



# A N M A

PROJETO "ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO e APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO"

Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico

**ESPOSENDE**  
câmara municipal

**esposende 2000**



# ANMA

PROJETO "ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO e APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO"

Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico



## **Ficha Técnica**

### **Título**

PROJETO "ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO e APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO"  
Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico

### **Promotores**

Município de Esposende | Esposende 2000

### **Autores**

António Maranhão Peixoto | Manuela Ferreira | Manuel Gomes

### **Conceção Gráfica**

Ricardo Sapage

### **Supervisão**

António Maranhão Peixoto

### **Edição**

ESPOSENDE 2000 - Actividades Desportivas e Recreativas, EM

### **Local e Data de Edição**

Esposende, janeiro de 2023

### **ISBN**

978-989-53982-0-1

### **Impressão**

-

### **Depósito Legal**

509933/23

1.ª Edição - 100 exemplares

## **PROJETO "ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO e APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO"**

Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico

### **Entidades promotoras:**

Município de Esposende | Esposende 2000 Actividades Desportivas e Recreativas, EM

### **Parcerias:**

- Freguesias do Concelho de Esposende;
- Escolas do Concelho de Esposende
- Associações e Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS)
- Unidades de Saúde do Município de Esposende





## Sumário

Nota Justificativa	6
Introdução	8
Princípios do projecto	9
Objectivos gerais	11
Objectivos específicos	12
Estratégias de implementação	14

# Aprender a nadar, um investimento para toda a vida...

## Nota Justificativa

O Município de Esposende e a Esposende 2000 EM têm vindo a desenvolver, há quase duas décadas, um Projeto de Natação dirigido aos alunos do Ensino Pré-Escolar do concelho de Esposende e, mais recentemente, o mesmo projeto alargou-se aos alunos do 4.º ano do 1.ºCiclo do Ensino Básico (1.º CEB).

Este projeto tem sido apresentado aos diversos intervenientes na ação educativa que, ano após ano, o têm apoiado e valorizado, entre outras formas, através da sua adesão. Também professores, educadores e pais/encarregados de educação têm manifestado interesse em que os seus alunos e educandos participem neste projeto, reconhecendo os enormes benefícios para o desenvolvimento harmonioso das crianças.

O documento que apresentamos pretende, de forma resumida, dar a conhecer este projeto a todos os envolvidos e, bem assim, a sua forma de funcionamento.





## Introdução

O Projeto será desenvolvido numa parceria entre o Município de Esposende, as Juntas de Freguesia, a Esposende 2000 EM e as instituições de ensino aderentes, cabendo à primeira participar financeiramente o projeto nos termos do respetivo Contrato Programa e à Esposende 2000 EM a coordenação de toda a atividade, intervindo diretamente no planeamento, implementação e desenvolvimento. A Esposende 2000 EM é, ainda, a entidade responsável pela cedência das instalações, enquadramento técnico, promoção, divulgação e elaboração de um relatório final de atividade. Às juntas de Freguesia caberá, na medida do possível, apoiar o transporte dos alunos e educadores do pré-escolar e ao Município de Esposende o transporte de alunos e Professores do 4.º ano do 1.ºCEB.

Os contactos realizados nos anos anteriores com os vários parceiros conduziram ao desenvolvimento de um projeto que contemple o universo de alunos das instituições de ensino pré-escolar, públicas e privadas, e dos alunos do 4.º ano do 1.º CEB do concelho de Esposende, nos seguintes moldes:

- Uma sessão/aula de 45 minutos por semana, por cada turma;
- Uma unidade didática de 10/12 sessões/ano letivo;
- Atividade a desenvolver, em termos curriculares, por um professor de Educação Física em articulação com o Professor/Educador da respetiva turma.



## Princípios

O bem-estar físico e mental deve ser estimulado desde cedo, pois é na tenra idade que o indivíduo adquire mais facilmente hábitos de higiene e de um estilo de vida mais saudável e racional. Estes hábitos, nas sociedades modernas, afirmam-se como pilares fundamentais para construção da matriz comportamental dos indivíduos.

