

PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

08/08/2024

RELATÓRIO 07-JULHO2024

*Projeto
Iniciação à Canoagem no
Estado do Paraná*



PR\O/ESPORTE
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

COPEL
Força Limpando

PARANÁ
ESTADO DO PARANÁ
GOVERNADOR WALDEMAR BRAGA

PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

Sumário

1-SÍNTESE	2
1.2. Objetivos	2
1.3. Etapas do Projeto.....	3
1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação	4
1.5. Programação das atividades.....	4
2- EXECUÇÃO	5
2.1. Relação de atletas do mês de junho.....	5
2.2. Semanas 19 e 20 //21 e 22	5
2.2.1. Bloqueio com o remo	6
2.2.2. Bloqueio de Proa	6
2.2.3. Rebatida com o remo	7
2.2.4. Puxar a bola com o remo	7
2.2.5. Pegar a bola com o remo	7
2.2.6. Afundar a proa	8
2.3. Fundamentos das semanas 21 e 22	8
3-CONCLUSÃO	11

1-SÍNTESE

Código: 51781

Edital: 04/2022

Título: Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná-Tomazina

Proponente: Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA

CNPJ: 03.294.892/0001-79

Área do Projeto: Formação esportiva – Fundamentação e Aprendizagem da prática esportiva

Prazo do Projeto: 24 meses (iniciado da captação dos recursos necessários)

1.2. Objetivos

O Projeto "Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná/Tomazina " tem como objetivo principal criar um programa de desenvolvimento da base da canoagem na cidade de Tomazina, capacitando professores de educação física e transformando em canoístas alunos carentes de escolas públicas com os quais serão realizadas ações desportivas e sociais no contraturno escolar.

Esse projeto deverá auxiliar também na prevenção contra a evasão escolar além de contribuir para a melhora do rendimento desses estudantes, simplesmente diante do fato de oportunizar a eles qualidade de vida através de um esporte que dificilmente teriam condições de praticar, condicionando-lhes essa prática a bons resultados escolares.

Objetivos Específicos

- Criar um centro de desenvolvimento de base da canoagem na Cidade de Tomazina obedecendo rigorosamente um programa de desenvolvimento à iniciação apresentado pela Federação Paranaense de Canoagem.
- Capacitar para a prática da canoagem 50 crianças e adolescentes da rede pública de ensino em período de 24 meses.

- Capacitar um professor de Educação Física, indicado pelo Município de Tomazina, para a ensinância dos fundamentos da canoagem.
- Criar mais uma opção para o bom aproveitamento do contraturno escolar para crianças e adolescentes.
- Ampliar as possibilidades dos participantes tornarem-se grandes canoístas, oportunizando a estes jovens carentes uma melhor perspectiva social.
- Usar o esporte para fortalecer a saúde e despertar a consciência ambiental e de cidadania através de palestras e outras atividades.
- Evitar a marginalização destas crianças e adolescentes, causada pelo uso e tráfico de drogas, prostituição e violência, através da convivência saudável com outros participantes, com o meio-ambiente natural, através da prática esportiva.
- Utilizar a canoagem com todos os seus benefícios para ajudar na socialização destes menores carentes, levando-os vencer barreiras e obstáculos para sua evolução e crescimento pessoal.
- Transformar crianças e adolescentes em verdadeiros amantes do meio- ambiente, através de ações voltadas à limpeza e preservação dos nossos recursos hídricos.
- Dar noções de Olimpismo para essas crianças e adolescentes, assumindo como prioridade os valores da solidariedade, fair play (ética esportiva) e excelência (busca da perfeição na medida justa em qualquer atividade), à vista do propósito social adotado pela Educação Brasileira em geral.

1.3. Etapas do Projeto

Pré-Produção	1-Criação das apostilas Nível 1 e Nível 2; 2-Criação do lago para aulas; 3-Adequação do local para as atividades do Projeto; 4-Preparação da documentação exigida para captar alunos	4 semanas
2. Produção / Execução	1- Formalização das parcerias 2- Capacitação do Professor de Educação Física 3-Captação de recursos 4-Compra dos equipamentos; 5-Definição dos alunos e início das aulas	96 semanas
3. Divulgação/Comercialização	1- Elaboração do site oficial e divulgação	4 semanas
4. Pós-Produção	1- Relatórios mensais; 2- Relatório de conciliação bancária; 3- Prestação de contas final	4 semanas

1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação

Em **02 de junho de 2023**, a Proponente recebeu o **Certificado de Aprovação** nº 04/2022-51781-25, autorizando a captação de recursos através do Programa Estadual de Fomento e Incentivo ao Esporte – PROESPORTE, dando início ao prazo de 30 meses para prestação de contas, a qual deverá findar-se em **02/12/2025**.

