEIS E ETAPAS

11.1.1 Objetivos Gerais

Quadro 4 - objetivos gerais das atividades aquáticas do Complexo de Piscina de Azambuja

Atividades Aquáticas	Objetivos Gerais:
Natação Bebés	<ul style="list-style-type: none">- Orientar e educar os utentes na prática das atividades aquáticas;- Incentivar os munícipes para a prática da atividade física;- Estimular o desenvolvimento motor e psíquico;- Promover a melhoria da condição física e de saúde dos munícipes;- Promover a socialização, convívio e diversão;- Promover a alegria e bem-estar na atividade.
Adaptação ao meio aquático (AMA)	
Natação	
Hidroginástica	
Reabilitação Aquática	
Aulas Individuais	

11.1.2 Objetivos Específicos:

Quadro 5 - objetivos específicos de cada modalidade e nível do Portugal a Nadar

Escalão Etário	Classe	Objetivos Específicos	Nível Portugal a Nadar
6 aos 12 meses	Bebés I	<ul style="list-style-type: none">- Realizar movimentos rudimentares como gatinhar, sentar, levantar, rebolar, agarrar, largar, rebolar entre outros, sempre com ajuda dos pais e do professor;- Realizar manipulações de materiais com diferentes formas, tamanhos, texturas, sons e cores, pois a preensão do bebé está mais apurada;- Utilizar comunicação verbal e não verbal, para interagir com os pais, os outros bebés e com o professor;- Executar exercícios com deslizes ventrais e dorsais, equilíbrios, rotações, batimentos rudimentares de pernas de barriga para baixo e de barriga para cima, entradas na água a partir da posição de sentado com e sem imersão, soprar para a água e imersões.	
12 aos 18 meses	Bebés II	<ul style="list-style-type: none">- Realizar movimentos como gatinhar, sentar, levantar, rebolar, agarrar, largar, atirar, empurrar, marcha, perseguir, fugir, subir, descer, pontapear e transportar;- Identificar e manipular materiais com diferentes formas, tamanhos, texturas, sons e cores;	

		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas simples, individuais e em grupo, com instruções gradualmente dirigidas ao bebé. - Interagir com os outros de forma a começar a ter uma noção de grupo. Realizar tarefas, corridas e brincadeiras, com material auxiliar; - Adaptar-se ao meio aquático realizando deslizes ventrais e dorsais, equilíbrios, rotações ventral/dorsal e dorsal/ventral, deslizes com e sem rotações, batimentos de pernas em posição ventral e dorsal, entradas na água a partir da posição de sentado com e sem imersão, expiração/soprar “a” e “na” água, imersão. - Dar/transmitir alguma liberdade e confiança para que consiga desenvolver as suas capacidades, ficando progressivamente mais autónomo. 	
18 aos 36 meses	Bebés III	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar movimentos locomotores, não locomotores e manipulativos com variabilidade e complexidade crescente; - Explorar materiais com diferentes formas, tamanhos, texturas, sons e cores através de jogos de encaixe e precisão, jogos de construção, jogos de exploração, jogos de imitação, jogos temáticos e outros; - Explorar e descobrir o jogo individual e em grupo, corridas e brincadeiras, com e sem material; - Criar autonomia progressiva no espaço físico com e sem materiais auxiliares; - Adaptar-se ao meio aquático com deslocamentos, equilíbrios e rotações, associação de deslizes variados com expiração, batimentos de pernas ventral e dorsal com expiração, coordenação da impulsão vertical associada à inspiração/expiração, entradas na água e saltos a partir da posição de sentado e de pé com e sem imersão, imersões. 	
3 aos 4 anos	AMA I	<ul style="list-style-type: none"> - Entrar na água sozinho; - Deslocar-se sozinho na água na posição bípede e abandonar o bordo da piscina; - Aceitar a água na cara (boca, nariz e ouvidos); - Realizar imersões em segurança; - Fazer respirações debaixo água (“bolhas”); - Reagir com à-vontade aos estímulos; - Apanhar objetos numa zona com pé; - Fazer batimento de pernas de forma rudimentar de Crol e Costas; 	Finalizando AMA II atribuir diploma nível 1

		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar “Cavalinhos” numa zona pouco profunda; - Saltar do bordo da piscina na parte funda no sentido do professor. - Executar flutuação na posição ventral com apoio/ sem apoio. 	
5 aos 6 anos	AMA II	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar respirações controladas, com imersão total da cabeça; - Apanhar objetos numa zona intermédia da piscina; - Flutuar sozinho na posição ventral e dorsal; - Fazer habilidades motoras; - Realizar batimentos de pernas Crol e Costas, percorrendo cerca de 12 metros; - Realizar movimentos de braços de técnicas de Crol e Costas de forma rudimentar; - Saltar para a água na parte funda com e sem apoio; - Saltar para a água de cabeça com o apoio do joelho; - Realizar movimentos de “Golfinho” - Realizar “Cavalinhos” numa zona profunda. 	
7 aos 14 anos	Nível I	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades motoras respiração; - Recolher objetos do fundo da piscina, entre a zona baixa e a zona intermédia; - Realizar movimentos de “Golfinhos”; - Realizar deslize ventral e dorsal, empurrando a parede com os pés; - Realizar flutuação ventral e dorsal; - Executar batimentos propulsivos de Crol e Costas; - Executar braçada de Costas e Crol (coordenando com a respiração); - Saltar para a água de pés e de cabeça (apoiando um joelho e um pé no bordo da piscina). 	Finalizando Nível II atribuir diploma nível 2
	Nível II	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar movimentos ondulatórios; - Recolher objetos numa zona profunda da piscina; - Executar técnicas Crol e Costas; - Iniciar as técnicas de viragem de Crol e Costas; - Iniciar as técnicas de mergulho de Crol e Costas; - Realizar tarefas de 25 a 50 metros. 	
	Nível III	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar as técnicas de Crol e Costas, sem erros técnicos graves, numa distância de 50 a 100 metros; - Iniciar a aprendizagem das técnicas de Bruços e de Mariposa; - Realizar viragens das técnicas de Bruços e de Mariposa; - Realizar as técnicas de mergulho de Bruços e Mariposa. 	Finalizando Nível IV atribuir diploma nível 3

