



Projeto
Meninos do Lago

Prêmio Orgulho Paranaense 2013

2019
CAPACITAÇÃO-1

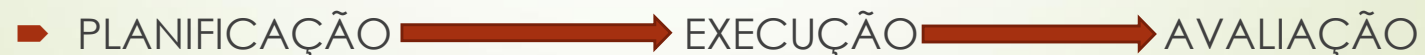


ETAPAS DO PROCESSO ENSINO- APRENDIZAGEM

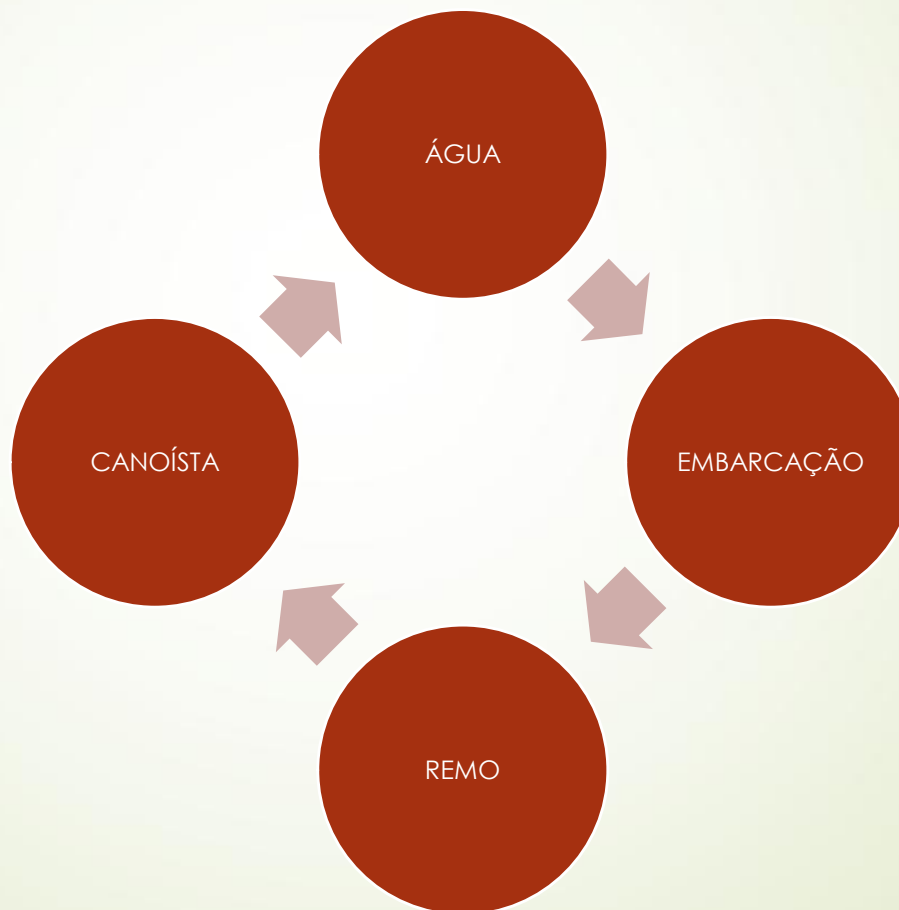
- ▶ De maneira geral, considera-se o processo de ensino-aprendizagem como a transmissão voluntária de conhecimentos e experiências de um indivíduo a outro. Especificadamente no processo da canoagem, invariavelmente o professor encontrará à frente pessoas que já passaram por feitos conscientes e que não concordarão, de forma alguma, com as teses elencadas relacionadas com a prática da modalidade.
- ▶ A finalidade da Metodologia de Canoagem aqui empregada, é a de repassar informações e conhecimento aos futuros canoístas das ações mais costumeiramente empregadas no mundo agregadas ao empirismo dos profissionais da canoagem brasileira que auxiliarão nas indagações: **COMO, QUANDO, ONDE e COM QUE MEIOS** pode-se aprender e ensinar canoagem.

