

PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

09/09/2024

RELATÓRIO 08-AGOSTO 2024

*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	3
1.5. Programação das atividades.....	4
2- EXECUÇÃO	5
2.1. Relação de atletas do mês de AGOSTO	5
2.2. Semanas 23 e 24 //1 e 2 (Apostila2)	5
2.3. Apostila 2 - Programação	7
2.3.1. Natação sem colete	9
2.3.2. Natação com colete e utilização do cabo de resgate	9
2.3.3. Técnica de remada – Caixa do remador - Cinco pecados mortais.....	10
2.3.4. Remada com pausa em caiaque	11
2.3.5. Remada inclinada	12
2.3.6. Remada lateral	13
3-CONCLUSÃO	14

RELATÓRIO 08-AGOSTO 2024

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 a 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 AGOSTO

		RELACÃO DE ATLETAS	2024			Planejamento	
			AGOSTO 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 23 e 24 //1 e 2 (Apostila2)

Nas duas primeiras semanas de agosto foram realizados os “Scouts Técnicos” dos atletas com a presença de alguns familiares no lago existente no Parque das Corredeiras. Foi um momento bastante descontraído que deverá render novos participantes face à repercussão positiva da ação.



Foram analisados os seguintes fundamentos:

BRANCA PARA AMARELA	
	PARTE 1 - NOÇÃO BÁSICA SEGURANÇA
1	Natação sem colete
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate
3	Sinais audiovisuais
4	Altura e posicionamento correto do remo de caiaque
5	Entrada, saída, equilíbrio e retirada de água do barco
	PARTE 2 - NOÇÕES TÉCNICAS NO SECO
6	Técnica de remada K1 no seco
7	Circular de proa K1 - carrinho
8	Circular de popa K1- carrinho
9	Leme de proa K1- carrinho
10	Leme de popa K1- carrinho
	PARTE 3 - NOÇÕES TÉCNICAS NA ÁGUA
11	Circular de proa em caiaque
12	Circular de popa em caiaque
13	Leme de proa em caiaque
14	Leme de popa em caiaque
15	Remada lateral em caiaque
16	Remada com pausa em caiaque
17	Zig zag com leme de proa em caiaque
18	Giro com leme de popa e circular de proa Caiaque-LADOS OPOSTOS
19	Giro com reversa e leme de popa em caiaque - MESMO LADO
20	Giro com leme de popa em caiaque - MESMO LADO

AMARELA PARA VERDE	
	PARTE 1 - NOÇÃO BÁSICA SEGURANÇA
	Natação sem colete 50 METROS
	Natação em corredeiras com colete salva-vidas
	Resgate de atleta e barco
	Utilização do cabo de resgate em corredeiras
	Retirar água de caiaque emborcado sem sair da embarcação
	PARTE 2 - NOÇÕES TÉCNICAS NA ÁGUA
	Técnica de remada K1 no seco
	Circular de proa K1 - na água
	Circular de popa K1- na água
	Leme de proa K1- na água
	Leme de popa K1- na água
	PARTE 3 - NOÇÕES TÉCNICAS NA CORRENTE
	Circular de proa em caiaque
	Circular de popa em caiaque
	Leme de proa em caiaque
	Leme de popa em caiaque
	Remada lateral em caiaque
	Remada com pausa em caiaque
	Zig zag com leme de proa em caiaque
	Giro com leme de popa e circular de proa Caiaque-LADOS OPOSTOS
	Giro com reversa e leme de popa em caiaque - MESMO LADO
	Giro com leme de popa em caiaque - MESMO LADO

Os resultados alcançados foram os esperados diante da metodologia aplicada sendo que a média para passar de faixa é 3,00 (três).

