



# SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

**MOURA/SERPA**

1/4 julho 2025



Desporto Escolar



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



terra forte



[desportoescolar.dge.medu.pt](https://desportoescolar.dge.medu.pt)





**REMO**

Iniciação ao Remo em Meio Escolar



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

**SESSÃO 1**  
**4ªfeira - 2/julho**  
**Manhã**

**MONTAGEM DAS EMBARCAÇÕES**  
**REMO INDOOR**



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

## **SESSÃO 2**

**Teórica**

**4ªfeira - 2/julho**

**REMO FEDERADO E NO DESPORTO ESCOLAR**

**REMO INDOOR**

**MATERIAIS**

**TÉCNICA DE REMADA**

**VIRAGENS**

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Montar e desmontar as embarcações;
- Aplicar noções básicas de segurança em terra, na água e no transporte do material de e para o local de armazenamento;
- Dominar o gesto básico da remada e saber identificar os erros mais comuns;
- Dominar as afinações básicas de um barco de remo;
- Saber gerir uma sessão de aprendizagem de remo, bem como organizar os recursos necessários;
- Reconhecer o material específico e sua correta utilização;
- Reconhecer os diversos tipos de embarcações.

# CRONOGRAMA DO CURSO DE FORMAÇÃO

01/jul 3ª feira	02/jul 4ª feira	03/jul 5ª feira	04/jul 6ª feira
	S1 09h00 – 13h00 (P)  Remo Ergómetro Técnica + Exercícios (Pousada da Barragem do Alqueva)  Montagem de material e afinações	S4 08h30 – 13h00 (P)	S7 09h00 – 10h30 (P) Formatos de Competição Escolar Duatlo (250m ROW + 250m RUN) Prova Indoor
			10h30 – 11h00 Intervalo
			S8 11h00 – 13h00 (P) Prova remo mar
	13h30 – 15h00 Almoço	13h30 – 15h00 Almoço	13h30 – 15h00 Almoço
13h00 – 14h30 Receção / Acreditação	S2 15h00 – 16h00 (T) Avaliação Remo federado e no Desporto Escolar Materiais + Técnica de remada + segurança	S5 15h00 – 16h00 (T) Planos de água +Afinações Escola Secundária de Moura	S9 15h00 – 18h00  Desmontagem e arrumação do material
14h30 – 17h30 Sessão de abertura _ Pavilhão de Exposições de Moura	16h00 – 16h30 Intervalo	16h00 – 16h30 Intervalo	
	S3 16h30 – 18h30 (P) Primeiras remadas	S6 16h30 – 18h00 (P) Formatos de Competição Escolar Circuito Primeiras Remadas	



# AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

A avaliação de cada formando(a) será realizada sob o princípio da avaliação contínua e terá como referência os objetivos desta modalidade formativa, tendo em conta os seguintes parâmetros e ponderações:

Parâmetros	Ponderação
- Participação - Realização das Tarefas nas Sessões	50%
- Trabalho/Projeto	35%
- Reflexão Crítica Individual	15%

## **Avaliação do Trabalho Presencial:**

- Participação (pertinência e clareza das intervenções, interesse, motivação, iniciativa; autonomia...);
- Integração no grupo – relacionamento interpessoal e capacidade de partilha;
- Conhecimentos científicos e profissionais demonstrados;
- Trabalhos e/ou atividades realizadas (empenho, interesse, rigor, fundamentação, coerência, apresentação...)

## **Avaliação do Trabalho Não Presencial:**

- Reflexão Crítica Individual (entrega atempada, correção formal, conteúdo...);
- Regime de Faltas / Presenças – Assistência a, pelo menos, 2/3 das horas de formação.

## QUEM SOMOS?



**José Canhola**



- ✓ Mestre em Treino de Alto Rendimento FADEUP;
- ✓ Professor Educação Física Agrupamento Escolas Zona Urbana Figueira da Foz;
- ✓ Treinador G3 de Remo;
- ✓ Fisiologista Desportivo Federação Portuguesa de Remo;
- ✓ Diretor de Formação da Federação Portuguesa de Remo



## António Miguel



- ✓ **Árbitro da Federação Portuguesa de Remo**
- ✓ **Curso de Treinador de Remo da Federação Portuguesa da Remo**
- ✓ **Trabalhos de investigação em Remo**
- ✓ **Professor de Educação Física no Agrupamento de Escolas de Mira**
- ✓ **Coordenador do Centro de Formação Desportiva do Agrupamento de Escolas de Mira (desde 2015)**



Desporto Escolar



FORMAÇÃO



REMO

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR



1988

## Ana Mendes



2018

### ✓ **Percurso desportivo**

- Clubes – Ginásio Clube Figueirense; Associação Naval 1º de Maio; Associação Académica de Coimbra
  - Títulos Nacionais
  - Representação na Seleção Nacional (Juvenil, Júnior e Sénior)
  - Participações em provas Internacionais; Coupe de La Jeunesse; Reg. Internacional de Piediluco, etc.
- 
- ✓ **Treinadora na Secção de Desportos Náuticos da AAC**
  - ✓ **Professora da cadeira prática de remo na FCDEF.**
  - ✓ **Professora de Educação Física no Agrupamento de Escolas de Tábua**
  - ✓ **Coordenadora do Centro de Formação Desportiva do Agrupamento de Escolas de Tábua (desde 2017)**
  - ✓ **Professora de Apoio à Coordenação Regional do Desporto Escolar**