	Nível IV	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar os estilos de Crol e Costas, sem erros técnicos e numa distância superior a 100 metros; - Realizar os estilos de Bruços, sem erros técnicos, numa distância superior a 50 metros; - Realizar os estilos de Mariposa, sem erros técnicos, numa distância superior a 25 metros; - Realizar 100 metros Estilos (25m Mariposa, 25m Costas, 25m Bruços e 25m Crol), executando as viragens corretamente; - Realizar saltos de partida, executando as ações subaquáticas corretas para cada estilo; - Realizar volume de treino variável e mais elevado. 	
Natação para adultos (+ 14 anos)	Níveis I/II/III e IV	- Os objetivos da aula são iguais aos níveis dos escalões etários mais baixos com o treino adaptado à condição física e técnica do aluno.	
Hidroginástica (+ 14 anos)		<ul style="list-style-type: none"> - Reduzir o risco de lesões, incrementando a condição cardiorrespiratória e fortalecimento muscular; - Promover uma acentuada redução da ação da gravidade sobre a coluna e, conseqüentemente, do impacto sobre as articulações. A água proporciona uma opção de exercícios mais seguros, num quadro de patologias ou condições clínicas de lombalgias, hérnias discais, artroses e reumatismo, entre outras; - Aumentar as qualidades elásticas dos músculos e promover o relaxamento, ajudando a aumentar a amplitude de movimento e prevenindo danos musculares; - Efeito massajador no corpo, promovendo a estimulação da circulação periférica e a facilitação do retorno venoso (regresso do sangue ao coração pelos vasos sanguíneos), o que pode contribuir, juntamente com a ação da força da flutuação, a facilitação do trabalho cardíaco por causa da pressão hidrostática (pressão que as moléculas de um líquido exercem sobre um corpo nele submerso, a uma dada profundidade). 	
Reabilitação Aquática		- Serão estabelecidos de acordo com as características individuais e específicas de cada utente.	
Natação Individual (+ 3 anos)	AMA I/II Níveis I/II/III e IV	- Treino personalizado e específico, cumprindo os mesmos objetivos da adaptação ao meio aquático e da Natação	

12 PROCESSO DE AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA

12.1 ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS DOS ALUNOS:

Quando da entrada de um novo aluno, será feita uma avaliação inicial das suas capacidades, com o intuito de o enquadrar na classe que mais se adegue ao seu nível de aprendizagem, usando para tal os testes iniciais separados por dois níveis (AMA e Nível Natação).

Testes de Avaliação inicial

Aplicam-se testes de avaliação inicial a todos os alunos, que venham pela primeira vez ou que tenham frequentado outra piscina dos 3 aos 14 anos.

- Dos alunos que têm entre 3 e 6 anos e já frequentaram outra piscina, o teste inicial serve para definir se vão para AMA 1 ou AMA 2.

Critérios de avaliação:

(Com o professor na água)

- 1) Entra sozinho na piscina de forma autónoma;
- 2) Molha a cara quando solicitado;
- 3) Realiza um golfinho na direção do professor;
- 4) Realiza batimento de pernas com apoio.

Se o aluno consegue realizar estes 3 critérios é avaliado como AMA 2;

Se o aluno **não** consegue realizar, algum destes critérios é avaliado como AMA 1.

- A partir dos 7 anos, todos os alunos novos, fazem teste inicial para aferir o nível de ensino.

Antes de o aluno entrar na piscina o professor deve explicar-lhe, identificando as zonas com pé e sem pé e questionar o mesmo, sobre o seu à-vontade para essa situação. Passar no chuveiro antes de entrar na água e iniciar o teste.

Critérios de avaliação:

(Com o professor fora da água)

- 1) Pedir ao aluno para nadar 25m crol com respiração lateral;
- 2) Pedir ao aluno para nadar 25m costas.

Se o aluno não consegue realizar algum destes critérios é avaliado no nível 1;

Se o aluno consegue realizar os 2 critérios é avaliado com nível 2.

Se o aluno consegue:

- 1) 50m crol (com ou sem viragens);
- 2) 50m costas (com ou sem viragens);
- 3) 25m de bruços de forma fácil e com controlo dos movimentos.

Se o aluno não consegue realizar algum destes critérios é avaliado no nível 3.

Se o aluno consegue realizar todos este critério é avaliado no nível 4.

Período de avaliação

- Início do ano (12 a 14 de setembro)

-Durante o ano (dentro dos horários ou vagas disponíveis).

Entrega de diplomas Portugal a Nadar

AMA1/AMA2 – atribuído o nível 1

Nível 1/2 – atribuído o nível 2

Nível 3/4 - atribuído nível 3

Existem dois períodos anuais específicos para a realização de Avaliação:

A 1.ª avaliação formal é realizada na primeira aula (não é entregue ao aluno) e em junho as avaliações são entregues aos alunos/encarregados de educação. Durante o ano letivo, o professor deverá realizar uma avaliação contínua (fichas em Anexo).

12.2 SISTEMA DE AVALIAÇÃO

Natação para Bebés:

Os alunos até aos 3 anos não são avaliados pois os principais objetivos é o contato com a água, a diversão, o gosto pelas atividades aquáticas.

Adaptação ao Meio Aquático (AMA):

Nesta fase os alunos são avaliados no final do ano letivo, pois um dos objetivos principais continua a ser a diversão, o gosto pelas atividades aquáticas e a aquisição de técnicas rudimentares de deslocamento.

Natação:

Para os utentes que se inscrevam nas atividades Natação, na primeira aula o aluno é avaliado pelo professor de modo que este seja inserido no Nível de aprendizagem que melhor se adapta à sua condição. Dentro da mesma turma é possível haver alunos de diferentes níveis e idades.

Durante o ano letivo caso o aluno evolua poderá ser feita uma avaliação intermédia pelo seu professor para transitar de nível ou turma. Só transita de nível após adquirir todas as aprendizagens referidas na ficha de avaliação (em anexo).

Cabe ao professor propor a transição de nível e caso se justifique a transição de turma, sendo que qualquer alteração terá de ser validada pela equipa de coordenação.

No final do ano letivo o aluno será avaliado para conhecimento das aprendizagens e resultados adquiridos e caso o aluno pretenda podemos facultar a sua ficha de avaliação.

Hidroginástica/Aquapower/Pilates:

Os alunos das modalidades são avaliados, em horário fora da aula a combinar, em termos da condição física e saúde de modo a terem conhecimento das suas melhorias e registo interno.

O Horário das avaliações será identificado no horário e carece de marcação na receção.

12.3 TRANSIÇÃO DE NÍVEIS

Critérios de passagem de nível

Os alunos, são considerados aptos a passar de nível sempre que cumpram os objetivos obrigatórios, podendo não obter sucesso num dos objetivos não obrigatórios, indicados no nível em que estão inseridos.

A passagem de nível depende unicamente da aptidão/ evolução dos alunos e por isso pode acontecer que passem de nível antes do fim do ano. Nesta situação a mudança de turma/ horário é feita sempre que se verificar disponibilidade na turma de receção e mediante aprovação do encarregado de educação.

Pelo contrário, também pode acontecer que haja alunos que necessitem de passar mais de um ano no mesmo nível de ensino.

Transferência de alunos:

Salvo situação excepcional e, de acordo com a avaliação do Diretor Técnico e/ou Coordenador Técnico, em comum acordo com o professor que propõe, os alunos só poderão ser transferidos nos períodos de avaliação anteriormente referidos.

Mudança de nível de uma turma:

Sempre que uma turma tenha atingido os objetivos propostos, o professor deverá comunicar o facto ao Coordenador Técnico, que irá tratar das questões relativas ao espaço de aula (adequar à gestão do plano de água) e de avisar os encarregados de educação.

13 GABINETE DE CONDIÇÃO FÍSICA

As avaliações são indicadas para indivíduos de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos, saudáveis, desportistas ou já com doenças diagnosticada.

Em cada avaliação com o utente pretendemos registar o peso, IMC, perímetro abdominal, entre outros testes físicos em função da idade.

Objetivos:

- ✓ Orientar o munícipe para a prática do desporto;
- ✓ Captar novos utentes.
- ✓ Atuar na prevenção precoce de algumas doenças;
- ✓ Oferecer gratuitamente os referidos rastreios.