Em **12 de setembro de 2023** a Proponente formalizou o **“Termo de Compromisso do Empreendedor incentivado pela Empresa Companhia Paranaense de Energia – COPEL-2023”** que poderá ser encontrado no seguinte link: <https://www.fepacan.org.br/wp-content/uploads/2023/09/contrato-copel-1.pdf>

Em **22 de setembro de 2023** a Patrocinadora COPEL fez o depósito na conta exclusiva do valor integral de R\$ 99.460,00 (noventa e nove mil, quatrocentos e sessenta reais). Toda movimentação bancária poderá ser encontrada em: <https://www.fepacan.org.br/wp-content/uploads/2023/09/extrato-setembro.pdf>

Em **23 de outubro de 2023**, através do Sistema de Informação, foi repassado o respectivo **“Despacho de Liberação para execução”** devendo a Proponente seguir rigorosamente o Plano de Comunicação devidamente aprovado.

1.5. Programação das atividades

Semanas 1 e 2		Semanas 3 e 4		Semanas 5 e 6	
1	Apresentação da canoagem e natação sem colete	1	Circular de proa em caiaque	1	Remada lateral em caiaque
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate	2	Circular de popa em caiaque	2	Remada frente em caiaque
3	Sinais audiovisuais	3	Leme de proa em caiaque	3	Remada com pausa em caiaque
4	Altura e posicionamento correto do remo de caiaque	4	Leme de popa em caiaque	4	Remada ré com aceleração frente em caiaque
5	Técnica de remada no seco	5	Remada reversa em caiaque	5	Remada inclinada em caiaque
6	Entrada, saída, equilíbrio e retirada de água do barco	6	Remada em linha reta em caiaque	6	Zig zag com leme de proa em caiaque
Semanas 7 e 8		Semanas 9 e 10		Semanas 11 e 12	
1	Giro com circular de proa e circular de popa Caiaque	1	Altura e posicionamento correto do remo-canoa	1	Leme de proa na canoa
2	Giro com reversa e leme de popa em caiaque	2	Entrada e saída da canoa	2	Leme de popa na canoa
3	Giro com leme de popa em caiaque	3	Técnica de remada em canoa	3	Zig zag com leme de proa na canoa
4	Inclinação corporal em caiaque	4	Remada para frente em canoa	4	Zig zag com leme de popa na canoa
5	Apoio baixo em caiaque	5	Remada cruzada	5	Remada circular de proa em canoa
6	Apoio alto em caiaque	6	Giro na cruzada	6	Remada reversa em canoa
Semanas 13 e 14		Semanas 15 e 16		Semanas 17 e 18	
1	Rolamento com o remo	1	Arremesso lateral	1	Ataque frontal
2	Rolamento sem remo de popa	2	Arremesso com as duas mãos	2	Ataque lateral
3	Rolamento sem remo de proa	3	Lob	3	Ataque proa a proa
4	Rolamento sem remo central	4	Arremesso quebra punho	4	Defesa lateral
5	Pegada da bola com a mão	5	Condução de bola com as mãos	5	Proteção de bola
6	Arremesso básico	6	Condução de bola com o remo	6	Apoio com uma mão
Semanas 19 e 20		Semanas 21 e 22		Semanas 23 e 24	
1	Bloqueio com o remo	1	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 1 a 4)	1	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
2	Bloqueio de proa	2	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 5 a 8)	2	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
3	Rebatida com o remo	3	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 9 a 12)	3	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
4	Puxar a bola com o remo	4	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 13 e 14)	4	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
5	Pegar a bola com o remo	5	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 15 e 16)	5	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
6	Mergulho da proa	6	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 17 a 20)	6	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO

2- EXECUÇÃO

2.1. Relação de atletas do mês de julho

		RELACÃO DE ATLETAS	2024			Planejamento	
			JULHO 2024	JUNIOR	2009		2006
				MENOR	2011	2010	
				INFANTIL	2012	2013	
				FUS	2014	>	
MASCULINO FUS	1	1 Heitor Carlett de Melo	19/12/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	2	2 Cauan de Aquino Albergoni dos Reis	15/05/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	3	3 Samuel Davi Ferreira dos Santos	12/04/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	4	4 Nicolas Davi Goncalves Oliveira	21/10/2014	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	5	5 Antônio Romanosk Neto	15/12/2015	FUS	2a	E M José Emídio Martins (Bairro da Anta)	
FEMININO FUS	6	1 Ana Luiza da Costa Silva	06/02/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	7	2 Luiza Carlett de Melo	15/09/2015	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	8	3 Eloyze Barcelos Cruz de Souza	04/03/2014	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	9	4 Elisa Marques	11/02/2014	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
MASCULINO INF	10	1 Gabriel Henrique da Costa Silva	14/03/2013	INF	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	11	2 Davy Augusto Pires Cavalcante	03/08/2013	INF	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	12	3 Antonio Marcelo Ferreira dos Santos	19/12/2012	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
FEMININO INF	13	1 Ana Júlia Carvalho Ramos	23/06/2013	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	14	2 Kemilly Vitória Cardoso Silveira	16/06/2013	INF	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	15	3 Ana Helena Silva dos Santos Kondo	05/03/2013	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	16	4 Livia Carlett de Melo	25/02/2013	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	17	5 Lara Dos Santos Kerling	23/11/2012	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	18	6 Sofia Gabriella Alves Santos	01/08/2012	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	19	7 Vitória Gabriele dos Santos Ribeiro	27/04/2012	INF	2a	Bolsista no Colégio Dom Bosco	
MASCULINO ME	20	1 João Gabriel Barbosa Martins de Oliveira	15/02/2011	ME	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	21	2 Luis Otávio dos Santos Fonseca	07/02/2011	ME	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	22	3 Victor Hugo Pires Cavalcante	03/06/2010	ME	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
MASCULINO JR	23	1 Emanuel Barcelos Cruz de Souza			1a	Colégio Estadual Carlos Gomes	
	24	2 Davi Santiago dos Santos Ribeiro			1a	Colégio Dom Bosco	
	25	3 Vitor Barcelos Falarz			1a	Unopar Anhanguera	
FEMININO JR	26	1 Maria Lara da Silva	15/10/2009	JR	2a	Colégio Estadual Carlos Gomes	
	27	2 Nicole Rocha Gornides	26/03/2007	JR	1a	Colégio Dom Bosco	
	28	3 Anna Clara Leal de Moraes	12/01/2007	JR	1a	Colégio Dom Bosco	
	29	4 Micaelly Henrique de Godoi	29/05/2007	JR	1a	Colégio Dom Bosco	
MASCULINO SR	30	1 Kleber dos Santos Kerling	23/03/2004		1a	Unopar Anhanguera	

2.2. Semanas 19 e 20 //21 e 22

Chegando praticamente no final da Apostila 1 e seguindo o planejamento de aulas previstas para as semanas 19 e 20 para o início de julho foram trabalhados os seguintes fundamentos de CAIAQUE POLO:

- BLOQUEIO COM O REMO
- BLOQUEIO DE PROA
- REBATIDA COM O REMO
- PUXAR A BOLA COM O REMO
- PEGAR A BOLA COM O REMO
- AFUNDAR A PROA

2.2.1. Bloqueio com o remo

O remo tem que ser trabalhado como a extensão dos braços do atleta. As ações de bloqueio da bola realizadas através do remo são fundamentais em uma partida de Caiaque Polo, quer para impedir os gols ou até mesmo para interceptar um passe. Por esse motivo o atleta deve estar bem preparado para esticar o remo para cima ou para os lados mantendo uma empunhadura sempre firme.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Qualquer parte do remo pode ser utilizada;
- O atleta que estiver bloqueando deverá estar prestando atenção na bola e não no adversário;
- O objetivo é que a bola caia na água próximo ao atleta ou deslize até as suas mãos ou até mesmo que se dê sequência de jogada sem deixar a bola cair (lembrando que é proibido o movimento de balanço/catapulta com o remo).

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Com os atletas iniciantes o qual definimos como “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento). Os demais terão que repetir esse fundamento várias vezes para conseguirem o índice exigido na mudança de faixa. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 80% (oitenta por cento), muito embora ainda persistam hábitos não saudáveis na execução.

