
CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

OBJETIVO: Definir os procedimentos, critérios e funções específicos para o ensino da natação nos tanques interiores (Aprendizagem e Desportivo) das Piscinas Municipais.

ÂMBITO: Aplica-se a todos os professores da Escola Municipal de Natação nas Piscinas Municipais da CMA.

DESCRIÇÃO

1. Caraterização da Escola Municipal de Natação

Existem três professores/monitores a lecionar na Escola de Natação.

Existe diverso material de apoio didático, entre pull boys pequenos e médios, pranchas curtas, pranchas compridas, SET instrução de 2 octógonos, braçadeiras, “chouriços”, tapetes, arcos, óvnis, paus e arcos de profundidade, arcos para slalom, puzzle flutuante, objetos flutuantes (apoio aula de bebés).

A duração da aula é de 40 minutos, e deve ser planeada, elaborada e realizada, conforme descrito nas etapas do processo de aprendizagem.

2. Funções e responsabilidades dos técnicos da Escola de Natação

1. Lecionar a aula de natação, de acordo com os objetivos definidos para cada nível de ensino, constantes do caderno didático
2. Promover a segurança dos alunos e o bom funcionamento da aula
3. Criar um bom relacionamento entre professores e alunos
4. Manter um elevado nível de assiduidade e pontualidade
5. Zelar pelo bom ambiente no grupo de trabalho (relação com os membros da equipa técnica), bem como com todos os colaboradores do local de trabalho
6. Estar no cais da piscina, devidamente equipado, 10 minutos antes do início da aula, de forma a ter todo o material necessário e demarcar o espaço em que vai decorrer a aula

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

7. Sensibilizar os alunos para a correta utilização do material e do espaço
8. Manter os seguintes documentos atualizados:
 - Planeamento (sumário) das aulas, enquadrado nas unidades didáticas
 - Mapa de presenças
 - Informações assinadas
 - Folha de sugestões e observações (na qual os monitores devem anotar todas as dificuldades que impeçam o normal funcionamento da aula e algumas sugestões que considerem oportunas, no sentido de melhorar a qualidade do serviço prestado aos utentes)
9. Em caso de força maior, em que o monitor tenha que se ausentar, deverá comunicar o facto a um colega de trabalho, que ficará responsável pela turma, ou ao nadador salvador de serviço
10. Proporcionar uma entrada e saída da piscina ordenada (os alunos só podem entrar na nave depois da chegada/chamada do professor) e um comportamento adequado nos balneários
11. Sensibilizar os alunos para o cumprimento das regras do regulamento da Piscina Municipal
12. Avisar o Responsável Técnico e o operador de serviço de qualquer acidente que ocorra durante a aula
13. Atender os encarregados de educação no horário previsto
14. Estar presente em todos os momentos de formação interna
15. Partilhar informação, com os restantes docentes, sobre novas formações

2.1. Tarefas inerentes à função

1. Estar presente nas reuniões (que serão comunicadas com antecedência)
2. Colaborar na organização das atividades que decorram nas Piscina Municipais e acompanhar as mesmas
3. Incentivar (não apenas informar) os alunos a participar nas diversas atividades

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

2.2. Assiduidade

1. Conforme objetivos a serem traçados pelo Vereador do Pelouro do Desporto
2. Apenas a Vereação do Pelouro do Desporto poderá, excecionalmente, deferir a ausência ao trabalho, dando conhecimento ao Diretor Técnico
3. Sempre que um monitor tenha que faltar às aulas, deverá avisar o coordenador técnico, fazer o plano de aula e entrega-lo ao Diretor Técnico com pelo menos 12 horas de antecedência

2.3. Equipamento

O equipamento identificativo, bem como as pastas em que estão incluídos todos os documentos relativos às aulas de natação, são da responsabilidade dos técnicos.

1. O equipamento identificativo é de uso obrigatório dentro das infraestruturas
2. O técnico será responsável pela boa apresentação do equipamento pessoal
3. Sempre que o técnico falte à obrigação de andar com o equipamento, será advertido

2.4. Acidentes/Incidentes

Os técnicos deverão zelar pela segurança de todos os alunos. No entanto, e embora os acidentes em instalações deste tipo sejam reduzidos, os alunos encontram-se cobertos por um seguro de acidentes pessoal.

No caso de acontecer algum acidente no decorrer da aula e ou Regime Livre, os procedimentos a ter são os seguintes:

1. Dar alarme ao nadador salvador e ao Diretor Técnico
2. O aluno terá que solicitar no hospital um **boletim de participação de sinistro e boletim de exame**, que será entregue ao Responsável Técnico
3. O deslocamento para a unidade de cuidados, terá que ser feito em ambulância
4. Sempre que possível, o nadador salvador que acompanhou o aluno acidentado deve obter o **boletim de participação do sinistro** e de **exame** devidamente preenchidos, assinados e carimbados e entrega-los o mais urgentemente possível ao coordenador

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

5. No caso de se observar dejetos na água o monitor deverá retirar os alunos da água, alertar o responsável pelo tratamento de água, tentar identificar o aluno e sempre que possível continuar a aula noutra espaço. Qualquer outra decisão deverá ser tomada com conhecimento do Responsável Técnico

2.5. Regras de Conduta

A boa imagem do serviço prestado na Escola de Natação está intimamente ligada ao comportamento de todos os elementos que a compõe, e por consequência dos técnicos de natação.

Assim sendo os monitores deverão:

- Apresentar-se com o equipamento em boas condições e deixar sempre o mesmo devidamente arrumado
- Usar calçado exclusivo (chinelos e ou sapatilhas) no cais da piscina
- Zelar pela arrumação e limpeza no local de trabalho
- Nunca usar os blocos de partida, degraus ou escadas como apoio, ou **lecionar aulas sentados ou qualquer outra postura que mostre desleixo e falta profissionalismo.**
- Manter níveis de atenção constantes durante a aula
- Usar o material de forma adequada, zelando pela sua conservação
- Manter o cais da piscina devidamente arrumado e ajudar na arrumação do material no final da aula (cada monitor é o responsável pelo material didático utilizado na aula ministrada por si)
- Colaborar no fecho da piscina colocando as mantas térmicas ou na abertura retirando-o
- Não usar telemóvel na hora de serviço

No que diz respeito ao relacionamento entre colegas de trabalho, deverão:

- O bom relacionamento é fundamental na equipa de trabalho
- O uso do espaço de trabalho é relativamente flexível, sendo que um monitor pode usar um espaço não atribuído desde que não prejudique outras aulas ou o regime livre. Nunca deve estar ou permanecer no espaço da Receção

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

2.6. Avaliação

Todos os técnicos irão ser alvo de avaliação contínua, de acordo com o cumprimento das funções e obrigações dos monitores descritas anteriormente neste documento, assim como pelo SIADAP.

3. Âmbito de ensino da Escola de Natação

A Escola de Natação define como disciplinas para este ano letivo, a Natação (AMA, aprendizagem de técnicas alternadas, aperfeiçoamento de técnicas alternadas e iniciação às simultâneas).