14 ATIVIDADES DE TERRA

14.1 PILATES

Pilates é um conjunto de exercícios criados pelo alemão chamado Joseph Pilates, em meados de 1920, que são realizados nos Solo ou em Equipamentos exclusivos, que visa o total e completo controle e conexão entre corpo e mente, devolvendo e restaurando a saúde de indivíduos em condições patológicas assim como promovendo um aumento da qualidade de vida para pessoas saudáveis. Uma das mais conhecidas frases de Joseph, a respeito de seu Método Pilates diz: *“A Contrologia desenvolve o corpo de maneira uniforme, corrige postura, estimula a vitalidade física, revigora a mente, e eleva o espírito”*.

Para quem nunca praticou, os exercícios de Pilates surpreendem pela suavidade, porque não têm alto impacto como outras atividades físicas.

O Método ainda garante condicionamento físico e pode ser usado para a reabilitação física ou como alternativo fitness e até mesmo o emagrecimento e definição muscular.

A principal vantagem da prática é que ela é acessível a todas as pessoas, desde um atleta de alto rendimento até idosos com mobilidade reduzida. Crianças, gestantes e deficientes também podem praticar.

Com mais de 500 tipos de exercícios que podem ser praticados nas mais variadas intensidades – do nível básico até o super avançado, o Pilates é acessível a qualquer pessoa porque respeita as capacidades (e as necessidades) individuais, acima de tudo.

Nenhum movimento é feito de forma automática ou passiva, mas sim, com consciência, precisão e rigor técnico.

“Pilates é uma técnica de construção de movimento, um estudo corporal somático que se utiliza de aparelhos únicos e específicos criados por Joseph Pilates e que através de seis princípios chave, busca conectar o corpo e a mente para uma realização plena.

Respiração, Fluidez, Concentração, Controle, Centro de Força e Precisão são os seis princípios da Contrologia, que quando atingidos, chega-se a uma execução perfeita e isso significa que a busca corpo/mente foi culminada.”

Adriana Coldebella

1) Populações Especiais – Grávidas

Tendo em conta que a **gravidez** é uma etapa marcante na vida da mulher e repleta de **alterações fisiológicas, biomecânicas e psicossociais**. Como tal, é necessário o preenchimento individual de um Formulário de Avaliação de Saúde (anexo 7 – PARmed-X para gestação atividade física com facilidade) caso queira frequentar qualquer atividade dinamizada no Complexo de Piscinas.

15 LOCALIZAÇÃO E CONTATOS

Rua 25 de Abril, EN 513-Poisões; 2050-317 Azambuja

Telefone: 263400490 / Telemóvel: 961890278

Correio Eletrónico: piscina@cm-azambuja.pt ou desporto@cm-azambuja.pt

Site: www.cm-azambuja.pt / www.facebook.com/desportocmazambuja

Anexos

Rui Miguel Santos Rodrigues — Carreira/Categoria de Técnico Superior, posição remuneratória 2, nível remuneratório 15, com efeitos em 04/12/2017, por motivo de rescisão de contrato a termo certo.

20 de dezembro de 2017. — A Presidente da Câmara, Eng.ª Maria Teresa Belém Correia Cardoso.

311016797

MUNICÍPIO DA AZAMBUJA

Regulamento n.º 25/2018

Luis Manuel Abreu de Sousa, Presidente da Câmara Municipal de Azambuja:

Torna público que a Assembleia Municipal de Azambuja, no uso das competências que lhe são atribuídas pela alínea g) do n.º 1 do artigo 25.º do anexo I à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, aprovou em sua sessão ordinária realizada no dia 21 de dezembro de 2017, na sequência de proposta aprovada em reunião ordinária da Câmara Municipal de Azambuja, de 21 de novembro de 2017, o Regulamento de Funcionamento do Complexo de Piscinas do Município de Azambuja.

Para constar e devidos efeitos, se publica o presente edital e outros de igual teor que vão ser afixados nos lugares públicos do costume, estando também disponível para consulta no Portal do Município: www.cm-azambuja.pt.

27 de dezembro de 2017. — O Presidente da Câmara, Luis Manuel Abreu de Sousa.

Preâmbulo

A prática de atividades físicas e desportivas constitui um importante fator de equilíbrio, bem-estar e desenvolvimento dos cidadãos, sendo indispensável ao funcionamento harmonioso da sociedade.

O funcionamento das piscinas do Município de Azambuja, pela relevância que assumem na divulgação e desenvolvimento da natação, nas suas mais variadas vertentes, bem como na sua utilização com caráter unicamente lúdico-recreativo e também de reabilitação e terapia, torna imperioso a criação e implementação de um conjunto de disposições normativas da sua utilização, aplicáveis a todos os utentes, tendo como objetivo uma correta gestão e manutenção daqueles equipamentos municipais de interesse público, de modo a que a sua utilização se processe de uma forma correta e racional.

O Município de Azambuja, no uso das suas atribuições e competências que lhe estão cometidas pelo artigo 241.º da Constituição da República Portuguesa, pela alínea k) do n.º 1 do artigo 33.º e pela alínea g) do n.º 1 do artigo 25.º, ambos do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, torna público o presente regulamento aprovado pelos órgãos executivo e deliberativo.

O início do procedimento foi autorizado por deliberação do órgão executivo de 10/04/2017 (Proposta n.º 60/P/2017) e publicitado no sítio institucional do Município, nos termos do artigo 98.º do código do procedimento administrativo.

CAPÍTULO I

Disposições gerais

Artigo 1.º

Objeto

1 — O presente Regulamento estabelece o regime de funcionamento e utilização do Complexo de Piscinas de Azambuja.

2 — A gestão e administração do Complexo de Piscinas de Azambuja pertencem ao Município de Azambuja, através do Pelouro do Desporto.

Artigo 2.º

Âmbito de aplicação

O Complexo de Piscinas de Azambuja (doravante designado por Complexo de Piscinas) é uma instalação desportiva de base formativa, destinado à realização de diversas atividades por diferentes utilizadores, com apêlido específica para a prática de modalidades desportivas em meio aquático, ténis e outras.

Artigo 3.º

Composição

O Complexo de Piscinas é composto por 3 campos de ténis descobertos de 35,5mx17,5 m; piscina coberta de 25mx12 m; tanque de aprendiza-

gem coberto de 12mx6 m; ginásio de 14,5mx14,5 m; sanitários públicos; 7 Balneários; gabinete técnico; casa das máquinas; bancada coberta com capacidade para 100 espetadores; bancada descoberta com capacidade para 100 espetadores; receção; posto de socorro e bar.

CAPÍTULO II

Normas gerais de utilização das Piscinas, dos Campos de Ténis e do Ginásio

Artigo 4.º

Direito de admissão

1 — O direito de admissão no Complexo de Piscinas efetiva-se mediante o pagamento de uma taxa.

2 — As condições de admissão, utilização e funcionamento das do Complexo de Piscinas far-se-ão de harmonia com as disposições constantes no presente regulamento.

Artigo 5.º

Horários

1 — O Complexo de Piscinas funciona por época desportiva nos horários definidos pelo Município, anualmente e afixados na receção.

2 — Estes horários podem ser alterados desde que as condições o justifiquem.

