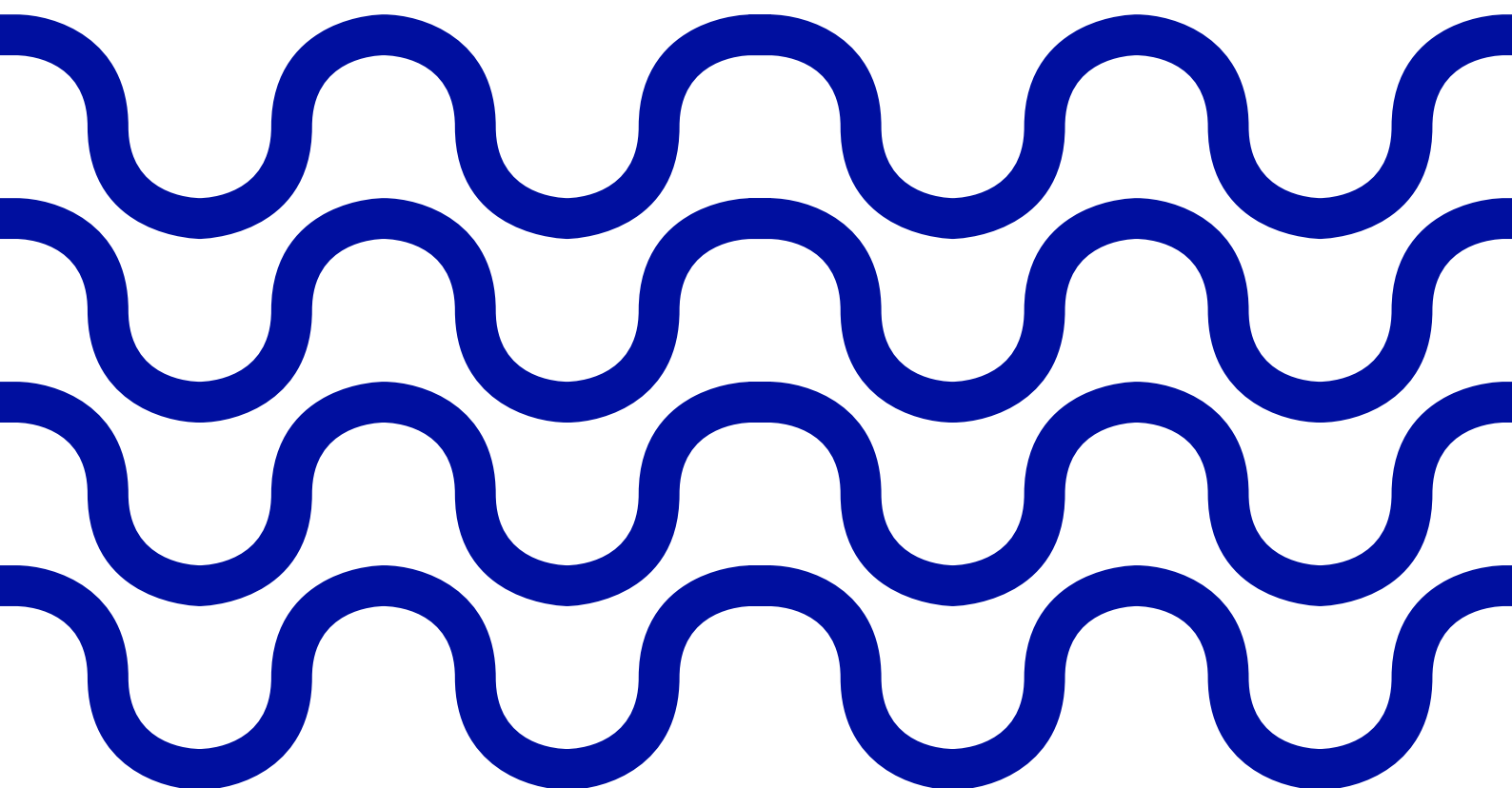


**Piscina Municipal
de Cartes**



Temporada 2026–2027

Guia de Atividades



Conteúdo

1. Atividades Aquáticas	3
1.1 Hidroginástica – Intensidade moderada a alta	3
1.2 Horários	3
1.3 Preço	3
2. Escola de Natação – Adultos	4
2.1 Adultos Iniciação	4
2.2 Adultos Aperfeiçoamento	5
2.3 Adultos Manutenção	6
2.4 Horários	6
2.5 Preço	6
3. Escola de Natação – Crianças	7
3.1 Bebés (dos 6 meses aos 3 anos)	7
3.2 Nível 0 (Adaptação Meio Aquático – dos 4 aos 5 anos)	7
3.3 Nível 1 (Adaptação Meio Aquático – a partir dos 6 anos)	8
3.3 Nível 1 Avançado	8
3.4 Nível 2	8
3.5 Nível 3	9
3.6 Nível 4	9
3.7 Horários	10
3.8 Preço	10
4. Utilização Livre da Piscina	11
4.1 Horários	11
4.2 Preço	11
5. Documentos necessários para qualquer tipo de inscrição	12

