



Ed.Física e Desporto

Formação de especialistas em Educação Física e Desporto

www.ismai.pt/efd

AdChoices

A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas

La adaptación al medio acuático con el recurso de situaciones lúdicas

*Departamento de Desporto
Instituto Politécnico de Bragança/CIDESD
**Departamento de Ciências do Desporto
Universidade da Beira Interior/CIDESD
***Departamento de Desporto, Exercício e Saúde
Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro/CIDESD
****Departamento de Supervisão e Prática Pedagógica
Instituto Politécnico de Bragança

Tiago Barbosa*
Mário Costa**
Daniel Marinho**
António Silva***
Telma Queirós****
barbosa@ipb.pt
(Portugal)

Resumo

Um programa introdutório às actividades aquáticas implica um processo de familiarização e adaptação com o meio aquático. Estes programas introdutórios têm uma forte adesão por parte de alunos na faixa dos três até meados dos seis ou sete anos de idade. Durante décadas os modelos de ensino-aprendizagem da adaptação ao meio aquático propostos caracterizavam-se por estilos de ensino mais rígidos e formais. Hoje em dia, os estilos de ensino na adaptação ao meio aquático acompanham a tendência de outras actividades aquáticas e inclusive paradigmas de ensino alicerçados na componente lúdica e no jogo. Um estilo de ensino mais lúdico fundamenta-se na proposta de uma tarefa com um determinado objectivo onde podem existir múltiplas soluções correctas. Ora dada a faixa etária a que se destinam a maioria dos programas de adaptação ao meio aquático, este estilo de ensino menos formatado, que dê uma maior liberdade criativa ao aluno será uma mais-valia. Foi objectivo deste trabalho propor uma selecção de jogos aquáticos de índole educativa para serem apresentados num programa de adaptação ao meio aquático com crianças e jovens.

Unitermos: Natação. Ensino. Jogo aquático. Equilíbrio. Respiração. Propulsão. Manipulações.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - N° 170 - Julio de 2012. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

1. Introdução

De entre os vários programas de exercício físico, as actividades aquáticas são possivelmente das mais prescritas para crianças e jovens. Essa prática parece ter o seu auge entre os três e os onze ou doze anos de idade. Os programas de actividades aquáticas nesta faixa etária têm um sentido: (i) utilitário - de domínio do próprio meio já que não é específico do Ser humano; (ii) saúde - dadas as vantagens fisiológicas e biomecânicas que o meio líquido apresenta para a prática de quer crianças ditas saudáveis, quer das ditas "não-saudáveis" e; (iii) educativo - de desenvolvimento psicomotor, social e cognitivo dos seus praticantes.

Tradicionalmente um programa introdutório às actividades aquáticas implicam um processo de familiarização e adaptação com o meio aquático. Desde logo porque o comportamento humano mais eficaz no meio aquático é distinto do que se verifica no meio terrestre em termos de posição corporal, acto respiratório e mecanismos de propulsão (Barbosa e Queirós, 2005). Esse programa introdutório tanto deve ser implementado pelo adulto de meia-idade que começa a praticar Natação pura, como o idoso de frequente classes de Hidroginástica ou da criança e jovem antes mesmo de decidir se enveredará por uma actividade aquática de índole educativa, competitiva ou outra que tal.

Os programas introdutórios, quando implementados em crianças e jovens, têm uma forte adesão por parte de alunos na faixa dos três aos seis ou sete anos de idade. Tanto que os programas surgem não só como parte de planos curriculares de estabelecimentos de ensino pré-escolar e do primeiro ciclo do ensino básico (pelo menos tendo por referência o sistema educativo português) mas também como completamento formativo disponibilizado por autarquias e entidades privadas (i.e. ginásios e *health-clubs*) ou associativas (i.e. clubes desportivos e outras formas de associações).

Durante décadas os modelos de ensino-aprendizagem da adaptação ao meio aquático propostos caracterizavam-se por estilos de ensino mais rígidos e formais (Catteau e Garoff, 1988). Onde a essência do programa estava na habilidade que tinha de ser realizada. Com efeito, a prática analítica das habilidades era também uma constante. Hoje em dia, os estilos de ensino na adaptação ao meio aquático acompanham a tendência de outras actividades aquáticas (p.e. Barbosa e Queirós, 2004; Barbosa et al., 2010; 2011; Langendorfer et al., 1988; Moreno, 2001; Moreno e Gutiérrez, 1998) e inclusive paradigmas de ensino alicerçados na componente lúdica e no jogo. Um estilo de ensino mais directivo alicerça-se no pressuposto que a cada estímulo existe uma resposta. E só uma resposta correcta. Um estilo de ensino mais lúdico fundamenta-se na proposta de uma tarefa com um determinado objectivo onde podem existir múltiplas soluções correctas. Ora dada a faixa etária a que se destinam a maioria dos programas de adaptação ao meio aquático, um estilo de ensino menos formatado, que dê uma maior liberdade criativa ao aluno será uma mais-valia para o desenvolvimento de todo o seu vocabulário motor. Uma outra vantagem deste estilo de ensino decorre do facto de estes programas serem o primeiro contacto da criança com o meio aquático o que se pode revelar como assustador e constrangedor. A opção por situações lúdicas na primeira etapa do programa também serve de algum modo para facilitar a criação de empatia entre o professor e o aluno, assim como, motivar o aluno a participar nas tarefas propostas e dessa forma se libertar de algum receio que tenha.