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR



Remo - Semana Nacional de  
Formação- 2025

Grupo do WhatsApp



Leia este código QR com a câmara do  
WhatsApp para se juntar a este grupo

<https://chat.whatsapp.com/EpL7aVIHwWy1xJGETFeVTh>



Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

# REMO FEDERADO



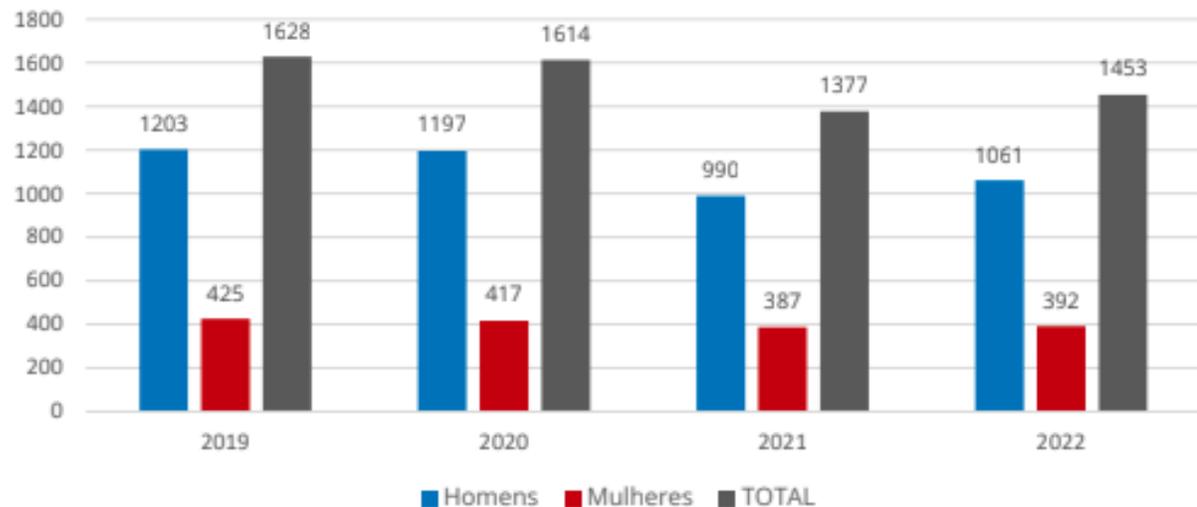
Desporto Escolar



REMO

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

### Agentes Filiados

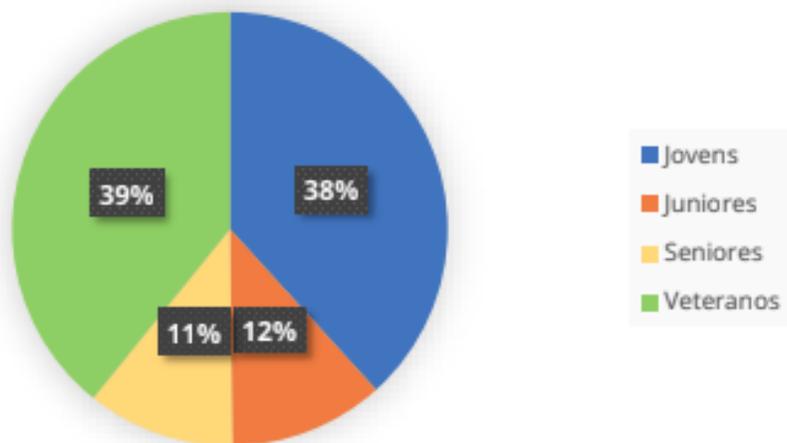


# FPR

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

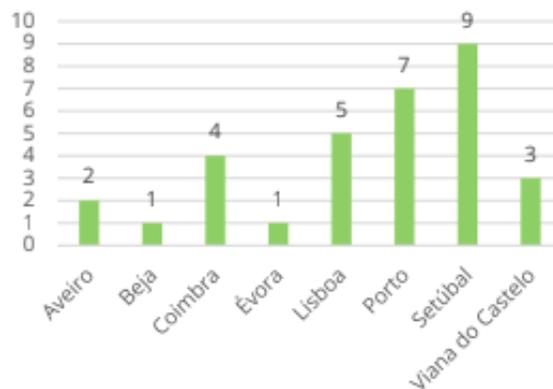
# FPR

### Distribuição de Categorias

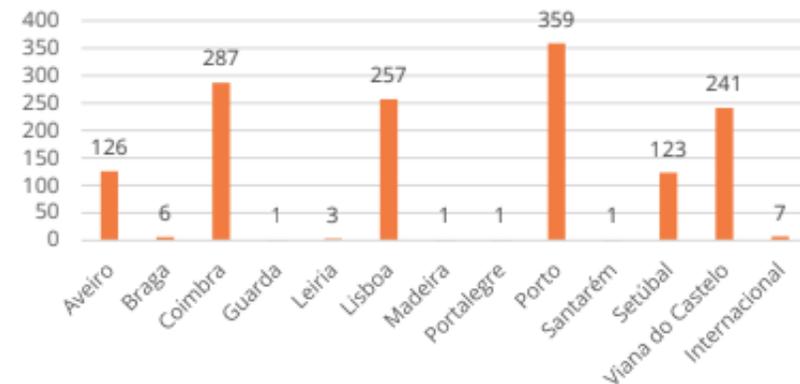


### Implementação da Modalidade

Clubes (35)



