



Aquasub

PROJETO NACIONAL DE ATIVIDADE E COMPETÊNCIA AQUÁTICA



INSTITUTO PORTUGUÊS DE
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.



CMAS





Aquasub - Etapas de Intervenção

O Aquasub é um projeto nacional da Federação Portuguesa de Actividades Subaquáticas (www.fpas.pt) de iniciação às modalidades aquáticas destinado a crianças e jovens.

A FPAS desenvolve no 1º Ano a **Formação dos Recursos Técnicos** e a entidade realiza com os técnicos em formação, **Eventos de Promoção / Demonstração** das Atividades Aquáticas.

No 2º ano a entidade Aquasub adquire a capacidade para o desenvolvimento autónomo da prática regular das atividades aquáticas Aquasub.

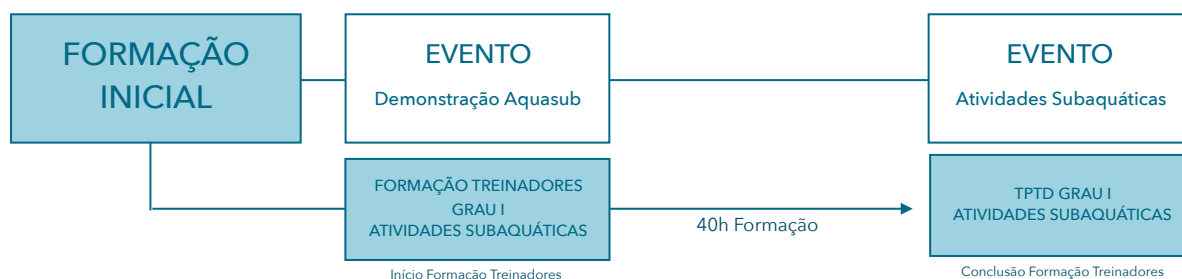
Atualmente, o projecto Aquasub apresenta três programas ativos que podem ser escolhidos pelas entidades no 2º ano de intervenção:

- Escola de Atividades Aquáticas
- Academia de Hóquei Subaquático
- Subaquatic 4 All

1º ANO		2º ANO INTERVENÇÃO		
FORMAÇÃO TREINADORES GRAU I	EVENTOS PROMOÇÃO AQUASUB	ESCOLA ATIVIDADES AQUÁTICAS	ACADEMIA HÓQUEI SUBAQUÁTICO	SUBAQUATIC 4 ALL



1º ANO INTERVENÇÃO



FORMAÇÃO INICIAL AQUASUB

A FPAS desenvolve uma formação inicial creditada de 6h30, destinada a todos os treinadores/professores da entidade. O objetivo desta formação é enquadrar os treinadores/professores sobre a FPAS, a organização e metodologias pedagógicas dos eventos de promoção do Aquasub e Formação Inicial de Treinadores Grau I - Atividades Subaquáticas.

FORMAÇÃO TREINADORES - GRAU I - ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS

É atribuído um número de vagas à entidade para treinadores/professores frequentarem o Curso de Treinadores - Grau I - Atividades Subaquáticas (TPTD - IPDJ). A Formação é gratuita e irá decorrer ao longo do 1º Ano de Intervenção, com o objetivo da entidade no final dos Eventos Aquasub apresente quadros técnicos legalmente enquadrados e com capacidade para desenvolver as atividades de forma regular e autónoma no 2º ano de intervenção.


EVENTOS AQUASUB

Os “Eventos Aquasub” integram todas as atividades aquáticas do Projeto. Os praticantes têm a oportunidade de experimentar um dia aberto de atividades aquáticas com acesso a novos materiais e equipamentos (máscara, tubo, barbatanas, luva, stique, disco, bola). Os eventos podem também ser realizados em formato competitivo não formal, através de festivais de Natação com Barbatanas e Mergulho em Apneia ou mini torneios de Hóquei e Râguebi Subaquático.



2º ANO INTERVENÇÃO

A inscrição da entidade, em um dos programas do Projeto Nacional Aquasub é realizada no 2º ano de intervenção:

 Aquasub 			
PROGRAMAS	ESCOLA ATIVIDADES AQUÁTICAS	ACADEMIA HÓQUEI SUBAQUÁTICO	SUBAQUATIC 4 ALL
FORMAÇÃO	FORMAÇÃO CONTÍNUA TREINADORES		FORMAÇÃO ÁRBITROS

FORMAÇÃO CONTÍNUA DE TREINADORES E ARBITRAGEM

No segundo ano de intervenção, a FPAS integra os técnicos da entidade em formações contínuas de treinadores e formações iniciais de arbitragem das várias modalidades.