Foi objectivo deste trabalho propor uma selecção de jogos aquáticos de índole educativa para serem apresentados num programa de adaptação ao meio aquático com crianças e jovens.

2. Adaptação ao meio aquático e conceito de "prontidão aquática"

A aquisição por parte de um sujeito de habilidade motoras de complexidade superior implicam que habilidades de complexidade inferior estejam consolidadas. De uma forma mais simplista, no meio terrestre, só depois de a criança ter consolidada a técnica da caminhada é que poderá passar para a aquisição da técnica da corrida e mais tarde para a técnica de corrida com passagem de barreiras. Este fenómeno é justificável pelo facto do processo de desenvolvimento inter-habilidades se dar por fases, numa sequência previsível de mudança qualitativa (Robertson, 1982; Seefeldt e Haubenstricker, 1982). Por outro lado, essa sequência de desenvolvimento é tida como universal e invariante, dado que todo o ser humano passa pelas mesmas fases e na mesma ordem, ocorrendo a progressão segundo o ritmo de desenvolvimento específico de cada sujeito (Gallahue, 1982). Com efeito, Gallahue (1982) propôs o modelo de desenvolvimento inter-habilidades mais popularizado e que se esquematiza numa pirâmide. Na base da pirâmide encontra-se o primeiro estadios (movimentos reflexos) tipicamente característicos dos recém-nascidos. Nos patamares seguintes surgem dois estadios relativos a movimentos essenciais (movimentos rudimentares, como gatinhar ou caminhar; movimentos fundamentais, como correr, saltar ou lançar). O topo da pirâmide é constituída pelos movimentos desportivos. A figura 1 ilustra o modelo de Gallahue (1982). Neste contexto as habilidades motoras básicas (p.e., movimentos rudimentares e fundamentais) são um pré-requisito para a aquisição, *a posteriori*, de habilidades mais complexas, mais específicas, como são as desportivas. Com efeito, existe um momento de "prontidão" em que a aquisição das habilidades desportivas terá uma maior probabilidade de sucesso.

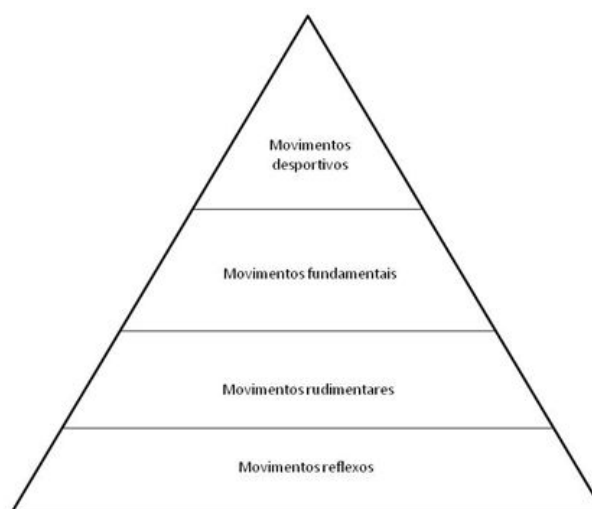


Figura 1. Modelo de desenvolvimento das habilidades motoras (adaptado de Gallahue, 1982)

A transferência desse pressuposto da "prontidão" para habilidade no meio aquático abre espaço ao conceito de "prontidão aquática". A adaptação ao meio aquático é um processo de ensino-aprendizagem pelo qual o aluno se apropria de um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas, as quais são determinantes para a posterior abordagem das habilidades motoras aquáticas específicas (p.e., técnicas de nado, técnicas de partir, técnicas de virar). A adaptação dos conceitos de Gallahue (1982) para habilidades do meio aquático foi enfatizada por Langendorfer e Bruya (1995), numa obra síntese de trabalhos anteriores desenvolvidos por esses mesmos autores (p.e., Langendorfer et al., 1988). Estes propuseram, com sucesso, uma adaptação do modelo inter-habilidades realizadas no meio aquático. Essa adaptação fez tal sucesso que vários outros autores disseminaram o conceito (p.e., Moreno e Sanmartín, 1998; Barbosa e Queirós, 2004). A figura 2 ilustra a adaptação do modelo de Gallahue (1982) por Langendorfer e Bruya (1995). Neste modelo, o processo tradicionalmente designado de "adaptação ao meio aquático" encontra-se no estadios de desenvolvimento das habilidades motoras aquáticas básicas. Este sucede-se ao estadios de habilidades reflexas e antecede o da aquisição rudimentar das habilidades motoras aquáticas específicas. Todavia, é de ressaltar que nem sempre o aluno que se inicia à etapa de adaptação ao meio aquático participou de forma organizada, planeada e sistematizada num programa com vista ao desenvolvimento do estadios de habilidades reflexas (também denominado por actividades aquáticas na primeira infância ou de natação para bebés). Poder-se-á especular que naturalmente a participação precoce em programas de actividades aquáticas irá facilitar e inclusive potenciar aquisição das habilidades motoras aquáticas básicas. Contudo, este é o tipo de opinião recorrente entre técnicos de natação mais com base no senso comum do que com efectivas evidências científicas sobre a matéria.