3.1. Características técnico-didáticas das aulas de natação

Nível		Turma	Faixa Etária	Lotação Máxima	Duração da Aula (Min)	Tanque	Temp. ^a
A.M.A. – BÉBÉS	Adaptação ao meio aquático	Bebés	6 a 48 meses (com acompanhante)	12	25 e 30	Tanque de Aprendizagem	Definido na IT-06-04
A.M.A. e I.N.	Aprendizagem	A	4 a 7 anos				
Nível I	Desenvolvimento de técnicas alternadas	Z / X	7 a 8 anos / 8 a 12 anos				
Nível II	Aperfeiçoamento de técnicas alternadas e iniciação às técnicas simultâneas	Z / X	7 a 12 anos				
A.M.A. + Nível I	Desenvolvimento de técnicas alternadas	Y	12 a 17anos	15	40	Tanque de Competição	
Nível II	Aperfeiçoamento de técnicas alternadas e iniciação às técnicas simultâneas	B	10 a 17 anos				
Nível III	Aperfeiçoamento de técnicas alternadas e simultâneas	D	10 a 17 anos				
A.M.A. + Nível I	Desenvolvimento de técnicas alternadas	C	16 a 59 anos	16			
Nível II + Nível III	Aperfeiçoamento de técnicas alternadas e simultâneas	E	16 a 59 anos				
Alunos com necessidades educativas especiais		F	-	2		Tanque de Aprendizagem	
Hidromovimento		-	+ 59 anos	15			

3.2. Atividades extra letivas

A concorrência cada vez mais forte, de atividades que não envolvem a prática de atividade física, obrigam a repensar as estratégias que visam incrementar a prática desportiva e fidelizar os alunos.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Assim, são realizadas as seguintes atividades extra:

- Festival de Natal
- Festival de encerramento e Dia do Utente
- Projeto “de manhã é fixe é na piscina” – infantários

Os alunos serão informados sobre as atividades através de avisos e/ou flyers de divulgação, mas o elemento mais importante da divulgação é, sem dúvida, o incentivo por parte do professor.

3.3. Horário de atendimento aos encarregados de educação

O Diretor Técnico estará sempre disponível para atendimento.

Todos os técnicos terão um período de 30 minutos semanais para atendimento (que será afixado no hall da entrada principal).

Os atendimentos serão marcados na secretaria, a qual remete a ficha ao Diretor Técnico que por sua vez comunica ao professor em questão. Poderá ser marcado um atendimento fora do horário estabelecido, a fim de ir ao encontro da disponibilidade do encarregado de educação, no entanto nunca poderá coincidir com o horário em que o monitor esteja a lecionar.

3.4. Análise das competências dos alunos

Quando da entrada de um novo aluno, será feita uma avaliação inicial das suas capacidades, com o intuito de o enquadrar na classe que mais se adequa ao seu nível de aprendizagem, usando para tal os testes iniciais separados por dois níveis (AMA e Nível I).

Existirão dois períodos anuais específicos para a realização de Avaliação. A 1.^a avaliação formal (não é entregue ao aluno) e em junho (será entregues aos alunos/encarregados de educação). Durante o ano letivo, o professor deverá realizar uma avaliação contínua.

3.5. Assiduidade dos monitores

Parâmetro específico na avaliação de SIADAP.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

3.6. Transferência de alunos

Salvo situação excecional e, de acordo com a avaliação do Diretor Técnico, em comum acordo com o monitor que propõe, os alunos só poderão ser transferidos nos períodos de avaliação anteriormente referidos.

Mudança de nível de uma turma:

Sempre que uma turma tenha atingido os objetivos propostos, o professor deverá comunicar o facto ao Responsável Técnico, que irá tratar das questões relativas ao espaço de aula (adequar à gestão do plano de água) e de avisar os encarregados de educação.

3.7. Objetivos extracurriculares

Para além do seu desempenho direto nas aulas de natação, os professores devem sempre ter em mente que são responsáveis pelos seguintes pontos:

- Aplicação das regras de higiene. Os alunos são obrigados a tomar duche antes de todas as aulas, qualquer aluno que não se apresente com o duche devidamente tomado deverá ser advertido e passar novamente pelos chuveiros
- Comportamento dos alunos na zona de espera e nos balneários. Os professores devem explicar aos alunos o comportamento esperado nos balneários e zonas de espera. Importa reforçar a mensagem que os alunos devem ter um comportamento adequado nesta zona, não se verifiquem correrias nem outras situações que possam prejudicar a segurança dos utentes. Os alunos devem esperar pela ordem do professor para passar pelos chuveiros e nunca fazer com que estes sejam desnecessariamente acionados.

4. Componente Didática e Pedagógica

4.1. Planeamento das aulas

Sempre que se encontrem nas Piscinas Municipais, os professores devem possuir o dossier da Escola de Natação e apresenta-lo sempre que solicitado ao Diretor Técnico, que irá verificar a atualização dos dados necessários.

Cada monitor é responsável pela planificação, em unidades temáticas ou planos de aula, tendo em conta os princípios de progressão descritos no caderno de apoio didático.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

A fim de uniformizar as aulas ministradas, os monitores terão de seguir a estrutura (objetivos gerais e específicos, conteúdos, etc.) que se encontra descrita no mesmo caderno de apoio didático, respeitar as etapas do processo de ensino preconizadas para a obtenção dos objetivos intermédios e finais e respeitar a seguinte sequência de aprendizagem:

- Evoluir do global para o específico
- Evoluir dos padrões básicos e polivalentes para habilidades e destrezas mais específicas
- Evoluir de movimentos de controlo e coordenação neuromuscular mais simples para movimentos que exijam coordenações mais complexas

Cada sessão deverá ser constituída por três partes: parte inicial com mobilização orgânica (jogos ...), parte fundamental (desenvolvimento de técnica através de estratégias pedagógicas) e parte final ou retorno à calma onde deverá contemplar a reorganização e arrumação do espaço e material, solicita-se uma pequena revisão da aula. A chamada deverá ser realizada no início da aula pelo menos até ao Período de avaliação de dezembro.

4.2. Estrutura das aulas

No sentido de uniformizar as aulas de natação, todos os planos deverão seguir a estrutura descrita a seguir. Esta medida visa criar um denominador comum nas aulas da Escola de Natação.

4.2.1. A.M.A (adaptação ao meio aquático)

Para as faixas etárias mais novas, a componente lúdica deve estar presente em todas as tarefas de forma a motivar e cativar os alunos. As indicações devem ser claras e conter pouca informação.

- Introdução/aquecimento: 5 a 8 minutos, momento menos formal que pode ser preenchido por um jogo em que o grau de dificuldade aumenta ao longo das aulas, por jogos diferentes com crescentes graus de dificuldade ou por exercícios de aquecimento para as faixas mais avançadas que podem introduzir a tarefa principal.
- Tarefa principal: Conjunto de exercícios que visam atingir diretamente o objetivo proposto para a aula. Devem planear os exercícios de acordo com o grau de complexidade (do mais simples para o mais complexo).

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

- Tarefa secundária: Conjunto mais restrito de exercícios que não visam atingir diretamente o objetivo principal da aula mas pretendem reforçar conteúdos anteriormente abordados ou introduzir novos conteúdos.
- Período final/relaxamento: Período em que a concentração exigida nas tarefas é menor. Usar no final de cada aula e/ou após tarefas que exijam maiores níveis de concentração. Os exercícios devem ser controlados e organizados pelo professor. Nos casos dos adultos o recurso a alongamentos no final de cada aula é aconselhado.

4.2.2. Nível I e II

Os alunos que atingem o nível I necessitam de consolidar a técnica, pelo que a distância a percorrer em cada tarefa devem ser reduzidas de forma a proporcionar uma execução técnica segura e a não propiciar a automatização de erros técnicos. Se necessários, os monitores podem começar por dividir a pista para a execução de tarefas.

- Introdução/aquecimento: Primeira fase de mobilização articular, seguida de mobilização orgânica com uma carga reduzida de 50 a 100 metros.
- Tarefa principal: Numa fase inicial e no caso de turmas relativamente pouco evoluídas, apenas uma técnica deverá ser abordada por aula. Numa fase mais adiantada poderão ser abordadas as duas técnicas alternadas sendo sempre apenas uma o objeto principal da aula.

Como em todos os casos, o grau de complexidade dos exercícios deve ser progressivo e a abordagem a técnica escolhida, deverá começar sempre por exercícios que visam desenvolver os membros inferiores. É importante reforçar o trabalho com os membros inferiores nesta fase, uma vez que eles têm uma função maioritariamente equilibradora nas técnicas alternadas.

As tarefas que visam o aperfeiçoamento do gesto técnico dos membros superiores devem ser abordadas a seguir aos exercícios dos membros inferiores e logo que possível, devem abordar a técnica completa.