PRVO/ESPORTE		COPEL		PARANÁ		EXAME DE FAIXA - SCOUT TÉCNICO															ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM	Projeto Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná		
NOME COMPLETO	ANO	ORIGEM	TREINO	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15	F16	F17	F18	F19	F20	MÉDIA
BRANCA - AMARELA																								
1	ANA HELENA SILVA DOS SANTOS KONDO	05/03/2013	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE	2,5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3,2
2	ANA JULIA CARVALHO RAMOS	23/06/2013	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
3	ANA LUIZA DA COSTA SILVA	06/02/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
4	ANTONIO MARCELO F DOS SANTOS	19/12/2012	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ	3	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
5	ANTONIO ROMANOSK NETO	15/12/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
6	CAUAN DE AQUINO ALBERGONI DOS REIS	15/05/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
7	DAVY AUGUSTO PIRES CAVALCANTE	03/08/2013	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
8	ELISA MARQUES	11/02/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ	2,5	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
9	ELOYZE BARCELOS CRUZ DE SOUZA	04/03/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
10	GABRIEL HENRIQUE DA COSTA SILVA	14/03/2013	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
11	HEITOR CARLETT DE MELO	19/12/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
12	JOÃO GABRIEL BARBOSA M DE OLIVEIRA	15/02/2011	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ	2,5	3	2	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
13	KEMILLY VITORIA CARDOSO SILVEIRA	16/06/2013	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
14	LARA DOS SANTOS KERLING	23/11/2012	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ	3	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
15	LIVIA CARLETT DE MELO	25/02/2013	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE	2,5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
16	LUIS OTAVIO DOS SANTOS FONSECA	07/02/2011	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,1
17	LUIZA CARLETT DE MELO	15/09/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
18	MARIA LARA DA SILVA	15/10/2009	COLEGIO E. CARLOS GOMES	TARDE	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
19	NICOLAS DAVI GONCALVES OLIVEIRA	21/10/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
20	SAMUEL DAVI FERREIRA DOS SANTOS	12/04/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
21	SOFIA GABRIELLA ALVES SANTOS	01/08/2012	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
22	VICTOR HUGO PIRES CAVALCANTE	03/06/2010	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ	2	3	3	4	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
23	VITORIA GABRIELE DOS SANTOS RIBEIRO	27/04/2012	BOLSISTA COLÉGIO DOM BOSCO	TARDE	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3,3
AMARELA - VERDE																								
1	ANNA CLARA LEAL DE MORAES	12/01/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ	3,5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,9
2	DAVI SANTHAGO DOS SANTOS RIBEIRO	04/06/2009	BOLSISTA COLÉGIO DOM BOSCO	TARDE	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,9
3	ITALO KAZUYA KONDO DA COSTA	31/07/2008	COLEGIO E CARLOS GOMES	TARDE	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,0
4	KLEBER DOS SANTOS KERLING	23/03/2004	UNOPAR	TARDE	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,0
5	MICHAELLY HENRIQUE DE GODOI	29/05/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ	3,5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,9
6	NICOLÉ ROCHA GOMIDES	26/03/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ	3,5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,9
8	WITOR BARCELOS FALARZ	20/05/2005	UNOPAR	TARDE	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,0

2.3. Apostila 2 - Programação

Segundo a metodologia aplicada, existem objetivos que se buscam na fase de iniciação que devem ser valorizados pelo treinador, sempre com desenvolvimento mediante ações completamente seguras:

- **Objetivos sócio afetivos** - É necessário conseguir fazer com o atleta comece a arrojá-lo nos fundamentos que já domina, inclusive se arriscando em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança. Ele terá que desenvolver um espírito de cooperação coletivo relacionado com a segurança própria e a do grupo.
- **Objetivos cognitivos** - Obter conhecimento que permita explicar e imaginar soluções originais e adaptadas de deslocamento. Imaginar sempre que cada movimento realizado provoca um efeito, às vezes benéficos, às vezes trágicos. Conhecer dos direitos e obrigações de um atleta de canoagem.
- **Objetivos psicomotores** – Aprender a utilizar o tronco, membros superiores e inferiores em ações combinadas e instintivas. Ampliar as possibilidades de absorver informações sobre o meio (visual, sensibilidade nos movimentos, auditiva, etc..).

A primeira preocupação no Nível 2 – Cor Amarela, continua sendo desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Não é porque mudou de Nível que os princípios básicos de segurança não serão cobrados nas ações diárias. Os fundamentos aprendidos com relação ao tema segurança nas primeiras 24 semanas são permanentes e inegociáveis, todos terão que acatar sem nenhuma possibilidade de questionamentos ou negociações.