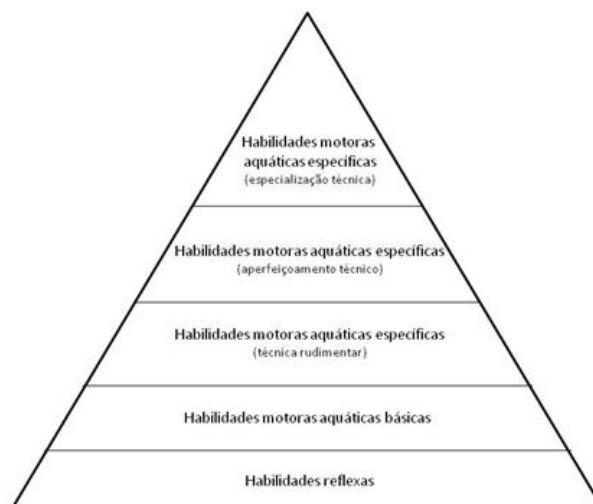


Figura 2. Adaptação do modelo de desenvolvimento das habilidades motoras de Gallahue (1982), de acordo com Langendorfer e Bruya (1995)

Assim, o culminar da adaptação ao meio aquático, idealmente, coincide com o momento em que o aluno apresenta uma “prontidão aquática” para adquirir outro tipo de habilidades motoras. Neste quadro, a adaptação ao meio aquático visa (Barbosa e Queirós, 2004): A aquisição das habilidades motoras aquáticas básicas terá como objectivo: (i) promover a familiarização do aluno com o meio aquático; (ii) promover a criação de autonomia no meio aquático e; (iii) criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas.

3. Conteúdos e progressão pedagógica da adaptação ao meio aquático

Questão concomitante ao modelo de desenvolvimento inter-habilidades é do tipo de habilidades a serem desenvolvidas em cada estadio. No caso, aqui em apreço, das habilidades para a adaptação ao meio aquático, ou na concepção de Langerdorfer e Bruya (1995) e seus seguidores, no estádio de habilidades motoras aquáticas básicas.

Durante décadas, dominou o conceito de “componentes da adaptação ao meio aquático”. Essas componentes incluíam o “equilíbrio”, a “respiração” e a “propulsão”. Esta concepção, possivelmente de forma equívoca, foi atribuída à escola francófona que teve imensa popularidade pelo menos nos restantes países europeus. Obra incontornável dessa escola é o trabalho de Catteau e Garrof (1988) onde longamente dissecam as três componentes e a forma de serem ensinadas. Curiosamente, uma obra bem posterior aborda o chamado “método confiança” de origem americana (Ramos, 1936). Esse método incluía desde logo que para nadar seria indispensável: (i) flutuar (i.e., equilíbrio); (ii) respirar e; (iii) propulsionar.

O equilíbrio tem a ver com o jogo de forças mecânicas (impulsão e peso) que possam afectar a estabilidade do aluno quer na posição vertical, quer na horizontal (ventral e dorsal) ou na alteração da mesma (rotações). A respiração reporta aos mecanismos mecânicos e fisiológicos que subjazem aos actos de inspiração e expiração com as vias respiratórias (neste caso boca e nariz) imersas ou emersas. A propulsão reporta para mais um jogo entre outras duas forças mecânicas (forças propulsivas e de arrasto) e em que medida a soma destas induz a translação do corpo.

Entre finais dos anos oitenta e meados dos anos noventa as actividades aquáticas com crianças e jovens deixam de ter um cunho essencialmente utilitário e/ou de sobrevivência a passam a ter uma vertente fortemente educativa. É neste contexto da educação e desenvolvimento harmonioso da criança como um todo nas suas diversas vertentes que para além de habilidades de motricidade grossa (i.e., equilíbrio, respiração e propulsão) se passa a contemplar de igual forma o desenvolvimento de habilidades de motricidade fina (i.e. as manipulações). Com efeito, hoje em dia as habilidades manipulativas fazem parte dos paradigmas de adaptação ao meio aquático de autores tão distintos como a título ilustrativo os americanos (Langendorfer e Bruya, 1995), os espanhóis (Moreno e Sanmartín, 1998) ou os portugueses (Barbosa e Queirós, 2004; 2005)

As manipulações consistem em manter uma relação de interacção entre o aluno e um ou vários objectos, permitindo explorá-lo(s) e, simultaneamente, explorar todas as suas possibilidades (Moreno e Sanmartín, 1998). A partir desta definição facilmente se poderá reportar para actividades de psicomotricidade típicas do meio terrestre para crianças e jovens. Mas mais ainda, as manipulações também podem ser vistas numa perspectiva desportiva. Estas habilidades podem ser determinantes para a prontidão em habilidades motoras aquáticas específicas de determinados jogos desportivos colectivos realizados no meio aquático, como é o caso do Pólo Aquático ou de outras de menor mediatismo como o Hóquei subaquático. A figura 3 sistematiza as principais habilidades motoras aquáticas básicas e as respectivas sub-habilidades.