- Exercício de sensibilidade/descontração: Após a abordagem a técnica principal da aula, os alunos devem desfrutar de exercícios menos exigentes, (do ponto de vista

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

técnico) realizados num ambiente mais lúdico, mas que visem reforçar a sensibilidade (usar remadas da sincronizada, golfinhos etc.).

- Tarefa secundária: Abordagem a uma segunda técnica com um conjunto mais restrito de exercícios, não sendo aqui essencial o recurso a exercícios dos membros inferiores uma vez que já foram trabalhados no início da aula, no entanto, podem ser realizados se o professor achar pertinente. É também nesta fase que os saltos e viragens serão trabalhados.
- Período final/relaxamento: Realização de jogos organizados (3-4 minutos) ou de exercícios de relaxamento. Nos casos dos adultos o recurso a alongamentos no final de cada aula é aconselhado.

4.2.3. Nível III

Os alunos que atingem o nível III deverão desenvolver uma motricidade fina, combinada com resistência, e uma execução técnica de relevo nos diversos estilos, partidas e viragens. A distância a percorrer em algumas tarefas devem ser reduzidas de forma a proporcionar uma execução técnica segura e a não propiciar a automatização de erros técnicos.

- Introdução/aquecimento: Primeira fase de mobilização articular, seguida de mobilização orgânica com uma carga reduzida de 100 a 200 metros.
- Tarefa principal: Nesta fase mais adiantada poderão ser abordadas duas técnicas sendo sempre apenas uma, o objeto principal da aula.

Como em todos os casos, o grau de complexidade dos exercícios deve ser progressivo e a abordagem a técnica escolhida, deverá começar sempre por exercícios que visam desenvolver os membros inferiores. É importante continuar a reforçar o trabalho com os membros inferiores, uma vez que eles têm uma função maioritariamente equilibradora nas técnicas alternadas.

Devem proporcionar exercícios de melhoria da respiração assim como do equilíbrio.

As tarefas que visam o aperfeiçoamento do gesto técnico dos membros superiores devem ser abordadas a seguir aos exercícios dos membros inferiores e logo que possível, devem abordar a técnica completa.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

- Exercício de sensibilidade/descontração: Após a abordagem a técnica principal da aula, os alunos devem desfrutar de exercícios menos exigentes, (do ponto de vista técnico) realizados num ambiente mais lúdico, mas que visem reforçar o equilíbrio, a sensibilidade, a organização espacial em diferentes posições (usar exercícios do A.M.A., por exemplo).
- Tarefa secundária: Essencialmente nesta fase aproveita-se para se melhorar a resistência aeróbia e a anaeróbia láctica.
- Período final/relaxamento: O recurso a alongamentos no final de cada aula é o mais indicado e aconselhado.

4.2.4. Hidromovimento

Esta atividade tende melhorar o condicionamento físico geral (cardio respiratório e neuro – muscular). A água é um meio ideal para o desenvolvimento de todas as capacidades tanto físicas como psicoafectivas logo a Hidromovimento é uma alternativa que permite um trabalho em estado de pouca gravidade, o qual diminui de forma considerável o impacto a nível articular. Podemos assim aproveitar a vantagem da água para o desenvolvimento e facilitação da mobilidade e sem a necessidade de saber nadar.

A sessão deve começar sempre com o cumprimento dos utentes e regulação de material. Sempre que entra um novo utente deverá recebe-lo interpretá-lo (limitações e ou incapacidades) e ambientá-lo à classe.

- Introdução/aquecimento: A aula começa com uma mobilização orgânica através de exercícios simples contemplando cada segmento do corpo.
- Tarefa principal: Em virtude da idade dos alunos ser avançada os exercícios visam essencialmente a maior amplitude segmentar alcançável por cada aluno.

A parte fundamental é constituída por uma bateria de exercícios, com um ritmo pouco crescente entre estes, onde se trabalha com/ou sem apoio as coreografias. Com apoio em alteres, chouriços (material leve e que provoque pouco arrasto) o aluno vai conhecer e desenvolver movimentos de rotação, pronação, supinação, abdução, flexão, extensão e circundação dos membros superiores, inferiores e tronco, assim como exercícios em grupo com apoio de material. Deve também realizar exercícios

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

que conduzam a uma postura corporal (tronco direito, queixo para cima, ombros para trás, etc.) a mais ereta possível, e não permitir o desenvolvimento de cifoses.

Durante esta fase o docente deverá realizar periodicamente uma leitura de FC com os alunos, apenas em alguns os quais caracterizam a turma desde o mais novo ao mais velho e menos apto. O professor deve estar atento aos sinais de fadiga e se necessário retirar o aluno da aula, ou baixar o ritmo desta.

- Período final/relaxamento: O retorno à calma é constituído por exercícios de alongamento com ou sem apoio.

4.2.5. Bebés dos 6 aos 18 meses

A Natação para Bebés permite à criança a exploração de um meio não habitual, no qual se adaptará progressivamente, permite também um enriquecimento do seu potencial psicomotor, o desenvolvimento relacional e afetivo e o desenvolvimento de diferentes aspetos da sua personalidade tornando-o mais desperto e confiante. Os pais ao estarem em contacto permanente com os seus filhos têm um papel muito importante na transmissão de saberes variados: como segurar, como fazer e como reagir. Cabe ao professor ensinar os pais, acompanhá-los e corrigi-los, respeitando sempre o ritmo individual de cada bebé.

As aulas decorrem no tanque Aprendizagem com o acompanhamento direto do seu familiar.

- Etapa 1 – Familiarização: Esta primeira etapa, fundamental para este nível, tem como objetivo geral a familiarização do bebé com o meio aquático e com o professor, isto é, transmitir-lhe a necessária confiança que lhe propicie sensações agradáveis e prazer pelo contacto com a água, vencendo possíveis e prováveis inibições e consequentes reflexos de defesa.

Após a ambientação com o novo espaço, inicia-se a lenta separação do corpo da mãe/pai, bem como os primeiros contactos com o professor.

- Etapa 2 – Pegas e apoios: As pegas e os apoios são bastante importantes para a segurança, o conforto e a capacidade de mobilidade do bebé na água. A saber: Pega ao colo (utilizada apenas nas primeiras aulas, na medida em que transmite bastante confiança e proteção, embora seja limitativa de uma boa evolução), Pega vertical,

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Pega ventral com um apoio, Pega ventral com dois apoios, Pega dorsal com um apoio, Pega dorsal com dois apoios e Pega dorsal com dois apoios à retaguarda.

- Etapa 3 – Aquisição do equilíbrio horizontal: Esta etapa está intimamente relacionada com a Etapa 2, são realizadas em simultâneo. Logo que o aluno se encontre familiarizado, o que se revela pelo à vontade dentro de água, deveremos desenvolver essencialmente o equilíbrio horizontal.

Domínio imersão: Estimular a apneia reflexa com o objetivo de a automatizar, isto é, pretende-se que a criança faça estimular a apneia voluntária. Controlar a imersão com apoio, à superfície. Esta só deverá acontecer quando o bebé tiver o tónus muscular relaxado e não existir alterações no seu comportamento quando em contacto com água na cara em abundância.

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio ventral e dorsal, com apoios.

Resumo: De acordo com a ficha do primeiro momento de avaliação, em dezembro, os alunos e pais deverão ser capazes de se encontrarem descontraídos na água, ter à vontade com o professor, molhar a cara sem mostrar desconforto, realizar as diferentes pegas com segurança, efetuar deslocamentos na posição ventral e dorsal com apoio, e mergulhar à superfície com apoio.

- Etapa 4 – Consolidação das etapas anteriores.

Domínio deslocamentos: Os deslocamentos ventrais e dorsais surgem no sentido de diminuir o contacto corporal pai/bebé.

Domínio imersão: Explorar diversas situações de imersão com mudanças de profundidades.

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio ventral e dorsal e vertical com apoio dos pais ou professor e material didático (salsicha).

