

**DESPORTO PARA TODOS – ESCOLAS DE NATAÇÃO, DESPORTO ESCOLAR E TEMPOS LIVRES  
ÉPOCA 2018/2019**

Hora	2. <sup>a</sup> Feira	3. <sup>a</sup> Feira	4. <sup>a</sup> Feira	5. <sup>a</sup> Feira	6. <sup>a</sup> Feira	Hora	Sábado
08h 40m 09h 40m 08h 50m 09h 30m	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 4 e 5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 4 e 5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 4 e 5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 4 e 5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 4 e 5 08h 20m 09h 20m 08h 30m 09h 10m	09h 30m 10h 30m 09h 40m 10h 20m	<b>CRIANÇAS</b> <b>Aprendizagem</b> T: A <i>(8) Rui: Pistas 1,2 (8) Guilherme: Pistas 3,4,5</i>
9h 20m 10h 20m 09h 30m 10h 10m	<b>SÉNIOR 1</b> <b>AquaFitness</b> Z: A   T: S (12) <i>Pires (2 níveis)</i>	<b>SÉNIOR 2</b> <b>AquaFitness</b> Z: A   T: T e N (12) <i>Pires (2 níveis)</i>	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4,5	<b>SÉNIOR 1</b> <b>AquaFitness</b> Z: A   T: S (12) <i>Pires (2 níveis)</i>	<b>SÉNIOR 2</b> <b>AquaFitness</b> Z:A   T:T, N (12) <i>Pires (2 níveis)</i> 09h 00m 10h 00m 09h 10m 09h 50m	10h 10m 11h 10m 10h 20m 11h 00m	<b>CRIANÇAS</b> <b>Aprendizagem</b> T: B <i>(8) Rui – Pistas 1,2 (8) Guilherme: Pistas 2,3,4</i>
10h 00m 11h 00m 10h 10m 10h 50m	<b>SÉNIOR 4</b> <b>Hidroterapia</b> P: 2,3 T: R e X <i>Pires</i>	<b>APCV</b> Pista 1  <b>ADULTOS</b> <b>Especiais</b> Z: A T: L,P,Q,X,Y,Z <i>Pires</i>	<b>APCV</b> Pista 1,2  <b>AGR. ESC.</b> Pista 5  <b>Aula LIVRE</b> Pistas 3,4	<b>APCV</b> Pista 1  <b>SÉNIOR 4</b> <b>Hidroterapia</b> P: 2,3 T: R e X <i>Pires</i>	<b>JARDINS</b> <b>INFÂNCIA</b> Z: A <i>Pires, Rui, Vítor</i> 10h 00m 10h 40m <b>(na água)</b>	10h 50m 11h 50m 11h 00m 11h 40m	<b>CRIANÇAS</b> <b>Aprendizagem</b> T: C <i>(10) Guilherme: Pistas 3,4</i>  <b>BEBÉS</b> P: 5   T: I <i>Pires</i>
11h 00m 12h 00m	<b>AEC</b> Z: A	<b>AEC</b> Z: A	<b>AEC</b> Z: A	<b>AEC</b> Z: A	<b>JARDINS</b> <b>INFÂNCIA</b> Z: A <i>Guilherme, Rui, Vítor</i> 10h 40m 11h 20m <b>(na água)</b>	11h 30m 12h 30m 11h 40m 12h 20m	<b>ADULTOS</b> <b>Aprendizagem</b> Z: A   T: U <i>Pires – Pistas 1,2,3</i> <b>Aula LIVRE:</b> Pistas 4,5
11h 50m 12h 50m 12h 00m 12h40m	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4,5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4,5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4,5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4,5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4,5	12h 10m 13h 10m 12h 20m 13h 00m	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4 e 5