<p>Equilíbrio</p> <p>vertical Ventral (flutuação) Dorsal (flutuação) Rotações</p>	<p>Respiração</p> <p>Inspiração / expiração Boca / nariz</p>
<p>Propulsão</p> <p>Propulsão pernas Propulsão braços Sincronização pernas e braços Saltos para a água</p>	<p>Manipulação</p> <p>Lançamento Recepção Batimento</p>

Figura 3. Resumo das habilidades motoras aquáticas básicas e das respectivas sub-habilidades

No passado, Barbosa e Queirós (2004) após dissecarem e discutirem vários modelos de progressão pedagógica para o processo de adaptação ao meio aquático efectuaram uma sistematização dos mesmos e apresentaram a sua proposta. Estes autores definiram três etapas determinantes para que seja possível culminar a adaptação ao meio aquático com sucesso. A Tabela 1 apresenta o resumo da proposta. A primeira etapa é de familiarização com o meio aquático e a tudo o que lhe está adstrito. É um momento marcante já que possivelmente o aluno terá algum receio de se encontrar dentro de um plano de água. Visa portanto aquisição do primeiro objectivo da adaptação ao meio aquático (cf 2., i.e., "promover a familiarização do aluno com o meio aquático"). A segunda etapa visa no essencial adquirir as habilidades motoras aquáticas básicas mais relevantes para a criação de autonomia e auto-suficiência nesse meio. Portanto, procura alcançar o segundo objectivo do processo de adaptação ao meio aquático (cf 2., i.e., "promover a criação de autonomia no meio aquático"). A terceira etapa servirá de transição entre a adaptação ao meio aquático e as etapas subsequentes da aprendizagem de habilidades motoras aquáticas específicas. Ou seja, tem em vista a consecução do terceiro objectivo deste processo (cf 2., i.e. "criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas").

Tabela 1. Proposta de progressão pedagógica para a adaptação ao meio aquático (adaptado de Barbosa e Queirós, 2004)

	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa
Objectivo da etapa	Promover a familiarização com o meio aquático	Adquirir autonomia no meio aquático	Criar as bases para adquirir habilidades motoras aquáticas específicas
Respiração	- imerge a cabeça - faz expirações ritmadas	- adquire ritmo respiratório	- adquire controlo respiratório
Equilíbrio	- mantém a posição vertical sem apoios	- mantém a posição horizontal (ventral e dorsal) - efectua imersões - efectua rotações no eixo longitudinal	- tem a capacidade de equilíbrio de acordo com a acção segmentares e respiração - efectua rotações no eixo frontal
Propulsão	- faz deslocamento vertical sem apoios	- faz acção alternada das pernas - é associada à manutenção da posição horizontal - faz saltos com entrada de pés	- faz acção alternada de pernas e braços - é associada com a respiração - faz saltos com entrada da cabeça
Manipulação	- faz a exploração e descoberta de materiais	- combina lançamentos, recepções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa - selecciona lançamentos, recepções e batimentos mais adequados para cada situação	- combina lançamentos, recepções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa - selecciona lançamentos, recepções e batimentos mais adequados para cada situação

4. Os estilos de ensino e a adaptação ao meio aquático

O estilo de ensino é meio pelo qual o professor procura implementar um determinado processo de ensino-aprendizagem. À partida, os

vários estilos de ensino apropriam-se de diferentes abordagens em termos de interacção entre os intervenientes na sessão (professor-alunos; alunos-alunos) e tendo portanto repercussões no clima da aula. Considerem-se como os estilos de ensino mais recorrentes: (i) instrução directa; (ii) ensino por tarefas; (iii) ensino recíproco; (iv) ensino em pequenos grupos; (v) ensino individualizado; (vi) descoberta guiada e; (vii) resolução de problemas.

No ensino das actividades aquáticas, tradicionalmente, é adoptado um estilo eminentemente rígido relativo à concepção, aos objectivos e ao seu desenvolvimento (Barbosa e Queirós, 2004). Esta prática orienta-se fortemente para um estilo de "instrução directa". Este estilo de comando centrado no professor caracteriza-se por este definir de forma muito precisa as tarefas e as competências que aluno deve de executar. Ou seja, cabe ao professor definir e ter um papel central na pré-interacção, durante a interacção e no pós-interacção (Sidentop, 1991). A instrução directa escora-se num esquema de estímulo-resposta tão popular na Psicologia e que foi vertido para algumas correntes pedagógicas. Onde a cada estímulo surge uma resposta e somente essa resposta. Em que para cada situação ou tarefa apenas uma resposta estará correcta. Este estilo apresenta maiores vantagens quando: (i) se visa aquisição de habilidades num curto espaço de tempo; (ii) é necessário um maior controlo da dimensão disciplinar da aula; (iii) se visa o desenvolvimento de competências onde apenas existe uma solução correcta.

Todavia, a adaptação ao meio aquático tendo como objectivo a familiarização com o meio aquático, aquisição de autonomia nesse meio e promover a "prontidão aquática" para aquisição de habilidades motoras aquáticas específicas não se compadece com respostas únicas e certas para uma dada situação (Moreno e Rodriguez, 1997). Este facto é ainda mais exacerbado ao remetermos o programa de adaptação ao meio aquático para crianças onde o desenvolvimento harmonioso e multilateral não deve ser descurado.

Em alternativa, a adopção de estilos de ensino como a "descoberta guiada" e a "resolução de problemas" poderá ser uma opção válida. Uma característica comum aos dois estilos é o facto de o professor ter um papel central na pré-interacção e havendo uma relação umbilical entre professor e aluno durante a interacção e na pós-interacção (Sidentop, 1991). Nestes estilos não existe uma única resposta correcta para a tarefa apresentada. Na pré-interacção o professor deve criar um problema ambiental, ou seja, um jogo ou actividade de carácter mais lúdico com regras básicas e os respectivos objectivos a alcançar (Moreno, 2001). Para isso o professor manipula três aspectos fulcrais na tarefa, como esquematizado na Figura 4: o envolvimento, o aluno e a tarefa (Langendorfer, 1987; Langendorfer, 2010). A função do professor, depois de lançada a actividade consiste em orientar o aluno, em guiá-lo em direcção a uma das várias resposta correctas.