Praticantes (1413)





Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

## OLÍMPICO

- **Distância de 2000 metros;**
- **O objetivo é cumprir o percurso no menor tempo possível;**
- **Ao mais alto nível, as provas têm uma duração de cerca de 6 minutos (a que corresponde uma velocidade de 20Km/h), dependendo do tipo de barco utilizado e das condições do plano de água;**
- **O remador de alto rendimento é alguém com capacidade para suportar intensidades extremamente elevadas durante um período relativamente longo de tempo.**



Desporto Escolar



# Equipa Nacional



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR



## 4X Masculino

Diogo Gonçalves, Pedro Rodrigues,  
André Pinto e Tomás Neves



1X Ligeiro Fem.  
Inês Oliveira



## 2X Masculino

Marcelo Simões e Afonso Santos

A Federação Portuguesa de Remo reconhece a categoria peso ligeiro, limitada a seniores, regulamentada de acordo com o seguinte:

O peso médio dos remadores de uma equipa, sem o timoneiro, está limitado a:

Nos homens: 70 quilos;

Nas mulheres: 57 quilos.

O peso máximo individual de cada um dos remadores está limitado a:

Nos homens: 72,5 quilos;

Nas mulheres: 59 quilos.

## ADAPTADO

- É praticado por pessoas que apresentam uma deficiência física, motora, mental, visual;
- A prática é feita em barcos especialmente concebidos e adaptados a cada incapacidade em particular;
- O remo é parte integrante do programa dos Jogos Paraolímpicos;
- A distância oficial para a competição é de 1000 metros;
- Portugal esteve representado, pela primeira vez, nos Jogos de Paraolímpicos de 2012 pela remadora Filomena Franco.





Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

# ADAPTADO



## INDOOR

- **O remo ergómetro é um equipamento que simula a prática do gesto da remada com uma resistência muito semelhante à que é sentida na prática convencional;**
- **O remo ergómetro é um equipamento utilizado por todos os remadores, seja durante o inverno, quando as condições climáticas não permitem a prática ao ar-livre, seja noutros períodos do ano em que é usado como uma importante ferramenta de apoio ao treino, pela possibilidade que oferece de controlar todas as variáveis envolvidas na prática desportiva;**
- **As competições de Remo Indoor são disputadas no formato de distância, de acordo com os respetivos escalões, e em estafetas.**



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

# INDOOR

## Campeonato Nacional de Remo Indoor 2025



# INDOOR

O Para Remo representa a verdadeira essência do desporto: determinação, superação e inclusão.

No Campeonato Nacional de Remo Indoor 2025, os nossos atletas demonstraram que os limites existem apenas para serem ultrapassados. Cada prova foi um testemunho de esforço, dedicação e paixão pelo remo.





Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

# INDOOR

<https://www.facebook.com/reel/1758079381429182>

# INDOOR

## Campeonato do Mundo de Remo Indoor - 2025

Este evento global reúne atletas de elite, amadores e entusiastas do fitness de todo o mundo, competindo num ambiente virtual que destaca força, resistência e velocidade em diversas provas de remo indoor.



- **Afonso Costa** – Campeão do Mundo Ligeiros Masc. (23 – 30 anos)
- **João Santos** - Campeão do Mundo Ligeiros Masc. (21 – 22 anos)
- **Bruna Parente** - Campeã do Mundo Ligeiros Fem. (21 – 22 anos)



Desporto Escolar

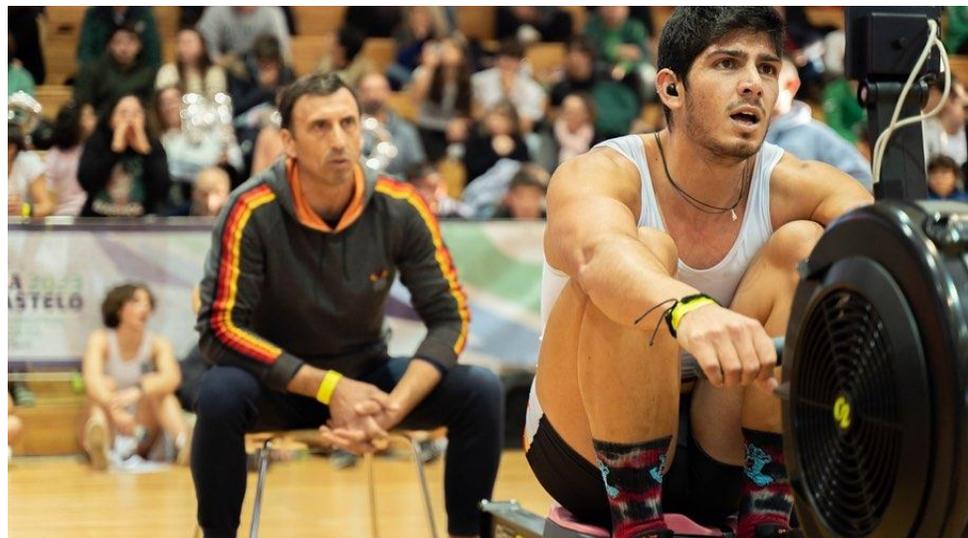


FORMAÇÃO



REMO

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR



André Pinto (atleta do VRL), Campeão do Mundo de Remo Indoor, com novo recorde absoluto de Portugal 05:49,7 (Fev., 2023)



Pedro Rodrigues (atleta da ADNR), Campeão do Mundo de Remo Indoor, categoria Junior 06:09.0 (Fev., 2023)



Bruna Parente (atleta do VRL), Campeã do Mundo de Remo Indoor 07:18,8 (Fev., 2023)

# JOVEM

## Programa de Desenvolvimento do Remo Jovem

- Regatas ARN
- Torneio 1<sup>as</sup> Remadas – organizado pelas várias Associações de Remo
  - Encontro Nacional de Remo Jovem (Sub11, sub13 e sub15)



Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR



# UNIVERSITÁRIO

## Campeonato Nacional Universitário de remo

O evento conta com a organização da FADU Portugal e com o apoio da Federação Portuguesa de Remo, onde em disputa estarão os títulos em W1x, W2x, M1x, M2x e M4-.



