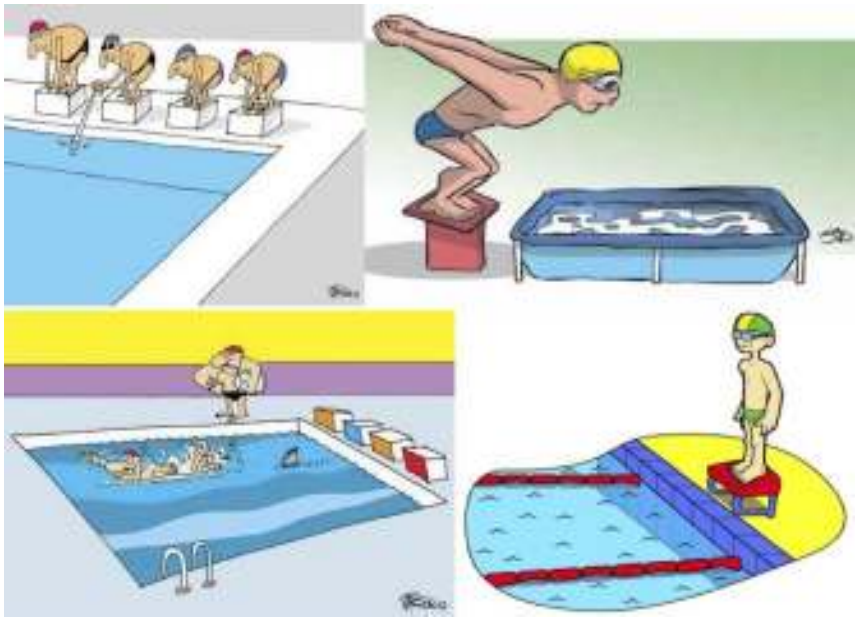
Associação de Natação da Madeira

Clube Desportivo São Roque



REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DO CDSR

FESTIVAL DE NATAÇÃO DO CDSR
VIII FESTIVAL MADEIRA A NADAR

Piscina do Curral das Freiras

Curral das Freiras, 02 de junho de 2018

Época Desportiva 2017/2018

FESTIVAL DE NATAÇÃO DO CDSR – 02 DE JUNHO 2018
Piscina do Curral das Freiras (16.00h / 18h30h)

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Na sequência das ações que constam do calendário de eventos da Associação de Natação da Madeira (ANM), cabe ao Clube Desportivo São Roque, em parceria com a ANM, organizar o próximo festival para alunos de escolas de natação e para cadetes de nível elementar (Cadetes B e C), estando o mesmo integrado no programa "Portugal a Nadar". Tendo o seu cerne na natação e nas habilidades aquáticas, concretizado na prática efetiva na água, o programa proposto pressupõe uma abrangência tal que nos permite entrar noutros domínios que se pretendem complementares a este. A realização deste festival contempla várias atividades as quais deverão cumprir objetivos de natureza diversa:

- Promover a natação junto dos alunos e das respetivas famílias;
- Proporcionar mais uma experiência competitiva / recreativa aos alunos das escolas de natação dos clubes;
- Incentivar para a aquisição de conhecimentos de natureza teórica relacionados com a natação;
- Estimular capacidades condicionais e coordenativas de forma multilateral, dentro e fora de água;
- Proporcionar momentos de convívio e de diversão aos alunos e respetivas famílias.

PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE

Notas explicativas:

1. Depois do desfile os alunos são organizados em 2 grandes grupos: o GRUPO I, dos mais novos - 5 aos 8 anos (8 anos de nível elementar) - fica na piscina; o GRUPO II, dos mais velhos + 8 anos (de nível avançado) a 11 anos - dirige-se para o Pavilhão.
2. Na piscina os alunos ficam organizados em 5 grupos, distribuídos por 5 estações. A transição de uma estação para outra faz-se por ordem numérica, ao fim de 6 minutos e de acordo com o sinal de "troca", enviado pela organização. Cada grupo deverá ter um ou dois treinadores (dos clubes), a decidir na reunião geral, que o acompanhará e dará o apoio que for necessário.
3. As crianças dos grupos que acabam a estação 5 na piscina devem secar-se antes de se dirigirem para o ginásio (estação 1).
4. No pavilhão, os alunos (GRUPO II) organizam-se em 2 grandes grupos para cumprirem 2 circuitos: o CIRCUITO I contempla habilidades gímnicas de solo e outras que fazem apelo às capacidades de coordenação, agilidade, força, etc. Em simultâneo, decorre o CIRCUITO II em que os alunos experienciam alguns jogos pré-desportivos e outros jogos / habilidades, fazendo apelo a várias capacidades físicas e as quais têm, também, um cariz recreativo.
5. 5. Atendendo ao elevado número de estações e de atividades em simultâneo, vai ser necessária a intervenção e apoio ativo do professor ou treinador de cada um dos clubes. Ainda assim, os clubes que têm jovens dos 14 aos 20 anos que possam ajudar na qualidade de voluntários devem indicar o nome e a idade na ficha de inscrição.