Acresce a tudo isto uma outra vantagem destes estilos de ensino. Na primeira etapa do programa também servem enquanto forma facilitadora da criação de empatia entre o professor e o aluno. Concomitantemente poderá motivar o aluno a participar nas tarefas propostas e dessa forma se libertar de algum receio que tenha ao meio aquático.

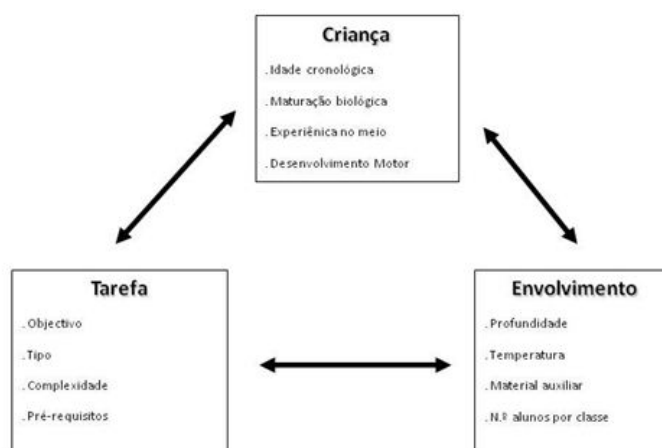


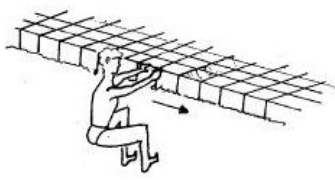
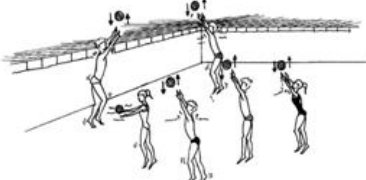
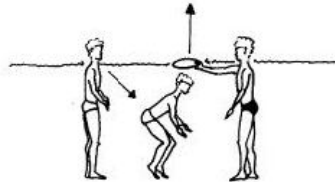
Figura 4. A relação que se estabelece entre as três fontes de controlo da aprendizagem (adaptado de Langendorfer, 1987)

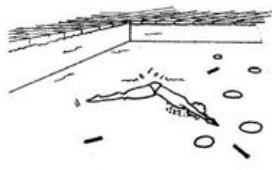


5. Proposta de uma selecção de jogos aquáticos para a adaptação ao meio aquático

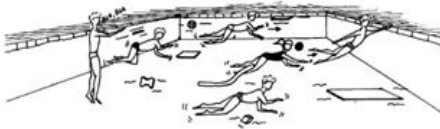
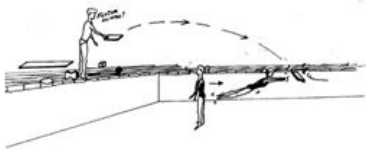
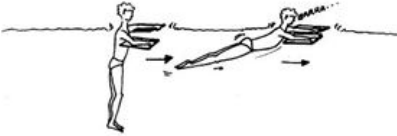
A figura 5 apresentada um conjunto de jogos aquáticos seleccionados para serem propostos nas sessões de adaptação ao meio aquático. Para cada jogo proposto é indicada uma sugestão de nome para o jogo. A atribuição de nomes facilita que com o decurso das aulas os alunos rapidamente compreendam a tarefa de ensino-aprendizagem que lhes está a ser apresentada pelo professor. Dessa forma, reduz-se o tempo de instrução (enunciar os objectivos, definir as regras, etc.), bem como as tarefas de gestão (i.e., organização dos alunos e materiais). Também é(são) apresentado o(s) principal(ais) conteúdos abordados com base na taxionomia apresentada previamente para as habilidades motoras aquáticas básicas (cf. 3). Há vários jogos que estimulam diversas habilidades simultaneamente e que mais não são do que combinação entre elas. Optou-se por descrever as habilidades que estão a ser de forma mais marcada trabalhadas e/ou desenvolvidas. A maioria dos jogos tanto podem ser realizados em piscina rasa ou profunda, desde que devidamente

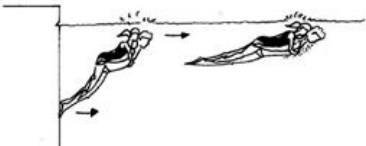
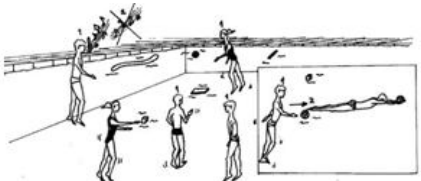

adaptados para o efeito. Contudo, optou-se por indicar o tipo de cuba que será o mais adequado para a realização do mesmo nos moldes mais eficazes. Também se indica uma variedade de materiais auxiliares que podem ser utilizados para o efeito.