## MAR

- **É praticado em duas vertentes:**
  - Beach-Sprint, com um percurso de 500 metros e um sistema de slalom;
  - Coastal, com percursos que podem variar entre os 5 e os 8 quilómetros.
- **As embarcações são mais estáveis e estão preparadas para aguentar condições adversas;**
- **Muito praticado na vertente de lazer e recreação, mas também em competições junto à praia com espetaculares entradas e saídas de água;**
- **É uma disciplina onde as componentes de aventura e diversão estão sempre presentes.**



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

## MAR

- **Taça de Portugal de Remo de Mar, composta por várias etapas, quer de Beach-Sprint, quer de Coastal**
- **Campeonato Nacional de Beach-Sprint**
- **Circuitos internacionais de Remo de Mar – Beach Sprints**
- **Portugal segue forte neste circuito que está a abrir caminho rumo aos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028**



Desporto Escolar



FORMAÇÃO



REMO

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

## Circuito internacional de Remo de Mar – Beach Sprints



Portugal segue forte neste circuito que está a abrir caminho rumo aos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028



Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

# REMO NO DESPORTO ESCOLAR

# GRUPOS/EQUIPA

## **CLDE de Coimbra**

- ✓ Agrupamento de Escolas Coimbra Oeste
- ✓ Agrupamento de Escolas de Mira
- ✓ Agrupamento de Escolas de Tábua

## **CLDE do Alto Alentejo**

- ✓ Agrupamento de Escolas de Avis

## **CLDE Bragança e Côa**

- ✓ Agrupamento de Escolas Tenente Coronel Adão Carrapatoso, Vila Nova de Foz Côa

## **CLDE de Viana do Castelo**

- ✓ Agrupamento de Escolas do Concelho de Caminha

## **CLDE da Guarda**

- ✓ Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque, Guarda

## **CLDE de Península de Setúbal**

- ✓ Escolas Augusto Cabrita, Barreiro

## **CLDE do Porto**

- ✓ Agrupamento de Escolas À Beira Douro, Gondomar
- ✓ Agrupamento de Escolas D. Afonso Sanches, Vila do Conde
- ✓ Agrupamento de Escolas de Valbom, Gondomar
- ✓ Agrupamento de Escolas Frei João de Vila do Conde, Vila do Conde



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

# REGULAMENTO ESPECÍFICO DE REMO 2024-2025

[C:\Users\anabr\OneDrive\Ambiente de Trabalho\RE\\_Remo\\_24\\_25.pdf](C:\Users\anabr\OneDrive\Ambiente de Trabalho\RE_Remo_24_25.pdf)



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

## COMPETIÇÃO EM CONTEXTO ESCOLAR

- ✓ **Duatlo**
- ✓ **Prova em linha**

## COMPETIÇÃO FEDERADO (Primeiras remadas)

- ✓ **Circuito primeiras remadas**
  - ✓ **Duatlo**
  - ✓ **Prova em linha**

## CENTROS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

Por Centros de Formação Desportiva do Desporto Escolar (CFDDE) entende-se que são “polos de desenvolvimento desportivo de apoio aos níveis I e II do Desporto Escolar, e que são dinamizados por Agrupamentos de Escolas e Escolas não Agrupadas (AE/ENA), em parceria com federações, municípios e organizações locais, que visam a iniciação e o aperfeiçoamento do desempenho desportivo, a formação e certificação de professores, a articulação e desenvolvimento curricular, desenvolvimento ambiental e sustentabilidade através da concentração de recursos humanos e materiais em locais para onde possam convergir alunos de vários agrupamentos, quer nos períodos letivos, quer em estágios de formação desportiva especializada, nas interrupções letivas”. (Despacho nº 9227/2022).

O Desporto Escolar conta, atualmente, com 87 CFDDE, dos quais 65 destinados a Atividades Náuticas (Canoagem, Remo, Surfing e Vela), 1 ao Andebol, 7 ao Atletismo, 1 ao Badminton, 2 ao BTT-XCO, 1 à Escalada, 6 ao Golfe, 1 ao MAAL, 1 à Natação, 1 ao Ténis de Mesa e 1 ao Rugby.

Constituindo uma forte aposta, no sentido de promover o contacto dos alunos com as mais diversas modalidades, os CFDDE exercem a sua atividade nos AE/ENA, em parceria com outras entidades, nomeadamente Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Clubes, Associações, Federações e organismos privados.