ETAPAS DO PROCESSO DE ENSINO- APRENDIZAGEM

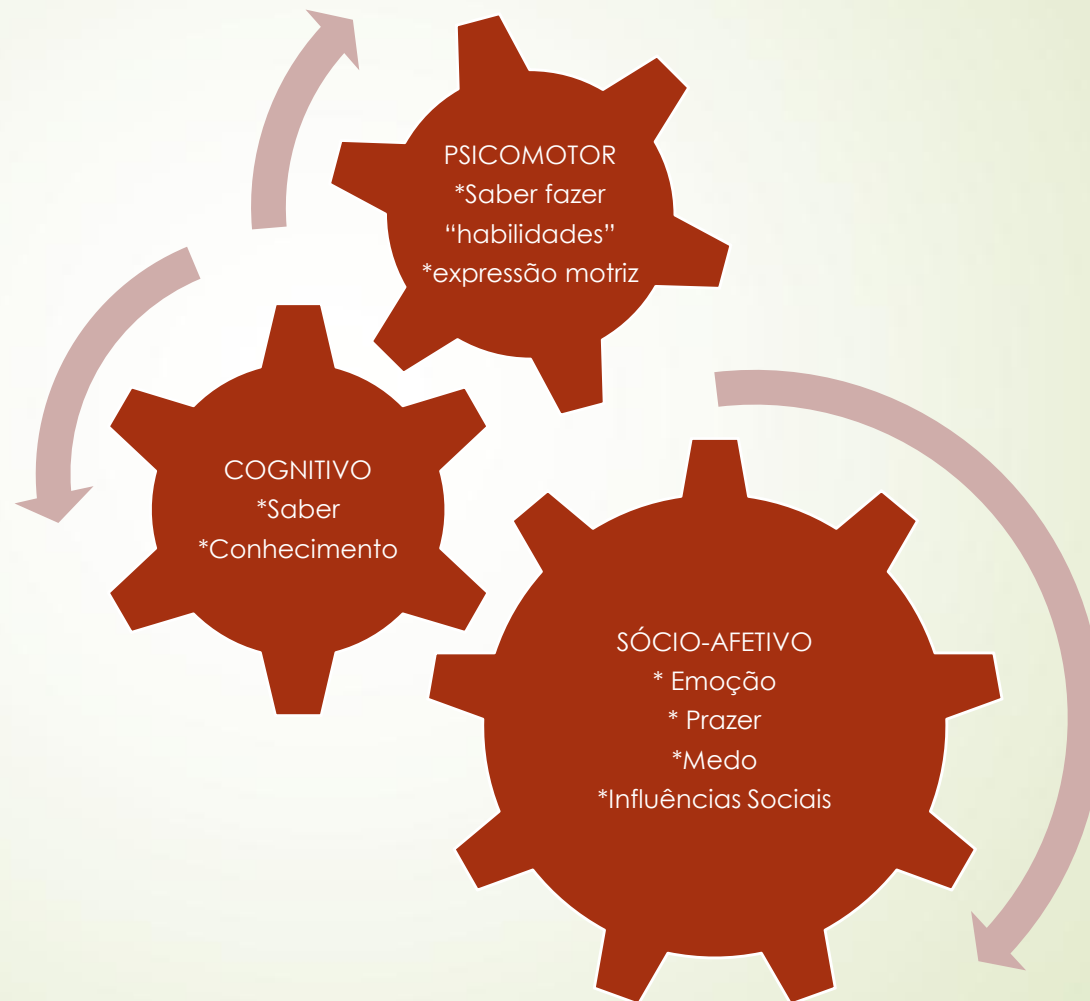
- ▶ Quando se pretende estabelecer um processo de ensino-aprendizagem, deve-se ter em conta que existem três etapas a serem respeitadas sempre. A primeira é a de programar ou determinar o ponto onde quer dirigir as aprendizagens que se pretende provocar nos alunos (planificação), a segunda seria o passar em prática e tentar que estas mudanças produzam efeito realmente (transmissão de conhecimentos e experiências). Finalmente é imprescindível uma etapa de avaliação na qual se analisam todos os fatores que são intervenientes no processo de aprendizagem e se estes foram produzidos na forma desejada e que agora deverão estar disponíveis no repertório do aluno.



