

R.O.S.E.

Rowing an Outdoor Sport for Education



# PROGRAMA R.O.S.E



CROS  
PAYS DE LA  
LOIRE



SPORT IRELAND



comunidade intermunicipal do minho-lima

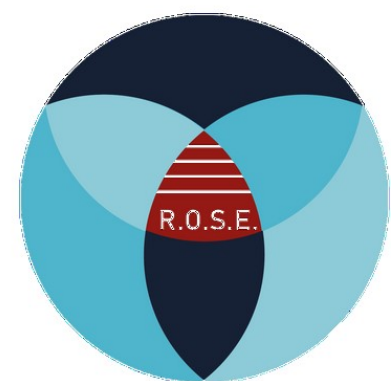


PAYS DE  
LA LOIRE



Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne

## INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO



A prática do remo tem, em particular, um certo interesse pedagógico para a aprendizagem da autonomia, segurança e conosco e constitui um meio privilegiado de contacto com o ambiente natural. Ao permitir que os mais novos vivam "aventuras excepcionais", avançando na idade, oferece a perspetiva de uma prática física mais suave, centrada no desenvolvimento do bem-estar pessoal.

Qualquer que seja a abordagem, através de emoções, desempenho desportivo, experiências coletivas, a prática do Remo envolve o indivíduo num processo de transformação.

Em 2021, por iniciativa do CROS of the Pays de la Loire, em colaboração com a Liga Regional de Remo, e em parceria com a Comunidade Intermunicipal do Alto Minho (Portugal), a Clare Sports Partnership (Irlanda) e a We Atlantic (França), a Comissão Europeia, no âmbito do programa Erasmus + Sport 2020, validou o projeto Remo um Desporto Ao Ar Livre para a Educação (R. O. S. E.). Este projeto visa promover a educação dentro e através da prática do Remo através do desenvolvimento das competências dos educadores desportivos em 3 áreas (Saúde/ Inclusão/ Ambiente) de forma a reforçar as ligações entre o ambiente escolar e o movimento desportivo.





## Aprendizagem – Ambiente

Ensinar às crianças o que são as marés e o efeito que elas poderão ter na prática do Remo. Ensinar que as marés resultam da força gravitacional da Lua e que são um fenómeno cíclico.

### Tarefas ✓

Pedir à tripulação para remar até um ponto definido, assinalado por uma bóia. Depois, com os remos fora da água, observar a deriva do barco durante 1 minuto. Depois desse minuto, a tripulação marca um segundo ponto e determina a distância e a direção percorrida em relação ao ponto onde estavam inicialmente.

Uma vez que tenham a distância e a direção num minuto de deriva, podem calcular qual seria a distância percorrida se estivessem 1 hora à deriva.



### Melhores dicas ★

- Estar atento ao ambiente em redor
- Realizar o exercício em águas familiares
- Certificar-se de que o barco de segurança está presente
- Manter todos os remos fora da água
- Retirar o leme para tornar o cálculo da deriva preciso

### Equipamento ➡

- Barco (Skiff, Double, Quadri ou Oito)
- Aparelhos de medição (laser/fita métrica)
- Barco de apoio
- Bússola para determinar a direção da deriva
- Bóias para marcar o ponto de partida e o de chegada
- Cronómetro

### Segurança 🚚

- Barco de apoio
- Coletes salva-vidas
- Bússola
- Verificar a previsão meteorológica
- Consultar as horas das marés
- Walkie-talkie (rádio)
- Mapa com profundidades de água na maré alta/baixa



### Discussão “

- Falar com as crianças sobre a importância de ter um equipamento de segurança
- Discutir sobre a distância que derivaram e o efeito que teve sobre o seu barco.

