

INDÍCE

I PARTE

Apresentação do autor.....	2
Dedicatória.....	3
Agradecimentos.....	4
Prefácio.....	5
Nota Introdutória do Autor.....	6
Capítulo I.....	8
Bebé enquanto feto	
Capítulo II.....	10
Actividades antes e pós seis meses, sua caracterização e respectivos objectivos iniciais	
Capítulo III.....	14
Programação, seus objectivos e sua divisão	
Capítulo IV.....	17
Condições e material utilizado	
Capítulo V.....	19
Perfil do técnico e alguns conselhos que se devem dar aos Pais	

II PARTE

Introdução.....	20
Capítulo I.....	23
Planeamentos, suas divisões e seus objectivos	
Capítulo II	28
Modelo de aulas e seus exercícios referentes ao" 1ºMacrociclo de cada nível..."	
Capítulo III	54
Abreviaturas e seus significados	
Capítulo IV.	55
Bibliografia	

III PARTE

CD DE AULA DE BEBÉS

CURRÍCULUM RESUMIDO DO AUTOR

- XXII, XXIII, XXIV, XXV, XXVI e XXVII Congressos Técnico Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação, desde 1999 até à data;
- Prelector de comunicação livre sobre Bebés no XXVII Congresso Técnico Científico da APTN;
- Curso de 1º Nível da F.P.N. desde 1990 e 2º Nível da F.P.N., desde 2001;
- Monitor de Natação na Piscina Municipal de Estarreja nas épocas 1989/90 e 1990/91;
- Treinador Principal da Equipa de Natação para Deficientes do CERCIESTA (CERCI de Estarreja) nas épocas 1989/90 e 1990/91;
- Técnico Principal de Natação da equipa de Pré – Competição e Competição do Sport Algés e Águeda, durante três épocas mais propriamente em 2000/01-2001/02-2002/03;
- Técnico de Natação nas Piscinas Municipais de Águeda nos anos de 1999 a 2003;
- Técnico de Natação nas Piscinas Municipais de S. J. de Loure (concelho de Albergaria-a-Velha, Distrito de Aveiro) desde Novembro de 2003;
- Presidente da Secção de Natação e da Colectividade Sociedade Recreio Artístico;

DEDICATÓRIA

DEDICO ESTA OBRA ESPECIALMENTE AOS MEUS FILHOS BRUNO,SARA E À MINHA MULHER ANA CRISTINA. ASSIM COMO A TODOS OS MEUS ALUNOS E RESPECTIVOS PAIS QUE ME AJUDARAM NA CONSTRUÇÃO DA MESMA.

AGRADECIMENTOS

AGRADEÇO A TODOS OS QUE ME AJUDARAM A TORNAR ESTE LIVRO UMA REALIDADE, ESPECIALMENTE AO DELEGADO DO IND, DE AVEIRO DR. PEDRO MORTÁGUA, AO MEU TIO JOÃO REIS QUE ME AJUDOU NA ELABORAÇÃO DAS IMAGENS, AO PR. PEDRO CAMARINHO QUE ME AUXILIOU NA ELABORAÇÃO DO FILME DE BEBÉS, À EMPRESA PARA A QUAL EU TRABALHO GesInSerDe (gestão e inovação de serviços desportivos), A QUAL ME DEU OPORTUNIDADE DE LECIONAR UMA VEZ MAIS NESTA ÁREA TÃO IMPORTANTE QUE É A DA Adaptação ao Meio Aquático DOS BEBÉS, A TODOS OS MEUS COLEGAS DE TRABALHO E COMO NÃO PODERIA DEIXAR DE SER À PARTE MAIS IMPORTANTE POIS SEM ELES NÃO ERA NASCIDO: OS MEUS PAIS.

PREFÁCIO

NOTA INTRODUTÓRIA DO AUTOR

A razão levou o autor a escrever este livro “Natação para Bebés, intitulado Bebés e Sua Evolução” foi o de transmitir aos seus colegas de profissão o que fazer e realizar quando se deparam com esta “pequena grande aventura”. Ao transmitir a sua experiência profissional ao longo destes anos de ensino, poderá ajudar a elucidar alguns pontos chave para o **SUCESSO** daquele que é um dos maiores desafios de um técnico de natação, o “processo educativo” que é o da AMA dos Bebés e a sua posterior evolução no meio aquático. Este livro não pretende ser um protótipo para ninguém mas sim um modelo a juntar aos modelos já existentes, pois a realidade de cada escola de natação varia de região para região.

Porque acredita que favorecer a autonomia da criança é favorecer o seu desenvolvimento global, aposta numa metodologia que tenha em consideração o poder de escolha da criança e a sua capacidade de decisão. Para escolher é preciso explorar, manipular e experimentar.

