



Escola de Atividades Aquáticas de Santarém

**DESPERTA
PARA O
DESPORTO**

ÉPOCA **2024/2025**

The logo for 'Viver Santarém' features a white curved line arching over the text. The text 'VIVER' is on the top line and 'SANTARÉM' is on the bottom line, both in a white, bold, sans-serif font.

**VIVER
SANTARÉM**

NATAÇÃO PARA BEBÉS

**Dos 6 aos 36 Meses
- Aulas 30 min**

Aulas de natação para bebês dos 6-18M e dos 19-36M. Atividade que potencia o desenvolvimento motor, cognitivo e social, através de situações lúdicas e interativas com o pai/mãe ou acompanhante (participação presencial obrigatória na aula).



NATAÇÃO

**Da iniciação à competição
- Aulas 30/45 min**

Aulas com base num modelo de ensino multidisciplinar: ensino conjunto da natação pura, natação artística e polo aquático. Progressões pedagógicas com objetivo de prevenção de afogamento/segurança aquática; promoção do desenvolvimento motor, desenvolver o gosto pela prática desportiva contínua /compromisso, interação recíproca entre várias disciplinas. Habilidades aquáticas + Habilidades motoras de base (não aquáticas).



HIDROGINÁSTICA DEEPWATER AQUAFLOAT AQUA CROSS

**A partir dos 16 anos - Aulas
45 min - Aquafloat - 30 min**

Atividades de baixo impacto e de intensidade moderada pela resistência natural de prática em meio aquático. Desenvolvimento da condição física em geral, com todas as vantagens e benefícios que este meio pode oferecer, aliadas à música e convívio do grupo.

Aqua Cross é uma modalidade que conjuga a prática de natação com a prática de exercícios e treinos funcionais.

Nesta modalidade são realizados exercícios dentro e fora da piscina, utilizando diversos materiais e diferentes estratégias de treino.

As aulas de Aqua Cross têm a duração de 45min e capacidade máxima para 8 alunos.



**Hidro Sênior | Hidro Mix e Power
| Deepwater | Aquafloat | Aqua Cross**

MOTRICIDADE AQUÁTICA

- Aulas 45 min

Motricidade aquática é composta pela realização de exercícios de intensidade reduzida, com diminuto impacto articular e adaptados à mobilidade, força e resistência física natural de cada aluno. Promove a saúde e o bem-estar através da realização de exercícios específicos em meio aquático, contribuindo para a melhoria da coordenação motora, equilíbrio, força e resistência.

Na EAAS a motricidade aquática encontra-se subdividida em motricidade aquática Sênior (> 65 anos) e motricidade aquática (alunos em idade ativa).



NATAÇÃO ARTÍSTICA E POLO AQUÁTICO

A partir dos 8 anos

- Aulas 60 min

Disciplinas da natação, onde para além do contínuo trabalho das componentes de natação pura, acrescem componentes específicas de cada disciplina: **NA:** relaciona a dança, ginástica e natação, onde são executados movimentos em sincronismo, compostos por várias figuras aliadas à música e expressão artística.

PA: atividade coletiva que alia situações técnicas e táticas, relacionando a força, destreza, a natação e o trabalho de equipa.



SALVAMENTO AQUÁTICO DESPORTIVO

A partir dos 10 anos

- Aulas de 45 min

Atividade desportiva individual e coletiva que tem como objetivo a prevenção de afogamento, utilizando um conjunto de habilidades de salvamento, como aproximação à vítima na água, "reboque" para uma zona segura, realização de procedimentos de primeiros socorros (SBV), entre outros.



ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR

**A partir dos 8 anos
- Aulas 60 min**

Escola Desportiva Multidisciplinar da EAAS oferece a oportunidade aos alunos de conhecerem, experimentarem e de continuarem a sua evolução multidisciplinar através da aprendizagem de habilidades mais específicas e pré-competitivas de três atividades aquáticas (natação pura, polo aquático e natação artística) tanto em treino, como em prova, favorecendo o desenvolvimento técnico, social e emocional do jovem nadador (idade mínima 8 anos e duração de 1 hora).



PILATES

- Aulas 45 min

Pilates - conjunto de exercícios adaptados à condição de cada aluno, tendo como princípios a manutenção da estabilidade da coluna, correto alinhamento corporal coordenado com a respiração, controlo, fluidez de movimentos e consciência corporal.



CALENDARIZAÇÃO EAAS 2024/2025

INÍCIO: 16 de setembro de 2024 (2ª feira)

TÉRMINO: 30 de junho de 2025 (2ª feira)

INTERRUPÇÕES LETIVAS

23 de dezembro de 2024 a 4 de janeiro de 2025 – **Natal**

19 de março de 2025 – **Feriado Municipal**

17 a 20 de abril de 2025 – **Páscoa**

ENTREGA DE AVALIAÇÕES PERIÓDICAS EE

1º Avaliação – 20 de janeiro de 2025

2º Avaliação – 20 de maio de 2025

ATIVIDADES EAAS 2024/2025

23 de setembro a 1 de outubro de 2024 - **Semana Europeia do Desporto**

26 de outubro de 2024 - **Crossover de Inverno**

9 de novembro de 2024 - **Aqua Glow**

11 a 16 de novembro de 2024 - **1ª Jornada Aquática**

9 a 14 de dezembro de 2024 - **Semana do Natal**

1 a 7 de fevereiro de 2025 - **Semana do Amigo**

8 de fevereiro de 2025 - **Torneio Triangular de PA**

8 de março de 2025 - **Baby Move**

24 a 29 de março de 2025 - **2ª Jornada Aquática**

29 de março de 2025 - **Encontro de Escolas NP**

6 de abril de 2025 - **Dia Mundial da Atividade Física**

22 e 23 de abril de 2025 - **Estágio NP-PA-NA-SAD**

10 de maio de 2025 - **PAN Santarém a Nadar (manhã) -
Festival de Natação Artística (noite)**

