

Centro de
Referência
Esportiva
Três Lagoas

MANUAL de boas praticas: Aprendendo sobre A CANOAGEM E SEUS benefícios

Realização:



CINTERCOOP

Apoio:



Patrocínio:



PETROBRAS



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL



aprendendo sobre A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

O que é??

É um esporte náutico, praticado com a utilização de embarcações (CANOA OU CAIAQUE). A NAVEGAÇÃO É FEITA POR RIOS, REPRESAS, LAGOS, MARES E OCEANOS. PODE SER USADA DE FORMA PROFISSIONAL OU RECREATIVA. DAS MODALIDADES TEMOS:

VELOCIDADE (MAIS POPULAR), SLALOM, OCEÂNICA, MARATONA, FREESTYLE, CAIAQUE POLO E ONDA (KAYAKSURF E WAVE SKI). NA MODALIDADE TURISMO E AVENTURA NÃO ENTRA NAS COMPETIÇÕES, POIS TEM CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS. TEM O OBJETIVO DE APROXIMAR-SE DA NATUREZA, DESENVOLVENDO O RESPEITO AO MEIO AMBIENTE. SERVE PARA O LAZER E PARA A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A PRESERVAÇÃO DA NATUREZA.



**Centro de
Referência
Esportiva**
Três Lagoas

Realização:



CINTERCOOP
Centro Internacional de Cooperação para o Desenvolvimento

Apoio:



DESENVOLVIMENTO PARA TODOS

Patrocínio:



PETROBRAS



**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Aprendendo sobre A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Contexto / Historia

há registros de homens utilizando pequenas embarcações desde a pré-história. era usada tanto como meio de locomoção, para transportar itens e para a pesca. mas também existem relatos de competições de canoagem nessa época entre nativos de diferentes tribos.

o surgimento da canoagem do mundo aconteceu na groelândia, onde os esquimós usavam canoas como instrumento de pesca e trabalho. a partir do tronco das árvores, os povos nativos da américa do norte construíam as canoas para navegação. como esporte, popularizou-se após ser inserida como modalidade olímpica, em 1936 nas olimpíadas de berlim. desde então, muitas novidades apareceram.

o esporte chegou ao brasil 10 anos depois da sua inserção nos jogos olímpicos mundiais. o alemão josé wingnen inspirou-se no caiaque que utilizava na alemanha quando era criança e decidiu criar a sua própria embarcação, isso aconteceu em 1943, no município de estrela, no rio grande do sul. esse acontecimento marcou o início da canoagem no brasil. 30 anos depois, foi a vez do brasileiro leopoldo ávila dar prosseguimento à história da canoagem no país. retornando de uma viagem da europa, trouxe um caiaque de fibra de vidro, aprimorando as formas e os acabamentos das embarcações. o esporte foi, então, instituído em nosso país, e em 1980 houve a fundação da associação de canoagem carioca. quatro anos depois, chegaram os primeiros barcos oficiais de canoagem velocidade e a lagoa rodrigo de freitas, no rio de janeiro, recebeu a primeira competição nessa modalidade. no ano seguinte, foi fundada a associação brasileira de canoagem e, a partir daí, o esporte começou a conquistar mais adeptos e simpatizantes.

Apreendendo sobre A CANOAGEM E SEUS benefícios

Destaques no Esporte brasileiro

Canoagem Velocidade

- **Isaquias Queiroz** CI e C2
- **Erlon Souza** CI e C2
- **Edson Silva** KI e K4
- **Gilvan Ribeiro** KI, K2 e K4
- **Roberto Maehler** KI e K4
- **Celso Oliveira** KI e K2
- **Vagner Souta** KI
- **Ana Paula Vergutz** KI
- **Edgar Balbuena** KI, K2 e Canoagem Descida
- **Rafael Giroto** KI e Canoagem Descida
- **Juliano Darlan Crai Dal Molin** KI e K2

APRENDENDO SOBRE A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Destaques no Esporte brasileiro

CANOAGEM SLALOM

- Ana S tila Vieira Vargas CIF Canoa Individual Feminino
- Omira Maria Est cia Neta KIF Caiaque Individual Feminino
- Marina Souza Costa Canoagem Slalom Extremo Feminino
- Felipe Borges CIM Canoa Individual Masculino
- Fabio Scchena Dias Rodrigues Canoagem Slalom Extremo Masculino
- Pedro Henrique Gonçalves KI Masculino - caiaque individual

APRENDENDO SOBRE A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Destaques no Esporte brasileiro

PARACANOAGEM

- Caio Ribeiro KL3
- Igor Alex Tofalini VL2
- Luis Carlos Cardoso da Silva VL2
- Fernando Rufino na prova de KL2
- Debora Benevides KL2 e VL2
- Mari Christina Santilli KL3
- Roberto Giovanni Pellin VLI
- Patrick Pisoni Loureiro KL3
- Giovane Vieira de Paula KL3



Aprendendo sobre A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Voce conhece todas as modalidades de canoagem?