A educação para a saúde é fundamental na medida em que promove o esclarecimento acerca das consequências associadas a certo tipo de comportamentos, e patrocina a aquisição de hábitos de vida saudáveis de forma mais eficaz, uma vez que nestas idades os indivíduos estão mais recetivos a esta temática.

A saúde das crianças e jovens é uma problemática que assume, cada vez mais, novas e mais complexas formas, com as consequentes repercussões na sociedade. Começam-se a detetar, cada vez mais cedo, as chamadas doenças sociais: hipertensão precoce, obesidade, stress e angústia.

A escola/jardim, local por onde passa toda a população, é o sítio ideal para se adquirirem e consolidarem hábitos desportivos; é necessário e urgente que os nossos jovens adquiram, através das atividades físicas, comportamentos exemplares e atitudes aceitáveis, para que o alcance educativo do desporto não se perca; a prática consciente do ato desportivo é essencial para o crescimento psicomotor dos jovens, facilita a socialização, o espírito associativo, permite um elevado potencial formativo e educativo, que contribui, naturalmente, para o sucesso educativo.

Há períodos ou idades mais sensíveis em que se consegue incutir eficazmente e com menor esforço um conjunto de novos comportamentos positivos. A falta de atividades nestes momentos provocará carências irremediáveis.

Por outro lado, o desenvolvimento físico das crianças atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. Assim, a atividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas necessárias às abstracções e operações cognitivas.

A natação é uma modalidade que provoca sensações novas, num meio diferente, experiências ricas e motivantes, capazes de melhorar os tais estádios qualitativos, preparando as crianças para outro tipo de abordagens.

*Para além dos aspetos suprarreferidos, convém destacar que o concelho de Esposende tem cerca de 18 km de costa, é atravessado por dois cursos de água (Cávado e Neiva) e tem um grande número de piscinas privadas, pelo que, aprender a nadar é essencial para a segurança dos indivíduos, devendo assumir uma preocupação dos decisores políticos a sua inclusão no processo de aprendizagem.*

# APRENDER A NADAR É UM INVESTIMENTO PARA A VIDA...

Estas e outras evidências justificam a manutenção deste projeto.



## Objectivos Gerais

1. Contribuir para a redução das desigualdades existentes ao nível das possibilidades e oportunidades de acesso à prática desportiva;
2. Contribuir para a aquisição de hábitos desportivos através da prática da natação;
3. Contribuir para a criação de condições que permitam à criança revelar capacidades e estruturar atitudes conducentes ao desenvolvimento do espírito associativo;
4. Reforçar motivação pelas atividades físicas através da prática da natação;
5. Promover a Adaptação ao Meio Aquático e a iniciação da aprendizagem das técnicas de nado;
6. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas.



### NÍVEL 1 - SITUAÇÃO DE JOGO E EXERCÍCIO

- Entra na água e caminha em várias direções
- Corre em várias direções
- Executa tarefas simples: apanha objectos à superfície
- Imerge a cabeça com os olhos abertos e em apneia
- Executa a inspiração curta e imerge a cabeça com os olhos abertos e em expiração completa ativa e prolongada só pela boca
- Executa a inspiração curta e imerge a cabeça como os olhos abertos e em expiração completa ativa e prolongada só pelo nariz
- Executa a inspiração curta e imerge a cabeça com os olhos abertos e em expiração completa ativa e prolongada simultaneamente pelas duas vias.

1

2

- Flutua na posição vertical e horizontal no plano ventral e dorsal
- Utiliza diversas seqüências: vertical-horizontal, horizontal ventral-dorsal, horizontal dorsal-ventral
- Executa tarefas simples: apanha objetos submersos, segue colegas, mergulha por entre obstáculos e colegas
- Executa saltos na água partindo da posição de pé e apanha objetos colocados em diversos locais
- Flutua na posição de equilíbrio horizontal ventral com apoio móvel, em expiração completa ativa e prolongada e utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
- Flutua no plano superficial em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa ativa e prolongada utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
- Flutua no plano superficial em posição de equilíbrio horizontal ventral e em apneia
- Flutua no plano médio em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa ativa e prolongada utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
- Flutua no plano médio em posição de equilíbrio horizontal ventral e em apneia.