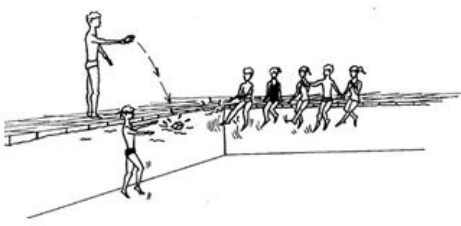
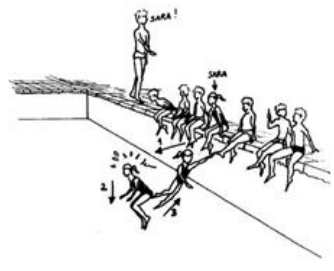
Figura 5. Proposta de jogos aquáticos para actividades aquáticas na adaptação ao meio aquático

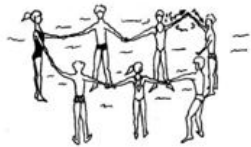
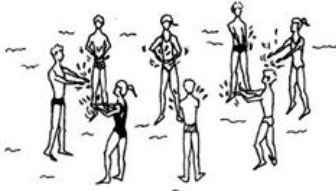

O macaquinho	
Conteúdo: Equilíbrio	
<p>O aluno efectua deslocamento na posição vertical agarrado à parede (lateral e/ou testa) e com os pés apoiados na mesma.</p>	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa Profunda	N/A
Sou o professor	
Conteúdo: Equilíbrio Respiração Propulsão Manipulações	
<p>Um aluno é indicado como sendo o professor da aula (na figura a menina de fato de banho preto). Este propõe exercícios aos restantes alunos, os quais terão de o imitar. Variante: o "professor" só pode sugerir exercícios de uma única habilidade motora.</p>	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa Profunda	N/A
O Rei	
Conteúdo: Respiração	
<p>Um arco pequeno (a coroa) é colocado à superfície da água (ou seguro por um colega/professor) caso afunde. O aluno imerge para colocar o arco na cabeça/pescoço e ser "investido como rei".</p>	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa Profunda	Arco pequeno
O Tesouro	

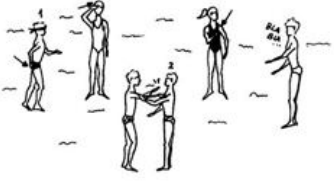
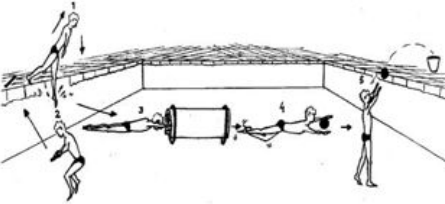
Conteúdo: Respiração Equilíbrio Propulsão Manipulações	
Vários arcos de imersão (i.e., barras de ouro) são colocadas no fundo da piscina. O aluno é um explorador que vai resgatar o tesouro.	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa Profunda	Barras de imersão
Barco a vapor	
Conteúdo: Propulsão	
Quatro espargueres e respectivas ligações fazem um barco a vapor. O aluno coloca-se dentro do barco e bater pernas de crol para deslocar a embarcação. Variante #1: batimento pernas de costas	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa Profunda	Esparguetes; peças de união de esparguetes
A medusa	
Conteúdo: Propulsão	
Os alunos encontram-se em círculo. No meio encontra-se uma bola a fluturar (a medusa). Os alunos tem de rodar os braços para a medusa não tocar neles e não os deixar com uma alergia Variante #1: os alunos batem pernas de costas Variante #2: duas ou mais bolas no meio do círculo	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa	Bola
O slalom	
Conteúdo: Equilíbrio Propulsão	
São espalhados pelo plano de água diversos objectos que ficam a flutuar. Os alunos tem de se deslocar em "nado	

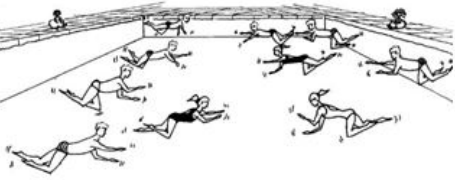
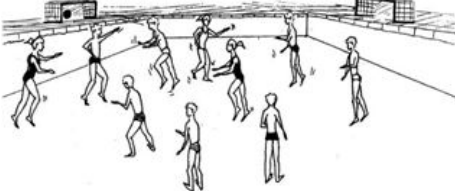
<p>à mão" de um ponto da piscina para outro definidos pelo professor sem tocar nos objectos e contornando-os.</p> <p>Variante #1: deslocamento ventral a bater pernas</p> <p>Variante #2: deslocamento vertical sentado num esparguete ou tapete e rodando braços</p>	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa Profunda</p>	<p>Bola; placa; pull-buoy; tapete; cubos; etc.</p>
<p>Flutua ou não flutua?</p>	
<p>Conteúdo:</p> <p>Equilíbrio Respiração Propulsão Manipulações</p>	
<p>No cais da piscina ou num tapete flutuante são colocados diversos objectos. O professor pega num objecto e pergunta ao aluno se o objecto flutua ou vai ao fundo. Depois da resposta, o professor lança o objecto à água e o aluno vai buscá-lo a caminhar.</p> <p>Variante #1: batimento pernas na posição ventral</p> <p>Variante #2: batimento pernas na posição ventral</p> <p>Variante #3: empurrar o fundo da piscina ou parede e deslize em decúbito ventral</p>	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa Profunda</p>	<p>Bola; placa; pull-buoy; tapete; cubos; barra de imersão, arcos de imersão, etc</p>
<p>O avião</p>	
<p>Conteúdo:</p> <p>Equilíbrio Respiração</p>	
<p>O aluno pega com uma placa grande em cada braço (pega longa) apoiando todo o membro superior na placa (as asas do avião). O professor pede ao aluno para empurrar o fundo da piscina ou a parede e que deslize em decúbito ventral simulando um avião e o barulho do motor.</p> <p>Variante: deslize em decúbito dorsal</p>	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa Profunda</p>	<p>Placas</p>