11 de maio de 2025 - **Intercâmbio de Natação Artística**

12 a 17 de maio de 2025 - **Semana da Família**

31 de maio de 2025 - **Crossover de Verão**

11 a 17 de junho de 2025 - **Semana EAAS**

30 de junho a 5 de julho de 2025 - **Verão Seguro**

CALENDARIZAÇÃO INSCRIÇÕES EAAS ÉPOCA 2025/2026

1ª Fase – A partir de 19 de maio de 2025

2ª Fase – A partir de 2 de junho de 2025

3ª Fase – A partir de 11 de junho de 2025

4ª Fase – A partir de 18 de junho de 2025

5ª Fase – A partir de 23 de junho de 2025

6ª Fase – A partir de 30 de junho de 2025



Escola Certificada pela FPN
e GDS com Qualidade de
Excelência - Nível IV



Escola de Segurança
Aquática Certificada
pela FEPONS

INSCRIÇÃO/REINSCRIÇÃO NA EAAS

Para a inscrição na EAAS, todos os alunos a partir dos 3 anos necessitam efetuar uma avaliação de nível.

Realizada por técnicos específicos que avaliam habilidades técnicas de acordo com idade, níveis e objetivos pedagógicos. Carece de marcação e tem um custo de 1€.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Avaliação de nível (documento entregue pelo técnico)
- Ficha de inscrição preenchida
- Apresentação de BI ou CC
- 1 Fotografia atualizada
- Pagamento de taxa de inscrição e/ou mensalidade

COR DE TOUCA A UTILIZAR DE ACORDO COM O NÍVEL CORRESPONDENTE



BEBÉS, 3
ANOS E AMA I



AMA II E III



4 - 6 ANOS



7 - 9 I



7 - 9 II



10-15 I



10 - 15 II



10 - 15
III SAD



EDM



NAT.
AQUÁTICA



POLO
AQUÁTICO



COMPETIÇÃO

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

COMPLEXO AQUÁTICO MUNICIPAL

De 2ª a 6ª das 08h00 às 22h00

Sábados das 08h45 às 18h00

Encerrados: Domingos e Feriados o dia inteiro.

PISCINAS DO SACAPEITO

De 2ª a 6ª das 08h00 às 21h00

Sábados e domingos da 09h00 às 14h00

Encerrados: Sábados e Domingos (tarde) e Feriados

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS DO COMPLEXO AQUÁTICO MUNICIPAL E PISCINAS MUNICIPAIS DO SACAPEITO

De 2ª a 6ª das 09h00 às 20h30

Sábados das 09h00 às 14h00

INFORMAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

CARTÃO DE UTENTE/ACOMPANHANTE

- Os cartões de identificação EAAS são obrigatórios para entrada nos balneários das instalações/aulas.
- O acesso é permitido 15 minutos antes do horário da aula e até 30 minutos depois da hora do término da aula.
- O cartão de acompanhante poderá ser adquirido na secretaria. É destinado a quem acompanha o aluno com idade inferior a 10 anos durante o período da aula ao balneário, e/ou assistir à mesma na bancada (Complexo Aquático).

VESTUÁRIO

- Terá de ser próprio para atividades aquáticas (justo ao corpo, sem bolsos). É obrigatório o uso de fato de banho de piscina (Gén. Fem.) ou calção de banho (Gén. Mas.), touca e chinelos.
- É obrigatório o uso de touca em silicone/licra. Para alunos de classes de aprendizagem é obrigatório o uso de touca da cor correspondente ao nível de aprendizagem.

BALNEÁRIOS

- Alunos maiores de 7 anos equipam-se no balneário correspondente ao seu género. Em caso de ajuda, o acompanhante terá de ser do mesmo género que o aluno.
- Até aos 6 anos, o género do acompanhante define o balneário a utilizar.

UTILIZAÇÃO DOS PLANOS DE ÁGUA

- Antes de qualquer aula ou utilização da piscina, não devem ser consumidos alimentos líquidos (como leite ou derivados), uma hora antes da atividade.

É PROIBIDO:

- A entrada na piscina a todos os utentes que não tomem banho e que não passem no lava-pés antes de entrarem para a piscina;
- **Uso de óculos de natação, salvo ordem clínica, na piscina de aprendizagem e chapinheiro.**
- O uso de qualquer tipo de maquilhagem, cremes ou produtos que podem levar à alteração da qualidade da água;
- Circular na piscina sem calçado adequado;
- O uso de qualquer tipo de anéis brincos colares ou bijutarias.

CLASSE DE BEBÉS

- Não devem dar alimentos líquidos (como leite ou derivados) uma hora antes da aula de bebés.
- Esta decorre somente com a presença na água de 1 familiar maior de idade.
- Bebés – Obrigatório uso de fralda específica para a água, fato de banho próprio e touca (recomendável que seja de silicone).

UTILIZAÇÃO LIVRE

- Menores de 10 anos - obrigatória utilização acompanhada por pais, encarregado de educação ou adulto.
- Nº Max/Pista – Complexo:15 ; Sacapeito:10

É EXPRESSAMENTE PROIBIDO

- A captação de imagens através de câmaras de telemóveis, fotográficas, filmar, entre outros, dentro do Complexo de Piscinas.

Nota: consulte a informação completa no regulamento da EAAS.

secretaria.alunos@viversantarem.pt
243 300 900 | 243 300 905
www.viversantarem.pt

Gabinete de Apoio ao Utente
243 300 900 | 927 740 230
gau@viversantarem.pt