É de se ter em mente sempre que o atleta ainda estará na condição de iniciante e, por este motivo, os professores devem continuar absolutamente atentos com a segurança de todos, principalmente na execução de alguns fundamentos que envolvam riscos. E será neste nível de aprendizagem que os atletas terão que aprender pelo menos uma das diversas formas do famoso e amedrontado “rolamento”.

Vistoria dos equipamentos antes de utilizá-los, zelo e organização na armazenagem são atribuições constantes que devem ser cobradas diariamente. Não se deve permitir maus hábitos dos atletas participantes, independentemente se estão com materiais próprios ou do Clube. Faz parte dos objetivos cognitivos e da questão educacional manter o local sempre organizado e limpo.

LARANJA: CAIAQUE SLALOM			
VERMELHO: ESPECÍFICO CANOA SLALOM			
CINZA: ESPECÍFICO CAIAQUE POLO			
Semanas 1 e 2		Semanas 3 e 4	
Semanas 5 e 6		Semanas 7 e 8	
Semanas 9 e 10		Semanas 11 e 12	
Semanas 13 e 14		Semanas 15 e 16	
Semanas 17 e 18		Semanas 19 e 20	
Semanas 21 e 22		Semanas 23 e 24	
1	Natação sem colete	1	offset - com leme e sem leme
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate	2	Esquiva com os ombros
3	Técnica de remada no seco	3	Remada ré paralela às balizas
4	Remada com pausa em caiaque	4	Giro com reversa e leme na porta
5	Remada inclinada em caiaque	5	Remonta Clássica
6	Remada lateral em caiaque	6	Remonta com uma remada
1	Repetições de remada no mesmo lado	1	Equilíbrio
2	Leme na cruzada	2	Remonta Clássica
3	Leme de proa na porta	3	Remonta na Cruzada
4	Leme de proa antes da porta	4	Remonta Clássica em "s"
5	Giro com leme de proa na passagem da porta	5	Remonta na Cruzada em "s"
6	Giro com leme na cruzada ao passar pela porta	6	Remonta na reversa
1	Afundar proa e popa	1	Condução da bola com as mãos
2	Abordagem com caiaque e defesa da abordagem	2	Condução da bola com o remo
3	Proteção de bola	3	Posicionamentos corretos na defesa e ataque
4	Arremesso básico e arremesso lateral	4	Antecipação e momento certo do passe
5	Arremesso com as duas mãos e lob	5	Triangulação
6	Simulação ou ameaças e recepção	6	Abordagem com as mãos
1	Contra-ataque - todos fora - troca de passes	1	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 1 a 6)
2	Ataque - bloqueio legal	2	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 7 a 10)
3	Ataque no sistema 1-2-2(a)com pivô (b) com ponteiros	3	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 11 e 12)
4	Ataque no sistema 1-2-2(a)com entrada cruzada(b)dupla	4	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 13 a 16)
5	Ataque no sistema 1-2-3	5	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 17 e 18)
6	Ataque no sistema 1-3-1	6	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 19 e 20)
1		1	Remonta forçada
2		2	Remonta na reversa
3		3	Remonta clássica em "S"
4		4	Remonta forçada em "S"
5		5	Remonta ré
6		6	Remonta merano
1		1	ROLAMENTO COM REMO K1
2		2	ROLAMENTO COM REMO K1
3		3	ROLAMENTO COM REMO C1
4		4	ROLAMENTO COM REMO C1
5		5	ROLAMENTO SEM REMO
6		6	ROLAMENTO SEM REMO
1		1	Defesa 1-2-2: estática e dinâmica
2		2	Defesa 1-3-1: normal e em linha
3		3	Defesa: Ataques pelo centro/lado/trás
4		4	Defesa: marcação individual sobre pressão e 1-4
5		5	Defesa nos escanteios
6		6	Goleiro - recuperação - passe de saída
1		1	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
2		2	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
3		3	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
4		4	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
5		5	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
6		6	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO

N
Í
V
E
L
2
-
C
O
R
A
M
A
R
E
L
A

2.3.1. Natação sem colete

Após 24 semanas de aprendizado no Nível 1 os atletas já estão ambientados com o meio líquido, não havendo mais traumas ou pavor. Porém, a verdadeira capacidade da natação, sem coletes salva vidas, ainda não foi verificada e se trata de um tema muito importante na questão da segurança. Ao final das próximas 24 semanas, o atleta deverá estar condicionado a nadar razoavelmente bem por uma distância mínima de 50 metros, caso contrário não deverá mudar para o Nível 3 – Cor Verde. Isso é norma de segurança da qual não se pode abrir exceções.