HORÁRIO	ATIVIDADE/TAREFAS	RESPONSÁVEL/ORGANIZAÇÃO
15.30h	**Familiarização.**	Treinador
15.50h	**Reunião geral**	Reunião da organização com os treinadores: explicação da atividade e definição da responsabilidade da tarefa de guia/apoio. Aos treinadores que não estiverem presentes na reunião, é atribuída falta de comparência ao clube.
16.10h	**Preparação do desfile** por ordem alfabética com placa identificadora	Organização e voluntários. Os treinadores acompanham a sua equipa.
16.20h	**Desfile** à volta da piscina, cada clube com a placa identificadora que é disponibilizada pela ANM (o clube organizador encerra o desfile).	Dar a volta à piscina no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Deve parar para a saudação e depois continua. Um responsável pela organização controla o micro para entregar à entidade que declara a abertura, em sintonia com o responsável da música/som. Declaração de abertura de festival (breve discurso por parte da direção do clube organizador).
PISCINA - GRUPO I (vêr ANEXO 0)		
16.35 às 16.40h	**Estação 0 - Aquecimento:**	*Deck* da piscina (junto à bancada dos nadadores) Após a abertura do festival, as crianças do grupo I sentam-se nas bancadas e o grupo II depois de colocar sapatilhas, deve dirigir-se para o pavilhão. Os mais pequenos são distribuídos em cinco grupos, cada um por cada estação e são entregues ao responsável da respetiva estação, sendo este quem dirige o aquecimento junto ao local da estação e fora da água.
Trabalho em circuito: a) são organizados 5 grupos de 20 a 35 nadadores, organizados aleatoriamente. b) O ajustamento do grau de dificuldade das tarefas em cada estação será da responsabilidade dos voluntários responsáveis pela estação.		
16.50 às 16.56h	**Estação 1 – Ginásio (piso 1)**	**QUIZ** de perguntas, observação de imagens, execução de tarefas **Voluntários a definir (idem para as estações seguintes)**
16.58 às 17.04h	**Estação 2 – NADO COMPLETO - C, B e L (pista 1)**	Percursos de 25m, saem da piscina e voltam a pé ao início. Devem ser criadas situações de progressão para que todos tenham sucesso, podendo ter ou não apoio.
17.06 às 17.12h	**Estação 3 – BATIMENTOS DE PERNAS – C, L e eventualmente B e M ou para os que estejam aptos**	Devem ser criadas situações de progressão para que todos tenham sucesso, podendo usar ou não a prancha. Deve ficar um a acompanhar na pista e outro no final para apoiar e recolher prancha.