ELEMENTOS BÁSICOS QUE INTERVÊM NA CANOAGEM



O Aluno Canoísta



DA RESPONSABILIZAÇÃO CIVIL E CRIMINAL

MODALIDADES DE CULPA

- ▶ **NEGLIGÊNCIA:** implica em o agente deixar de fazer algo que sabidamente deveria ter feito, dando causa ao resultado danoso. Significa agir com descuido, desatenção ou indiferença, sem tomar as devidas precauções. Um exemplo é o caso de um Professor do IMEL vendo um atleta faixa branca descer o Canal Itaipu, **não toma nenhuma atitude para impedir**, sabendo que isso é contrário às normas e ciente do risco que o atleta está correndo.
- ▶ **IMPERÍCIA** consiste em o agente não saber praticar o ato. Ser imperito para uma determinada tarefa é realizá-la **sem ter o conhecimento técnico, teórico ou prático necessário para isso**. Um exemplo é o Professor de Canoagem que “inventa” formas diferentes na prática desportiva, sem precedentes ou justificativas técnicas, como por exemplo, uma preparação física que cause algum tipo de dano ao atleta ou colocar atletas inaptos para descer rios caudalosos com ele que também não tem o conhecimento necessário, fazendo com que o aluno sofra algum acidente.
- ▶ **IMPRUDÊNCIA** pressupõe uma ação que foi feita de forma precipitada e sem cautela. O agente toma sua atitude sem a cautela e zelo necessário que se esperava. Significa que sabe fazer a ação da forma correta, mas não toma o devido cuidado para que isso aconteça. O exemplo disso é **o Professor de Canoagem que coloca** o atleta na água para descer uma corredeira que sabidamente ele não está preparado para aquilo, pois não passou pelas fases necessárias de aprendizagem e acontece um acidente.



ASSÉDIO

- ▶ **Assédio moral** é a exposição de alguém a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções.
- ▶ **Assédio sexual** é, em sentido estrito, um tipo de coerção de caráter sexual praticada geralmente por uma pessoa em posição hierárquica superior em relação a um subordinado, normalmente em local de trabalho ou ambiente acadêmico.
- ▶ Crime de estupro de vulnerável (artigo 217-A do Código Penal), “basta que o agente tenha conjunção carnal ou pratique qualquer ato libidinoso com a pessoa menor de 14 anos. O consentimento da vítima, sua eventual experiência sexual anterior ou a existência de relacionamento amoroso entre o agente e a vítima não afastam a ocorrência do crime”.

OBJETIVOS TÉCNICOS DESPORTIVOS DE UM BOM TREINADOR

- **Condução** – direcionamento da embarcação na forma planejada;
- **Propulsão** – impor o ritmo desejado, através das técnicas já existentes;
- **Equilíbrio** – manter o barco plano, estabilizado