Na metodologia utilizada nesse programa, com a execução dos 5 exercícios previstos, a criança aprende a nadar de forma muito rápida. Claro que sem as técnicas essenciais para disputar os Jogos nesta disciplina, porém, “sem fazer feio” em situação de necessidade.



RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Muito embora o atleta de canoagem de Tomazina não deva praticar a disciplina sem o colete salva-vidas, é muito importante que tenha o domínio da natação, pois isso poderá ser fundamental tanto quando estiver praticando o esporte como fora dele. Para os atletas mais novos (8 a 12 anos), muito embora aprendam mais rápido a nadar do que os adolescentes, pela ausência de medo, é óbvio que não conseguem rendimento expressivo porém desde o início da faixa amarela, tem que ir incentivando fazer os 50 metros exigidos para a faixa verde. O aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento) para todas as idades, porém com resistências diferentes que com o passar do tempo não haverá mais.

2.3.2. Natação com colete e utilização do cabo de resgate

Exceto a “natação sem colete”, nenhum outro fundamento deve ser realizado sem a utilização do colete salva vidas. E não será qualquer colete que servirá para a prática de canoagem, este deve ser confeccionado especificamente para a prática de canoagem e estar ajustado no corpo do atleta de forma a não permitir que o mesmo escape ou atrapalhe na execução dos movimentos necessários para natação quando estiver no meio líquido.

A utilização do cabo de resgate é essencial para a prática da canoagem em rios, fora do esporte. Trata-se de ferramenta fundamental de segurança. É preciso que todos saibam manusear as cordas, pois assim como pode salvar a sua vida e de terceiros, as cordas mal usadas podem comprometer sobremaneira o resgate, podendo ter desfecho trágico.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Ninguém espera que uma criança seja extremamente hábil com o lançamento do cabo e na execução de resgate, mas saber o que fazer diante das cordas já é um caminho bastante eficaz que pode ser decisivo em se tratando de resgate. Comparando a execução do fundamento realizado há aproximadamente 24 semana, agora o aprendizado razoável foi de 80% (oitenta por cento) para todas as idades, ou seja, estão começando a se ambientarem com o manuseio das cordas.

2.3.3. Técnica de remada – Caixa do remador - Cinco pecados mortais

Nossa metodologia reza que para qualquer Projeto que envolva a canoagem, a busca por medalhas não pode acontecer a qualquer preço. Existem alguns valores e princípios que são muito mais importantes que os próprios resultados desportivos. A preservação da vida ou da saúde dos atletas é um bom exemplo disso.

Quando se faz uso de substâncias comprovadamente maléficas ou inaceitáveis pelos organismos nacionais e internacionais que controlam o doping, enquadra-se, perfeitamente, no descaso com a saúde. Ao tentarem impedir o uso destas substâncias, as autoridades preocupam-se não só com a lisura das competições evitando artifícios ardis que podem mudar completamente os resultados desportivos, mas também com a saúde dos próprios atletas pois várias substâncias são comprovadamente prejudiciais através do uso prolongado. Assim como as substâncias ilícitas, é necessário também observar, **principalmente na fase de iniciação**, o cuidado com a saúde futura dos atletas na execução de certos fundamentos desportivos. A própria técnica de remada, se não bem orientada, poderá ocasionar sequelas irreversíveis que poderão acompanhar toda a vida do canoísta.



RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Todos os fundamentos de agora em diante terão que ser analisados em comparação à primeira execução que acontecer há 24 semanas. Sem dúvida, houve muito progresso, agora o aprendizado razoável foi de 80% (oitenta por cento) para todas as idades, ou seja, estão começando a conduzir o barco de forma perfeita e segura.