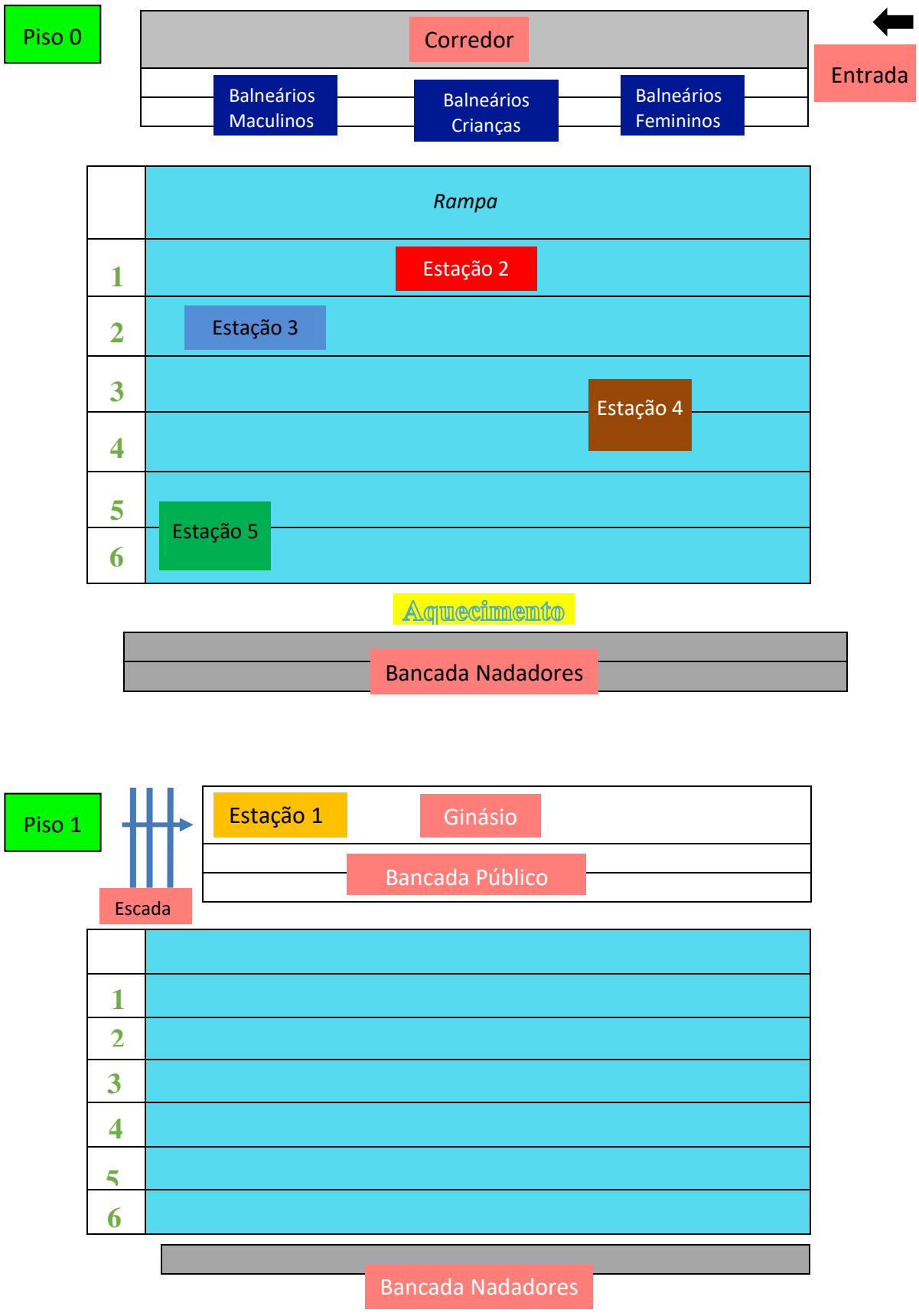
	(Pista 2)	
17.14 às 17.20h	**Estação 4 – JOGO: TRANSPORTE DE OBJETOS (pistas 3 e 4)**	Percursos de 25m individualmente ou aos pares, um em cada corredor da pista (2 por pista). Chegam ao fim entregam o objeto, saem da água e voltam, a pé, ao início. Devem ser criadas situações de progressão para que todos tenham sucesso, podendo ter ou não apoio.
17.22 às 18.28h	**Estação 5 – zona mais funda da piscina (Pistas 5 e 6), nos 2 blocos de partida - SALTOS VARIADOS;**	Realizar saltos VARIADOS: altura, comprimento, respingão, piruetas, etc.
17.30h	**Encerramento** seguido de entrega de lanche e / ou lembrança na saída para o exterior, após o banho.	Cada treinador deverá receber um saco com lanches e medalhas / brindes para depois fazer a distribuição junto dos seus nadadores, fora da piscina. No exterior, haverá um sorteio com brindes para os contemplados. **Voluntários ajudam na entrega do lanche, conforme solicitação e na arrumação do material.**

PAVILHÃO – GRUPO II (Vêr ANEXO 1 e 2)		
16.45 às 16.50h	**Estação 0 - Aquecimento:**	Aquecimento ministrado pelo coordenador responsável pelas atividades do pavilhão. Todos os voluntários ajudam a distribuir os alunos por uma área demarcada do pavilhão, seguindo as indicações da organização, o aquecimento é dado também pelos responsáveis por cada grupo.
Trabalho em circuito: a) são organizados 2 grupos de 50 a 60 alunos, organizados aleatoriamente para cumprir um circuito de habilidades – são 2 circuitos de 15 minutos cada. Cada grupo, por sua vez fica dividido em vários subgrupos distribuídos pelas estações de cada circuito. b) O ajustamento do grau de dificuldade das tarefas em cada estação será da responsabilidade dos voluntários responsáveis pela estação. c) A transição de uma estação para outra faz-se por ordem numérica, ao fim de 6 minutos e de acordo com o sinal de "troca", enviado pela organização. Cada grupo deverá ter um ou dois treinadores (dos clubes), a decidir na reunião geral, que o acompanhará e dará o apoio que for necessário.		
Das 16.50 às 17.05h e das 17,10 às 17.25h	**Circuito 1**	**Vêr Esquema em anexo 1** **Voluntários a definir**