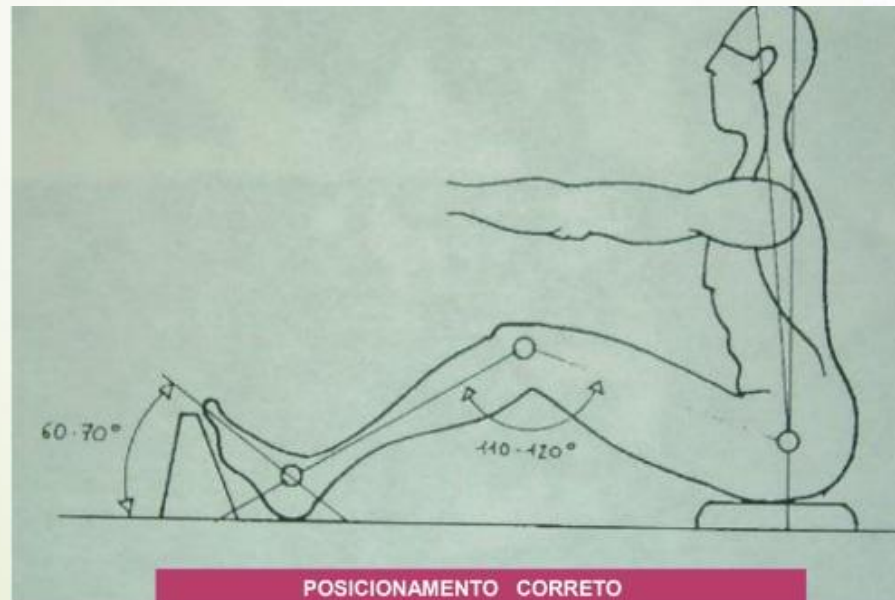
TÉCNICA DE REMADA

***essência da propulsão, condução e equilíbrio

- 1- Tamanho ideal do remo K1
- 2- Posição das mãos no remo K1
- 3- Posicionamento correto na embarcação



Postura da "munheca" em relação a lâmina da pá



Postura necessária para o barco plano. Explicar com o barco equilibrando sobre uma madeira.



FASES DA REMADA

AQUÁTICA



- ATAQUE
- TRAÇÃO
- SAÍDA

AÉREA



- SUBIDA DO REMO
- ATAQUE AÉREO

FASE AQUÁTICA - ATAQUE

- ATAQUE - Começa com a introdução da pá na água e conclui-se quando pá termina de submergir.

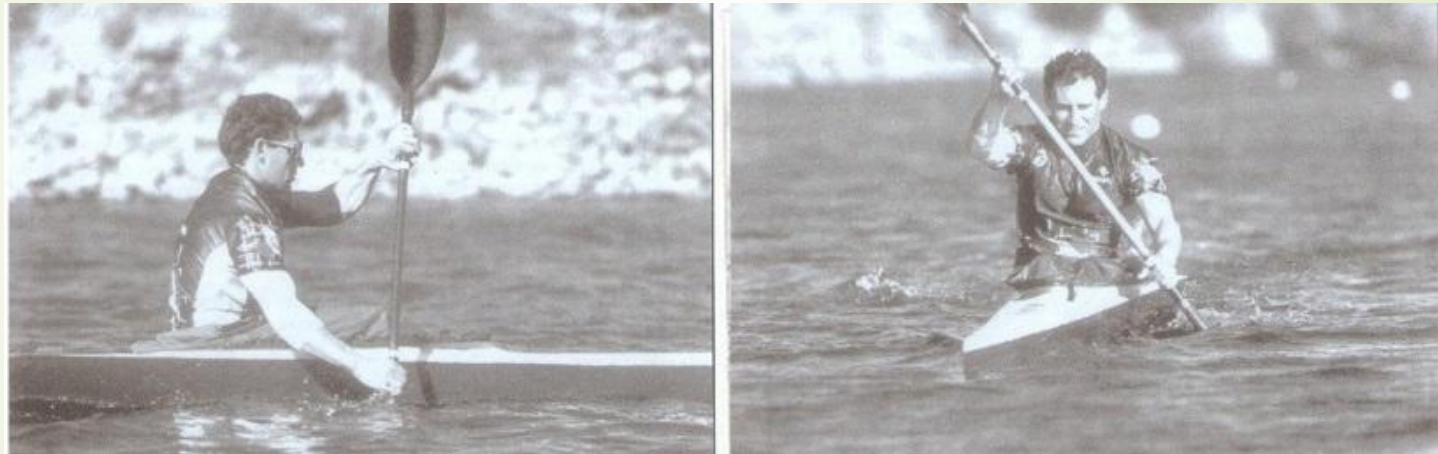


*Tronco – Nesta fase o tronco encontra-se em uma torção muito próxima ao máximo, para o lado onde a remada será aplicada.