CONSULTORIA PEDAGÓGICA

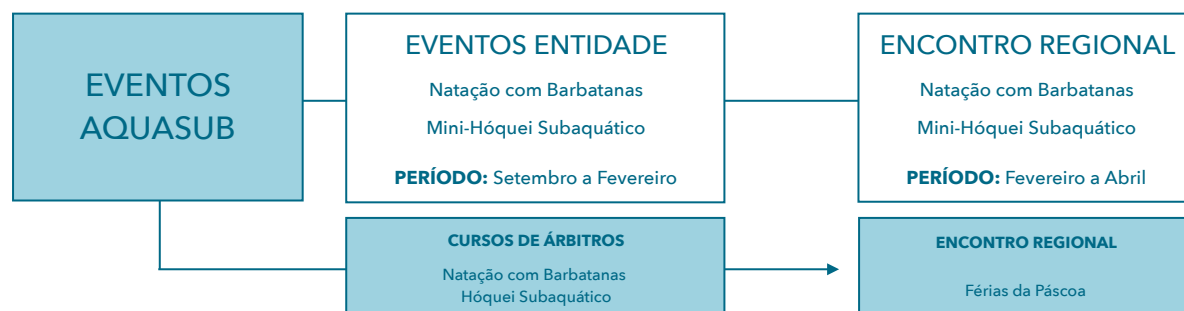
Todos os programas Aquasub têm associados um serviço de consultoria pedagógica, onde estruturamos os modelos pedagógicos de forma a integramos novos objetivos dentro de cada nível de competência. Se a entidade não tiver qualquer modelo pedagógico, a FPAS implementa de raiz um sistema de funcionamento da Escola de Atividades Aquáticas.

CERTIFICAÇÃO DE INSTALAÇÕES E PEDAGÓGICA

A entidade recebe uma certificação das suas instalações, dos seus recursos humanos administrativos e dos seus treinadores.



EVENTOS AQUASUB - 2º ANO



Os eventos Aquasub no 2º Ano desenvolvem-se durante dos períodos:

Eventos Entidade: Realizados pelas entidades Aquasub internamente, de Setembro a Fevereiro.

Encontro Regional: Realizado por uma das entidades Aquasub com o objetivo de desenvolver um evento competitivo não formal. Preferencialmente deverá ocorrer no final do 2º período escolar entre Fevereiro e Abril, podendo ser englobado também como evento associado ao Desporto Escolar.

FORMAÇÃO DE ÁRBITROS

No período de Setembro a Fevereiro as entidades aquasub deverão formar as suas equipas de arbitragem.

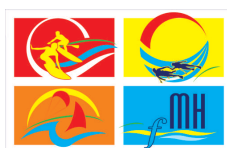
AGENDAMENTO E INSCRIÇÕES DE EVENTOS

Os eventos Aquasub são obrigatoriamente agendados com a federação através dos contactos oficiais e formulários próprios. As inscrições são realizadas através da plataforma online www.aquasub.pt

CANDIDATURA - ENCONTRO REGIONAL

A candidatura para o Encontro Regional é realizada através dos contactos oficiais da federação mediante envio de formulário próprio.

COMPETÊNCIA AQUÁTICA



O Projeto Nacional Aquasub desenvolve um modelo de avaliação, ensino e certificação em parceria com o **C**entro **N**acional de **D**esporto e **S**egurança, **N**atureza, **A**ventura e **T**urismo (CNDSNAT) da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), da Universidade de Lisboa, que assenta no conceito de **Competência Aquática**.



Aquasub



O modelo pedagógico Aquasub prepara todos os utentes da piscina para a relação com o meio aquático, numa lógica multi-facetada de práticas, envolvendo competências transversais a todas as práticas aquáticas e náuticas, preparando-os para as situações de risco em contexto real. A adaptação ao meio aquático assume um conceito mais abrangente denominado de Competência Aquática.

A formação dos recursos humanos da instalação é também ela centrada na aquisição de competências, que permitem o professor integrar objetivos operacionais no decorrer da aulas regulares já existentes na oferta semanal da instalação desportiva (piscina).

CERTIFICADO COMPETÊNCIA AQUÁTICA

A Certificação da Competência Aquática é realizada através de uma plataforma online dedicada à aplicação de uma avaliação a todos os utentes, alunos das escolas do concelho.