Artigo 6.º

Reservas

1 — Para efeitos de planeamento, todos os períodos de utilização regular das Piscinas, Campos de Ténis ou Ginásio devem ser apresentados ao serviço de desporto através do preenchimento de uma ficha específica, onde constarão obrigatoriamente os seguintes elementos:

- Identificação da entidade ou indivíduo requerente;
- Morada, contacto telefónico e e-mail da entidade ou indivíduo requerente;
- Modalidade(s) ou atividades;
- Nome e contacto do responsável da atividade;
- Espaço pretendido;
- Número médio de praticantes;
- Horário pretendido para utilização das instalações;
- Composição do grupo (nome e número de utente).

2 — As marcações pontuais deverão ser efetuadas de forma exata em todas as situações, indicando sempre e em concreto as respetivas horas, nomes e contactos.

3 — Se o utilizador/entidade regular pretender deixar de utilizar as instalações antes da data estabelecida, deverá informar o serviço de desporto por tal facto, por escrito, com antecedência mínima de 7 dias, sob pena de continuarem a ser debitadas as respetivas taxas de utilização.

Artigo 7.º

Intransmissibilidade das Autorizações

1 — As autorizações de utilização de espaços concedidas são intransmissíveis.

2 — A infração ao disposto no número anterior implica o cancelamento automático da respetiva autorização.

Artigo 8.º

Cancelamento da Autorização

1 — A autorização de utilização das instalações será imediatamente cancelada quando se verificarem as seguintes situações:

- Não satisfação das condições de utilização;
- Recusa de pagamento de prejuízo devido a danos produzidos nas instalações ou quaisquer equipamentos nela integrados, durante a respetiva utilização;
- Não pagamento das taxas inerentes à sua utilização.

2 — Utilização para fins diversos daqueles para que foi concedida a autorização.

3 — Utilização por entidades ou pessoas estranhas à autorização concedida.

Artigo 9.º

Seguros

1 — O Município assume a tomada do seguro de responsabilidade civil para todos os utilizadores.

2 — O Município assume a tomada do seguro de acidentes pessoais para os utilizadores das piscinas, ginásio e Campos de Ténis para as aulas da sua responsabilidade, bem como alugueres, exceto para cedências de espaços ou concessões.

3 — É responsabilidade dos utilizadores ou entidades aos quais são cedidos os Campos de ténis, Ginásio e Piscinas a tomada do seguro de acidentes pessoais.

Artigo 10.º

Publicidade

1 — Só é permitida a divulgação de publicidade autorizada pelo Município.

2 — A afixação de publicidade no Complexo de Piscinas de Azambuja estará sujeita a uma taxa afixada pelo Município.

Artigo 11.º

Casos omissos

1 — O Município reserva o direito de alterar o calendário de utilização estabelecido, por motivo de interesse municipal, e respeitando, na medida do possível, os interesses dos utilizadores.

2 — Não é permitido aos utilizadores cobrar qualquer valor pelo acesso de público, salvo acordo em contrário ou em caso de exigência associativa ou federativa.

3 — Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pelo Município.

CAPÍTULO III**Normas específicas de utilização das piscinas**

Artigo 12.º

Cartão de utente

1 — Para iniciar a sua atividade nas Piscinas, é necessário solicitar um cartão de utente ou outro dispositivo de identificação aprovado pelo Município.

2 — O cartão de utente ou outro dispositivo de identificação aprovado pelo Município é o seu elemento de identificação que permite o acesso à zona de balneários, pelo que é pessoal e intransmissível.

Artigo 13.º

Utilização do cartão de utente

1 — O utente deve dirigir-se à zona de controlo de acessos na receção da piscina e passar o cartão/*chip* no leitor de banda magnética do torniquete.

2 — O leitor permitirá a passagem se:

a) Utentes das Classes

i) Estiver dentro do seu horário, com uma tolerância de 15 minutos antes e 30 minutos após o final da aula;

ii) Os pagamentos estiverem em dia.

b) Utentes de livre frequência

i) O cartão/*chip* tiver crédito;

ii) A lotação do espaço reservado à utilização livre não estiver esgotada;

iii) Os utentes desta modalidade dispõem de 1h30 m para entrar e sair pelo controlo de acessos. Após este período de tempo, será automaticamente descontada mais uma taxa de utilização;

iv) A livre frequência será para utentes a partir de 12 anos. Menores de 12 anos só acompanhados por um utilizador adulto.

3 — Por cada criança com idade inferior a 3 anos ou portadora de deficiência, é permitida a entrada de dois acompanhantes. Estes devem apenas auxiliar nas tarefas de troca de roupa e banho. Após estas tarefas, devem abandonar os balneários, podendo voltar a dirigir-se a este local no final das aulas, passando o cartão/*chip* do utente pelo leitor do torniquete.

4 — Por cada criança com idade superior a 3 anos e inferior a 8 anos é permitida a entrada de um acompanhante. Estes devem apenas auxiliar nas tarefas de troca de roupa e banho. Após estas tarefas, devem aban-

donar os balneários, podendo voltar a dirigir-se a este local no final das aulas, passando cartão/*chip* do utente pelo leitor do torniquete.

5 — As crianças serão acompanhadas pelo Nadador Salvador ou por um Técnico que as esperará na porta de saída dos balneários até ao local da sua classe. O acompanhamento na aula e entrada para o cais das piscinas só poderá ser efetuado pelos acompanhantes das aulas de natação para bebés, portadores de deficiência ou situações excecionais, autorizadas pelo Diretor Técnico do equipamento.

Artigo 14.º

Suspensão das atividades

1 — As piscinas poderão encerrar nos períodos seguintes: tolerância de ponto, feriados nacionais, feriado municipal, Carnaval, Feira de Maio e em pequenos períodos, tais como Natal e Páscoa, autorizado pelo Presidente da Câmara.

2 — Nestas situações não haverá direito a qualquer compensação dos utentes.

3 — Nos dias em que ocorram atividades promovidas pelo Complexo de Piscinas da Azambuja, tais como Festivais, Competições, Formação Profissional dos técnicos e funcionários, entre outras, os utentes serão atempadamente informados e terão o direito de frequentar o Complexo de Piscinas, em regime livre, como forma de compensação, ou de frequentar outras aulas, desde que o Técnico responsável pela turma o permita.

4 — As atividades poderão ainda ser suspensas por motivos de avaria no equipamento e/ou instalações ou outro motivo de força maior. Nestes casos, os utentes terão direito a senhas de regime livre correspondentes às horas de utilização em que foram lesados.

Artigo 15.º

Regras de utilização das piscinas

1 — Todos os utentes têm de utilizar fato de banho apropriado (tanga e fato de banho desportivo em lycra), touca de silicone (excetuam-se crianças até três anos de idade) e chinelos.

2 — Todos os utentes serão obrigados a utilizar o chuveiro antes de entrarem na água.

3 — Crianças com menos de 8 anos, quando acompanhadas, deverão utilizar o balneário do sexo do acompanhante.

4 — Crianças dos 8 aos 12 anos só poderão ser acompanhadas no balneário por um adulto do mesmo sexo da criança.

5 — O Complexo de Piscinas da Azambuja não se responsabiliza pelo desaparecimento de quaisquer objetos.

6 — Constitui especial obrigação dos utentes assegurarem-se, previamente, de que não têm quaisquer contraindicações para a prática de atividades realizadas na piscina.