Hora	2. <sup>a</sup> Feira	3. <sup>a</sup> Feira	4. <sup>a</sup> Feira	5. <sup>a</sup> Feira	6. <sup>a</sup> Feira
14h 40m 15h 40m	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2 <b>AGR. ESC.</b> Pistas 3,4 e 5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2 <b>AGR. ESC.</b> Pistas 3,4 e 5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4,5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2 <b>AGR. ESC.</b> Pistas 3,4 e 5	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4 e 5
15h 50m 16h 50m	<b>AEC</b> Z: A	<b>AEC</b> Z: A	<b>AEC</b> Z: A	<b>AEC</b> Z: A	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2,3,4 e 5
17h 30m 18h 30m 17h 40m 18h 20m	<b>CRIANÇAS /JOVENS</b> T: D e E (16) <b>Aprendizagem /Manutenção /Especialização</b> <i>Guilherme: Pistas 1,2 Rui: Pistas 3,4</i> T: G e H (8) <b>Pré C. / Competição</b> <i>Pires: Pista 5</i>	<b>CRIANÇAS /JOVENS</b> Pistas 1,2,3,4 e 5 <b>Competição</b> T: G (20) 17h40m: entrada na água 18h45m: saída da água <i>Pires</i>	<b>CRIANÇAS</b> <b>Aprendizagem</b> T: A 17h30m: entrada na água 18h10m: saída da água <i>(8) Rui: Pistas 1,2 (8) Guilherme: Pistas 3,4.</i>	<b>CRIANÇAS /JOVENS</b> T: D e E (16) <b>Aprendizagem /Manutenção /Especialização</b> <i>Guilherme: Pistas 1,2 Rui: Pistas 3,4</i> T: G e H (8) <b>Pré C. / Competição</b> <i>Pires: Pista 5</i>	<b>CRIANÇAS /JOVENS</b> Pistas 1,2,3,4 e 5 <b>Competição</b> T: G (20) 17h40m: entrada na água 18h45m: saída da água <i>Pires</i>
18h 10m 19h 10m 18h 20m 19h 00m	<b>CRIANÇAS</b> <b>Aprendizagem /Especialização</b> T: F (16) <i>Guilherme: Pistas 2,3 Rui: Pistas 4,5</i>	<b>Pré Competição</b> T: H (16) 18h30m: entrada na água 19h20m: saída da água <i>Guilherme</i>	<b>CRIANÇAS</b> <b>Aprendizagem</b> T: B 18h10m: entrada na água 18h50m: saída da água <i>(8) Rui: Pistas 1,2 (8) Guilherme: Pistas 3,4.</i>	<b>CRIANÇAS</b> <b>Aprendizagem /Especialização</b> T: F (16) <i>Guilherme: Pistas 2,3 Rui: Pistas 4,5</i>	<b>Pré Competição</b> T: H (16) 18h30m: entrada na água 19h20m: saída da água <i>Rui</i>
18h 50m 19h 50m 19h 00m 19h 40m	<b>ADUL. FEMININOS</b> <b>AquaFitness</b> Z: A   T: J (15) <i>Vítor</i>		<b>CRIANÇAS</b> <b>Aprendizagem</b> T: C 18h50m: entrada na água 19h30m: saída da água <i>(20) Rui: Pistas 1,2,3,4</i>	<b>ADUL. FEMININOS</b> <b>AquaFitness</b> Z: A   T: J (15) <i>Vítor</i>	
19h 10m 20h 10m 19h 20m 20h 00m	<b>ADUL. MISTA</b> <b>Hidroginástica</b> Z: A   T: M (15) <i>Vítor</i>	<b>ADUL. MISTA</b> <b>AquaFitness</b> Z: A   T: O, W (20) <i>Pires</i>	<b>Aula LIVRE</b> Pistas 1,2 e 3	<b>ADUL. MISTA</b> <b>Hidroginástica</b> Z: A   T: M (15) <i>Vítor</i>	<b>ADUL. MISTA</b> <b>AquaFitness</b> Z: A   T: O, W (20) <i>Pires</i>
20h30m	<b>Encerramento</b>				

**LEGENDA:**

Z: Zona;

P: Pista;

T: Turma;

**Aula LIVRE:** Com enquadramento técnico;

**ADULTOS Especiais: Aprendizagem e Hidroterapia (exclusiva a Grávidas e Pós-Cirurgia);**

**AGR. ESC.:** Agrupamento de Escolas (Necessidades Educativas Especiais);

**AEC:** Atividades de Enriquecimento Curricular;

**JARDINS INFÂNCIA:** Jardins de Infância do Agrupamento de Escolas;

**APCV:** Associação de Paralisia Cerebral de Viseu.

**NOTAS:**

Turmas L, P, Q, V, W, Y, Z – Uma aula semanal;

A turma J realiza os 20 minutos de aula finais em simultâneo com os 20 minutos iniciais das turmas M;

Horário sujeito a alterações de acordo com a ocupação das classes.

**Descrição de aulas/projetos por professores e técnicos, de acordo com a legislação em vigor e as necessidades das turmas:**

- Pires: Jardins de Infância; AECs; Natação; Aquafitness; Hidroterapia; inspeção de parques infantis; controlo das análises da água; direção técnica; aula livre;

- Guilherme: Jardins de Infância; AECs; Natação; aula livre;

- Rui: Jardins de Infância; AECs; Natação; projeto “Interagir para reviver”; aula livre;

- Vítor: Jardins de Infância; AECs (Pavilhões Gimnodesportivos); Necessidades Educativas Especiais do Agrupamento de Escolas; Aquafitness e Hidroginástica nos dois últimos tempos de segunda e quinta-feira; aula livre.

**Observação 1:** A colocação de professores nas Escolas de Natação e Orientação do Exercício Para a Saúde obedece ao que for superiormente decidido pela Câmara Municipal, de acordo com a Lei nº39 de 28 de agosto de 2012.

**Observação 2:** Em tempos de interrupções letivas (férias escolares), os horários correspondentes às AEC são considerados aulas livres.

**Observação 3:** O tempo de permanência dos professores na nave da piscina fica condicionado às características de funcionamento da mesma e ao esforço físico despendido nas diferentes tipologias de aula. Por conseguinte, salvaguarda-se a condição física dos professores/instrutores consoante o tipo de aula lecionado:

- Hidroginástica/Aquafitness: acumulação máxima de duas aulas consecutivas por períodos de manhã, tarde/noite;

- Natação: acumulação máxima de duas aulas consecutivas lecionadas dentro de água por períodos de manhã, tarde/noite e acumulação máxima de três aulas consecutivas lecionadas fora de água por períodos de manhã, tarde/noite.

**Observação 4:** Horário aprovado em reunião técnica com o Sr. Vice-Presidente no dia 10/09/2018. Início das atividades no dia 17/09/2018.