1. Atividades Aquáticas

1.1 Hidroginástica – Intensidade moderada a alta

Atividade aquática composta por exercícios globais e/ou localizados que usam as propriedades do meio para um trabalho maioritariamente cardiovascular. Aulas de formato variável (localizada, coreografada, em circuito...) geralmente lecionadas em espelho (professor de frente para a turma), ritmadas, com ou sem recurso a material de resistência adicional.

- Decorrem no tanque de 25m (114cm a 150cm profundidade). Usualmente realizadas ao som de música ritmada e com batidas fortes (128 a 132 bpm).
- É aconselhável saber nadar e/ou flutuar (manter um equilíbrio dinâmico) para conseguir tirar o melhor partido das dinâmicas propostas.
- Implicam o uso de touca, fato-de-banho e chinelos para os deslocamentos no cais e balneários.

 **Duração: 45min**

1.2 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:30	HGin		HGin		HGin		
10:00		HGin		HGin			
11:45						HGin	
12:30	HGin		HGin		HGin		
19:30		HGin		HGin			
20:15	HGin		HGin		HGin		

1.3 Preçário

		Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	Cartão Porto. < 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem
Inscrição		35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação		24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x por época e por um período máximo acumulado de 2 meses)		21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Aulas	1x semana	24,00 €	12,00 €	19,00 €	9,50 €
	2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
	3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
	4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
	5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Utilização Livre Total (check-in obrigatório para participar nas aulas de grupo)		40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €

Valores com IVA incluído.

2. Escola de Natação – Adultos

2.1 Adultos – Iniciação

Objetivos:

- **Imersões** - recuperação de objetos em profundidade
- **Ritmo Respiratório** - coordenação da respiração com técnicas propulsivas em apoio (placa)
- **Deslizes** - a partir da parede (dentro de água) em percursos subaquáticos/apneia
- **Rotações** - rolamentos
- **Saltos** - de cabeça para a água a partir da borda
- **Técnica Costas** - Alinhamento corporal
 - Coordenação MS-MI e ritmo global dos movimentos
 - Posição das mãos
 - Contraposição MS
- **Técnica Crol** - Alinhamento corporal
 - Coordenação e ritmo global dos movimentos
 - Respiração bilateral
 - Contraposição MS

2.2 Adultos – Aperfeiçoamento

Objetivos:

→ Deslizes

- Movimentos ondulatórios em posição hidrodinâmica
- Remadas de Natação Artística (abordagem lúdica)

→ Viragens

- Abertas
- Fechadas para transição crol-costas com rolamento à frente e atrás

→ Partidas

- A partir de bloco e após estímulo / a partir de bloco e com ações técnicas subaquáticas
- Costas, dentro de água com preensão no bloco/borda e com ações técnicas

→ Técnica Costas (Aperfeiçoamento/Consolidação)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos, da cadência em maiores distâncias e do rendimento
- Correção técnicas dos aspetos motores

→ Técnica Crol (Aperfeiçoamento/Consolidação)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos, da cadência em maiores distâncias e do rendimento
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Imposição de cadências em termos inspiratórios

→ Técnica Bruços - 1.ª fase

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório e o deslize
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

→ Bruços (50m com viragem e partida) – 2.ª fase

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Fase subaquática após partida

→ Mariposa

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório
- Coordenação das ações membros inferiores com membros superiores unilaterais
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

→ Pólo Aquático, Natação Salvamento, etc... (abordagens lúdicas)

2.3 Adultos – Manutenção

Objetivos:

- Técnica Costas (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- Técnica Crol (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- Técnica Bruços (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- Mariposa
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
 - Correção técnicas dos aspetos motores
- Provas de Estilos (100m com viragens técnicas e partida)
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- Provas de Estafetas
 - Dinâmica e participação técnica
- Pólo Aquático, Natação Salvamento, etc. (abordagens lúdicas)

Implicam o uso de touca, fato-de-banho e chinelos para os deslocamentos no cais e balneários.