Atualmente contamos com seis modalidades sendo elas:

Canoagem de velocidade

É a mais popular sendo disputada em canais de 2 km de comprimento. Nas Olimpíadas são disputadas competições em percursos de 500 m e 1000 m. As competições são realizadas com um, dois ou quatro atletas por canoa ou caiaque. As embarcações usadas (caiaques ou canoas) são bem rápidas, porém instáveis. É praticada em águas calmas (rios sem corredeiras, represas ou lagoas).

Canoagem Slalom

É praticada em percursos de 250 até 400 metros. Os canoístas devem passar por 18 a 25 portas (obstáculos), com o menor número de erros possível e num menor espaço de tempo. Entrou como modalidade olímpica em 1992. É praticada em águas brancas (rios com presença de corredeiras).

Canoagem Oceânica

Praticada com embarcações especiais para o mar, o objetivo desta modalidade é cumprir determinados percursos no oceano. Apresenta um elevado grau de dificuldade.

APRENDENDO SOBRE A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Canoagem Maratona

Nesta modalidade os percursos são elevados (de 15 km para cima). É uma competição que envolve grande esforço físico e resistência por parte dos canoístas.

Caiaque-Polo

Competição envolvendo duas equipes em que os jogadores utilizam canoas para se movimentarem pela área de jogo. É disputado em rios, piscinas ou lagos. O objetivo é marcar o maior número de gols.

Freestyle

Modalidade recente de canoagem. O canoísta deve fazer manobras e movimentos específicos na onda de um rio, num determinado período de tempo. Cada manobra vale pontos para o canoísta.





Aprendendo sobre A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Para animar o debate

Esporte Educacional e Canoagem

O Esporte Educacional é o meio usado para a formação integral de cidadania. A presença do profissional de educação física ajuda a organizar o esporte educacional para ir além da prática, tanto na canoagem ou nos demais esportes, de forma sadia e prazerosa, para ajudar a desenvolver senso crítico, criatividade e competências. É uma manifestação do esporte com foco na inclusão social, não apenas a formação do indivíduo como atleta.



Adaptamos regras, estruturas, espaços e gestos motores de acordo com as realidades de cada território. Mescla o saber formal, aprendido na escola, com o saber informal, produzido pela comunidade.

Aprendendo sobre A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

nós do centro de referência esportiva de três lagoas trabalhamos com essa linha de pensamento onde cada professor tem em mente que:

- Ensinar o esporte para todos
- Ensinar bem esporte
- Ensinar mais do esporte

O esporte educacional se diferencia do esporte de rendimento porque não seleciona os mais aptos, não está submetido à lógica exclusiva do rendimento de grandes eventos esportivos de alto nível. É importante ressaltar que não se trata de valor negativo à competição, como algo a ser evitado, pelo contrário, a competição dentro do processo educacional proporciona aprendizagens específicas e é pensada ou planejada para que todos a vivenciem, promovendo a interação das diferenças, o respeito às individualidade, incentivando a autonomia e a cooperação.



Aprendendo sobre A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Benefícios das Prática da Canoagem

Remar é uma prática amplamente recomendada para quem deseja manter a mente tranquila e o corpo forte e tonificado. Perfeito para todas as idades, a canoagem é um esporte que movimenta todos os músculos do corpo, sendo assim traz inúmeros benefícios ao praticante.