2.3.4. Remada com pausa em caiaque

Ótimo fundamento para se treinar também a técnica de remada. Consiste em "pausar" a fase aérea demonstrando ao atleta os efeitos de uma boa transmissão no direcionamento e velocidade do barco além de forçá-lo a uma técnica mais apurada. Prática eficaz para aquecimento diário e aprimoramento da técnica. A fase aérea corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Para preparar o próximo ataque, o canoísta deverá acertar o ângulo da pá e terminar o giro de tronco até que fique em posição de extrema torção;
- O atleta deverá aproveitar a inércia do movimento da embarcação para relaxar a musculatura antes do novo ataque no lado oposto.
- Esforço com o pé, no mesmo lado da remada, pressionando-o contra o finca-pé, de forma a empurrar o barco para a frente.



RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Da mesma forma que acima, comparando há 24 semanas, houve muito progresso. O aprendizado razoável também foi de 80% (oitenta por cento) para todas as idades.

2.3.5. Remada inclinada

Fundamento importante de equilíbrio, técnica e destreza que deve ser praticado no aquecimento do atleta desde o início das atividades em ambos os lados (direito e esquerdo). Consiste em inclinar o barco em apenas um dos lados onde executará ciclo completo de três remadas, depois inverter o lado da inclinação e, conseqüentemente, da remada.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Buscar o alcance máximo do ataque
- O joelho do lado oposto à remada deverá ficar levantado (flexionado) e a outra perna estendida.
- Com o remo fora da água o atleta deverá manter-se equilibrado.
- Puxar o remo próximo do barco (sentir o deslize)
- A proa deve se mover para a pá, permitindo que o ciclo seja repetido no mesmo lado.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: O aprendizado razoável também foi de 80% (oitenta por cento) para todas as idades.

2.3.6. Remada lateral

A remada lateral é muito usada no caiaque polo e em descidas em rios de águas brancas. Segundo se percebe em vários trabalhos internacionais expostos na internet, existem duas formas mais frequentes para se executar esse fundamento os quais definimos em remada lateral dinâmica e remada lateral estática.

- **Na remada lateral dinâmica** tanto o braço de comando como o de tração são trabalhados no sentido de “vai e volta”, sendo a pá inserida na água na altura do quadril do atleta e levada em “faca”, em ângulo de 90º com a embarcação, até o máximo que a envergadura dele permitir. Ao alcançar a distância máxima de ambos os braços estendidos, o atleta deverá girar o punho de forma que o retorno da pá não seja mais em faca, mas sim com a frente virada de encontro com a lateral da embarcação.
- **Na remada lateral estática** o braço de comando fica praticamente parado na horizontal em frente a cabeça do atleta. Basicamente é o movimento do leme de popa, com a diferença de que no braço de tração o remo é colocado para agir com o objetivo de arrastar o barco lateralmente através de pequenas circulares.

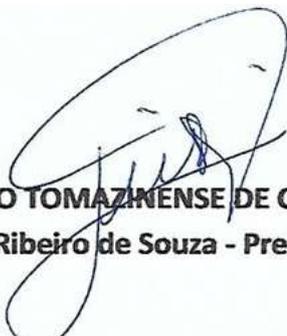


RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Analisados em comparação à primeira execução que acontecer há 24 semanas o aprendizado razoável foi de 70% (setenta por cento) para todas as idades.

3-CONCLUSÃO

Como já era esperado, o sucesso do primeiro evento para mudança de faixa atraiu novos alunos alcançando a meta prometida no Projeto. A partir de setembro, o projeto contará com 50 atletas o que dificultará um pouco a programação de aula, porém perfeitamente possível a execução dos fundamentos sem prejudicar o crescimento dos atletas mais antigos.

Ansiosos para verificar o rendimento dessa metodologia no Campeonato Brasileiro de Canoagem Slalom que será realizado nesta Cidade em novembro próximo. Aí sim, com os resultados que estimamos alcançar, o projeto terá um desfecho simplesmente espetacular.



ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Luciano Ribeiro de Souza - Presidente