Das 16.50 às 17.05h e das 17,10 às 17.25h	**Circuito 2**	**Vêr Esquema em anexo 2** **Voluntários a definir**
Os alunos deslocam-se de forma ordeira para a piscina (balneários), onde mudam de roupa e ficam em fato de banho, seguindo depois para o *deck* da piscina para dar início às atividades na água. **Voluntários: a), b), c) e Professor Derek (responsável)**		
PISCINA - GRUPO II (Vêr ANEXO 0)		
17.45h às 17.52h	**Estação 1 – Ginásio (piso 1)**	**QUIZ** de perguntas, observação de imagens, execução de tarefas
17.53h às 17.59h	**Estação 2 – NADO COMPLETO - C, B e L (pista 1)**	Percursos de 25m, saem da piscina e voltam a pé ao início. Devem ser criadas situações de progressão para que todos tenham sucesso, podendo ter ou não apoio.
18.01h às 18.07h	**Estação 3 – BATIMENTOS DE PERNAS – C, L e eventualmente B e M ou para os que estejam aptos (Pista 2)**	Devem ser criadas situações de progressão para que todos tenham sucesso, podendo usar ou não a prancha. Deve ficar um a acompanhar na pista e outro no final para apoiar e recolher prancha.
18.09h às 18.15h	**Estação 4 – JOGO: TRANSPORTE DE OBJETOS (pistas 3 e 4)**	Percursos de 25m individualmente ou aos pares, um em cada corredor da pista (2 por pista). Chegam ao fim entregam o objeto, saem da água e voltam, a pé, ao início. Devem ser criadas situações de progressão para que todos tenham sucesso, podendo ter ou não apoio.
18.17h às 18.23h	**Estação 5 – zona mais funda da piscina (Pistas 5 e 6), nos 2 blocos de partida - SALTOS VARIADOS;**	Realizar saltos VARIADOS: altura, comprimento, respingão, piruetas, etc.
18.25h	**Encerramento** seguido de entrega de lanche e / ou lembrança na saída para o exterior, após o banho.	Cada treinador deverá receber um saco com lanches e medalhas / brindes para depois fazer a distribuição junto dos seus nadadores, fora da piscina. **Voluntários ajudam na entrega do lanche, conforme solicitação e na arrumação do material.**