7 — Todos os utentes e acompanhantes deverão usar chinelos na zona dos duchos coletivos e privados.

8 — Utilizar calçado apropriado na zona de pé limpo da piscina (chinelos ou ténis que não sejam utilizados na rua).

9 — Só é permitida a recolha de imagens caso exista autorização por parte do utente, desde que se garanta a não captura de imagens de outros utentes, e mediante autorização da Direção Técnica.

Artigo 16.º

Proibições

1 — O acesso indevido pelos torniquetes.

2 — A utilização de balneários ou sanitários destinados a um determinado sexo, por pessoas do sexo oposto.

3 — O acesso às piscinas de portadores de doenças transmissíveis (como fungos), feridas expostas, com a possibilidade de contaminação por sangue.

4 — O acesso às piscinas por qualquer indivíduo que não se encontre em fato de banho.

5 — O acesso ao cais por qualquer indivíduo sem autorização prévia.

6 — A interrupção da aula por qualquer indivíduo sem autorização prévia.

7 — A entrada a animais.

8 — Andar sem calçado apropriado na zona de pé limpo da piscina.

9 — Projetar objetos estranhos para a água.

10 — A não utilização de touca.

11 — Empurrar pessoas para dentro de água ou afundá-las propositalmente.

12 — Correr no cais das piscinas ou zonas dos balneários.

13 — Efetuar mergulhos em corrida ou perturbar outros utentes.

14 — Sentar-se nas pistas.

15 — O uso dos cremes, maquilhagens, óleos ou outros produtos suscetíveis de alterar a qualidade da água.

16 — Ingerir qualquer tipo de alimento na zona das piscinas e balneário (incluindo gelados, pastilhas e refrigerantes).

- 17 — Fumar em qualquer local do Complexo.
- 18 — A utilização de qualquer objeto cortante.
- 19 — Cuspir na água ou nos pavimentos.
- 20 — Entrar com calçado da rua na zona dos duches coletivos e privados.
- 21 — Recolha de imagens sem autorização.

Artigo 17.º

Mensalidades e modalidades de pagamentos

- 1 — Para efetuar o pagamento, os utentes têm de se fazer acompanhar do cartão/chip de utente.
- 2 — Os pagamentos deverão ser efetuados mensalmente entre os dias 25 do mês anterior a que respeitam e o dia 8 do mês referente ao pagamento.
- 3 — Os pagamentos efetuados fora do prazo serão agravados em 2€ sobre o valor das taxas de utilização, se regularizados até ao dia vinte do mês a que se referem. Após esta data não será garantida a vaga da classe.
- 4 — A falta de pagamento até ao vigésimo dia do mês implica a anulação da inscrição do aluno.
- 5 — Após o pagamento de qualquer mensalidade ou taxa, não é possível, por nenhuma razão, o reembolso de verbas, nem transferências das mesmas para outro utente.
- 6 — Caso o utente não frequente, por qualquer razão, as aulas pagas num determinado mês, não é possível transferir esse pagamento para qualquer outro mês.
- 7 — Os pagamentos podem ser efetuados em numerário, cheque, transferência ou débito bancário. Cheques à ordem da Câmara Municipal de Azambuja deverão ser entregues diretamente na secretaria no horário de expediente.
- 8 — Beneficiam de 10 % de desconto sobre o valor das taxas de utilização da piscina, mediante apresentação de comprovativo:
 - 1 — Famílias numerosas;
 - 2 — Pack Família (3 ou mais utentes a frequentar aulas);
 - 3 — Alunos PAFT + 55 anos e alunos UTICA;
 - 4 — Maiores de 65 anos;
 - 5 — Pensionistas;
 - 6 — Funcionários do Município de Azambuja, descendentes e cônjuge;
 - 7 — Carenciados devidamente identificados pelo Departamento de Ação Social do Município de Azambuja;
 - 8 — Bombeiros, Forças militares e de segurança públicas, tais como exemplo GNR e PSP.
- 9 — Pagamento mensal:
- 10 — 1.º pagamento = Taxa de inscrição ou renovação + 1.ª mensalidade
- 11 — 2.º pagamento = 2.ª mensalidade

CAPÍTULO IV

Normas específicas de utilização dos campos de ténis

Artigo 18.º

Utilização geral

- 1 — As normas de utilização dos campos de ténis do Complexo de Piscinas dever-se-ão aplicar sempre que ocorra uma cedência e ou uma utilização dos referidos campos.
- 2 — A utilização dos Campos de Ténis pode efetuar-se de forma regular ou pontual, exclusivamente para a prática da modalidade em questão.
- 3 — A utilização regular compreende o período de atividades entre setembro e julho do ano letivo em questão, sendo exigido, pelo menos, o aluguer de uma vez por semana. A utilização pontual refere-se a utilizações singulares, em pares ou a um módulo composto por uma ou mais sessões no próprio dia.

Artigo 19.º

Horários de utilização

- 1 — Os três campos de ténis estão disponíveis para aluguer de acordo com o horário de funcionamento do Complexo de Piscinas de Azambuja.
- 2 — No caso de concessão deste espaço, o horário será afixado pelo concessionário mediante autorização do Município de Azambuja.

Artigo 20.º

Prazos de reserva

- 1 — Os pedidos de utilização pontual dos campos de ténis poderão ser efetuados antes da utilização, estando sujeitos a disponibilidade.
- 2 — Os pedidos de utilização regular deverão ser efetuados três dias anteriores à sua efetiva utilização, estando sujeitos a disponibilidade e autorização do Município de Azambuja.

Artigo 21.º

Regime de exceção dos períodos de utilização

Os pedidos de utilização não poderão exceder os 60 minutos, sendo que tal facto só poderá vir a suceder por razões que pela sua natureza o venham a justificar, como o facto de se encontrarem disponíveis, no período exatamente a seguir ao da sua utilização e por consentimento da Receção.

Artigo 22.º

Alteração de período para efeitos de pagamento

A utilização dos campos de ténis, sempre que vier a ultrapassar o período previsto nestas normas em mais de quinze minutos, considerará-se para efeitos de pagamento como um novo período.

Artigo 23.º

Reembolso

A verificar-se a obrigação de reembolsar o utente sobre o montante pago, o mesmo ocorrerá por motivo devidamente fundamentado, nomeadamente por situações não imputáveis ao utente, mediante parecer de um Técnico Superior.

Artigo 24.º

Penalizações

Os utilizadores que tenham procedido à antecipada marcação dos campos, caso não cumpram com a hora e após quinze minutos de tolerância, perderão o direito à referida marcação e à respetiva importância paga.

Artigo 25.º

Permissões e admissões

- 1 — Só é permitida a entrada nos recintos de jogo dos campos de ténis aos atletas que estiverem devidamente equipados e que forem jogar.
- 2 — A admissão de qualquer pessoa aos campos de ténis ficará condicionada ao preenchimento prévio de uma declaração de responsabilidade, onde se declare a inexistência de quaisquer problemas, possibilitando dessa forma a prática de uma qualquer modalidade desportiva.

Artigo 26.º

Proibições

- 1 — Não é permitida a permanência de animais nem velocípedes com ou sem motor, dentro dos campos de ténis.
- 2 — Não é permitido fazer barulho, fumar, comer e utilizar vasilhame de vidro nos campos.
- 3 — Não é permitida a venda e consumo de bebidas alcoólicas.