Resumo: De acordo com a avaliação final, em Junho os pais e alunos deverão ser capazes de se encontrarem descontraídos na água, ter à vontade com o professor, molhar a cara sem mostrar desconforto, realizar as diferentes pegas com segurança, efetuar deslocamentos na posição ventral e dorsal com e sem apoio, e mergulhar à superfície e profundidade com e sem apoio.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

4.2.6. Bebés dos 18 meses aos 3 anos

A Natação para Bebés permite à criança a exploração de um meio não habitual, no qual se adaptará progressivamente, permite também um enriquecimento do seu potencial psico-motor, o desenvolvimento relacional e afetivo e o desenvolvimento de diferentes aspetos da sua personalidade tornando-o mais desperto e confiante. Os pais ao estarem em contacto permanente com os seus filhos têm um papel muito importante na transmissão de saberes variados: como segurar, como fazer e como reagir. Cabe ao professor ensinar os pais, acompanhá-los e corrigi-los, respeitando sempre o ritmo individual de cada bebé.

As aulas decorrem no Tanque de Aprendizagem com o acompanhamento direto do seu familiar.

- Etapa 1 – Familiarização: Esta primeira etapa tem como objetivo geral a familiarização do aluno com o meio aquático, isto é, transmitir-lhe a necessária confiança que lhe propicie sensações agradáveis e prazer pelo contacto com a água, vencendo possíveis e prováveis inibições e conseqüentes reflexos de defesa.

Após a ambientação com o novo espaço, inicia-se a lenta separação do corpo da mãe/pai, bem como os primeiros contactos com o professor.

- Etapa 2 – Pegas e apoios: As pegas e os apoios são bastante importantes para a segurança, o conforto e a capacidade de mobilidade do bebé na água, a saber: Pega vertical, Pega ventral com um apoio, Pega ventral com dois apoios, Pega dorsal com um apoio, Pega dorsal com dois apoios e Pega dorsal com dois apoios à retaguarda.
- Etapa 3 – Aquisição do equilíbrio horizontal: Esta etapa está intimamente relacionada com a Etapa 2, são realizadas em simultâneo. Logo que o aluno se encontre familiarizado, o que se revela pelo à vontade dentro de água, deveremos desenvolver essencialmente o equilíbrio horizontal, podendo utilizar material didático (chouriços).

Domínio deslocamentos: Os deslocamentos ventrais e dorsais surgem no sentido de diminuir o contacto corporal pai/bebé.

Domínio imersão: Estimular a apneia reflexa com o objetivo de a automatizar, isto é, pretende-se que a criança faça estimular a apneia voluntária. Controlar a imersão com apoio, à superfície. Esta só deverá acontecer quando o bebé tiver o tónus muscular relaxado e não existir alterações no seu comportamento quando em contacto com água na cara em abundância.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio ventral e dorsal, com apoios.

Domínio do salto: Entrar voluntariamente na água com ajuda, a partir da posição de pé.

Resumo: De acordo com a ficha do primeiro momento de avaliação, em dezembro, os pais e alunos e pais deverão ser capazes de se encontrarem-se descontraídos na água, ter à vontade com o professor, molhar a cara sem mostrar desconforto, realizar as diferentes pegadas com segurança, efetuar deslocamentos na posição ventral e dorsal com apoio, mergulhar à superfície com apoio, e entrar voluntariamente na água com ajuda, a partir da posição de sentado.

- Etapa 4 – Consolidação das etapas anteriores.

Domínio respiração: Controlar a expiração pela boca e nariz, a inspiração/expiração em diversas situações, realizar ciclos respiratórios.

Domínio imersão: Explorar diversas situações de imersão com mudanças de profundidades sem apoio.

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio ventral e dorsal sem apoio. Mudanças de posições de equilíbrio sem apoios (estrela/ovo, ventral/dorsal etc.). Dominar equilíbrio ventral e dorsal com apoio (salsicha).

Domínio deslocamentos: Os deslocamentos ventrais realizam-se com algum afastamento (2/3 metros) pai/professor.

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos formais dos membros inferiores nas posições ventrais e dorsais, com e sem apoio. Tomada de consciência da predominância das ações propulsivas dos membros superiores.

Domínio do salto: Dominar o salto de pés da berma da piscina. Evoluir da posição de sentado para a posição de pé.

Resumo: De acordo com a avaliação final, em junho, os alunos deverão ser capazes de realizar 3 ciclos respiratórios, efetuar deslocamentos na posição ventral sem apoio, mergulhar à profundidade sem apoio, realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores na posição ventral e dorsal com apoio, e entrar voluntariamente na água sem ajuda, a partir da posição de pé.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

4.2.7. Ensino para alunos dos 4 aos 7 anos – Nível AMA – Turmas A e X (Início)

A maioria dos alunos com idades compreendidas entre os 4 e 7 anos do nível A nunca tiveram aulas de natação, embora alguns possam ser provenientes das aulas de bebés ou não conseguiram atingir os objetivos propostos para dos 4 aos 7 anos. As aulas decorrem no Tanque Aprendizagem (T1). Podem ocasionalmente decorrer duas aulas neste tanque.

Devido à área do tanque, o mesmo poderá ser dividido ao meio, sendo que a opção de o dividir na longitudinal ou transversal cabe aos professores.

As aulas decorrem no Tanque de Aprendizagem com o acompanhamento direto do seu familiar.

- Etapa 1 – Familiarização: Esta primeira etapa tem como objetivo geral a familiarização do aluno com o meio aquático, isto é, transmitir-lhe a necessária confiança que lhe propicie sensações agradáveis e prazer pelo contacto com a água, vencendo possíveis e prováveis inibições e consequentes reflexos de defesa.

Domínio imersão: Controlar a imersão em apneia com e sem apoios.

Domínio equilíbrio: Muitos alunos mostram algumas dificuldades em manter equilíbrio na água, mesmo com apoio plantar na vertical. O primeiro contacto deve ser agradável e marcado por deslocações na vertical sempre com apoio plantar, afastando-se progressivamente das paredes.

Domínio propulsão: Sempre na vertical e com apoio plantar, experimentar as sensações proporcionadas pela resistência da água.

Domínio do salto: Experimentar saltos.

- Etapa 2 – Aquisição do equilíbrio horizontal: Logo que o aluno se encontre familiarizado, o que se revela pelo à vontade dentro de água, deveremos desenvolver essencialmente o equilíbrio horizontal que é o objetivo geral desta etapa. Assim, a aquisição da capacidade de deslizar na posição horizontal (ventral e dorsal) passar a ser possível. Esta etapa desenvolve três características fundamentais: o equilíbrio, a respiração e a propulsão.

Domínio respiração: Controlar a expiração boca/nariz, a inspiração/expiração em diversas situações e realizar ciclos respiratórios.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio imersão: Controlar a imersão com e sem apoio com diversas situações respiratórias e experimentar diversas profundidades.

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio ventral e dorsal, com e sem apoios, bem como o retorno à posição vertical.

Domínio Propulsão: Deslocamentos com movimentos rudimentares dos membros inferiores e tomada de consciência da importância dos membros superiores nos deslocamentos na água.

Domínio do salto: Iniciar os saltos da berma da piscina.

Resumo: De acordo com o primeiro momento de avaliação, em dezembro, os alunos deverão ser capazes de submergir totalmente o corpo sem apoio plantar com eliminação do bloqueio respiratório, realizar vários ciclos respiratórios, apanhar objetos do fundo do T1 (c/apoio plantar), dominar posições de equilíbrio ventral e dorsal, e realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores com apoio.

- Etapa 3 – Introdução dos movimentos informais dos membros superiores das técnicas alternadas. Esta etapa é marcada pela iniciação da aprendizagem dos movimentos dos membros superiores, sendo o ritmo respiratório e a propulsão os domínios mais acentuados nesta fase.

Domínio respiração: Coordenar a respiração com os movimentos propulsivos dos membros inferiores com apoio.