<i>O Submarino e o míssil</i>	
Conteúdo: Equilíbrio Respiração	
<p>O aluno coloca-se nas costas/cavalitas do professor (ao professor é o submarino e o aluno o míssil). O professor faz imersão dos dois e empurra a parede, deslizando.</p> <p>Variante #1: dois alunos aos pares Variante #2 : durante o deslize o "míssil" liberta-se do "submarino"</p>	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa Profunda	
<i>O musical</i>	
Conteúdo: Equilíbrio Manipulações	
<p>São espalhados vários objectos pelo plano de água à superfície. O professor ou outro aluno cantam uma música conhecida. Os restantes alunos tem de se deslocar na vertical não podendo parar enquanto ouvem a canção. Mal a música pára devem agarrar um objecto e colocar-se em equilíbrio ventral.</p> <p>Variante #1: colocar em equilíbrio dorsal Variante #2: fazer rotações</p>	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa Profunda	Esparguetes, placas, tapetes
<i>O super-homem</i>	
Conteúdo: Equilíbrio	
<p>O aluno empurra a parede da piscina e desliza em equilíbrio ventral com um braço junto do corpo e o outro estendido no prolongamento do mesmo como faz o super-homem.</p> <p>Variante #1: deslize em decúbito dorsal Variante #2: empurrar fundo da piscina e deslize vertical Variante #3: ver qual o aluno com maior distância do deslize (horizontal) ou parte do corpo sai fora de água (vertical)</p>	

Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa Profunda	N/A
Quente / frio	
Conteúdo: Propulsão	
<p>Um aluno encontra-se dentro de água com os olhos vendados (p.e. a touca a tapar os olhos). O professor lança um objecto que flutue na de água. O objectivo é o aluno dentro de água o encontre. Os restantes alunos estão sentados no cais da piscina e a bater pernas. Caso o aluno se aproxime do objecto batem as pernas com mais força; caso se afaste batem mais devagar para dar indicações ao colega.</p> <p>Variante #1: o aluno pode deslocar-se com a técnica que desejar</p> <p>Variante #2: o aluno só pode deslocar-se em "nado à cão"</p> <p>Variante #3: o aluno tem de deslocar-se em equilíbrio ventral e batimento de pernas</p>	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Rasa Profunda	Bola, placa, esparguete, tapete, cesto de basquetebol
O pára-queda	
Conteúdo: Propulsão Respiração	
<p>Os alunos (pára-quadistas) estão sentados no cais da piscina. Quando o professor (o comandante) disser o nome de uma criança ela efectua a seguinte sequência: salta para a água, imerge, empurra o fundo da piscina, vem à superfície e agarra-se à parede</p> <p>Variante #1: salto de cócoras</p> <p>Variante #2: salto de pés da posição vertical</p> <p>Variante #3: salto do bloco de partida</p>	
Tipo de tanque/cuba	Materiais auxiliares:
Profunda	N/A
A corrente eléctrica	
Conteúdo: Equilíbrio Respiração	

<p>Os alunos estão em equilíbrio vertical em círculo de mãos dadas. Um aluno levanta um braço e ondula esse segmento como estivesse a levar um choque eléctrico. O movimento passa para o aluno com o qual ele está de mão dada.</p> <p>Variante: ao fazer o movimento com braço tem de fazer espuma na água para criar salpicos que molhem a face do(s) colega(s)</p>	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa</p>	<p>N/A</p>
<p>O baterista</p>	
<p>Conteúdo: Respiração</p>	
<p>Os alunos estão em equilíbrio vertical em círculo ou em duas filas frente-a-frente. Os alunos vão bater na água como estivessem a tocar bateria para fazer espuma na água e criar salpicos que molhem a face do(s) colega(s).</p> <p>Variante #1: o professor cria ritmos que os alunos tem de imitar</p> <p>Variante #2: quando em filas. Uma fila de cada vez bate na água e os outros aguardam. Pode-se criar diferentes ritmos alternando as filas que batem na água</p>	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa</p>	<p>N/A</p>
<p>O arco-iris</p>	
<p>Conteúdo: Respiração Manipulações</p>	
<p>Várias barras de imersão com cores diferentes estão no fundo da piscina. O professor pede ao aluno para fazer imersão vertical e ir buscar a barra com uma cor específica.</p> <p>Variante: imersão horizontal</p>	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa Profunda</p>	<p>N/A</p>
<p>O corpo humano</p>	
<p>Conteúdo: Equilíbrio</p>	
<p>Os alunos estão em equilíbrio vertical</p>	