A criança desde o início de vida não deve ser considerada como um adulto em miniatura, mas sim uma personalidade específica, original, com as suas necessidades próprias e exigindo soluções adaptadas para poder atingir um desenvolvimento harmonioso e equilibrado. Não se trata assim, neste processo, de agir, adaptar ou condicionar o Bebé à água mas sim de criar condições favoráveis ao seu desenvolvimento geral ou como alguns autores defendem deverá ser um misto dos dois: adaptação a um meio inabitual e favorecimento do desenvolvimento psicomotor. No final do século passado, médicos e psicólogos viam, através da natação, uma maneira se estudar o desenvolvimento da criança, obtendo conhecimentos sobre o amadurecimento do sistema nervoso central. Os primeiros vinte e dois meses da criança exercem grande influência na sua vida, favorecendo as suas habilidades motoras futuras. Apesar de pouco incentivo e credibilidade, a natação para os lactentes tem vindo a desenvolver-se desde a década de sessenta. Ela tem um período de aparecimento e evolução de mais ou menos 20 anos.

A actividade da Escola de Natação, nas Piscinas Municipais de S.J.Loure, Concelho de Albergaria – a - Velha, Distrito de Aveiro, teve o seu início no ano de 2004, mais propriamente a dois de Janeiro de 2004. Assim sendo, construiu-se uma metodologia própria de trabalho, a qual temos vindo, ao longo deste tempo de aulas a reajustar tanto a nível teórico como prático em função da realidade vivida no dia a dia e ainda da própria experiência profissional, não querendo com isto criar um modelo mas sim um passar de conhecimentos nos quais acreditamos a cem por cento.

A nossa base de trabalho acenta numa estimulação individualizada da criança; numa participação efectiva dos Pais como agentes de desenvolvimento do processo, tendo este um carácter lúdico, recreativo, social e educativo.

A construção de uma base sólida para uma aprendizagem bem feita, inicia-se na A.M.A., isto é só o ponto de partida, pois ela é o início da construção base e que tem uma importância relevante pois vai ser a responsável pelo o primeiro degrau do processo educativo da criança no referido meio. As respostas dadas adaptam-se ao perfil do aluno com que nos deparamos respeitando a psicomotricidade e o ritmo biológico de cada um (cronobiologia); a capacidade de traçar o perfil do ritmo biológico de uma

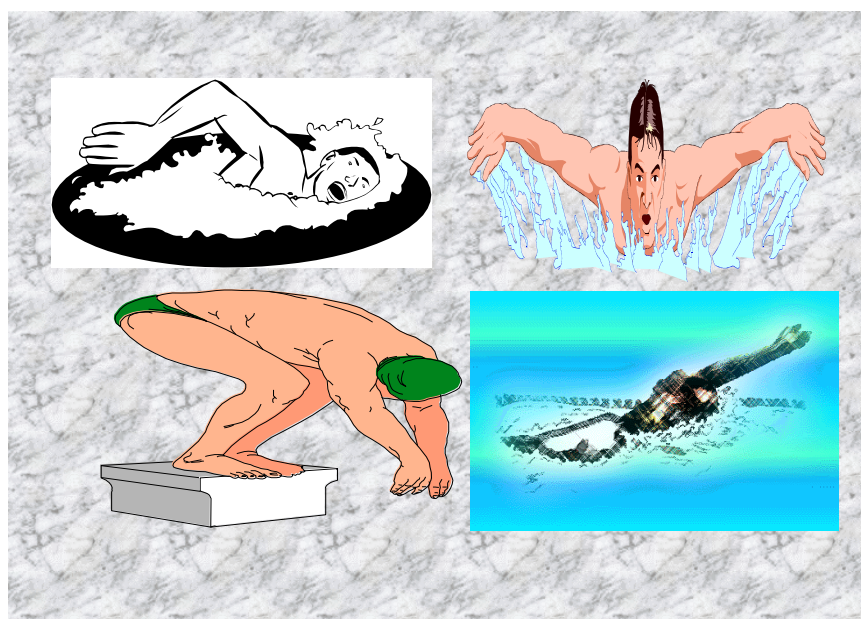
criança no meio aquático não é fácil, requer treino , vocação e conhecimento acerca do desenvolvimento da mesma.

Logo após a suspensão dos Pais no acompanhamento que faziam aos seus filhos durante as aulas, suspensão essa que se dará por volta dos 42 a 48 meses, as crianças já estão preparadas psico-fisiologicamente para começarem a aprendizagem de exercícios relativos às técnicas alternadas Crol e Costas, por esta razão começa um novo ciclo do processo educativo no meio aquático; normalmente se o ensino é continuado, ou seja existe frequência e prática na piscina desde a fase dos Bebés eles estão aptos para num ano lectivo aprenderem consoante as suas capacidades físico motoras estas duas técnicas referidas.