Domínio imersão: Apanhar objetos do fundo da piscina com mudança de trajetória. Experimentar diversas profundidades, com e sem apoio.

Domínio equilíbrio: Iniciar a aprendizagem das cambalhotas. Dominar rotações sobre diversos eixos.

Domínio propulsão: Tomada de consciência da importância dos membros superiores na criação de momentos propulsivos.

Resumo: De acordo com a ficha da avaliação final, os alunos deverão ser capazes de apanhar pelo menos 2 objetos na zona mais funda do tanque 1 ou 2, sem apoio e com mudança de trajetória em imersão total, realizar uma cambalhota em cima do colchão com entrada na água, realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores sem apoio (pelo menos 4 metros), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

com apoio e com respiração coordenada (pelo menos 3 ciclos respiratórios), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores com respiração coordenada e material de apoio, e saltar a partir da posição de pé no T2.

4.2.8. Ensino para alunos dos 4 aos 10 anos – Nível I – Turmas A e X (numa 1.ª fase)

Os alunos desta faixa etária, que frequentam o nível I, são na sua maioria provenientes das turmas de 4-7 A.M.A. e nalguns casos das turmas de bebés. Devem ser capazes de realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol e costas, com apoio e respiração coordenada durante 3 ciclos, e ter pé no tanque ou revelar um grande à vontade sem apoio plantar.

Estas aulas decorrem no Tanque de aprendizagem (T1).

- Etapa 1 – Reforçar a aquisição do ritmo respiratório associado aos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores. Esta etapa é marcada pela iniciação da aprendizagem dos movimentos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas, sendo o ritmo respiratório e a propulsão os domínios mais acentuados nesta fase.

Domínio respiração: Realização de movimentos propulsivos dos membros inferiores com e sem apoio coordenados com a respiração, em crol e costas. Iniciar respiração lateral.

Domínio imersão: Apanhar objetos do fundo da piscina.

Domínio equilíbrio: Experimentar zonas mais fundas da piscina a fim de suprimir o recurso ao apoio plantar nas deslocações com apoio.

Domínio propulsão: Tomada de consciência da importância dos membros superiores na produção de ações propulsivas através da realização de movimentos informais dos mesmos.

Domínio Salto: Diversos saltos a partir da berma da piscina.

Resumo: De acordo com a ficha do primeiro momento de avaliação, em dezembro, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos na zona funda do tanque de aprendizagem (T1), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol com apoio e respiração coordenada (10m), realizar movimentos propulsivos dos

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

membros inferiores em costas com apoio (10m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em crol e costas coordenados com os membros inferiores e com a respiração sem apoio (pelo menos 5 ciclos respiratórios), saltar de cabeça da berma da piscina com um joelho no chão, e realizar diversas rotações.

- Etapa 2 – Associação do ritmo respiratório aos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores. No final desta etapa os alunos devem dominar os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores, com apoio e coordenados com a respiração.

Domínio respiração: Realização de movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores com e sem apoio coordenando-os com a respiração.

Domínio imersão: Apanhar objetos na parte funda do T1 com mudanças de trajetória.

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio vertical sem apoio. Realização de diversas rotações.

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos propulsivos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas com respiração coordenada, com e sem apoio.

Domínio Salto: Saltar de cabeça da berma da piscina e realizar deslize ventral após o salto. Realização de deslizes dorsais subaquáticos.

Resumo: De acordo com a avaliação final, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos na zona mais funda do T1 com mudança de trajetória, dominar o equilíbrio vertical sem apoio (10”), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol e costas, sem apoio e com respiração coordenada (10m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em crol e costas com apoio e respiração coordenada no T1 (12,5m), mergulhar da berma do Tanque de Aprendizagem ou Tanque de Competição (T2), e realizar cambalhotas.

4.2.9. Ensino para alunos dos 7 aos 12 anos – Nível II – Turmas Z e X (numa 2.^a fase)

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

O nível II surge com a necessidade de enquadrar alunos que embora não tenham adquirido as competências máximas para frequentar aulas na piscina de 25 metros (Tanque 2), já tenham a adaptação ao meio aquática resolvida e alguma propulsão trabalhada.

Os alunos que frequentam estas turmas devem ser capazes de realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol com apoio e respiração coordenada (pelo menos 3 ciclos), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em costas com apoio (10 metros).

As aulas irão decorrer principalmente no T1, (podendo passar para o T2).

- Etapa 1 – Ritmo respiratório – Tomada de consciência da importância dos membros superiores na propulsão. Esta é uma etapa em que o reforço do ritmo respiratório, associado aos movimentos dos membros inferiores nos leva a atribuir um valor idêntico aos domínios respiração e propulsão e que tem como objetivo geral o desenvolvimento da propulsão e da respiração.

Domínio respiração: Associar a respiração ao movimento dos membros inferiores, experimentar diversas situações de respiração e introduzir a respiração associada a movimentos informais dos membros superiores.

Domínio imersão: Explorar diversas situações de imersão com mudanças de trajetória.

Domínio equilíbrio: Dominar equilíbrio ventral e dorsal sem apoio no T1.

Domínio propulsão: Tomada de consciência da predominância das ações propulsivas dos membros superiores e iniciação do ensino dos movimentos formais dos membros inferiores em crol e costas.

Domínio Salto: Dominar o salto de cabeça da berma da piscina, evoluindo da posição de sentado para a posição de pé (ou cócoras).

Resumo: De acordo com a ficha do primeiro momento de avaliação, em dezembro, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos na zona mais funda do tanque de aprendizagem (T1) com apoio, realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol e costas com apoio e respiração coordenada (12,5m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em crol e costas com apoio, realizar partidas de crol e costas na berma da piscina, e realizar cambalhotas.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

- Etapa 2 – Introdução dos movimentos formais dos membros superiores das técnicas alternadas. Esta etapa é marcada pela iniciação da aprendizagem dos movimentos formais dos membros superiores nas técnicas de crol e costas, sendo o ritmo respiratório e a propulsão os domínios mais acentuados nesta fase.

Domínio respiração: Iniciar o ensino da respiração lateral associado ao batimento de crol numa primeira fase e posteriormente ao movimento dos membros superiores, com apoio.

Domínio imersão: Experimentar diversas profundidades na piscina e diversas posições, com e sem apoio.

Domínio equilíbrio: Iniciar a aprendizagem das cambalhotas e dominar diversas rotações e equilíbrio vertical sem apoio na piscina de 25 metros.

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos propulsivos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas com apoio, coordenando a respiração com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em crol costas.

Domínio Salto: Iniciar o ensino dos saltos de cabeça.

- Etapa 3 – Coordenação dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores com a respiração/Aulas na piscina de 25 metros. Nesta etapa os alunos irão aprender a coordenar os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores com a respiração sendo que a ênfase deve ser colocada nos domínios respiração e propulsão. Nesta altura é imprescindível que os alunos rodem em duas pistas no T2 e experimentem a piscina de 25 metros (coordenar com os professores das aulas de nível B).

Domínio respiração: Coordenar a respiração bilateral em crol com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores e coordenar a respiração dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em costas.

Domínio imersão: Apanhar objetos do fundo na piscina de 25 metros.

Domínio equilíbrio: Dominar cambalhotas para frente e para trás bem como as rotações sobre diversos eixos. Dominar o equilíbrio vertical sem apoio.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio propulsão: Coordenar a respiração bilateral em crol com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores e coordenar a respiração dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em costas.

Domínio Salto: Dominar o salto de cabeça da berma da piscina com correta posição de deslize e dominar deslizes subaquáticos na posição dorsal.

Resumo: De acordo com a avaliação final, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos do fundo do T2 com mudanças de trajetória, realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores sem apoio no T2 (25m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores sem apoio e com respiração coordenada em crol e costas no T2, realizar cambalhota, e realizar partidas de crol e costas do bloco de partida.