Artigo 27.º

Responsabilidade em caso de dano

- 1 — O utilizador a quem for cedida a utilização das instalações deverá entregá-las no mesmo estado de conservação em que estas foram encontradas.
- 2 — A entidade a quem for concessionada a utilização das instalações será responsável pela sua manutenção, devendo entregá-las no mesmo estado de conservação em que estas foram encontradas.
- 3 — Todo e qualquer dano que venha a ser praticado contra as normas de utilização pelos utentes ou entidades será da sua direta responsabilidade.

Artigo 28.º

Preçário

- 1 — As taxas relativas à utilização dos campos de ténis serão afixadas anualmente na Receção do Complexo de Piscinas de Azambuja, junto aos campos de ténis e no site da Câmara Municipal de Azambuja.
- 2 — O valor das taxas de utilização no caso de se fazer uma concessão deverá ser aprovado pelo Município de Azambuja.

Artigo 29.º

Pagamentos

1 — Para a utilização efetiva o pagamento deverá ser sempre efetuado antes da utilização e nas utilizações regulares o pagamento deverá ser efetuado até ao dia 8 de cada mês.

2 — Os pagamentos efetuados fora de prazo serão agravados em 2€ por utilizador sobre o valor das taxas de utilização, se regularizados até ao dia vinte do mês a que se referem.

3 — A falta de pagamento até ao vigésimo dia do mês implica a anulação da inscrição do aluno.

4 — A interrupção da utilização regular por mais de duas semanas não garante a vaga.

CAPÍTULO V

Normas específicas de utilização do ginásio

Artigo 30.º

Utilização

1 — As normas de utilização do ginásio do Complexo de Piscinas de Azambuja dever-se-ão aplicar sempre que ocorra uma cedência e ou uma utilização do referido ginásio.

2 — A utilização do ginásio pode efetuar-se de forma regular entre setembro e julho do ano letivo em questão.

3 — A utilização pontual refere-se a utilizações no próprio dia.

Artigo 31.º

Horário

O ginásio está disponível para cedência ou aluguer, de acordo com o horário de funcionamento do Complexo de Piscinas de Azambuja.

Artigo 32.º

Reservas

1 — Os pedidos de utilização pontual do ginásio poderão ser efetuados antes da utilização, estando sujeitos à disponibilidade.

2 — Os pedidos de utilização regular deverão ser efetuados 3 dias antes à sua efetiva utilização, estando sujeitos à disponibilidade e autorização do Município de Azambuja.

Artigo 33.º

Regime de exceção dos períodos de utilização

Os pedidos de utilização não poderão exceder o tempo definido na marcação, sendo que tal facto só poderá vir a suceder mediante autorização, por razões que pela sua natureza o venham a justificar e no caso do ginásio se encontrar disponível no período exatamente a seguir ao da sua utilização.

Artigo 34.º

Novo período para efeitos de pagamento

A utilização do ginásio, sempre que vier a ultrapassar o período previsto nestas normas em mais de quinze minutos, considerar-se-á para efeitos de pagamento como um novo período.

Artigo 35.º

Reembolso

A verificar-se a obrigação de reembolsar o utente sobre o montante pago, o mesmo ocorrerá por motivo devidamente fundamentado, nomeadamente por situações não imputáveis ao utilizador.

Artigo 36.º

Penalização

Os utilizadores que tenham procedido à antecipada marcação do ginásio, caso não cumpram com a hora, e após quinze minutos de tolerância, perderão o direito à referida marcação e à respetiva importância paga.

Artigo 37.º

Admissão

A admissão de qualquer pessoa ao ginásio ficará condicionada ao preenchimento prévio de uma declaração de responsabilidade, onde se declare a inexistência de quaisquer problemas, possibilitando dessa forma a prática de uma qualquer modalidade desportiva.

Artigo 38.º

Regras de Utilização

1 — Os utilizadores do ginásio devem:

a) Apresentar-se, devidamente equipados, designadamente com calçado desportivo apropriado em condições de higiene e que em caso algum será o mesmo que é utilizado no exterior;

b) Utilizar os equipamentos e materiais unicamente para os fins a que se destinam e não utilizar quaisquer outros que possam causar, de algum modo, a deterioração das condições técnicas existentes;

c) Seguir rigorosamente as indicações que são dadas pelo pessoal de serviço;

d) Deixar o recinto desportivo arrumado e limpo;

e) Cumprir o horário de utilização, bem como arrumar todo o material e equipamento desportivo utilizado dentro do período de utilização estipulado;

f) Comportar-se com civismo.

2 — É proibido fazer barulho, fumar, comer, ingerir bebidas alcoólicas dentro do ginásio, entrar com animais de estimação, entrar com calçado da rua ou suscetível de danificar o piso, usar ou retirar material desportivo se não do próprio utilizador ou por consentimento do proprietário do material.

Artigo 39.º

Responsabilidade em caso de dano

1 — O utilizador ou entidade a quem for cedida a utilização das instalações será responsável pela sua manutenção, devendo entregá-las no mesmo estado de conservação em que estas foram encontradas.

2 — Todo e qualquer dano que venha a ser praticado contra as normas de utilização pelos utilizadores será da sua direta responsabilidade.

Artigo 40.º

Preçário

As taxas relativas à utilização do ginásio serão afixadas anualmente na recepção do Complexo de Piscinas de Azambuja e no site do Município de Azambuja.

Artigo 41.º

Pagamentos

1 — Para a utilização efetiva o pagamento deverá ser sempre efetuado antes da utilização e nas utilizações regulares o pagamento deverá ser efetuado até ao dia 8 de cada mês.

2 — Os pagamentos efetuados fora de prazo serão agravados em 2€ por utilizador sobre o valor das taxas de utilização, se regularizados até ao dia 20 do mês a que se referem.

3 — A falta de pagamento até ao vigésimo dia do mês implica a anulação da inscrição do aluno.

4 — A interrupção da utilização regular por mais de duas semanas não garante a vaga.

CAPÍTULO VI

Disposições finais e transitórias

Artigo 42.º

Norma revogatória

São revogadas todas as normas constantes nos regulamentos, deliberações e despachos bem como as demais disposições autárquicas que contrariem o preceituado no presente regulamento.

Artigo 43.º

Omissões

Os casos omissos e de interpretação duvidosa do presente Regulamento, serão resolvidos por decisão do Presidente da Câmara Municipal de Azambuja, com recurso às regras gerais do direito aplicáveis à interpretação e integração de lacunas.

Artigo 44.º

Entrada em vigor

O presente Regulamento entra em vigor no dia seguinte, após a sua publicação no *Diário da República*.