 Duração: 45min

2.3 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:30		INI / AP		INI / AP			
19:30	INI / AP		INI / AP		INI / AP		
20:15		INI / AP		INI / AP			

2.4 Preçário

		Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	Cartão Porto. < 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem
Inscrição		35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação		24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x por época e por um período máximo acumulado de 2 meses)		21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Aulas	1x semana	24,00 €	12,00 €	19,00 €	9,50 €
	2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
	3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
	4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
	5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Utilização Livre Total (check-in obrigatório para participar nas aulas de grupo)		40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €

Valores com IVA incluído.

3. Escola de Natação – Crianças

3.1 Bebés

Conteúdos:

- **Equilíbrio Vertical**
 - Deslocamentos na borda da piscina (ex: homem aranha, vertical com apoio da(s) mão(s))
 - Deslocamentos em suspensão (ex: cavalinho, baloiço...)
 - Deslocamentos fora do meio aquático (colchões ou borda da piscina)
- **Imersões** Introdução da face/cabeça no meio aquático
- **Ritmo Respiratório** Expiração ativa – “bolinhas”
- **Flutuação** Dorsal (flutuação e contacto das orelhas com a água)
- **Deslizes** A partir da posição sentado na borda
- **Saltos** De pé para a água a partir da borda
- **Ações de Membros Inferiores**
 - Ações propulsivas alternadas de membros inferiores em posição ventral e dorsal com apoio
- **Ações motoras coordenativas e/ou condicionais não especificamente relacionadas com o meio aquático**
 - Equilíbrio, motricidade fina, manipulações, coordenação oculo-manual... – não avaliado
- **Desenvolvimento psico-motor e social**
 - Cores, formas, relação com pares sociais, regras e rotinas, organização/concretização de metas – não avaliado

3.2 Nível 0 (Adaptação Meio Aquático – 4 a 5 anos)

Conteúdos:

- **Equilíbrio Vertical**
 - Deslocamentos em apoio (ex: corridas, saltos, pé coxinho...) com e sem apoio na borda
 - Deslocamentos na borda da piscina (ex: homem-aranha, vertical com apoio da(s) mão(s))
 - Deslocamentos em suspensão (ex: cavalinho, baloiço...)
- **Imersões**
 - Introdução da face/cabeça no meio aquático
 - Abertura dos olhos
- **Ritmo Respiratório** Expiração ativa – “bolinhas”
- **Flutuação**
 - Estrelas do mar – ventral e dorsal
 - Medusas – “bolinha”
- **Deslizes** - A partir da posição sentado na borda
- **Rotações** - Parafusos – rotação ventral-dorsal e dorsal-ventral
- **Saltos** - De pé para a água a partir da borda
- **Ações de Membros Inferiores**
 - Ações propulsivas alternadas de membros inferiores em posição ventral e dorsal com e sem apoio

3.3 Nível 1 (Adaptação Meio Aquático – a partir dos 6 anos)

Conteúdos:

→ Equilíbrio Vertical

- Deslocamentos em apoio (ex: corridas, saltos, pé coxinho...) com e sem apoio na borda
- Deslocamentos na borda da piscina (ex: homem-aranha, vertical com apoio da(s) mão(s))
- Deslocamentos em suspensão (ex: cavalinho, baloiço...)

→ Imersões

- Introdução da face/cabeça no meio aquático
- Abertura dos olhos

→ Ritmo Respiratório Expiração ativa – “bolinhas”

→ Flutuação

- Estrelas do mar – ventral e dorsal
- Medusas – “bolinha”

→ Deslizes - A partir da posição sentado na borda

→ Rotações - Parafusos – rotação ventral-dorsal e dorsal-ventral

→ Saltos - De pé para a água a partir da borda

→ Ações de Membros Inferiores

- Ações propulsivas alternadas de membros inferiores em posição ventral e dorsal com e sem apoio

3.4 Nível 1 – Avançado

Conteúdos:

→ Imersões

- Recuperação de objetos em profundidade

→ Ritmo Respiratório

- Coordenação da respiração com técnicas propulsivas em apoio (placa)

→ Deslizes

- A partir da parede (dentro de água) em percursos subaquáticos/apneia

→ Rotações – Rolamentos

→ Saltos – De cabeça para a água a partir da borda

→ Técnica Costas

- Alinhamento corporal
- Coordenação MS-MI e ritmo global dos movimentos
- Posição das mãos
- Contraposição MS (sem “catch-up”)