- **considerado um dos esportes mais completos e benéficos para o nosso corpo, a atividade proporciona total bem-estar físico;**
- **AQUELE prazeroso contato com a natureza que acalma a mente e traz paz interior; alivia o estresse; conhecido por trazer paz, bem-estar e ajudar a tranquilizar a mente. já prática esportiva em si, ajuda a liberar a serotonina, o hormônio da felicidade que diminui os efeitos do estresse causado pela rotina;**
- **por ser um esporte que movimenta todos os músculos do corpo, sua prática constante ajuda a fortalecer os membros do corpo, aumenta a resistência física e melhora a saúde das articulações;**
- **Ajuda no emagrecimento saudável: cerca de 600 calorias são perdidas em uma hora de atividade, que tal? para as pessoas que desejam perder alguns quilinhos, a canoagem pode facilitar, principalmente se for associado a uma alimentação saudável;**
- **melhora na postura, para praticar a remada é necessário manter o corpo ereto e os braços e pernas nos lugares indicados, garantindo a eficácia no esporte e uma melhora na postura no dia a dia;**
- **Ajuda no controle da respiração; ao remar, você precisa estar atento à sua respiração. por exemplo, ao puxar o remo, você inspira e na fase aérea ao empurrá-lo, você solta o ar, ajudando no funcionamento dos pulmões e no transporte do oxigênio as células do corpo.**



APRENDENDO SOBRE A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Canoagem e a Metodologia do Esporte na Prática

COMO APLICAR JOGOS EM NOSSA METODOLOGIA?

Se um determinado jogo ou atividade trabalhar habilidades em comum com nossa canoagem, sim, podemos utilizar em nossa metodologia, desde que nos faça alcançar nosso objetivo. Não necessariamente o aluno/praticante precise ficar executando um exercício até que o realize de forma correta, robotizando o movimento e sim aprender de forma prazerosa, com atividades em grupo, circuitos desafiadores, jogos que podemos criar com nossos alunos, onde todos participem respeitando sempre a diversidade e dando autonomia no gerenciamento do jogo em questão.

Eis alguns exemplos de jogos e brincadeiras alguns criados em conjunto em uma roda de conversa entre professores, salva vidas e alunos e alguns já existentes mais adaptados a canoagem.

Apreendendo sobre A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

jogo Cai-bool

Com auxílio dos praticantes montamos o campo de jogo, com variação do espaço de acordo com o número de participantes e as metas (gols) estas, com distância mínima de oito metros de largura para dificultar que o marcador chegue ao oponente e que, ambas equipes tenham sucesso ao jogar.

Vamos utilizar uma bola de borracha ou de biribol para que facilite tanto o passe quanto a recepção da mesma. No centro do campo demarcado estará o professor e/ou arbitro da partida, que terá o tempo de jogo determinado pela turma, sendo 1º e 2º tempo.

Cada equipe ficara em seu campo defensivo, com uma cor especifica de coletes e em seu caiaque.

Regras com possibilidade de variações:

Marca ponto a equipe que conseguir passar entre as metas (gol), sem ser pego pelo adversário, remando com a bola dentro de seu caiaque, não podendo lançá-la para pontuar. O adversário por sua vez tem que remar até próximo ao oponente que tenha a posse de bola e somente terá a posse se tocar a pá de seu remo na proa ou poupa do caiaque do portador da bola, sendo tocado, o portador da bola passa a bola para o adversário que segue o jogo enquanto ele tem de virar seu caiaque se projetando na água e subindo novamente estando assim pronto pra recomeçar.

Para não perder a posse da bola as equipes podem trocar passes ou remar mais rápido de acordo com sua estratégia de jogo.

Bola na água é bola em disputa, será do atleta que a pegar primeiro e realizar o passe sem ser tocado seu caiaque. Bola na água um de cada equipe disputa enquanto os demais abrem pra receber o passe.

APRENDENDO SOBRE A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Não pode em hipótese alguma ter um defensor fixo entre as metas, segurar o caiaque do adversário, lançar o remo em direção a bola, nem tocar seu remo no adversário ocasionando em falta grave. Todos os praticantes tem de estar cientes das regras do jogo para que não haja incidentes durante a partida.

Vencerá a equipe que mais somar pontos no final da partida.

Este jogo é uma iniciação ao Caiaque - Polo e uma variação do futebol. Nele trabalhamos no praticante controle do caiaque, virar boreste, bombordo, remar para frente e para traz, remada sincronizada, parar o caiaque, explosão, força, trabalho em equipe por ser um jogo de estratégia além dos requisitos de segurança, como se portar ao virar seu caiaque se mantendo tranquilo na superfície e voltando, para o mesmo.