# CENTROS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

Os CFDDE visam proporcionar:

1. Atividades de apoio especializado aos Grupos-Equipa na iniciação e aperfeiçoamento que favoreçam a prática de atividades desportivas, cuja especificidade técnica exija condições ou recursos materiais específicos;
2. Atividades de apoio à formação de professores e de alunos com interesse, capacidades e aptidões para a prática de uma modalidade ou disciplina desportiva, nas vertentes práticas e teóricas;
3. Atividades de apoio privilegiado no âmbito do Domínio da Autonomia Curricular e na promoção e desenvolvimento de ações nas áreas da Educação Inclusiva, Ambiente e Sustentabilidade;
4. Atividades pontuais, de curta duração, que incidam fundamentalmente em experiências, estágios de formação desportiva especializada, durante os períodos letivos e/ou nas interrupções letivas.



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

- ✓ **AE À Beira Douro**
- ✓ **Escola Básica Frei João – Vila do Conde**
- ✓ **AE Sidónio Pais – Caminha**
- ✓ **AE Ten. Cor. Adão Carrapatoso – V.N. Foz Côa**
- ✓ **AE Michel Giacometti, Sesimbra**
- ✓ **AE Montemor-o-Velho**
- ✓ **AE Coimbra Oeste**
- ✓ **AE Mira**
- ✓ **AE Afonso de Albuquerque, Guarda**
- ✓ **AE José Estevão – Aveiro**
- ✓ **AE Raul Proença, Caldas da Rainha**
- ✓ **AE Sebastião da Gama, Setúbal**
- ✓ **AE Augusto Cabrita**
- ✓ **AE Dr. Jorge Augusto Correia, Tavira**
- ✓ **AE de Avis**
- ✓ **AE Tábua**

**2016/2017 – 10 CFD remo**

**2022/2023 – 13 CFD remo**

**2024/2025 – 16 CFD remo**



Desporto Escolar

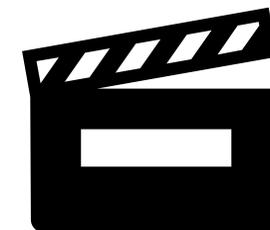


**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

**TÉCNICA DE REMADA**

**REMO ERGÓMETRO**





Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

TRY ROWING THEY SAID



IT'LL BE FUN THEY SAID



Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

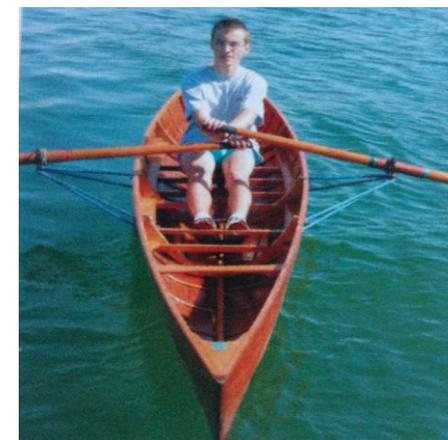
**MATERIAL**

**EMBARCAÇÕES | REMOS**

# EMBARCAÇÕES ANTIGAS

✓ Canoas francesas

✓ Yolles



## EMBARCAÇÕES (VARIANTES)

- **Barcos de Iniciação\***  
(Virus, Yolletes,...)



- **Barcos de Mar\***



- **Barcos Adaptados**



**\*Estabilidade; Robustez; Fácil de utilizar; Prática acessível**

# EMBARCAÇÕES DE COMPETIÇÃO

## Parelhos

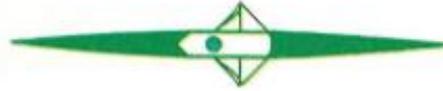
- ✓ Skiff (1x)
- ✓ Double-scuil (2x)
- ✓ Quadri-scuil (4x)

## Pontas

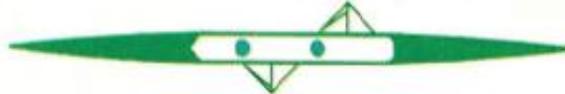
- ✓ Shell de dois sem timoneiro (2-)
- ✓ Shell de dois com timoneiro (2+)
- ✓ Shell de quatro sem timoneiro (4-)
- ✓ Shell de quatro com timoneiro (4+)
- ✓ Shell de oito com timoneiro (8+)

# EMBARCAÇÕES DE COMPETIÇÃO

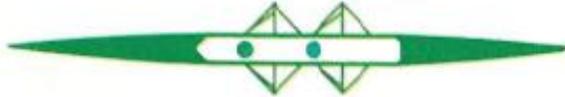
Skiff (1x)



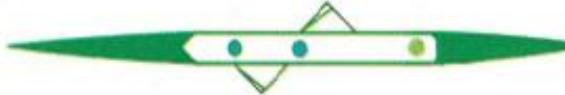
Shell de 2 sem timoneiro (2-)



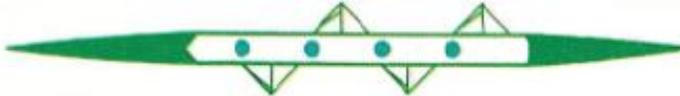
Double scull (2x)



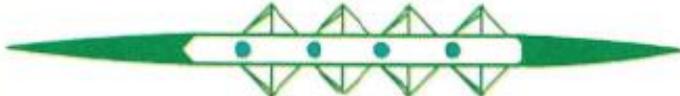
Shell de 2 com timoneiro (2+)



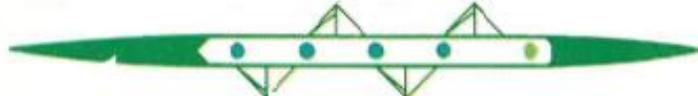
Shell de 4 sem timoneiro (4-)