2.2.2. Bloqueio de Proa

Não é tão simples como pode parecer no primeiro momento. Consiste no bloqueio da bola quando a mesma estiver passando pela proa. O problema é que a melhor técnica exige que a interceptação da bola se dê com o lado interno da pá, a qual deverá estar angulada para a bola cair ao lado do caiaque. Se a bola estiver vindo da direita para a esquerda, é o seu braço direito que deverá esticar para bloquear a bola e vice-versa.

O correto é esperar a bola passar por toda a proa para bloqueá-la no lado contrário ao atacante, evitando que ele a recupere em caso de rebatida.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- O atleta deverá deixar o remo paralelo ao barco e amortecer a bola preferencialmente com a parte de dentro do remo, fazendo com que caia na água no lado oposto ao atacante.
- Ambas as mãos devem estar segurando firmemente o tubo do remo.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Este é um fundamento de fácil execução de forma que os atletas tendem a aprender mais rapidamente. Com os atletas iniciantes definidos como “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 50% (cinquenta por cento). Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 100% (cem por cento).

2.2.3. Rebatida com o remo

Ao invés de usar o remo para amortecer a bola para as mãos ou para os lados, é possível golpeá-la com o objetivo de cair na frente do caiaque sem parar a jogada podendo dar excelente resultado.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- A rebatida deve ser realizada para a frente, preferencialmente com a parte de trás da pá;
- Ambas as mãos devem estar segurando o tubo do remo, de forma que haverá um limite de alcance de cada atleta.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Este é um fundamento que exige técnica mais sutil, difícil para os iniciantes de forma que a execução perfeita aconteceu apenas para 40% dos novos atletas. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 80% (oitenta por cento).

2.2.4. Puxar a bola com o remo

Não pode haver o contato entre remo e a mão do oponente, o que é muito comum nas disputas de bolas de iniciantes. A pá é uma extensão eficaz para recuperar a bola na água que está fora do alcance do braço e, por este motivo, o movimento deve ser muito treinado.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Colocar o remo por cima da bola de modo a que a face interna da pá fique encostada.
 - Arrasta a bola na direção do barco, deixando a mão de cima parada e puxando o braço de baixo.
 - Deve prestar atenção de que esticar o remo para apanhar a bola é incômodo, lento e te coloca numa posição de desequilíbrio, vulnerável às abordagens.
 - É mais rápido e eficaz colocar o caiaque junto à bola para a recuperar com a mão.
- Não deve realizar zigue-zague com a bola presa ao remo, pois isso escapa facilmente

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Também não é fácil para os iniciantes entenderem e executarem esse movimento principalmente no momento do jogo, onde inserir o remo na bola mesmo que o adversário esteja prestes a pegá-la com a mão, é um instinto natural. Esse exercício exige o domínio e amplitude da pegada na bola, coisa que os atletas mais novos não conseguem. Resultado de 40% de execução razoável para os mais velhos e 60% para os mais novos.

2.2.5. Pegar a bola com o remo

Atletas habilidosos utilizam o remo não só para bloqueios como também para ações ofensivas de forma extremamente eficaz. É necessário que desde o início, o jovem atleta saiba dessa possibilidade e treine o fundamento que aos poucos irá se aperfeiçoar.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Para pegar a bola na água com a pá o atleta deve colocar a parte de trás da lâmina do remo em cima da bola em um ângulo aproximado entre 70° a 80°;
- Nesta posição deverá empurrá-la suavemente para dentro da água fazendo com que ela submerja (mergulhe) e depois emerja (suba);
- Com a subida da bola o atleta deverá trabalhar a habilidade para rolar a parte interna do remo para baixo da mesma de forma que fique estabilizada;
- Essa manobra pode ser usada para passar a bola para trás, para a frente ou até mesmo fazer o gol.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Muito importante para definir a habilidade do jogador. Exercício difícil com margem alta de execução satisfatória. Cerca de 90% para os iniciantes e 100% para os mais velhos.