311024718

2 Horários das aulas 2023/2024

Horários 23|24

Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
<p>Regime Livre 9:00 - 9:00 20:45 - 20:45 <i>(caís encerra 20:45)</i></p> <p>Nat. Adultos 12:00 - 12:45 Nat. Adultos 12:45 - 13:30</p> <p>Recb. Aquat. 12:30 - 13:15</p> <p>Hidro 12:45 - 13:30</p> <p>AMA 1 16:30 - 17:15 AMA 2 17:20 - 18:05</p> <p>Nat. 1 2 17:20 - 18:05 Nat. 3 4 18:10 - 18:55</p> <p>AMA 1 18:10 - 18:55 AMA 2 19:00 - 19:45</p> <p>Nat. Adultos 19:50 - 20:35</p>	<p>Hidro Senior 09:30 - 10:15</p> <p>Regime Livre 9:00 - 9:00 20:45 - 20:45 <i>(caís encerra 20:45)</i></p> <p>Pilates 12:45 - 13:30</p> <p>Nat. 1 2 16:30 - 17:15 Nat. 3 4 17:20 - 18:05</p> <p>Hidro 17:20 - 18:05</p> <p>AMA 1 17:20 - 18:05 AMA 2 18:10 - 18:55</p> <p>Nat. 1 2 18:10 - 18:55 Nat. 3 4 19:00 - 19:45</p> <p>Hidro 19:00 - 19:50</p> <p>Aqua Power 19:55 - 20:40</p>	<p>Regime Livre 9:00 - 9:00 20:45 - 20:45 <i>(caís encerra 20:45)</i></p> <p>Nat. Adultos 12:45 - 13:30</p> <p>Recb. Aquat. 12:30 - 13:15</p> <p>Hidro 12:45 - 13:30</p> <p>AMA 2 16:30 - 17:15 AMA 1 17:20 - 18:05</p> <p>Nat. 1 2 17:20 - 18:05 Nat. 3 4 18:10 - 18:55</p> <p>AMA 1 18:10 - 18:55 AMA 2 19:00 - 19:45</p> <p>Nat. Adultos 20:35 - 20:35</p>	<p>Regime Livre 9:30 - 9:30 17:45 - 17:45 <i>(caís encerra 16:15)</i></p> <p>Pilates 12:45 - 13:30</p> <p>Nat. 1 2 16:30 - 17:15 Nat. 1 2 17:20 - 18:05</p> <p>AMA 1 17:20 - 18:05 AMA 2 18:10 - 18:55</p> <p>Hidro 18:10 - 19:05 Hidro 19:05 - 19:50</p> <p>Nat. 2B 4 19:00 - 19:45 Aqua Power 19:55 - 20:40</p>	<p>Nat. 1 2 8:45 - 9:30 Nat. 1 2 9:30 - 10:20</p> <p>Hidro 8:45 - 9:30</p> <p>Nat. 3 4 9:35 - 10:25 Nat. 3 4 10:25 - 11:10</p> <p>AMA 2 8:45 - 9:30 AMA 1 11:15 - 12:05</p> <p>AMA 1 14:20 - 15:05 AMA 2 15:05 - 15:50</p>



PISCINAS
CENTRO DE FITNESS DE AZAMBUJA



azambuja

4 Fichas avaliação: AMA I / II; Natação nível 1 / 2 / 3 / 4



FICHA DE AVALIAÇÃO

Nível Inicial: 2

Aluno: _____

Professor: _____ Turma: _____

Aprendizagens adquiridas:		EA (em aquisição)	A (adquirida)
Executa flutuação realizando o "ovo"			
Executa o "parafuso" (passa de flutuação ventral para dorsal e vice-versa)			
Realiza movimentos ondulatórios			
Executa cambalhota à frente e a trás			
Crol	Realiza 25m de movimentos propulsivos, com respiração lateral (com e sem apoio)		
	Realiza 25m com ações motoras coordenadas MS/MI (com e sem apoio)		
	Realiza mergulho de cabeça da parte funda da piscina		
	Realiza viragem batendo com uma mão na parede e empurrando-a com os dois pés		
Costas	Realiza 25m de movimentos propulsivos (com e sem apoio)		
	Realiza 25m com ações motoras coordenadas MS/MI (com e sem apoio)		
	Realiza partida de costas		
	Realiza viragem batendo com uma mão na parede e empurrando-a com os dois pés		
Atividades Multidisciplinares			
Polo Aquático – Jogos pré-desportivos (espaço e objeto de jogo)			
Natação Artística – Expressões e emoções			
Nível próxima época		2	3 4

Outras Observações: _____

Data: _____ Diretor/Coordenador Técnico _____



FICHA DE AVALIAÇÃO

Nível Inicial: 1

Aluno: _____

Professor: _____ Turma: _____

Aprendizagens adquiridas:		EA (em aquisição)	A (adquirida)
Recolhe objetos entre a zona baixa da piscina e a zona intermédia			
Realiza movimentos de "golfinho"			
Executa deslize ventral e dorsal, empurrando a parede com os pés.			
Executa flutuação ventral e dorsal			
Realiza mergulho de pés			
Realiza mergulho de cabeça apoiando um joelho e um pé na parede lateral da piscina			
Crol	Realiza 12,5m de movimentos propulsivos com respiração frontal e lateral (com e sem apoio)		
	Realiza 12,5m de braçada larga com respiração lateral (com e sem apoio)		
Costas	Realiza 12,5m de movimentos propulsivos (com e sem apoio)		
	Realiza 12,5m de braçada larga (com e sem apoio)		
Atividades Multidisciplinares			
Polo Aquático – Jogos Pré-desportivos (espaço e objeto de jogo)			
Natação Artística – Expressões e emoções			
Nível próxima época		1	2 3 4

Outras Observações: _____

Data: _____ Diretor/Coordenador Técnico _____



FICHA DE AVALIAÇÃO

Nível: Adaptação ao Meio Aquático (AMA II)

Aluno: _____

Professor: _____ Turma: _____

Aprendizagens adquiridas:		EA (em aquisição)	A (adquirida)
Respiração/Imersão	Realiza respirações de forma controlada, com imersão total da cabeça		
	Recolhe objetos do fundo da piscina		
Equilíbrio	Executa flutuações na posição ventral e dorsal, sem apoio		
	Executa rotações sobre os eixos ("parafuso")		
Propulsão	Executa "ovo"		
	Realiza movimentos de "golfinho"		
	Realiza 12m batimentos propulsivos de crol com apoio e respiração frontal		
	Realiza 12m batimentos propulsivos de costas com apoio		
Mergulho	Realiza 12m dos movimentos de braços de crol de forma rudimentar (com apoio)		
	Realiza 12m dos movimentos de braços de costas de forma rudimentar (com apoio)		
	Realiza saltos de pés do bordo da piscina para a água, em diferentes profundidades		
Realiza saltos para a água na posição de sentado e na posição apoiado sobre joelho e pé			
Atividades Multidisciplinares			
Polo Aquático – Jogos Lúdicos (espaço e objeto de jogo)			
Natação Artística – Expressões e emoções			
Nível próxima época		AMA II	Nível 1

Outras Observações: _____

Data: _____ Diretor/Coordenador Técnico _____



FICHA DE AVALIAÇÃO

Nível: Adaptação ao Meio Aquático (AMA I)

Aluno: _____

Professor: _____ Turma: _____

Aprendizagens adquiridas:		EA (em aquisição)	A (adquirida)
Entra na água sozinho			
Desloca-se sozinho na água na posição bipede e abandona o bordo da piscina			
Aceita água na cara (boca, nariz e ouvidos)			
Realiza imersões totais sem controlo respiratório			
Sopra na água ("faz bolhas")			
Realiza batimento de pernas de Crol, com apoio, de forma rudimentar			
Realiza batimento de pernas de Costas, com apoio, de forma rudimentar			
Realiza saltos da beira da piscina para a água, no sentido do professor			
Atividades Multidisciplinares			
Polo Aquático – Jogos Lúdicos (espaço e objeto de jogo)			
Natação Artística – Expressões e emoções			
Nível próxima época		AMA I	AMAI