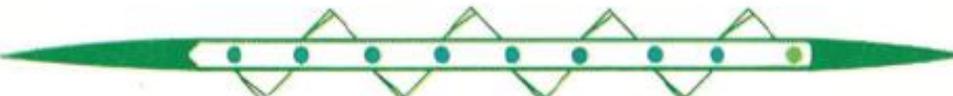
Quadri scull (4x)



Shell de 4 com timoneiro (4+)



Shell de oito com timoneiro (8+)





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



REMO

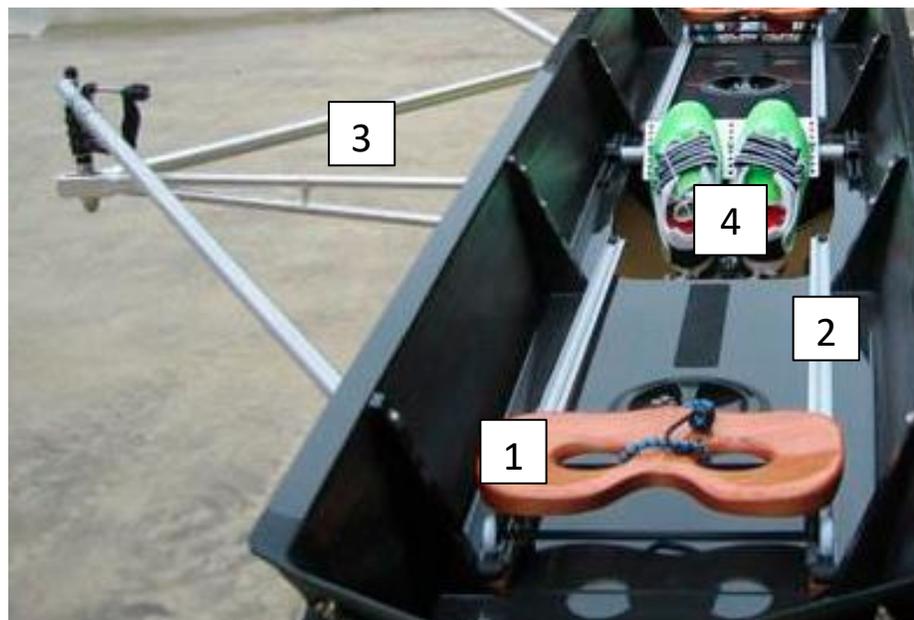
INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

# EMBARCAÇÕES DE COMPETIÇÃO

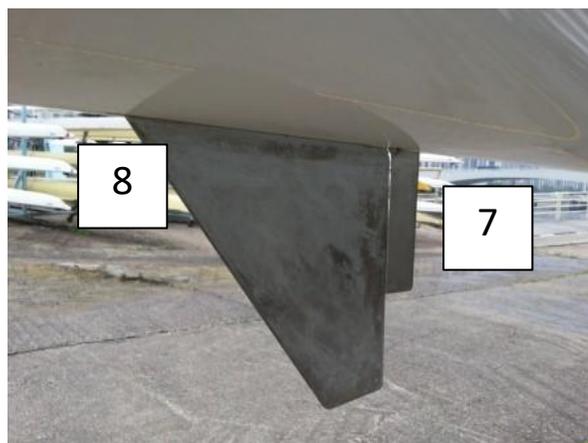
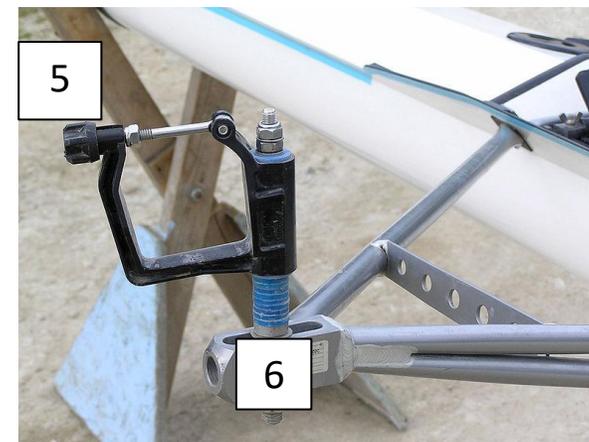