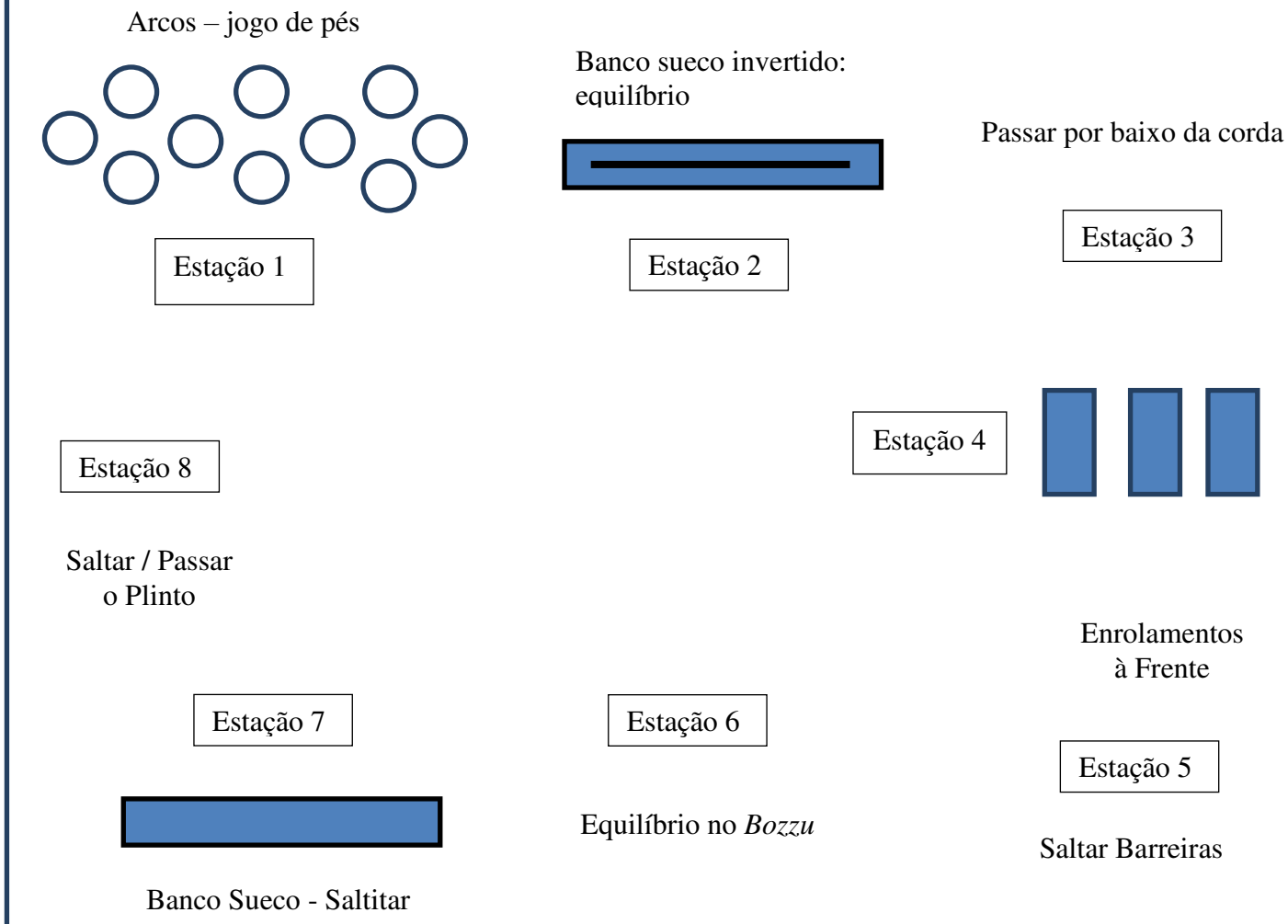
ANEXO 0

PLANTA DA ATIVIDADE – Piscinas do Curral da Freiras



ANEXO 1

CIRCUITO 1:

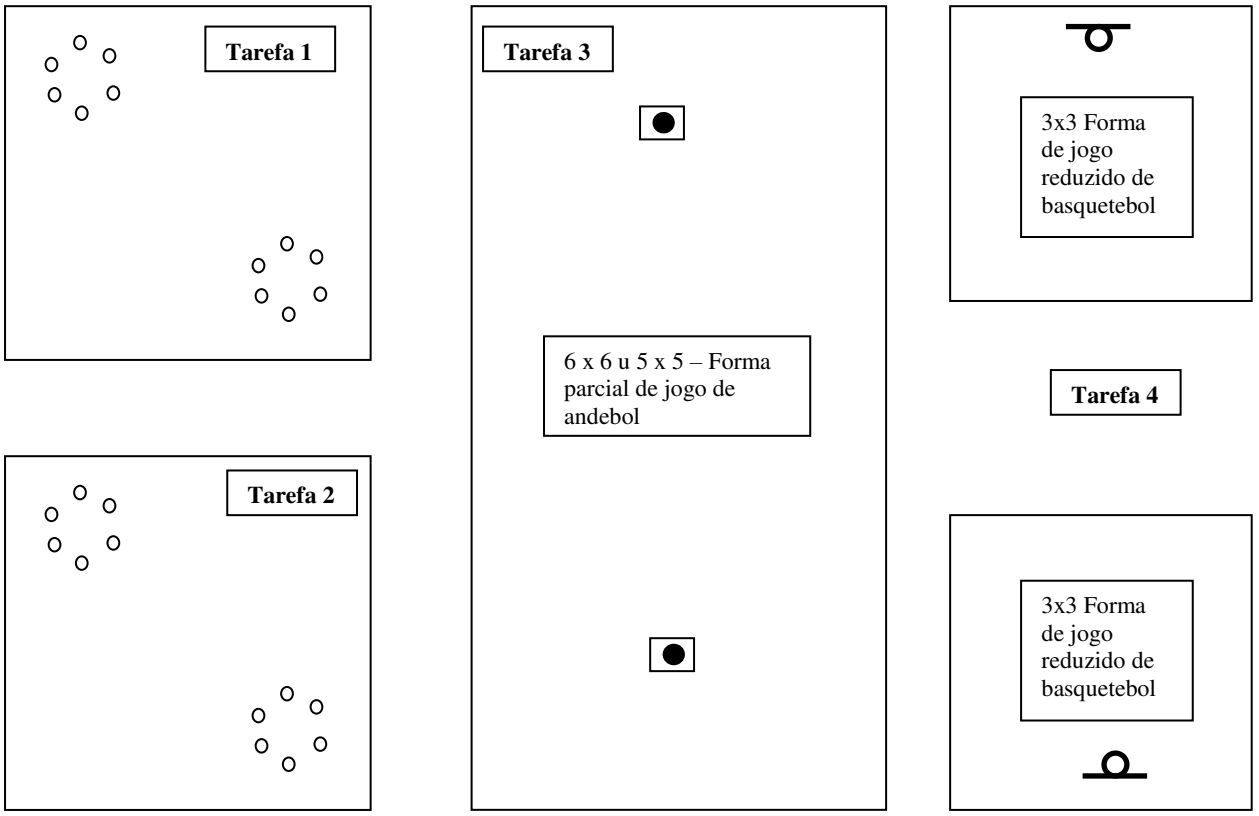


Materiais:

- **15 arcos**
- **2 bancos suecos**
- **2 cordas**
- **5 colchões para enrolamentos e 2 colchões de queda**
- **8 barreiras**
- **1 *Bozzu***
- **1 plinto**
- **1 *reuter***

ANEXO 2

CIRCUITO 2:



Descrição das tarefas:

- Tarefa 1: Desrição: Duas equipas dispostas em círculo realizam passe ou manchete entre si com uma bola de voleibol, o elemento que deixar a bola cair vai para meio do círculo a primeira equipa a ficar apenas com um elemento em jogo ganha um ponto negativo. Vence a equipa com menos pontos negativos. **Material:** Bolas de Voleibol (2)

- Tarefa 2: Descrição: Dois grupos dispostos em círculo (bem fechado) com as pernas afastadas colocam as mãos a defender o espaço criado pelo afastamento das pernas e procuram colocar a bola de futebol com a utilização das mãos no espaço dos outros colegas. Vence o elemento com mais golos marcados e menos sofridos. **Variante:** Colocar mais do que uma bola em jogo. **Material:** Bolas de futebol (6)

- **Tarefa 3:** **Descrição:** Duas equipas compostas por cinco ou seis elementos realizam passes com uma bola de andebol entre si, assim que a bola tiver passado por todos os elementos do grupo pode ser atirada a um alvo (garrafa de plástico em cima de um banco), se a equipa derrubar a garrafa ganha um ponto, após a tentativa de alvejamento do alvo a bola passa para a posse da equipa contrária. Cada vez que a equipa alvejar a garrafa ganha um ponto, vence a equipa com mais pontos. **Material:** Bola de andebol (1), Cones (6), Bancos (2), Garrafas de plástico (4).

- **Tarefa 4:** **Descrição:** Duas equipas compostas por três elementos realizam jogo reduzido de basquetebol, em que sempre que a equipa recupera a posse de bola deve fazer a mesma chegar ao meio do campo antes de a tentar lançar ao cesto. Cada lançamento concretizado dá dois pontos à equipa que o efetuar, vence a equipa com mais pontos. **Organização:** Realizam-se dois jogos em simultâneo, um para cada tabela. **Material:** Cones (8), Tabelas (2), Bolas de basquetebol (2).

Competências gerais e qualidades que os jovens voluntários devem evidenciar:

- ✓ Orientar e ajudar as crianças e os pais a se prepararem para a atividade
- ✓ Esclarecer as dúvidas aos participantes e acompanhantes
- ✓ Verificar algumas dificuldades ou irregularidades que possam causar problemas aos participantes, especialmente no que se refere ao estado do piso e aos objetos estranhos
- ✓ Estar atento e pronto para entrar em ação sempre que se considerar necessário e oportuno
- ✓ Tomar a iniciativa e perguntar se é necessário ajuda ou mesmo propor soluções adequadas
- ✓ Manter uma atitude e postura adequada e de atenção em todos os locais da atividade
- ✓ Manter-se próximo das pessoas e dos locais onde vão decorrer a atividade de forma a estar pronto para ajudar.