

## ÁREAS DE INTERVENÇÃO

### Enquadramento dos tipos de atividades aquáticas praticadas

1. **Aulas de pré e pós-parto** – o objetivo fundamental é a adaptabilidade contínua das modificações da fisiologia da grávida e favorecer muitas das capacidades do organismo. No programa pós-parto pretende-se potenciar os aspetos que facilitam a recuperação, a capacidade física a nível muscular e ósseo, além de uma melhoria do bem-estar físico e psíquico;
2. **Natação para bebés** – visa a promoção da adaptação ao meio aquático para bebés a partir dos 6 meses de vida através de experiências lúdicas, fomentando simultaneamente os laços fraternais entre pai/mãe e filho/filha por meio de momentos de diversão e harmonia no desenvolvimento cognitivo, afetivo e psicomotor do bebé;
3. **Adaptação do meio aquático para crianças e jovens** – a apropriação é feita através do domínio de elementos básicos da natação: imersão, equilíbrio, propulsão e saltos. Esta adaptação pode ser dividida em várias partes;
4. **Aperfeiçoamento para crianças e jovens** – objetiva a aprendizagem progressiva das técnicas de nado (alternadas – crol e costas; simultâneas – bruços e mariposa), partidas e viragens;
5. **Natação para o 1º ciclo do ensino básico** – visa proporcionar às crianças o gosto pela atividade desportiva através de processos recreativos que levem a uma eficaz adaptação ao meio aquático e que estejam de acordo com as linhas orientadoras do Ministério da Educação;
6. **Adaptação do meio aquático/aperfeiçoamento para adultos** – consiste na familiarização no meio aquático com domínio da respiração, imersão, deslize, propulsão e iniciação às técnicas alternadas (crol e costas); aperfeiçoamento e consolidação das técnicas alternadas e iniciação das simultâneas (bruços e mariposa – caso não hajam contra-indicações médicas) além do desenvolvimento e controlo da condição física; aquisição do gosto pelas atividades aquáticas através de processos recreativos, nomeadamente jogos aquáticos;
7. **Natação para a 3ª idade** – tem-se como base a melhoria da autonomia no meio aquático associada ao desenvolvimento da socialização;
8. **Atividades de treino/competição** – compreende o treino da natação pura com predominância nos quatro estilos de nado: livre (normalmente utilizado o crol), costas, bruços e mariposa, além das partidas e viragens, sem descuidar os treinos de condição física;
9. **Hidroginástica** – constitui uma atividade aeróbia realizada na piscina ao som de música ritmada, visando a melhoria da capacidade aeróbia, resistência cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade, além de proporcionar um elevado gasto calórico por aula, dependendo da intensidade com que o praticante realiza os exercícios;
10. **Fitness aquático/Aquafitness** – aulas conjugadas de natação e hidroginástica que visam o incremento das capacidades de nado e da condição física generalizada;
11. **Hidroterapia** – atividade utilizada para o tratamento de patologias do foro reumatológico, neurológico ou ortopédico, com fins de reabilitação e promoção da melhoria/manutenção das capacidades físicas (força, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade) e funcionais;
12. **Regime livre** – utilização da piscina na presença de vigilante, mas sem orientação técnica;
13. **Outras** – serviços lúdicos com dinamizações pontuais como comemorações de dias temáticos (dia da juventude, dia do pai, dia da mãe, dia do idoso, dia do coração, etc), multiatividades (jogos didáticos), entre outros;
14. **Campos de férias** – promoção de atividades desportivas, recreativas e culturais assentes num princípio de socialização/convívio entre os participantes nas férias letivas da Páscoa e do verão.

*Para mais informações, visite-nos em [www.carregal-digital.pt](http://www.carregal-digital.pt)*