Defeito mais comum encontrado nesta subfase: Braço de tração flexionado, provocando redução do comprimento da remada.

FASE AQUÁTICA - TRAÇÃO

- Inicia quando a pá estiver completamente submergida e termina quando a pá começar a sair da água mais ou menos na altura do quadril do canoísta.



Principais defeitos:

- 1- A mão de comando muito alta, muito baixa ou para fora, não cruzando os olhos do atleta o que impede a torção suficiente que permite a utilização dos músculos maiores e mais potentes do corpo;
- 2- O punho da mão de comando flexionado, provocando uma tensão excessiva.
- 3- Estender por completo o cotovelo no momento de empurrar o remo. Isto faz com que o remo perca sua verticalidade.
- 4- Não utilizar a perna. A perna do mesmo lado ao da remada é a responsável de fazer avançar ativamente a embarcação, imprimindo a aceleração.

FASE AQUÁTICA - SAÍDA

- Esta subfase começa quando a pá inicia o movimento da saída e tem seu término quando a pá está completamente fora da água. O objetivo dessa subfase é de retirar o remo da água o mais rapidamente possível, sem provocar redução na velocidade de deslocamento do barco.



Principais defeitos:

- 1- O braço de comando é empurrado para baixo provocando que a pá se coloque plana na água e freie no movimento de saída.
- 2- Tirar a pá demasiada à frente, com o punho a altura do joelho, o que reduzirá a aplicação da força.
- 3- Flexionar excessivamente o cotovelo. Isto impedirá que o tronco possa intervir, o que produzirá uma menor aplicação da força.

FASE AÉREA

- SUBIDA DO REMO – Começa quando a pá sai completamente da água e termina quando ela estiver o mais distante possível do canoísta. O objetivo desta subfase é de completar a torção do tronco no maior



Principais defeitos:

- 1- O cotovelo demasiadamente para trás, ficando detrás do tronco. Isso faz com que a água referente ao movimento de saída da pá se direcione ao barco e, conseqüentemente, fará com que haja diminuição de velocidade.
- 2- Cotovelo excessivamente baixo, o que produz a força se aplique para cima e não para frente.
- 3- Cotovelo excessivamente alto. Isso aumenta a tensão no ombro, facilitando a aparição de lesões.

FASE AÉREA - ATAQUE

- ▶ ATAQUE AÉREO começa no momento em que se obtém a máxima torção do tronco e a posição mais distante da pá de ataque com relação ao próprio canoísta. Termina com a entrada desta pá na água. O objetivo desta subfase é de obter as melhores condições para um bom ataque aquático, assim como transmitir a inércia do corpo para a frente do barco e trocar o sentido da rotação do tronco.



Principais defeitos:

- 1- Flexionar o punho por um giro do remo excessivo.
- 2- Elevar excessivamente o braço, realizando a trajetória por cima da cabeça.
- 3-O tronco começa uma torção excessiva e demasiado rápido, provocando uma redução da longitude da remada.

MANOBRAS DE CONDUÇÃO - LEMES

▀ Leme de Proa e Leme de Popa

Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. **No leme de proa** o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO.