Posteriormente à Aprendizagem Inicial passam para o patamar seguinte a que eu apelido de Aprendizagem Avançada, nesta fase que se poderá dar dos seis aos sete anos os alunos já possuem um repertório motor bastante rico e iniciam a aprendizagem das técnicas simétricas, esta é uma fase em que os alunos têm capacidade de resposta física e orgânica para também poderem responder positivamente a exercícios coordenativos das técnicas apreendidas e das que vão aprendendo, pois a sua flexibilidade é bastante boa e o seu repertório é cada vez mais rico, portanto estamos neste momento num bom momento para tal. Após esta fase os alunos já assimilaram a aprendizagem das quatro técnicas existentes na Natação Pura e já possuem noções de viragens e do mergulho do bloco ou seja estão aptos a passar para o patamar seguinte que é o Aperfeiçoamento, estamos perante alunos com idades compreendidas entre os oito e nove anos. Tenho um caso bem perto de mim que até à data está a seguir esta sequência de ensino, este aluno é o meu filho Bruno Vasconcelos Soares, tem sete anos, frequenta a piscina desde os dois anos e meio de idade e neste momento devido ao seu gosto pela a natação vai fazer oito anos e anda na pré competição, ou seja seguiu a sequência de ensino que vos descrevi nos parágrafos anteriores.

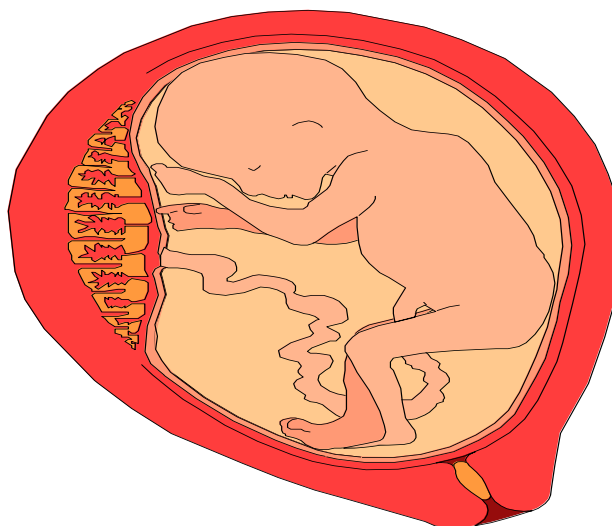
Para que este processo tenha sucesso é necessário não só possuir bons técnicos e boas condições de trabalho mas também e senão o mais importante uma pedagogia bem delineada no início de cada época. Espero que com esta obra possa enriquecer os ideais de alguns técnicos e que não se esqueçam que o futuro da natação começa logo no **VENTRE MATERNO...**

Este será o que todos Nós Técnicos ambicionamos obter como resultado do Nosso trabalho todo ele bem delineado



CAPÍTULO I

BEBÉ ENQUANTO FETO



O Bebé enquanto feto, desenvolve-se dentro de quatro invólucros intitulados de **“Envelopes Internos”**:

O primeiro envelope é o **Líquido Amniótico**, que o Bebé o sente sobre a sua pele, saboreia e engole sem se aperceber que este líquido faz parte dele e do seu meio;

O segundo envelope engloba o feto e o líquido amniótico, é o chamado **Amníos ou Saco Amniótico**. Por volta do quinto mês o feto desenvolve-se até que a sua cabeça, planta dos pés e nádegas tocam neste envelope; entre o quinto e o sétimo mês, os envelopes já referidos moldam-se ao Bebé, é a chamada placenta;

Entre o sétimo e o nono mês de gestação a placenta encontra-se cada vez mais encostada ao terceiro envelope, que se denomina de **Músculo Uterino**;

Por fim estes três envelopes internos (Líquido Amniótico, Amníos ou Saco Amniótico, **Músculo Uterino**) estão envoltos por um quarto que é a **Parede Abdominal da Mãe**;

Logo após o nascimento o lactente vai sofrer uma série de modificações, alterações essas a nível de : do meio, temperatura, pressão, espaço,...; esta situação acontece porque mal nasce perde a total protecção que os envelopes internos lhe davam. A mãe, devido às “agressões” que o Bebé vai sentir logo após o nascimento (sons, odores, luz,...) cria os chamados **“Envelopes Externos”** para protecção das mesmas através do choro, mau estar...; os referidos formam-se através da sua voz, beijos, olhar, colo, carinhos,...