→ Técnica Crol

- Alinhamento corporal
- Coordenação MS-MI e ritmo global dos movimentos
- Respiração bilateral
- Contraposição MS (sem “catch-up”)

3.5 Nível 2

Conteúdos:

→ Deslizes

- Movimentos ondulatórios em posição hidrodinâmica
- Remadas de Natação Artística (abordagem lúdica)

→ Viragens

- Abertas
- Fechadas para transição crol-costas com rolamento à frente

→ Partidas

- A partir de bloco e após estímulo
- Costas, dentro de água com apreensão no bloco/borda

→ Técnica Costas (Aperfeiçoamento/Consolidação)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores

→ Técnica Crol (Aperfeiçoamento/Consolidação)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Imposição de cadências em termos inspiratórios

→ Técnica Bruços

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório e o deslize
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

3.6 Nível 3

Conteúdos:

→ Viragens

- Abertas
- Fechadas (com rolamento à frente e rolamento atrás)

→ Partidas

- A partir de bloco e com ações técnicas subaquáticas
- Dentro de água com apreensão no bloco/borda e com ações técnicas subaquáticas

→ Técnica Costas (distâncias iguais/superiores a 50m com viragens técnicas e partida)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

→ Técnica Crol (distâncias iguais/superiores a 50m com viragens técnicas e partida)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

→ Bruços (50m com viragem e partida)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Fase subaquática após partida

→ Mariposa

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório
- Coordenação das ações membros inferiores com membros superiores unilaterais
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

→ Pólo Aquático, Natação Salvamento e Natação Artística (abordagens lúdicas)

3.7 Nível 4

Conteúdos:

- **Técnica Costas (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)**
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- **Técnica Crol (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)**
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- **Técnica Bruços (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)**
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- **Mariposa**
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
 - Correção técnicas dos aspetos motores
- **Provas de Estilos (100m com viragens técnicas e partida)**
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- **Provas de Estafetas**
 - Dinâmica e participação técnica
- **Pólo Aquático, Natação Salvamento e Natação Artística (abordagens lúdicas)**

3.8 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
09:15						N-1, 2, 3	
10:00						N-1, 2, 3	
10:45						Bebés	
11:15						Bebés	
17:15	N-0,1,2	N-0,1,2	N-0,1,2	N-0,1,2	N-0,1,2		
18:00	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3		
18:45	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3		
19:30	N-3		N-3		N-3		

N-0, 1, 2, 3, 4 – Crianças Nível 0, 1, 2, 3, 4

3.9 Preçário

		Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	Cartão Porto. < 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem
Inscrição		35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação		24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (1-2 meses) (até 2x por época e por um período máximo acumulado de 2 meses)		21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Aulas	1x semana	24,00 €	12,00 €	19,00 €	9,50 €
	2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
	3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
	4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
	5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €

Valores com IVA incluído.

4. Utilização Livre

4.1 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:30	2 Pistas	1 Pista	2 Pistas	1 Pista	2 Pistas		
09:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas		
10:00	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista		
11:00	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	2 Pistas	
12:00	2 Pistas	4 Pistas	2 Pistas	4 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	
13:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas		
14:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas		
15:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas		
19:30		1 Pista		1 Pista			
20:00*	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista		

* Saída da água às 21h00.

Cada pista pode ser utilizada por mais do que 1 utente, até um máximo de 4 por pista.
Duração de utilização até 1h30min (na água), exceto no horário das 20h00.

4.2 Preço

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	Cartão Porto. < 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Utilização Livre Total (<i>check-in</i> obrigatório para participar nas aulas de grupo)	40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €
Utilização Livre/Hora (carregamento mínimo de 7,00€ com acesso livre à piscina durante 1h30min)	3,50 €	1,75 €	3,50 €	1,75 €
Utilização Livre/Hora (Não Aderente) (sem inscrição com acesso livre à piscina durante 1h30min)	5,00 €	2,50 €	5,00 €	2,50 €

Valores com IVA incluído.

5. Documentos necessários para qualquer tipo de inscrição

- Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão;
- Número de Identificação Fiscal;
- 1 fotografia tipo passe;
- Cartão de Estudante, quando aplicável;
- Cartão Jovem, quando aplicável;
- Cartão **Porto.**, quando aplicável.

Porto.