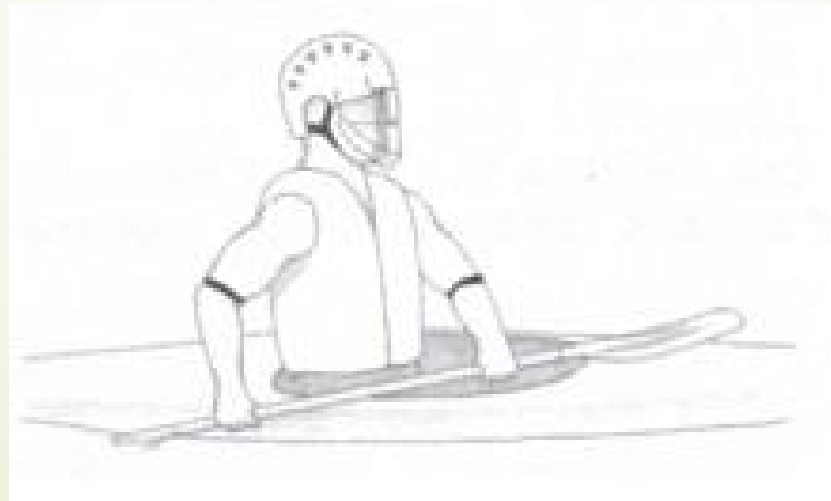
No leme de popa o atleta terá que girar o tronco de modo que os ombros fiquem praticamente em paralelo ao barco mantendo o remo vertical em ângulo de 90° com referência à embarcação. O braço de comando deverá estar "ligeiramente" na horizontal de forma a enquadrar a testa. BARCO PLANO.



Explicar
diferença entre
quilha e leme

Remada Reversa

- A remada reversa é muito usada no Caiaque Polo e também no Slalom, porém enquanto que no Slalom manter o barco plano seja uma grande virtude no Caiaque Polo existe a necessidade de se levantar a proa em alguns combates. Em ambas as modalidades o atleta deverá executar uma forte remada com as costas do remo no sentido inverso a proa do barco, objetivando um giro rápido. NO polo se levanta a proa com o conseqüente mergulho da popa, movimento costumeiramente chamado de "pivot". Na Canoagem Slalom quanto mais o barco estiver plano menos tempo e energia serão gastos, de forma que o pivot não deve ser incentivado, embora produza ótimos efeitos visuais para os atletas inciantes. No Slalom, porém, a remada reversa será utilizada em vários fundamentos.



MANOBRA DE CONDUÇÃO - CIRCULARES

Treinar em dupla
no caiaque
rotomoldado

- ▶ **CIRCULAR DE PROA** – Movimento que desenha um arco iniciando na proa até chegar à popa. Para uma varredura à direita, o remo deve ser posicionado próximo a proa do lado direito. O início da varredura deverá ter o auxílio da perna direita forçando o finca-pé para que o barco gire para o lado esquerdo, ou seja, deve-se forçar o pé direito (o mesmo lado do golpe) para empurrar o barco para longe do remo. O olhar e o movimento do tronco no sentido do giro auxilia na manobra. A pá deve estar baixa com a lâmina submersa logo abaixo da superfície da água. O braço de tração deve estar estendido - não rígido. O braço de comando também deve ser mantido baixo e seguir a borda do cockpit.
- ▶ **CIRCULAR DE POPA** começa na popa e vira o caiaque na mesma direção do movimento do remo. Deverá iniciar com a rotação completa do tronco para colocar o remo ao lado da popa. Os ombros devem estar paralelos ao lado do barco. A pá deve ser empurrada longe do caiaque em um movimento circular amplo até chegar próximo a proa. O finca-pé deve ser empurrado no lado oposto para movimentar o barco em direção ao remo. O braço de tração deve ser mantido quase reto e o braço de comando baixo na altura do cockpit. Importante fazer os lemes no seco com auxílio de um auxiliar com barcos "rotomoldados".



Remada Lateral

- A remada lateral é muito usada no caiaque polo e em descidas em rios de águas brancas. Existem dois tipos de remada lateral, a remada estática e a remada dinâmica. A configuração para a remada estática é semelhante ao leme de popa, mas o remo é colocado para agir com o objetivo de arrastar o barco lateralmente através de pequenas circulares. Na remada dinâmica o remo é colocado no máximo da extensão do braço de tração e arrastado até encostar no caiaque. O braço inferior é dobrado com o cotovelo próximo ao corpo. O braço superior enquadra o rosto. O remo deve estar na vertical com o lado da potência da lâmina voltado para o caiaque. O retorno da lâmina ao ponto de partida se faz em "faca"



- 
- Argos Gonçalves Dias Rodrigues
 - Curso de Capacitação IMEL –fev 2019