Materiais:

- Bola de borracha ou biribol, podendo ser acrescentadas uma ou mais durante o jogo aumentando o grau de dificuldade;
- Boias, macarrão flutuantes, pranchas para demarcar o campo de jogo;
- Canos PVC para demarcar as metas (gols);
- Coletes salva vidas;
- Caiaques e remos;
- Apito e cronometro.

Variações:

- N° de bolas durante o jogo;
- Duas ou mais equipes em uma mesma partida;
- Duas ou mais bolas de acordo com o n° de participantes, podendo ser de diferentes tamanhos;
- No espaço de jogo, tempo e caso queiram jogar o Caiaque-Polo será necessário o uso de capacete.

APRENDENDO SOBRE A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Esse jogo pode ser utilizado longe de rios e piscinas. Podemos adaptar para locais abertos, campo, ambiente escolar. Ele se encaixa tanto na modalidade do Rugby Tag, colocando a variação: para somar pontos para a equipe o atleta tem que atravessar a meta portando a bola, sendo de rugby ou qualquer tipo de bola que seja fácil a criança ou jovem recepciona-la e realizar a troca de passe e colocar a bola no chão para pontuar, marcando um try para sua equipe que equivale a cinco pontos, os praticantes podem usar os tags ou fitas de tnt presos na altura da cintura na lateral do corpo, onde cada equipe terá sua cor para diferenciar uma da outra durante o jogo. O marcador por sua vez tem que tentar tirar as fitas da cintura do portador bola, devolvendo-as e tendo assim a posse para sua equipe. Vencerá a equipe que fizer o maior nº de pontos. As variações de regras podem ser discutidas em conjunto entrando em um consenso não descaracterizando o esporte. Pode se trabalhar após o jogo o contexto histórico, regras oficiais do jogo aplicado; no Handebol colocando o arremesso, no basquetebol ou até mesmo transformar no conhecido rouba bandeiras mais com a variação de levar a bandeira e não de buscar sendo uma iniciação ao esporte Rugby.

aprendendo sobre A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

jogo CANOCESTA

Consiste em formar duas equipes que disputarão entre elas. Dentro do rio montamos duas cestas feitas com canos pvc e baldes. Cada equipe terá sua cesta que serão utilizadas para arremesso.

Na areia espalhamos bolinhas de plástico de várias cores, utilizadas em piscinas. Os caiaques ficam alinhados na margem, à boreste de uma equipe, bombordo da outra. Os alunos terão de ficar perfilados de costas para o rio acompanhando a margem, ficando assim de frente para as bolinhas.

Ao comando do professor os alunos correm em direção a areia para pegar a bolinha, uma por vez, voltando para a margem e entrarão em seu respectivo caiaque, remando próximo a cesta de sua equipe, sem tocar na mesma, e realiza o arremesso. Ao acertar retorna remando até a margem onde sairá do caiaque e corre para a areia novamente para buscar a segunda bolinha, e assim sucessivamente. Lembrando que só poderá voltar se a bolinha estiver dentro da cesta de sua equipe. Vencerá a equipe que tiver mais bolinhas em sua cesta.

Materiais:

- Canos pvc;
- Baldes;
- Bolinhas de piscina flutuantes coloridas;
- Caiaque/remo;
- Coletes Salva vidas

APRENDENDO SOBRE A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Variações:

- Variar a distância das cestas em relação ao ponto de partida (areia) ou a cesta do adversário de acordo com faixa etária e número de participantes;
- Quantidade de bolinhas e variar o tamanho das mesmas com pontuação de acordo com o tamanho das mesmas;
- Cronometrar.

Podemos utilizar o mesmo jogo em ambiente escolar para iniciação esportiva do Basquetebol. Podemos usar bolas de diferentes tamanhos e pesos onde a criança deve driblar a bola, com as duas mãos ou em nível de habilidade mais avançado inserir o drible com uma das mãos, cestas com circunferências diferenciadas podendo utilizar baldes, bambolês, tabelas e com altura variada. O basquetebol na infância auxilia na adaptação, coordenação e entendimento do esporte que, iniciado na faixa etária dos 6 aos 12 anos, deve ser apresentado de forma lúdica. O jogo pode ser criado em conjunto com as crianças trabalhando a autonomia e raciocínio.



aprendendo sobre A CANOAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Cartilha de Remo e Canoagem Produzido pela
Professora Michelle dos Santos Bezerra