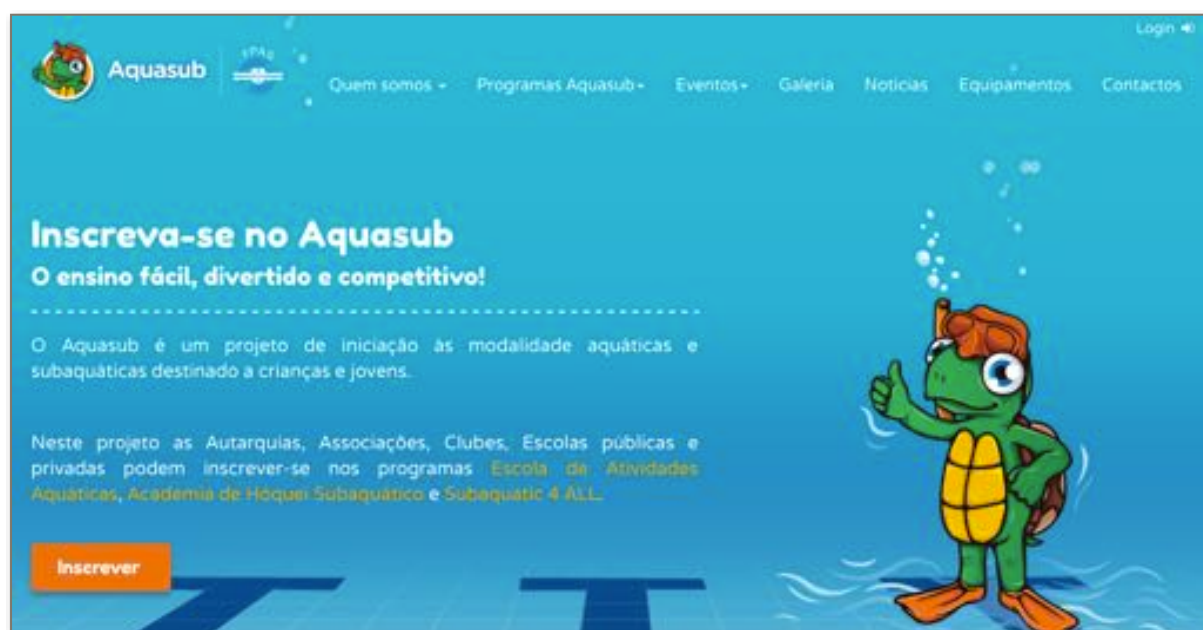
O CNDS - NAT certifica os professores com capacidade de realizar as avaliações que atribuem o Certificado de Competência Aquática.

Este certificado irá permitir uma prática segura de todos os utentes e alunos que desenvolvam práticas aquáticas e náuticas no concelho (Clubes Náuticos, Desporto Escolar, Escolas de Surf, ...).

PLATAFORMAS GESTÃO ONLINE

O projeto Aquasub integra duas plataformas de gestão online:

- ✓ Plataforma Aquasub, destinada para gestão de eventos não formais dentro da instalação.
- ✓ Plataforma Competência Aquática, destinada a realizar a avaliação e emissão de um "Certificado Individual de Competência Aquática".



Plataforma Aquasub (www.aquasub.pt)

ESCOLA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

A **Escola de Atividades Aquáticas** é o programa com o objetivo de criar no 2º ano de intervenção uma estrutura de receção para os jovens entre as idades dos 3 aos 13 anos.

Este programa está inserido no funcionamento regular da Escola de Natação, onde são introduzidas as modalidades de natação com barbatanas, o mergulho livre, o rãguebi e hóquei subaquático nas turmas onde os alunos já tenham adquirido o nado autónomo das técnicas alternadas costas e crol.

A Escola de Natação ganha uma nova dinâmica na aquisição de competências aquáticas, proporcionando oportunidades para que as crianças e jovens possam viver experiências positivas, adquiram novas habilidades e hábitos de auto-disciplina, aprendam a cooperar e a competir com valores nobres.

A piscina evolui o conceito de Escola de Natação para a multidisciplinariedade da **Escola de Atividades Aquáticas**.



ACADEMIA DE HÓQUEI SUBAQUÁTICO

A Academia de Hóquei Subaquático é o programa que dá continuidade aos Eventos de experimentação Aquasub, criando no 2º ano de intervenção uma estrutura de recepção para jovens entre as idades dos 8 e os 15 anos.

A criação de uma Academia de Hóquei Subaquático permite que os jovens praticantes possam ocupar os seus tempos livres jogando o Mini-Hóquei Subaquático que segue uma lógica de aprendizagem ao longo de uma época desportiva.

ASPECTOS TÉCNICOS

- As ações técnicas utilizadas: **condução do disco, desarme e passe.**
- Sua utilização na aprendizagem global das situações de jogo 3×3.
- Introdução dos princípios específicos do ataque penetração e cobertura ofensiva e da defesa contenção e cobertura defensiva.

CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA

- Cada equipa será constituída por 3 elementos.

PONTUAÇÃO

- Os jogos serão disputados até uma equipa obter 3 golos ou 10 minutos de jogo, onde se contabiliza os golos obtidos. Em caso de empate no final dos 10 minutos a equipa que marcou primeiro é a vencedora.

ESCALÕES ETÁRIOS

Os escalões são mistos.

- 8 - 10 anos - Infantis
- 11 - 12 anos - Juvenis
- 13 - 15 anos - Juniores

DIMENSÕES DO CAMPO

Comprimento: 10 a 12,5 m **Largura:** 6 a 7 m **Dimensões Baliza:** 1,5