2.2.6. Afundar a proa

Afundar a proa significa mergulhar a parte da frente do caiaque para manobras de ataque e defesa, bem como para pegar a bola fazendo-a rolar pelo convés até as mãos do atleta extremamente habilidoso. No entanto, deve-se evitar de usar essa manobra perto do corpo de um oponente, pois há um alto risco de criar um toque ilegal se a proa não acabar passando por baixo do outro barco e acabar tocando o outro atleta.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Para mergulhar a proa, terá que combinar a inclinação para frente do corpo com uma velocidade média para forçar o mergulho;
- O atleta deverá manter a cabeça baixa sobre o convés;
- A ação deve ser suave e sem muito esforço;
- Deve praticar usando a proa do barco para pegar uma bola na água (jogue a bola 3-4 m à frente, remeta em direção a ela e mergulhe a proa para fazer a bola rolar ao longo do convés e para as mãos).

2.3. Fundamentos das semanas 21 e 22

Nas duas semanas finais do mês de julho foram repassados todos os fundamentos do ano, com análise técnica preparando os atletas para o exame de faixa que deverá acontecer no mês de agosto. Estes foram os temas revistos:

OBJETIVOS GERAIS		
Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas e iniciação em águas bravas.		
CONTEÚDO O QUE AVALIAR ?	ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?	OBJETIVO DIDÁTICO O QUE APRENDEU O ALUNO?
Conhecimento do material: O barco e suas partes; O remo e suas partes; Tamanho do remo; Posicionamento correto das mãos no remo. E demais acessórios: capacete, colete, saia, etc.	Apresentação e explicação do material suas partes e utilização.	O aluno ser capaz de conhecer e identificar o material que irá utilizar em suas aulas. E conhecer todas as partes para ajustes dos mesmos.
Entrada e saída da embarcação: Verificação interna do equipamento (limpeza) Utilização do “triângulo” de apoio;	Prática da técnica de entrada e saída da embarcação no seco: Demonstração da mecânica de embarque e desembarque; Prática da técnica de entrada e saída da embarcação na água. Explicação do “triângulo” de apoio; (pá, caiaque, canoísta).	A primeira coisa a se fazer é a inspeção interna da embarcação e depois o aluno tem que ser capaz de entrar e sair da embarcação sem perder o equilíbrio.
Na Embarcação: Regular os finca pés; Colocar a saia; Posição básica na embarcação do tronco e quadris.	Explicações e demonstrações no seco: Como se regula os finca pés; Posição do corpo dentro da embarcação: pés, joelhos, quadris e tronco;	O aluno ser capaz de regular os finca-pés do barco até obter um ajuste confortável. O aluno ser capaz de controlar e obter uma correta movimentação com a embarcação
Retirar água da Embarcação: Técnica com ajuda; Técnica sem ajuda.	Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnica de retirada da água de dentro da embarcação.	O aluno ser capaz de retirar a água de sua embarcação com e sem a ajuda de um companheiro e nas diferentes técnicas.
Embarcar com segurança e recuperação equipamentos: Adaptação para virar a embarcação; Saída segura da embarcação; Técnicas de recuperação e transporte dos materiais na água.	Praticar no embarcamento; Abandono seguro da embarcação; diferentes tipos de técnicas de recuperação do material.	O aluno ser capaz de virar e abandonar a embarcação com calma, com e sem ajuda de companheiro; O aluno ser capaz de recuperar e transportar o material na água.
Aplicação do Equilíbrio no seco e na água: Limites de equilíbrio da embarcação; Apoios alto e baixo.	Exploração dos desequilíbrios da embarcação para ambos os lados; Explicação e prática dos apoios.	O aluno estará interiorizado dos limites de equilíbrio da embarcação e será capaz de reagir mediante a utilização de apoios altos e baixos.