Outras Observações: _____

Data: _____ Diretor/Coordenador Técnico _____

Aluno: _____

Professor: _____ Turma: _____

Aprendizagens adquiridas:	EA (em aquisição)	A (adquirida)
CROL – Realiza a técnica correta numa distância superior a 100m.		
COSTAS – Realiza a técnica correta numa distância superior a 100m.		
BRUÇOS – Realiza a técnica correta numa distância superior a 50m.		
MARIPOSA – Realiza a técnica correta numa distância superior a 25m.		
Realiza 100m Estilos (25m Mariposa; 25m Costas; 25m Bruços; 25m Croll), executando as viragens corretamente.		
Realiza saltos de partida executando as ações subaquáticas corretas para cada estilo		
Atividades Multidisciplinares		
Polo Aquático – Jogos Pré-desportivos (espaço e objeto de jogo)		
Natação Artística – Expressões e emoções		

Outras Observações: _____

Data: _____ Diretor/Coordenador Técnico _____

Aluno: _____

Professor: _____ Turma: _____

Aprendizagens adquiridas:	EA (em aquisição)	A (adquirida)
Recolhe objetos entre a zona intermédia da piscina e a zona mais profunda		
Realiza 50 a 100m do estilo de Crol, coordenando as ações motoras MS/MI e a respiração e executando a viragem de cambalhota.		
Realiza 50 a 100m do estilo Costas, coordenando as ações motoras MS/MI e executando a viragem de cambalhota		
Bruços	Realiza 25m de pernada com os MS apoiados, colocando os pés dorsalmente fletidos no final da recuperação	
	Realiza 25m de braçada rudimentar simétrica e simultânea, com sincronização de respiração.	
	Realiza 50m com ações motoras coordenadas de forma rudimentar.	
Mariposa	Realiza 25m de movimentos ondulatórios com os braços esticados acima da cabeça, coordenados com a respiração.	
	Realiza 25m de braçada rudimentar	
	Realiza 25m com ações motoras coordenadas de forma rudimentar	
Atividades Multidisciplinares		
Polo Aquático – Jogos Pré-desportivos (espaço e objeto de jogo)		
Natação Artística – Expressões e emoções		
Nível próxima época	3	4

Outras Observações: _____

Data: _____ Diretor/Coordenador Técnico _____

5. Ficha Avaliação Reabilitação Aquática

Ficha de Avaliação de Reabilitação Aquática										
Data: / / 20										
Nome:										
Sexo:	F	M	Idade:							
Estado Civil:		Separado	Viuvo	Casado	Solteiro					
Condições Prévias										
Sim		Qual?								
		Quando?								
Não										
Uso de Medicamento										
Sim		Qual?								
Não										
Terapias Prévias										
Sim		Qual?								
Não										
Terapias Concomitantes										
Sim		Qual?								
Não										
Atividades Aquáticas Prévias										
Natação		Hidroterapia		Hidroginástica		Nenhuma				
Outras:										
Presença de contraindicação										
Fissuras Cutâneas		Feridas Infetadas		Micose cutânea						
Muito debilitado		Osteo								
Dados Vitais										
PA:		mmHg	FC:		Bpm					
Peso:		kg	Altura:		m					
Avaliação Funcional (capacidade dentro das habilidades funcionais diárias)										
Avaliação da intensidade da dor										
SEM DOR					PIOR DOR					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Observação: (Outras informações globais ou exames específicos conforme a patologia avaliada)										

Parte Aquática										
Tipo de entrada na piscina:										
Independente pela escada		Independente pelo degrau								
Frontal pela borda com apoio em axila					Frontal pela borda com apoio parcial em tovelo					
Frontal pela borda com apoio em mãos					Frontal pela borda sem apoio					
Pela borda com rotação lateral					Deitado					
Outras:										
Atitude do Paciente na Água										
Submergir:		Boca		Rosto		Total		Não submergir		
Medo de água:		Sim				Não				
Expiração dentro de água:		Boca		Nariz		Ambos		Não expira		
Deslocamento										
Viabilidade	Tipo	Inicial	Final	Observação						
	Pro no									
Marcha	Supino									
	Frontal lateral									
	Costa									
Corrida	Salto									
	Frontal lateral									
	Costa									
	Salto									
Observação:										
TA - usam em alcançada					CAT - com ajuda total (mais de 2 apoios)					
PSA - faz sem ajuda					NF - não faz					
CAP - com ajuda parcial (1 ou 2 apoios)										
Avaliação da intensidade da dor ao Imerso:										
SEM DOR					PIOR DOR					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avaliação da intensidade da dor ao Deslocamento:										
SEM DOR					PIOR DOR					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avaliação da intensidade da dor ao Flutuar lateral:										
SEM DOR					PIOR DOR					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avaliação da intensidade da dor ao Marchar:										
SEM DOR					PIOR DOR					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avaliação da intensidade da dor ao Corrida:										
SEM DOR					PIOR DOR					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Observação:										

6. Ficha de Transição de Nível

Ficha de Transição de Turma								
		Nome do Professor(a)	Coordenação Técnica		Data			
Nome do Aluno	Turma Atual	Horário Atual	Dias da Semana	Transição para o Nível	Turma	Horário	Dias da Semana	Professor(a)
01.								
02.								
03.								
04.								
05.								
06.								
07.								
08.								
09.								
10.								

7 Tabela de Avaliação Inicial/ Definição nível ensino

Nível AMA 1 / AMA 2

Condições de realização: Com o professor dentro de água

Conteúdos	Avaliação	
	Executa	Não Executa
Entra sozinho na piscina de forma autónoma;		
Molha a cara quando solicitado;		
Realiza um golfinho na direção do professor		
Realiza batimento pernas com apoio		
Critérios		
Se o aluno não consegue realizar algum destes critérios é avaliado como AMA 1;		
Se o aluno consegue realizar estes 3 critérios é avaliado como AMA 2.		
Avaliação Final	AMA1	AMA2

Nível 1 / 2

Condições de realização: Com o professor fora de água

Conteúdos	Avaliação	
	Executa	Não Executa
Pedir ao aluno para nadar 25m crol com respiração lateral;		
Pedir ao aluno para nadar 25m costas.		
Critérios		
Se o aluno não consegue realizar algum destes critérios é avaliado nível1;		
Se o aluno consegue realizar os 2 critérios é avaliado com nível2		
Avaliação Final	Nível 1	Nível 2

Nível 3 / 4

Condições de realização: Com o professor fora de água

Conteúdos	Avaliação	
	Executa	Não Executa
50m crol (com ou sem viragem)		
50m costas (com ou sem viragem)		
Pedir ao aluno para nadar 25m nado rudimentar de bruços		
Critérios		
Se o aluno não consegue realizar algum destes critérios é avaliado no nível 3 (não saber fazer a viragem não é fator eliminatório)		
Se o aluno consegue realizar os 3 critérios é avaliado com nível 4.		
Avaliação Final	Nível 3	Nível 4

9 Organograma Complexo Piscinas Azambuja