### Mais ●●●

- Aprender a consultar tabelas de marés
- Página web com previsões meteorológicas
- Pedir às crianças para calcular a duração das marés

### Para ir mais longe +

- Como remar corretamente com vento ou sob efeito das marés  
No início precisamos de duas bóias colocadas em linha. O remador deve manter o barco alinhado com estas bóias enquanto rema até a linha de chegada. O barco pode derivar, mas o remador deve manter o barco em linha com as bóias. Cronometrar o exercício do início ao fim.
- Repetir a distância, mas desta vez sem utilizar bóias para alinhar o barco. Sem esta referência o remador vai sofrer uma maior deriva. Cronometrar e comparar com o percurso anterior.

### História de remo

Duas raparigas de Galway, na Irlanda, andavam com pranchas de stand up paddle e derivaram 6 km de onde partiram. Não tinham meios de comunicação e só foram encontradas 14 horas depois por um grupo de pescadores. Estavam agarradas a uma armadilha de lagostas. Este é um bom exemplo de como a corrente nos pode arrastar.



## Aprendizagem – Ambiente

Saber mais sobre os diferentes tipos de peixe para perceber a organização da cadeia alimentar e conhecer a importância da biodiversidade.

### Tarefas



Caça ao tesouro a remar (500m).

Antes da tarefa as crianças recebem uma ficha com a cadeia alimentar e diferentes tipos de peixes. Inclui uma resposta exemplo na ficha. Recomenda-se uma visita ao aquário antes do treino.

As crianças são divididas em grupos, por exemplo, 12 crianças divididas em 3 grupos.

Em cada uma das 4 ou 5 estações existe 1 pessoa com cartões impermeáveis com pistas. Só poderão avançar para a estação seguinte depois de resolverem a pista/questão. Cada pista leva a peixe, eles deverão colocar os peixes na ordem correta de forma a ter uma cadeia alimentar organizada.



### Melhores dicas



- Dar dicas que ajudem a resolver as questões
- Ler atentamente a folha de respostas
- Certificar-se de que cada equipa vai para estações diferentes evitando colisões e lesões
- Consultar as marés e as previsões meteorológicas

### Equipamento



- Bóias
- 3/4 barcos
- 2/3 barcos de apoio
- Fichas e folhas de resposta impermeáveis

### Segurança



- Barcos de apoio
- Coletes salva-vidas (x24)
- Sapatos protetores



### Discussão “

- O que aprenderam?
- Discussão sobre a pesca
- Importância de cada peixe em cada fase da cadeia alimentar
- Qual a influência dos seres humanos na cadeia alimentar?

### Mais ●●●

Ligações com os conteúdos programáticos dos respetivos anos letivos

### Para ir mais longe +

- Visitas aos seguintes locais:  
Aquário; Peixaria; Porto de Pesca; Viveiros; Barcos de Pesca

### História de remo

Documentário sobre a caça à baleia.

Uma baleia consegue, em média reter a respiração por 60 minutos.

## Aprendizagem – Ambiente

Perceber como funciona o ciclo da água.

Qual o impacto da água na paisagem - erosão

Interação do ser humano com a água – poluição

### Tarefas



1. Ensinar às crianças o ciclo da água e as regras do exercício.
2. Usar um barco com quatro participantes e um treinador.
3. O treinador diz qual a fase do ciclo da água e as crianças remam da seguinte forma:
  - A- Condensação - remar muito lentamente (cad. 16)
  - B- Precipitação – Chuva – remar rapidamente (cad 30)
  - C- Coleção – remar regularmente, comprido e forte (cad. 24)
  - D- Evaporação – Remar usando apenas as pernas
4. Executar este exercício duas vezes.



### Melhores dicas



- Seguir as instruções dos treinadores
- Focar na técnica e postura
- Estar atento às condições meteorológicas
- Demonstrar o ciclo da água com um cartaz

### Equipamento



- Barcos de remo e equipamento de remo
- Bóias
- Apito
- Mapas do ciclo da água
- Cartaz do ciclo da água

### Segurança



- Coletes salva-vidas
- Barco de apoio
- Kit de Primeiros Socorros
- Rádio ou telefone
- Contactos dos serviços de emergência
- Instruções de uso correto dos barcos
- Megafone para comunicação clara e correta entre treinador e atletas