<p>com ou sem apoio das mãos. O professor pede que os alunos toque numa determinada zona do seu corpo com a mão.</p> <p>Variante #1: o mesmo mas tendo os alunos os olhos vendados (p.e. a touca a tapar os olhos)</p> <p>Variante #2: aos pares, o aluno tem de tocar no corpo de um colega</p> <p>Variante #3: aos pares, o aluno tem de tocar no corpo de um colega mas tendo os olhos vendados</p>	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa</p>	<p>N/A</p>
<p>Jogos sem fronteiras</p>	
<p>Conteúdo:</p> <p>Equilíbrio Respiração Propulsão Manipulações</p>	
<p>É criado um circuito com diversas habilidades que se combinam entre si. Ganha o aluno ou equipa que demorar menos tempo para fazer o circuito. Cada habilidade não realizada tem uma penalização de alguns segundos no tempo final. Por exemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. saltar de pés 2. ir buscar barra de imersão ao fundo e colocar no bordo 3. fazer batimento de pernas com esparguere em nó (moto GP) ou; deslize ventral passando dentro de um tunel feito com arcos e tapetes 4. nadar com bola no meio dos braços (condução de bola de Polo aquático) 5. lançar a bola a um cesto 	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa Profunda</p>	<p>N/A</p>
<p>A batalha</p>	
<p>Conteúdo:</p> <p>Equilíbrio Manipulações</p>	
<p>A classe é dividida em duas equipas (os mouros e os cristãos). Em cada topo da piscina é colocada uma boneca (a princesa). O objectivo de cada equipa é raptar a princesa da equipa adversária.</p> <p>Variante #1: o aluno pode deslocar-se com a técnica que desejar</p>	

<p>Variante #2: o aluno só pode deslocar-se em "nado à cão"</p> <p>Variante #3: o aluno tem de deslocar-se em equilíbrio ventral e batimento de pernas</p> <p>Variante #4: cada aluno está na posição vertical em cima de um esparguete (cavalo) e só se desloca por acção da braçada</p>	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa</p>	<p>bonecas</p>
<p>Andebol aquático</p>	
<p>Conteúdo: Manipulações</p>	
<p>A classe é dividida em duas equipas. Em cada topo da piscina é colocada uma baliza sem guarda-redes. O objectivo de cada equipa é marcar o maior número de golos e evitar sofrê-los. Só são contabilizados os golos que foram marcados por meio de cabeçada.</p> <p>As bolas que entram na baliza por lançamento com as mãos ou outra forma não contam.</p> <p>Variante #1: a bola só pode ser passada e recebida com uma mão</p> <p>Variante #2 (Polo): cada aluno está na posição vertical em cima de um esparguete (cavalo) e só se desloca por acção da braçada</p>	
<p>Tipo de tanque/cuba</p>	<p>Materiais auxiliares:</p>
<p>Rasa Profunda</p>	<p>Bola; balizas; cintos de flutuação</p>

Bibliografia

- Barbosa TM, Queirós TM (2004). *Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para abordagem das habilidades motoras aquáticas básicas*. Ed. Xistarca. Lisboa.
- Barbosa TM, Queirós TM (2005). *Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica*. Ed. Xistarca. Lisboa.
- Barbosa TM, Costa MJ, Marinho DA, Silva AJ, Queirós TM (2010). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 143. <http://www.efdeportes.com/efd143/ensino-das-tecnicas-alternadas-de-nado.htm>
- Barbosa TM, Costa MJ, Marinho DA, Garrido ND, Silva AJ, Queirós TM (2011). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 156. <http://www.efdeportes.com/efd156/aperfeicoamento-das-tecnicas-simultaneas-de-nado.htm>
- Catteau R, Garoff G (1988). *O ensino da Natação*. Editora Manole. São Paulo.
- Gallahue D (1982). *Understanding motor development in children*. John Wiley & sons. New York, New York.
- Langendorfer S, Roberts M, Ropka C (1987). A developmental test of aquatic readiness. *National Aquatics Journal*. 3(2). pp. 8-9
- Langendorfer S, Bruya L (1995). *Aquatic readiness. Developing water competence in young children*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

- Langendorfer S, German E, Kral D (1988). Aquatic games and gimmicks for young children. Aquatic games and gimmicks for young children. *National aquatic journal*. (fall): 11-14
- Langendorfer SJ (2010). Applying a development perspective to aquatics and swimming. In: Kjendlie PL, Stallman RK, Cabri J (eds.). Biomechanics and Medicine in Swimming XI. Pp. 20-22. *Norwegian School of Sport Sciences*. Oslo.
- Moreno J, Rodríguez P (1997). *Hacia una nueva metodología de enseñanza de los juegos deportivos*. In: F. Ruiz (ed.). *Los juegos y las actividades deportivas en la educación física básica*. pp. 185-214. Universidad de Murcia. Murcia.
- Moreno J, Gutiérrez M (1998). Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego. *Apunts: Educació Física i Esports*, (52): 16-24
- Moreno J (2001). *Juegos acuáticos educativos*. INDE. Barcelona.
- Ramos MM (1936). *Educação Física*. Ed Livraria do Globo. Porto alegre.
- Robertson M (1982). Describing stages within and across motor task. In: J.A. Kelso e J.E. Clark (eds.). *The development of movement control and co-ordination*. pp. 293-307. John Wiley & Sons. New York, New York.
- Seefeldt V, Haubenstricker J (1982). Patterns, phases, or stages: na analytical model for the study of developmental movement. *The development of movement control and co-ordination*. pp. 309-318. John Wiley & Sons. New York, New York.
- Sidentop D (1991). *Developing teaching skills in Physical Education*. Maifield Publishing Company. Mountain View, California.

Outros artigos [em Português](#)

Recomienda este sitio

	<input type="text"/>	<input type="button" value="Buscar"/>	 Búsqueda personalizada
<small>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 17 · Nº 170 Buenos Aires, Julio de 2012 © 1997-2012 Derechos reservados</small>			