# PARTES CONSTITUINTES DA EMBARCAÇÃO

1. Slide/Carrinho;
2. Calhas;
3. Aranha;
4. Finca pés/Pau de voga;



5. Tranqueta/Travinca;
6. Forqueta;



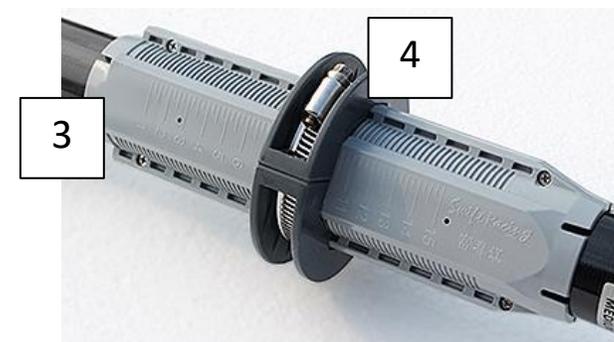
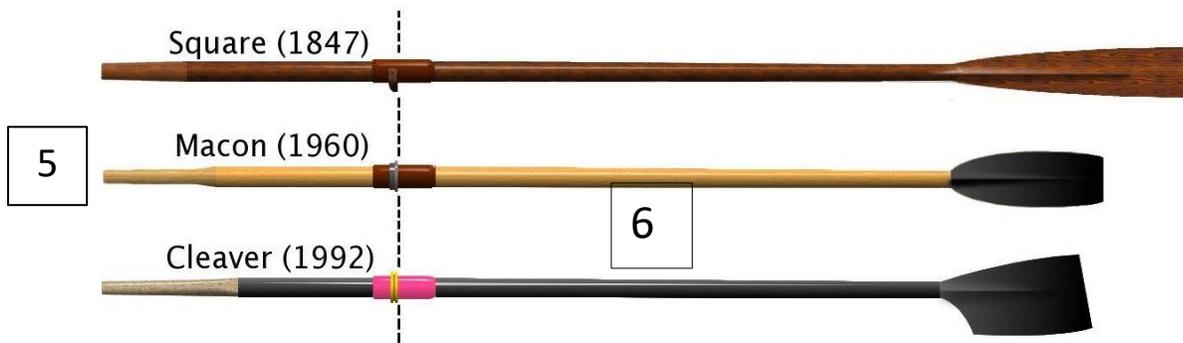
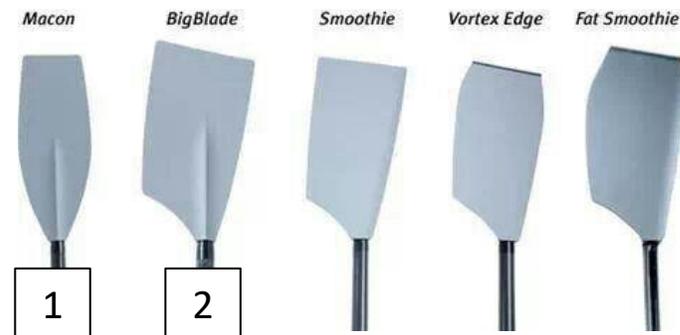
7. Leme;
8. Patilhão;

9. Bola de Proa



# PARTES CONSTITUINTES DO REMO

1. Pá Macon
2. Pá Big Blade
3. Manga
4. Tacão
5. Punho
6. Carbono / Alumínio / Madeira





Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

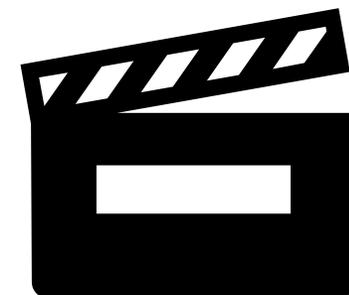
# TÉCNICA DE REMADA

## TÉCNICA DE REMADA

- ✓ Tomada de água (*Catch*)
- ✓ Propulsão (*Drive*)



- ✓ Safar (*Release*)
- ✓ Ida à frente (*Recovery*)



# Técnica de remada

## ✓ Pega do punho



## ✓ Cruzamento



## ✓ Ritmo

## ✓ Conjunto



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

# Viragens

<https://www.youtube.com/watch?v=nhtv53MOrqA>

<https://www.youtube.com/watch?v=VYfvuXcSuqs>



Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

**SESSÃO 3**  
**4ªfeira - 2/julho**

**PRIMEIRAS REMADAS**  
**1X**



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

**SESSÃO 4**  
**5ªfeira - 3/julho**

**PRIMEIRAS REMADAS**  
**1X**



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

**SESSÃO 5**  
**Teórica**  
**5ªfeira - 3/julho**  
**TARDE**

**PLANOS DE ÁGUA**  
**SEGURANÇA**  
**AFINAÇÕES**  
**TANQUE**  
**PRIMEIRAS REMADAS**

## PLANOS DE ÁGUA

- ✓ **Rios (Mondego (Coimbra); Douro; Minho)**
- ✓ **Estuário (Mondego (Fig. Foz); Sado)**
- ✓ **Barragens (Maranhão; Aguieira)**
- ✓ **Lagoas (Óbidos)**
- ✓ **Rias (Aveiro)**