## Discussão “

- Antes:  
Explicar a origem da água no sitio da prática do exercício ou curiosidades sobre o local escolhido (rio, mar ou oceano)  
Explicar o ciclo da água (4 pontos: condensação, precipitação, recolha, evaporação)
- Depois:  
Poluição - como acontece e como afeta os seres humanos  
Erosão - impacto na paisagem

## Para ir mais longe +

Realizar a tarefa como uma prova de estafeta: colocar mais barcos na água e manter um tempo rigoroso entre os ciclos de água.  
Aumentar o número de barcos para dificultar a execução do ciclo da água.  
Recolher lixo do rio/mar/nas margens

## Mais ●●●

- National Geographic Society – O Ciclo da Água (website)
- World Rowing – Poluição e Recomendações de Saúde
- Agence de l'eau Loire-Bretagne
- O ciclo da água - vídeo do Youtube

## História de remo

A poluição afetou a Lagoa Rodrigo de Freitas nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, em 2016. Os 1.400 atletas de Remo tiveram de evitar ser salpicados, por causa do elevado nível de poluição da lagoa. Lavaram os punhos dos remos com lixívia, as mãos com sabão antibacteriano e mantiveram as garrafas de água em sacos de plástico.





## Aprendizagem – Saúde

Comparar a remada usando só os braços ou só as pernas para compreender como o corpo e os músculos criam mais potência.

Mais músculos = mais eficiência = mais potência

### Tarefas



No ergómetro

- 1- Remar normalmente
  - 2- Remar só com as pernas
  - 3- Remar só com os braços
  - 4- Remar só com uma perna e depois só com a outra perna
  - 5- Remar só com um braço e depois só com o outro braço
  - 6- Remar só com o tronco
- Comparar a distância e a potência gerada (Watts) e registar no papel



### Melhores dicas



- Tentar repetir cada exercício com o mesmo ritmo.
- Concentrar-se em usar os músculos do tronco
- Ter em atenção a potência (Watts) e a distância percorrida

### Equipamento



- Ergómetro
- Papel e caneta
- Espelhos (para ver a postura)

### Segurança



- Os participantes devem aquecer antes
- Assegurar-se que não há nenhum atleta com lesões
- Fazer o retorno à calma e alongar no final da atividade
- Beber água



## Discussão “

- Quais são os grupos de músculos mais fortes?
- Qual é o exercício mais fácil de fazer?
- Falar sobre ângulos e posições, por exemplo, a posição do pé no ergómetro
- O que acontece se mudarmos esta posição?
- O que aprenderam sobre os músculos do “core” e tronco?

## Mais ...

- Tecnologia: Usar uma aplicação de vídeo/software online que permita ver a postura e avaliar a técnica (app móvel RowerUp)
- Mostrar vídeo que ilustre os músculos

## Para ir mais longe +

Para progredir: double-scull na água – com condições calmas, cada participante rema com um remo. Tentar remar ao mesmo tempo que o parceiro de barco. Remar em linha reta com boa técnica. Começar devagar. Descobrir como remar em círculo. Deixar que os participantes encontrem a solução.

## História de remo

Durante uma regata de Remo de Mar, quando os barcos colidem um remo pode partir. A pessoa que só tem um remo continua a remar com eficiência para tentar manter o barco direito até ao fim. Toda a tripulação reage para encontrar a solução remando mais forte de um lado para compensar.



## Aprendizagem – Saúde

A comida é o combustível do teu corpo. Presta atenção aos rótulos nutricionais. Proteína, hidratos de carbono e gorduras são macronutrientes. Importância da hidratação e da água. Importância da nutrição para a recuperação.

### Taferas ✓

- Remar dois minutos com indicação das calorias no monitor do ergómetro. Depois, usar uma tabela para ver a equivalência entre as calorias queimadas e as calorias de um determinado alimento.
- Fazer equipas, escolher 2 alimentos (um saudável e outro não) e consultar a tabela para determinar o número de calorias de cada um.
- No ergómetro, a equipa tem de queimar as calorias dos alimentos escolhidos.