4.2.9. Ensino para alunos dos 12 aos 17 anos – Nível AMA – Turmas Y

Os alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos do nível A, são na sua maioria alunos que iniciam o seu percurso na Escola de Natação, no entanto alguns podem ser provenientes das aulas dos 4 aos 7 anos que não atingiram os objetivos propostas para os AMA ou nível I. As aulas decorrem preferencialmente no T2.

Este tanque mede 12,5 x 25m e nele podem decorrer até 2 aulas em simultâneo. A piscina fica dividida em pistas (25 x 2m), sendo que todas as turmas dispõem de 2 pistas. Numa fase inicial os alunos dos 12 aos 17 anos de AMA podem usufruir do espaço sem a separação em duas pistas, ou ainda uma divisão aos 12,5m, a fim de rentabilizar o espaço e tempo de aula, bem como o de adquirir o hábito de rodar na pista (carrossel).

- Etapa 1 – Familiarização – Esta primeira etapa tem como objetivo geral a familiarização do aluno com o meio aquático, isto é, transmitir-lhe a necessária confiança que lhe propicie sensações agradáveis e prazer pelo contacto com a água, vencendo possíveis e prováveis inibições e consequentes reflexos de defesa.

Domínio imersão: Controlar a imersão em apneia com e sem apoios.

Domínio equilíbrio: Muitos alunos mostram algumas dificuldades em manter equilíbrio na água, mesmo com apoio plantar. O primeiro contacto deve ser agradável e

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

marcado por deslocções na vertical mantendo o apoio plantar, afastando-se progressivamente das paredes.

Domínio propulsão: Sempre na vertical e com apoio plantar, experimentar as sensações proporcionadas pela resistência da água.

Domínio Salto: Experimentar saltos.

- Etapa 2 – Aquisição do equilíbrio horizontal. Logo que o aluno se encontre familiarizado, o que se revela pelo à vontade dentro de água, deveremos desenvolver essencialmente o equilíbrio horizontal, que é o objetivo geral desta etapa. Assim, a aquisição da capacidade de deslizar na posição horizontal (ventral e dorsal) passa a ser possível. Esta etapa desenvolve três características fundamentais: o equilíbrio, a respiração e a propulsão.

Domínio respiração: Controlar a expiração boca/nariz, a inspiração/expiração em diversas situações e realizar ciclos respiratórios.

Domínio imersão: Controlar a imersão com e sem apoio com diversas situações respiratórias, experimentando diversas profundidades.

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio ventral e dorsal, com e sem apoios, bem como o retorno à posição vertical.

Domínio Propulsão: Deslocamentos com movimentos rudimentares dos membros inferiores e tomada de consciência da importância dos membros superiores nos deslocamentos na água.

Domínio Salto: Iniciar os saltos da berma da piscina.

- Etapa 3 – Aquisição do ritmo respiratório. Esta é uma etapa em que a introdução do ritmo respiratório, associado aos movimentos dos membros inferiores nos leva a atribuir um valor idêntico aos domínios respiração e propulsão e que tem como objetivo geral a introdução às formas de propulsão e o desenvolvimento da respiração.

Domínio respiração: Associar a respiração ao movimento dos membros inferiores; Experimentar diversas situações de respiração com expiração curta e intensa, prolongada, com rotação da cabeça etc., e introduzir a respiração associada a movimentos informais dos membros superiores.

Domínio imersão: Explorar diversas situações de imersão com mudanças de trajetória.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio ventral e dorsal sem apoio. Mudanças de posições de equilíbrio sem apoios (estrela/bolinha, ventral/dorsal etc.). Dominar equilíbrio ventral e dorsal com apoio (salsicha) no T2.

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos formais dos membros inferiores em crol e costas, com e sem apoio e tomada de consciência da predominância das ações propulsivas dos membros superiores.

Domínio Salto: Dominar o salto de cabeça da berma da piscina., evoluindo da posição de sentado para a posição de pé.

Resumo: De acordo com a ficha do primeiro momento de avaliação, em dezembro os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos na zona menos funda do T2, realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol com apoio (15m), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores na posição dorsal com apoio (15m), realizar movimentos propulsivos informais dos membros superiores coordenados com a respiração sem apoio (pelo menos 3 ciclos respiratórios), saltar da berma da piscina, e realizar rotações.

- Etapa 4 – Introdução dos movimentos formais dos membros superiores das técnicas alternadas. Esta etapa é marcada pela iniciação da aprendizagem dos movimentos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas, sendo o ritmo respiratório e a propulsão os domínios mais acentuados nesta fase.

Domínio respiração: Iniciar o ensino da respiração lateral associado ao batimento de crol numa primeira fase e posteriormente ao movimento dos membros superiores com apoio.

Domínio imersão: Apanhar objetos do fundo da piscina com mudança de trajetória. Experimentar diversas profundidades, com e sem apoio.

Domínio equilíbrio: Iniciar a aprendizagem das cambalhotas. Dominar rotações.

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos propulsivos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas, com apoio coordenando a respiração com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em crol costas.

Domínio Salto: Iniciar o ensino dos saltos de cabeça.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

- Etapa 5 – Coordenação dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores com a respiração. Nesta etapa os alunos irão aprender a coordenar os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores com a respiração sendo que a ênfase deve ser colocada nos domínios respiração e propulsão. Nesta altura é imprescindível que os alunos rodem em duas pistas e experimentem a piscina de 25m.

Domínio respiração: Coordenar a respiração bilateral em crol com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores e coordenar a respiração dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em costas.

Domínio imersão: Experimentar diversas profundidades sem apoio.

Domínio equilíbrio: Dominar cambalhotas para frente e para trás bem com rotações sobre diversos eixos. Dominar o equilíbrio vertical sem apoio.

Domínio propulsão: Coordenar a respiração bilateral em crol com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores. Coordenar a respiração dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em costas.

Domínio Salto: Dominar o salto de cabeça da berma da piscina com correta posição de deslize e dominar deslize subaquático na posição dorsal.

Resumo: De acordo com a avaliação final, os alunos deverão ser capazes de dominar o equilíbrio vertical no T2 sem apoio (10''), realizar movimentos propulsivos laterais dos membros inferiores sem apoio (15m) no T1, realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em costas, sem apoio (15m)*, realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em crol e costas sem apoio e com respiração coordenada (15m)*, realiza partidas da berma da piscina em crol e costas, e realizar cambalhotas.

4.2.10. Ensino para alunos dos 12 aos 17 anos – Nível I – Turmas Y e B

O nível I surge no presente ano letivo, com a necessidade de enquadrar alunos que embora não tenham adquirido as competências mínimas para frequentar aulas na piscina de 25m

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

(Tanque 2), já tenham a adaptação ao meio aquática resolvida e alguma propulsão trabalhada.

Os alunos que frequentam estas turmas devem ser capazes de realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol com apoio e respiração coordenada (pelo menos 3 ciclos), e realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em costas com apoio (10m).

As aulas irão decorrer principalmente no T2.

- Etapa 1 – Ritmo respiratório – Tomada de consciência da importância dos membros superiores na propulsão. Esta é uma etapa em que o reforço do ritmo respiratório, associado aos movimentos dos membros inferiores nos leva a atribuir um valor idêntico aos domínios respiração e propulsão e que tem como objetivo geral o desenvolvimento da propulsão e da respiração.

Domínio respiração: Associar a respiração ao movimento dos membros inferiores; Experimentar diversas situações de respiração e introduzir a respiração associada a movimentos informais dos membros superiores.

Domínio imersão: Explorar diversas situações de imersão com mudanças de trajetória.

Domínio equilíbrio: Dominar equilíbrio ventral e dorsal sem apoio no T1.

Domínio propulsão: Tomada de consciência da predominância das ações propulsivas dos membros superiores e iniciação do ensino dos movimentos formais dos membros inferiores em crol e costas.

Domínio Salto: Dominar o salto de cabeça da berma da piscina, evoluindo da posição de sentado para a posição de pé.