# PLANOS DE ÁGUA

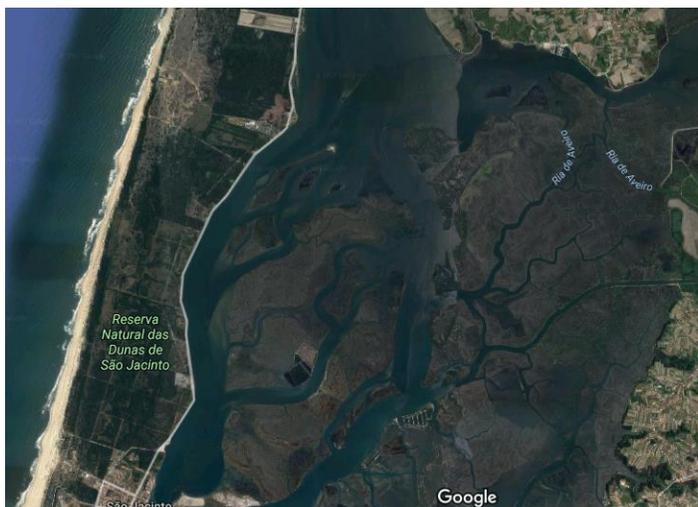
## CAR Montemor-o-Velho



**Pista de Remo**  
**2000m comprimento**  
**6 a 8 pistas**  
**13,5m de largura/pista**  
**3,5m profundidade**

## ASPETOS A TER EM CONTA

- ✓ Influência de marés
- ✓ Descargas
- ✓ Características do leito e das margens



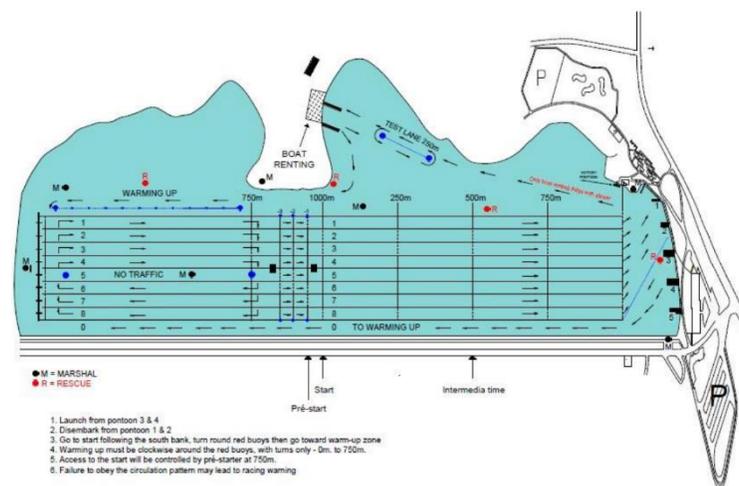
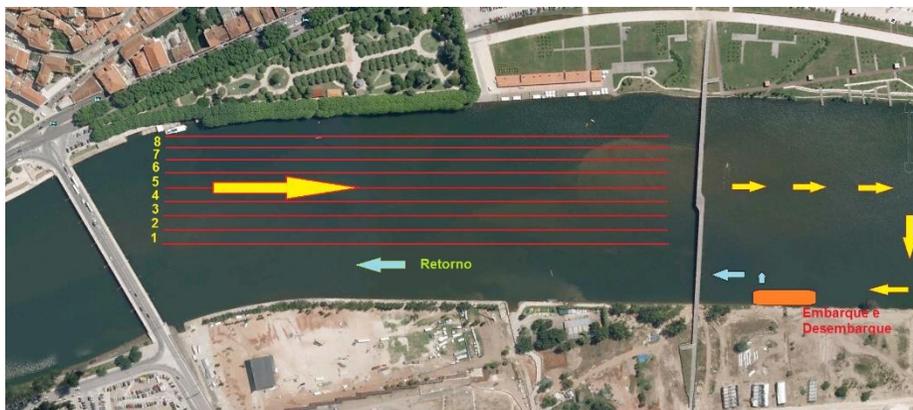
# SEGURANÇA - CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS

- ✓ condições do plano de água;
- ✓ colocação do barco em posição de segurança;
- ✓ avaliar condições/influência de vento e marés;
  - ✓ tráfego marítimo.



# SEGURANÇA

- ✓ Regras de circulação;
- ✓ Conhecimento do leito de água.



## SEGURANÇA - BARCO A MOTOR

- ✓ regras de circulação;
- ✓ distância de segurança;
- ✓ abordagem em caso de socorro.



## AFINAÇÕES / AJUSTES



✓ **Ajuste de finca pés**

✓ **Ângulos remo/pá**



✓ **Remos (Comprimento do remo; Alavanca)**

# TANQUE



**Pontas**



**Parelhos**

# PRIMEIRAS REMADAS - EXERCÍCIOS BÁSICOS

- ✓ **Ataque**
  - ✓ **Remada a remada**
    - ✓ **Stop 1, 2 e 3**
  - ✓ **Remar a 1/4, 1/2 e 3/4 de remada**
    - ✓ **Atrasar viragem pá**
    - ✓ **Remar sem virar pás**
- ✓ **Remar com segmentos corporais isolados**
  - ✓ **Remar com apoio**

# PRIMEIRAS REMADAS - REMADA BÁSICA

- ✓ Remar sem parar com carrinho completo
- ✓ Remar com diferentes comprimentos de remada
- ✓ Remar com bom ritmo (tempo motor; tempo deslize)

# PRIMEIRAS REMADAS - MANOBRAS BÁSICAS

- ✓ **Afastar do pontão**
- ✓ **Voltar ao pontão**
- ✓ **Rodar 360º, ambas direções**
  - ✓ **Remar e ciar**
- ✓ **Paragem emergência (aguentar)**



Desporto Escolar



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

# DOCUMENTAÇÃO MOODLE

<https://plataforma.dge.mec.pt/course/view.php?id=501>

<https://d.docs.live.net/295e4389af607cc2/Desporto%20Escolar%202024.25/SNF/GLOSSÁRIO%20DE%20REMO%20-%20Formação.pdf>

Apresentação PDF

<https://d.docs.live.net/295e4389af607cc2/Desporto%20Escolar%202024.25/SNF/Sesoes%20Go%20Rowing.pdf>



Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

**SESSÃO 6**

**5ªfeira - 3/julho**

**TARDE**

**PRIMEIRAS REMADAS**

**1X, 2X E 4X**



Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

**SESSÃO 7**

**6ªfeira - 4/julho**

**MANHÃ**

**ESTAFETA DUATLO**

**ESTAFETA REMO MAR 1X**



Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



**REMO**

INICIAÇÃO AO REMO NO MEIO ESCOLAR

**SESSÃO 7**  
**6ªfeira - 4/julho**  
**TARDE**

**DESMONTAGEM E ARRUMAÇÃO DO MATERIAL**