### Melhores dicas ★

- Trazer uma garrafa de água para cada treino
- Se a sessão de treino for longa, trazer comida
- Comer um lanche leve antes do treino
- Usar garrafas com escala indicadora do volume
- Ensinar as crianças a preparar os próprios lanches
- Evitar a compra de lanches processados.

### Equipamento ➤

- Garrafa de água com marcação da quantidade
- Lancheira com divisões para controlar as porções
- Relógio com lembretes para beber água
- Documentos que contêm informações nutricionais
- Ergómetros

### Segurança 🚑

- Certificar-se que todas as crianças comeram antes do atividade (os pais têm um papel importante)
- As crianças devem comer depois do treino
- Beber água e alongar



## Discussão “

Discutir com as crianças os seguintes tópicos:

- Que quantidade de água devem beber
- Perguntar se se sentem com mais energia com ou sem refeição
- Quantas calorias queimam em comparação com o que comem

## Mais ...

Jeremy Azou escreveu um livro sobre como controlar a nutrição ao longo da sua carreira de atleta ligeiro de alto nível. Manter o controlo do peso era quase mais desafiante do que remar em si mesmo.

## Para ir mais longe +

- Workshop de Nutrição
- Workshop de culinária com abordagem prática
- Campo de treino aos fins de semana com comida adaptada às necessidades alimentares da equipa
- Saber mais sobre rótulos alimentares

## História de remo



Os remadores ligeiros de de alta competição pode ser colocados sob grande pressão mental ao tentar manter o peso e controlar a nutrição e energia.

Uma tripulação ligeira espanhola desistiu de participar nos jogos Olímpicos devido ao stress mental de controlar a nutrição e o peso.