Resumo: De acordo com a ficha do primeiro momento de avaliação, em fevereiro, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos na zona mais funda do T2 com mudança de trajetória, realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol e costas com apoio e respiração coordenada (25m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em crol e costas com apoio, realizar partidas de crol e costas da berma da piscina, e realizar cambalhotas.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

- Etapa 2 – Introdução dos movimentos formais dos membros superiores das técnicas alternadas. Esta etapa é marcada pela iniciação da aprendizagem dos movimentos formais dos membros superiores nas técnicas de crol e costas, sendo o ritmo respiratório e a propulsão os domínios mais acentuados nesta fase.

Domínio respiração: Iniciar o ensino da respiração lateral associado ao batimento de crol numa primeira fase e posteriormente ao movimento dos membros superiores, com apoio.

Domínio imersão: Experimentar diversas profundidades na piscina de 25m, com e sem apoio.

Domínio equilíbrio: Iniciar a aprendizagem das cambalhotas e dominar diversas rotações e equilíbrio vertical sem apoio na piscina de 25m.

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos propulsivos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas com apoio, coordenando a respiração com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em crol costas.

Domínio Salto: Iniciar o ensino dos saltos de cabeça.

- Etapa 3 – Coordenação dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores com a respiração/Aulas na piscina de 25m. Nesta etapa os alunos irão aprender a coordenar os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores com a respiração sendo que a ênfase deve ser colocada nos domínios respiração e propulsão. Nesta altura é imprescindível que os alunos rodem em duas pistas no T2 e experimentem a piscina de 25m (coordenar com os professores das aulas de nível B).

Domínio respiração: Coordenar a respiração bilateral em crol com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores e coordenar a respiração dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em costas.

Domínio imersão: Apanhar objetos do fundo na piscina de 25m.

Domínio equilíbrio: Dominar cambalhotas para frente e para trás bem como as rotações sobre diversos eixos. Dominar o equilíbrio vertical sem apoio.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio propulsão: Coordenar a respiração bilateral em crol com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores e coordenar a respiração dos movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em costas.

Domínio Salto: Dominar o salto de cabeça da berma da piscina com correta posição de deslize e dominar deslizes subaquáticos na posição dorsal.

Resumo: De acordo com a avaliação final, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos do fundo do T2, realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores sem apoio no T2 (50m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores sem apoio e com respiração coordenada em crol e costas no T2 (50m), realizar cambalhota, e realizar partidas de crol e costas do bloco de partida.

4.2.11. Ensino para alunos dos 12 aos 17 anos – Nível II – Turmas B, D e E

Os alunos que frequentam as turmas de nível I já são capazes de realizar exercícios técnicos em crol e costas (pelo menos 25m), neste nível vamos aperfeiçoar as técnicas alternadas e introduzir as simultâneas.

- Etapa 1 – Aperfeiçoamento do gesto técnico/rotação do corpo introdução a movimentos propulsivos de membros inferiores de técnicas simultâneas. Nesta etapa teremos especial atenção à correta execução dos gestos técnicos e sincronização dos movimentos propulsivos dos membros inferiores, membros superiores e respiração. Nunca deveremos esquecer o uso de exercícios típicos da natação sincronizada com o objetivo de desenvolver a sensibilidade e zonas de tração não formais que irão possibilitar aos alunos ter um leque alargada de movimentos propulsivos.

Domínio respiração: Coordenar a respiração bilateral em crol com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores e coordenar a respiração com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores.

Domínio imersão: Apanhar objetos do fundo na piscina de 25m.

Domínio equilíbrio: Dominar as cambalhotas para frente e para trás, bem como rotações sobre diversos eixos e dominar o equilíbrio vertical sem apoio.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio propulsão: Aperfeiçoar os movimentos propulsivos nas técnicas de crol e costas.

Introdução propulsão (t. simultâneas): Realiza os movimentos propulsivos de membros superiores e membros inferiores com apoio, coordenando com a respiração nas técnicas de bruços e ou mariposa.

Domínio Salto: Dominar o salto de cabeça da berma da piscina com correta posição de deslize e dominar deslizes subaquáticos na posição dorsal.

Resumo: De acordo com a ficha do primeiro momento de avaliação, em fevereiro, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos do fundo do T2, realizar movimentos propulsivos (bruços e ou mariposa) dos membros inferiores e membros superiores com apoio (25m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores sem apoio e com respiração bilateral coordenada em crol (50m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores sem apoio e com respiração coordenada em costas (50m), realizar cambalhotas, realizar partidas de crol e costas do bloco de partida e correto início de nado, e realizar viragem de cambalhota em crol.

- Etapas 2 e 3 – Aperfeiçoamento do gesto na técnica completa/rotação do corpo, consolidação dos movimentos propulsivos em técnicas simultâneas. Nesta etapa iremos abordar de forma global as técnicas de crol e costas. Uma vez que os objetivos relativos aos domínios imersão, respiração e equilíbrio devem já estar consolidados, não os iremos abordar neste documento, o que não significa que os professores devam abdicar desses exercícios.

A opção da introdução das técnicas simultâneas, é gerida nas aulas pelo professor mediante as capacidades da turma, sendo que pode começar por bruços ou por mariposa.

Realçamos o facto de ser necessário usar distâncias curtas na fase inicial, se necessário, percursos de meia piscina apenas, isto enquanto o gesto técnico não estiver bem assimilado, a fim de evitar a assimilação de erros técnicos. O recurso a um maior número de repetições, mas em distâncias menores e sempre com uma correta execução técnica é a opção mais correta.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio propulsão: Avaliação final. Nadar 50m em crol (técnica completa com partida do bloco e viragem) com respiração bilateral, sem alterar a técnica. Nadar 50m, técnica completa com partida do bloco e viragem) em costas com respiração coordenada e sem alterar a técnica.

Domínio da propulsão: Realiza os movimentos propulsivos de membros superiores, sem apoio, coordenando com a respiração nas técnicas de bruços e ou mariposa.

Domínio Salto: Avaliação final. Mergulho do bloco de partida com correto início de nado. Partida de costas bloco de partida com correto início de nado.

Resumo: De acordo com a ficha do momento de avaliação, em junho, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos do fundo do T2, realizar movimentos propulsivos (bruços e ou mariposa) dos membros inferiores e membros superiores sem apoio e com respiração coordenada (50m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores sem apoio e com respiração bilateral coordenada em crol (50m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores sem apoio e com respiração coordenada em costas (50m), realizar cambalhotas, realizar partidas de crol e costas do bloco de partida e correto início de nado, e realizar viragem de cambalhota em crol.

4.2.12. Ensino para alunos maiores de 17 anos – AMA – Turmas C

A adaptação para o meio aquático em turmas de adultos regista diferenças em relação à adaptação nas turmas das crianças e jovens, diferenças essas que advêm das «limitações em termos biológicas associadas à diminuição da mobilidade articular e ao aparecimento de algumas patologias degenerativas, que condicionam a aprendizagem de algumas técnicas.» (Borges, 2003). O ritmo das aulas e objetivos a atingir devem ser adaptados.

Os alunos maiores de 17 anos de idade nível têm aulas no Tanque 2.

- Etapa 1 – Familiarização. Esta primeira etapa tem como objetivo geral a familiarização do aluno com o meio aquático, isto é, transmitir-lhe a necessária confiança que lhe propicie sensações agradáveis e prazer pelo contacto com a água, vencendo possíveis e prováveis inibições e fobias e consequentes reflexos de defesa muito comuns nos adultos.

Domínio imersão: Controlar a imersão em apneia com apoios.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio equilíbrio: Dominar o retorno à posição vertical após equilíbrio ventral e dorsal.

Domínio propulsão: Sempre na vertical e com apoio plantar, experimentar as sensações proporcionadas pela resistência da água.

Domínio Salto: Experimentar saltos.