<p>Remada à frente e ré no seco e na água:</p> <p>Condução do barco em linha reta para a frente e remada ré</p>	<p>No seco, através de pequenos cabos de madeiras que substituirão os remos, ensinar a técnica básica de remada à frente e ré.</p> <p>Na água, com atleta sempre vestindo o colete salva-vidas e na presença de instrutor, ser capaz de conduzir o barco em linha reta.</p>	<p>O aluno ser capaz de fazer os movimentos básicos do ciclo da remada dos membros superiores e inferiores.</p> <p>O aluno ser capaz de conduzir a embarcação em linha reta para frente e para trás.</p>
<p>Fases da remada:</p> <p>Fase aérea Fase aquática;</p>	<p>No seco:</p> <p>- Explicação, das subfases de ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA</p> <p>Na Água:</p> <p>- Exploração do ciclo completo com navegação livre;</p>	<p>No seco:</p> <p>O aluno ser capaz de realizar o ciclo completo de remada, executando com um agarre correto no remo e uma orientação ótima das fases de ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA;</p> <p>Na água:</p> <p>O aluno ser capaz de navegar com o posicionamento e técnica corretos.</p>
<p>Circulares e Lemes</p> <p>Proa Popa</p>	<p>No seco e na água demonstrar o procedimento correto das principais manobras utilizadas para mudanças de direcionamento da embarcação. Na água efetuando zig zag ora com circulares ora com lemes.</p>	<p>O aluno tem que ser capaz de efetuar as circulares de proa e popa com perfeição. Os lemes serão mais difíceis de aprender, principalmente o de proa, porém ao sair da faixa branca já deve ter exata noção do que fazer, mesmo que a execução não esteja perfeita.</p>
<p>Remada Lateral:</p> <p>Estática Dinâmica</p>	<p>No seco e na água, treinar os dois modos de se remar lateralmente</p>	<p>Em seis meses o atleta deverá estar remando razoavelmente bem para as laterais, nas duas formas possíveis.</p>
<p>Remada reversa, Remada Inclinada e Remada com pausa</p>	<p>Fundamentos previstos no DVD que devem ser treinados desde a faixa branca.</p>	<p>Em seis meses o atleta deverá estar executando esses fundamentos de forma razoável.</p>
<p>Giros:</p> <p>Circular de proa e circular de popa; Reversa e leme de popa; Leme de popa.</p>	<p>Fundamentos previstos no DVD que devem ser treinados e executados de acordo com o plano de aula.</p>	<p>É possível no final do curso específico para a faixa branca estar realizando esses procedimentos de forma razoavelmente bem.</p>
<p>Canoa:</p> <p>Altura e posicionamento do remo; Entrada e saída; Técnica de remada; Remada cruzada; Giro na cruzada; Lemes e circulares.</p>	<p>Para a maioria dos atletas a canoa será apenas um conhecimento a mais. Porém, para aqueles que se identificarem com a embarcação, os fundamentos devem ser mais exigidos.</p>	<p>Mesmo que o atleta não queira praticar a canoa no início, é possível o aprendizado rápido das manobras sugeridas.</p>

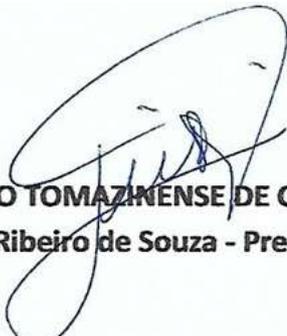
<p>Caiaque Polo:</p> <p>Arremessos; Condições; Habilidades de ataque; Habilidades de bloqueio.</p>	<p>Para os núcleos que possuem essa embarcação, serão seis semanas de aprendizagem dos principais fundamentos da modalidade.</p>	<p>Após seis meses de atividades, os atletas de piscinas estarão aptos a praticar o caiaque polo com desenvoltura e segurança.</p>
<p>Rolamento:</p> <p>Com remo; Sem remo</p>	<p>Embora seja talvez o principal fundamento de segurança da canoagem, na faixa branca não será obrigatória a sua execução completa. O mais importante é aprender a embarcar e resgatar os equipamentos com segurança, porém, alguns já conseguirão realizar os rolamentos ao término dos fundamentos previstos.</p>	<p>No final de seis meses, caso o atleta ainda não esteja rolando, não poderá mais ter pânico ao embarcar e terá que ser capaz de resgatar com segurança os equipamentos.</p>

3-CONCLUSÃO

Finalizando a primeira apostila com o sentimento de dever cumprido tendo vários atletas dedicado ao máximo na aprendizagem, o que é muito satisfatório para todos da Associação Tomazinense de Canoagem.

O mês de agosto deverá iniciar com o exame de faixa, onde vários atletas devem conseguir executar os movimentos básicos com segurança e com a técnica necessária nessa fase de aprendizado das disciplinas esportivas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo.

Oxalá que esse evento atraia o olhar de mais crianças da Cidade de Tomazina para que possamos conseguir bater a meta quantitativa prometida inicialmente. Sem dúvida os pais ficarão satisfeitos ao verem seus filhos executando manobras antes inimagináveis. É aguardar para ver.



ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Luciano Ribeiro de Souza - Presidente