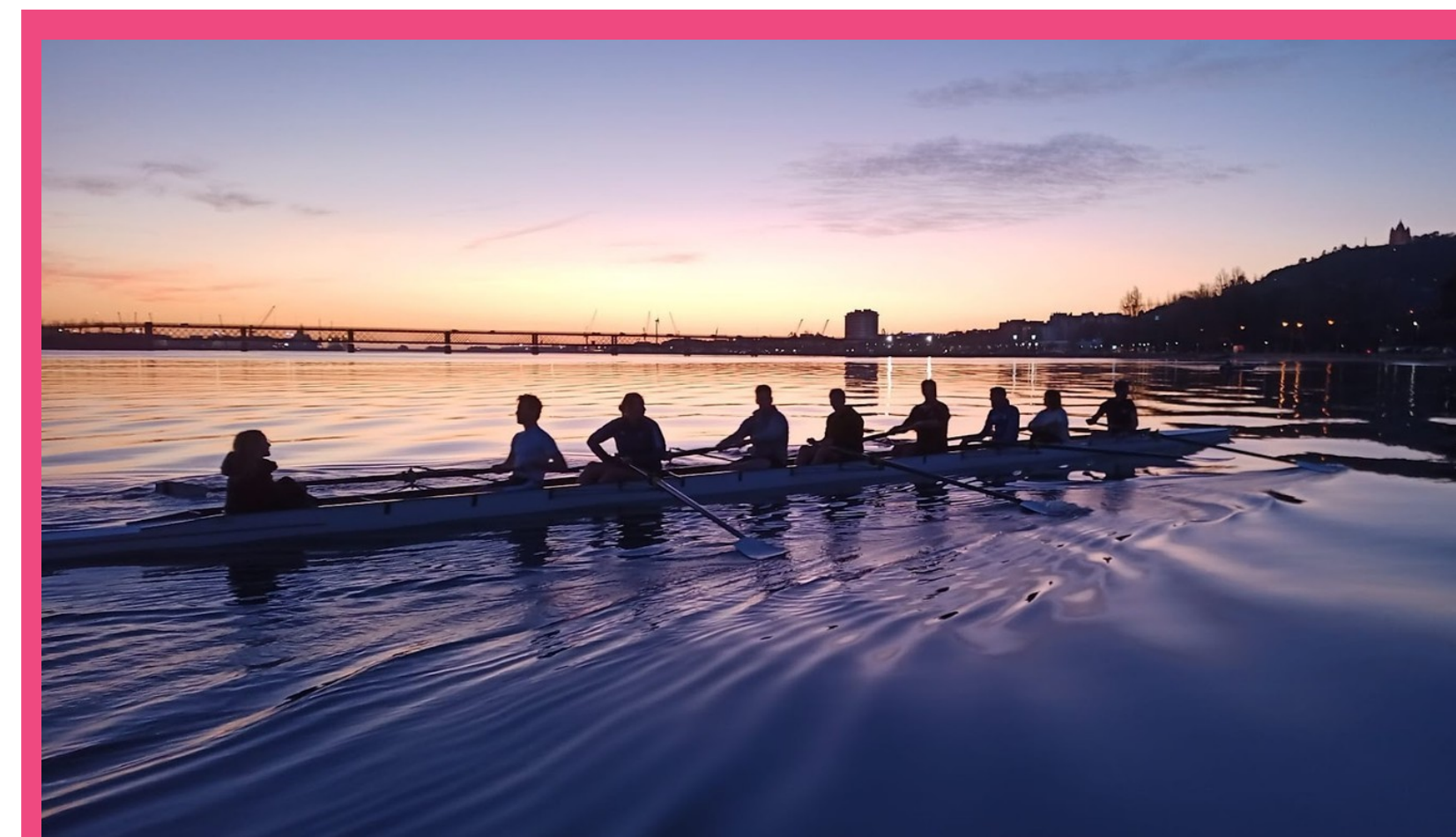
## Aprendizagem – Saúde

Aprender a ser autoconsciente. Aprender a medir o teu ritmo cardíaco. Aprender controlar o teu ritmo de remada. Aprender a ouvir o teu corpo.

### Tarefas



- Colocar as crianças em barcos e realizar o aquecimento.
- Remar 1 minuto a cadência 32, com firmeza e 1 minuto a cadência 28.
- Em seguida, remar 1 minuto a 24 de cadência, 1 minuto a 20, e 1 minuto a 16.
- Fechar os olhos para ouvir o barco a deslizar, sentir a redução do ritmo cardíaco.
- Começar a sentir completamente relaxado, remar ao ritmo 16 com os olhos fechados



### Melhores dicas



- Ambiente sossegado
- Explicar e interiorizar o propósito do exercício
- Certificar-se de desligar o motor

### Equipamento



- Barcos de Remo
- Barco de apoio

### Segurança



- Equipamento de segurança
- Barco de apoio



### Discussão “

Perguntar às crianças o que aprenderam durante a atividade.  
Falar sobre o bem-estar e como conseguiram baixar o ritmo cardíaco.

### Para ir mais longe +

Olhos abertos, seguir o movimento das remadas, voltar a remar quando se sentir que o barco vai parar, de modo a manter o barco a deslizar suavemente.  
Fechar os olhos - quando achar que o barco vai parar, abrir os olhos

### História de remo



Como os atletas se sentem (esta história de Remo pode ser a história deles)



## Aprendizagem – Inclusão

Aprender como comunicar, mesmo quando a linguagem não é a mesma, ou mesmo quando uma ou duas pessoas no grupo tenham uma deficiência.

### Tarefas



- Determinar a rota ou percurso (imagem/mapa)
- Escolher sinais (linguagem corporal)
- Mostrar e explicar os sinais
- Remar pelo percurso



### Melhores dicas



- 1- Atletas  
Manter o olhar no treinador para ver os sinais.  
Concentrar-se no movimento
- 2 - Treinadores  
Utilizar um recurso educativo para criar sinais ou códigos.  
Ser visível para a tripulação em todos os momentos e ter em atenção as condições (muito sol, nevoeiro...)