- Etapa 2 – Aquisição do equilíbrio horizontal. Logo que o aluno se encontre familiarizado, o que se revela pelo à vontade dentro de água, deveremos desenvolver essencialmente o equilíbrio horizontal, começando preferencialmente pela posição dorsal, que é o objetivo geral desta etapa. Assim, a aquisição da capacidade de deslizar na posição horizontal (ventral e dorsal) passar a ser possível. No caso dos adultos, devemos ter em conta que o retorno à posição vertical é para muitos mais complicado do que o domínio do equilíbrio horizontal. Esta etapa desenvolve três características fundamentais: o equilíbrio, a respiração e a propulsão.

Domínio respiração: Controlar a expiração boca/nariz, a inspiração/expiração em diversas situações e realizar ciclos respiratórios.

Domínio imersão: Controlar a imersão com e sem apoio em diversas situações respiratórias e experimentar diversas profundidades.

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio ventral e dorsal, com e sem apoios, bem como o retorno à posição vertical.

Domínio Propulsão: Deslocamentos com movimentos rudimentares dos membros inferiores e tomada de consciência da importância dos membros superiores nos deslocamentos na água.

Domínio Salto: Iniciar os saltos da berma da piscina.

Resumo: De acordo com a ficha do primeiro momento de avaliação, em dezembro, os alunos deverão ser capazes de submergir totalmente com eliminação do bloqueio respiratório, realizar 3 ciclos respiratórios, dominar posições de equilíbrio ventral sem apoio, dominar posições de equilíbrio dorsal sem apoio, dominar o retorno a posição vertical após equilíbrio ventral e dorsal com apoio, deslizar com apoio, e realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores com apoio.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

- Etapa 3 – Aquisição do ritmo respiratório. Esta é uma etapa em que a introdução do ritmo respiratório, associado aos movimentos dos membros inferiores nos leva a atribuir um valor idêntico aos domínios respiração e propulsão e que tem como objetivo geral a introdução às formas de propulsão e o desenvolvimento da respiração.

Domínio respiração: Associar a respiração ao movimento dos membros inferiores, experimentar diversas situações de respiração com expiração curta e intensa, prolongada, com rotação da cabeça etc., introduzir a respiração associada a movimentos informais dos membros superiores.

Domínio imersão: Dominar situações de imersão total sem apoio.

Domínio equilíbrio: Dominar o equilíbrio ventral e dorsal sem apoio. Mudanças de posições de equilíbrio sem apoios (estrela/ovo, ventral/dorsal etc.).

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos formais dos membros inferiores em costas e crol, com e sem apoio. Tomada de consciência da predominância das ações propulsivas dos membros superiores.

Domínio Salto: Dominar o salto de cabeça da berma da piscina. Evoluir da posição de sentado para a posição de pé.

- Etapa 4 – Introdução dos movimentos formais dos membros superiores das técnicas alternadas. Esta etapa é marcada pela iniciação da aprendizagem dos movimentos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas, sendo o ritmo respiratório e a propulsão os domínios mais acentuados nesta fase. As limitações articulares de muito adultos fazem com que esta etapa seja muito mais demorada (na maioria dos casos) do verificado com as crianças.

Domínio respiração: Iniciar o ensino da respiração lateral associado ao batimento de crol numa primeira fase e posteriormente ao movimento dos membros superiores com apoio.

Domínio imersão: Apanhar objetos do fundo da piscina com mudança de trajetória.

Domínio equilíbrio: Dominar diversas rotações.

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos propulsivos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas, com apoio coordenando a respiração com os

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em costas e crol.

Domínio Salto: Iniciar o ensino dos saltos de cabeça.

Resumo: De acordo com a ficha do momento de avaliação, em junho, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos do fundo da piscina após “salto de golfinho”, dominar posições de equilíbrio ventral e dorsal sem apoio no T2, realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol com apoio e respiração coordenada no T2 (15m), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em costas com apoio e respiração coordenada no T2 (15m), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores informais com respiração coordenada no T2 (15m), dominar equilíbrio horizontal após entrada com salto sem apoio no T2.

4.2.13. Ensino para alunos maiores de 17 anos – Nível I – Turmas C e E

As aulas de nível I para adultos decorrem na piscina de 25m, no entanto, alguns alunos apresentam dificuldades em realizar um percurso de 25m sem paragens pelo que devem sempre que necessário usar uma pista de 25m para alunos mais evoluídos e meia 2/3 de pista para alunos que se encontrem numa fase menos avançada.

- Etapa 1 – Ritmo respiratório. Tomada de consciência da importância dos membros superiores na propulsão. Esta é uma etapa em que o reforço do ritmo respiratório, associado aos movimentos dos membros inferiores nos leva a atribuir um valor idêntico aos domínios respiração e propulsão e que tem como objetivo geral o desenvolvimento da propulsão e da respiração.

Domínio respiração: Associar a respiração ao movimento dos membros inferiores. Experimentar diversas situações de respiração. Introduzir a respiração associada aos movimentos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas.

Domínio imersão: Explorar diversas situações de imersão com mudanças de trajetória.

Domínio equilíbrio: Dominar equilíbrio vertical sem apoio.

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos formais dos membros inferiores em crol e costas sem apoio.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio Salto: Dominar o salto de cabeça da berma da piscina. Evoluir da posição de sentado para a posição de pé.

Resumo: De acordo com a ficha do momento de avaliação, em dezembro, os alunos deverão ser capazes de tocar com a mão no rebordo da piscina, dominar o equilíbrio vertical sem apoio (10”), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em crol com apoio e respiração coordenada no T1 (25m), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores em costas sem apoio e com respiração coordenada (25m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em crol com apoio e respiração coordenada, realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em costas com apoio e respiração coordenada, e mergulhar da berma da piscina.

- Etapa 2 – Introdução dos movimentos formais dos membros superiores das técnicas alternadas. Esta etapa é marcada pela iniciação da aprendizagem dos movimentos formais dos membros superiores nas técnicas de crol e costas, sendo o ritmo respiratório e a propulsão os domínios mais acentuados nesta fase.

Domínio respiração: Iniciar o ensino da respiração lateral associado ao batimento de crol numa primeira fase e posteriormente ao movimento dos membros superiores com apoio.

Domínio imersão: Experimentar diversas profundidades na piscina de 25m com e sem apoio.

Domínio equilíbrio: Dominar diversas rotações e equilíbrio vertical sem apoio na piscina de 25m.

Domínio propulsão: Iniciar o ensino dos movimentos propulsivos dos membros superiores nas técnicas de crol e costas, com apoio, coordenando a respiração com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores em crol costas.

Domínio Salto: Iniciar o ensino dos saltos de cabeça.

- Etapa3 – Coordenação dos movimentos propulsivos com a respiração. Nesta etapa os alunos irão aprender a coordenar os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores com a respiração, sendo que a ênfase deve ser colocada nos domínios respiração e propulsão.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA – ESCOLA DE NATAÇÃO

Domínio respiração: Coordenar a respiração bilateral em crol com os movimentos propulsivos dos membros inferiores e membros superiores. Coordenar a respiração com os movimentos propulsivos na técnica de costas.

Domínio imersão: Apanhar objetos do fundo do T2.

Domínio equilíbrio: Dominar diversas rotações e o equilíbrio vertical sem apoio.

Domínio propulsão: Abordar a técnica completa em crol e costas.

Domínio Salto: Iniciar o ensino das partidas de crol e costas.

Resumo: De acordo com a avaliação final, os alunos deverão ser capazes de apanhar objetos do fundo, dominar diversas rotações, dominar o equilíbrio vertical sem apoio (20”), realizar movimentos propulsivos dos membros inferiores sem apoio (25m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em crol sem apoio e com respiração coordenada na técnica completa (25m), realizar movimentos propulsivos dos membros superiores em costas sem apoio e com respiração coordenada na técnica completa (25m), e partida da berma da piscina em crol e costas com correto início de nado.

ABREVIATURAS:

CMA – Câmara Municipal de Águeda.