### NÍVEL 2 - SITUAÇÃO DE JOGO E EXERCÍCIO

## NÍVEL 3 - SITUAÇÃO DE JOGO E EXERCÍCIO

- Executa batimentos de pernas crol em apneia, partindo de posição de equilíbrio horizontal ventral com apoio móvel
- Executa batimentos de pernas crol em expiração completa ativa e prolongada, utilizando simultaneamente as 2 vias respiratórias, com apoio móvel (frontal e lateral)
- Executa batimento de pernas costas com apoio móvel
- Executa batimento de pernas costas sem apoio móvel
- Executa mergulhos de cabeça partindo de diferentes posições na zona do cais da piscina (sentado, joelhos, cócoras e de pé)
- Executa rolamentos à frente em expiração completa ativa e prolongada, utilizando a respiração nasal e, posteriormente utilizando as 2 vias respiratórias, seguidos de flutuações ventrais.
- Flutua no plano profundo em posição de equilíbrio horizontal ventral e em apneia.
- Flutua no plano profundo em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa ativa e prolongada utilizando simultaneamente as 2 vias respiratórias.

3

4

13

- Executa movimentos de braços crol, com apoio móvel colocado nas mãos e respiração unilateral.
- Executa respiração lateral de crol para ambos os lados, com batimento de pernas e apoio móvel.
- Executa batimentos de pernas costas sem apoio móvel com os braços ao longo do corpo.
- Executa movimentos de braços costas, com apoio móvel nas mãos.
- Executa flutuações ventrais seguidas de flutuações dorsais a partir do impulso na parede.
- Executa flutuações ventrais seguidas de flutuações dorsais a partir do impulso na parede e c/batimento de pernas nesta 2ª parte.

## NÍVEL 4 - SITUAÇÃO DE JOGO E EXERCÍCIO

## Estratégias de Implementação

### Contactos e Informação:

#### Promotores

Esposende 2000, EM - Tel: 253964182 | [www.esposende2000.pt](http://www.esposende2000.pt) | [geral@esposende2000.pt](mailto:geral@esposende2000.pt)  
Município de Esposende: Tel: 253960100 | [www.municipio.esposende.pt](http://www.municipio.esposende.pt) |

#### Preparação:

Setembro - contactos com as entidades envolvidas e estabelecimento de protocolos e parcerias.

#### Execução:

Durante todo o ano letivo.

#### Avaliação:

Avaliação - reflexão - correcção no final dos períodos 1, 2 e 3  
Questionário sobre o grau de satisfação  
Objetivo: melhoria do processo

#### Financiamento

Município de Esposende - Contrato Programa para Projetos Sociais

#### Outros aspetos

##### Logísticos

Esposende 2000 / Município de Esposende

##### Transportes

Assegurados pelo Município de Esposende, pelas Juntas de Freguesia, pelas Instituições aderentes e/ou Associações locais.

##### Recursos Técnicos (recursos humanos)

Esposende 2000, EM

#### Calendarização

A definir com as entidades envolvidas

## Apoio bibliográfico/referências bibliográficas:

- Ministério da Educação (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário para a Construção de Aprendizagens Essenciais Baseadas no Perfil dos Alunos. Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Ministério da Educação.
- Barbosa TM, Queirós TM (2004). Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para abordagem das habilidades motoras aquática básicas. Ed. Xistarca. Lisboa.
- Barbosa, TM, COSTA, MJ, Marinho, DA, Queirós, TM, Costa, A, Cardoso, L, Martins, M, Leite, F, Machado, J, Silva, AJ (2014). Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2ª Edição). Federação Portuguesa de Natação.



ANANAN

**e**SPOSENDE  
câmara municipal

esposende 2000  




MAA