### Equipamento



- Bóias coloridas para traçar a rota
- Tampões nos ouvidos para simular a perda auditiva
- Vídeo, câmara (etc.) para criar instruções para atletas com problemas auditivos
- Barco de apoio e equipamento de segurança

### Segurança



- Barco de apoio
- Usar primeiro uma área mais restrita para a rota
- Coletes salva-vidas, kit de primeiros socorros
- Telefone (com luz)/ rádio no barco para poder pedir ajuda



## Discussão “

### Antes

- Explicar o que vai acontecer durante a sessão de treino
- Assegurar-se de que todos entendem os sinais ou códigos escolhidos

### Depois

- Discussão um-a-um, para facilitar a comunicação
- Utilizar uma escala de feedback – visual/com símbolos

## Mais ...

- Vídeo descritivo dos sinais ou códigos.  
Introdução ao Curso de Língua Gestual  
Simulador de Remo
- Ligação a outros workshops  
sobre a inclusão

## Para ir mais longe +

- Alargar a área de navegação
- Organizar uma corrida com dois ou mais barcos
- Troca de boas práticas com outros clubes que têm atletas com deficiência

## História de remo

Mo O'Brien tornou-se a primeira atleta surda a remar 5.000 km através do Oceano Atlântico, pelo o seu 60º aniversário. Levou 49 dias. Remava duas horas seguidas, depois fazia uma pausa de duas horas para dormir, comer e lavar-se.



## Aprendizagem – Inclusão

Diversidade de Género (Inclusão) "Vamos observar as diferenças de reação na prática do Remo entre raparigas e rapazes"

### Tarefas

- Desafio: Ir o mais longe possível com 10 remadas.
- Atribuir responsabilidade a um dos atletas para guiar a tarefa
- Competição entre turmas: equipas mistas preparam e guiam-se umas às outras
- Em quantas palavras consegues explicar o exercício?  
Pode ser feito no ergómetro ou na água



### Melhores dicas

- Fazer duas equipas que remam ao mesmo tempo para comparar a eficiência

### Equipamento

- Ergómetros (1 para cada 2 pessoas)

### Segurança

- Prestar atenção à postura e estar atento ao risco de cair do assento
- Ter cuidado com o uso do material



## Discussão “

O que é o mais importante? Quando estamos em equipa vamos mais longe

O Remo é um desporto complexo, que requer a capacidade de entender e fazer-se entender.

## Para ir mais longe +

Adaptar este exercício para a água Remar 3 remadas e deixar deslizar para ver até onde o barco vai

## História de remo



Pedir aos atletas para contar a história de uma mulher (local) e de uma situação inspiradora que lhe aconteceu



## Aprendizagem – Inclusão

- Pedir a uma pessoa sem incapacidade física para remar num barco com as pernas amarradas
- Aprender o que é remar com uma deficiência física. Pode ser feito num skiff ou num double com uma pessoa com deficiência ou 2 pessoas sem incapacidade.

### Tarefas



- Fazer 1 minuto num ergómetro apenas com os braços
- Fazer 1 minuto num ergómetro com braços e tronco
- Fazer 1 minuto num ergómetro com pernas, tronco e braços
- Comparar resultados com para-atletas de topo



### Melhores dicas



- Aquecimento
- Aprender a soltar-se rapidamente
- Tentar manter o mesmo ritmo para cada tarefa

### Equipamento



1. Indoor:
  - Ergómetro
  - Cadeiras adaptadas e cintas
  - Sapatos adaptados
2. Água:
  - Bóias
  - Barcos
  - Cadeiras adaptadas e cintas

### Segurança



- Barco de segurança
- Formação adequada para treinadores
- Equipamento de segurança adequado para o barco de apoio



## Discussão “

### Antes

Explicar aos remadores o propósito do exercício. Perguntar a opinião dos remadores sobre o Remo Adaptado antes de começar o exercício.

### Depois

Perguntar como se sentiram com as pernas amarradas e se mudaram as suas opiniões sobre o Remo Adaptado

## Para ir mais longe +

- Tentar fazer a mesma sessão na água.

## História de remo

Um para-atleta português começou a remar num clube e gostou tanto do desporto que convidou o seu amigo. Agora ambos remam com o clube.