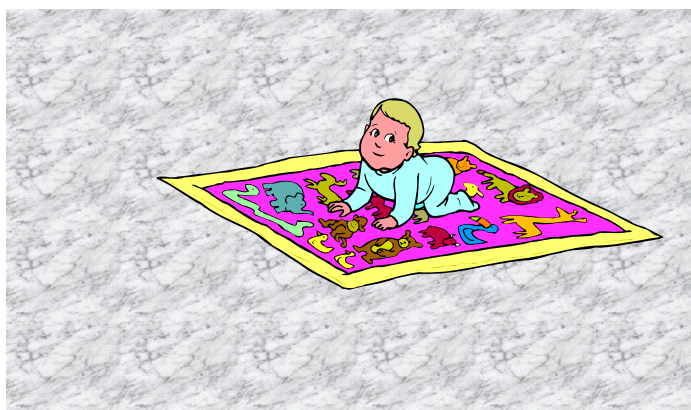
O bebé demora cerca de seis a oito meses a esboçar a sua unidade corporal e só por volta dos três a quatro anos é que ele se afirma como um ser independente e separado.

Sendo assim começa a construir os **“Envelopes Psíquicos Interiores”**, que vão permitir o seu desenvolvimento afectivo, psíquico e intelectual.



ASPECTOS PSÍQUICOS E MOTORES

Quando o Bebé nasce já vem munido de anticorpos da mãe e é portador de um conjunto de reflexos arcaicos que lhe permitem algumas reacções motoras. Estes reflexos têm origem filogenética e são exemplos o da marcha e do nado automático, o de moro e tónico cervical, o epiglobal, o de sucção, o de glutição e o dos pontos cardeais. Alguns destes reflexos desaparecem antes dos seis a sete meses de idade e tornam a reaparecer mais tarde. Quando estes reflexos adquiridos filogeneticamente desaparecem estamos perante uma revelação do sistema de comando voluntário, autonomia consciente e assumida, que normalmente surge por volta dos quatro anos, dependendo de vários factores tais como o meio em que ele está inserido e a sua evolução biológica. Em relação às fases de desenvolvimento motor, nos dois primeiros anos de vida temos as assim ordenada cronologicamente:



- a) Volta-se de costas para o lado e vice-versa;
- b) Gira sobre o ventre;
- c) Volta-se da posição ventral para a posição dorsal;
- d) Rasteja de barriga;
- e) Anda de gatas;
- f) Senta-se;
- g) Coloca-se de joelhos com o tronco direito e levanta-se;
- h) Começa a andar sem se deter;
- i) Anda seguro de si;

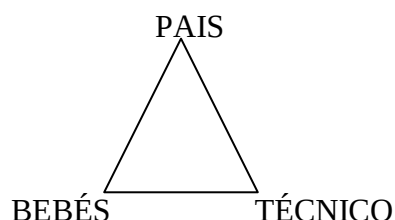
CAPÍTULO II

ACTIVIDADES ANTES E PÓS SEIS MESES, SUA CARACTERIZAÇÃO E RESPECTIVOS OBJECTIVOS INICIAIS



Esta actividade “educativa”, ou seja a Natação para Beb s é caracterizada por quatro factores de diferentes ordens:

- a) Natural, que tem a v r com o clima, época do ano e meio;
- b) Social, relacionada com hábitos, costume, rotina familiar e contacto com outros;
- c) Humana, relacionada com a relação entre o Beb  e os Pais, e o triângulo:



d) Material, relacionado com o tanque de aprendizagem, balneários e qualidade do material lúdico e sua variedade. Estes quatro factores irão ser abordados ao longo deste livro.

A A.M.A. deve começar logo após o nascimento do lactente, no primeiro banho do mesmo na banheira pequena. Mal nas a e até aos três meses deverá ser a mãe (devido aos laços biológicos existentes entre ambos) a orientadora do seu banho, ele deve-se tornar num momento lúdico, alegre, descontraído e experimental, deve habituar o seu

bebé a suportar com água nos olhos e ouvidos, a temperatura deverá estar a trinta e sete graus.



Dos três aos seis meses deve-se proceder à passagem do bebé para um espaço mais alargado caso da banheira grande, nesta deve, mas quando digo que deve esta não é uma condição que se cumpra à risca pois felizmente para os lactentes já se começam também a ver os pais a cumprirem esta tarefa, continuar a ser a mãe a orientadora do seu banho; em relação à temperatura ela deverá descer gradualmente dos trinta e sete graus para os trinta e dois graus, temperatura a que normalmente se encontram as piscinas com aulas deste género.

No final dos seis meses e antes da passagem do lactente para a piscina deverão estar atingidos os seguintes objectivos:

a) Redução da temperatura até aos trinta e dois graus;

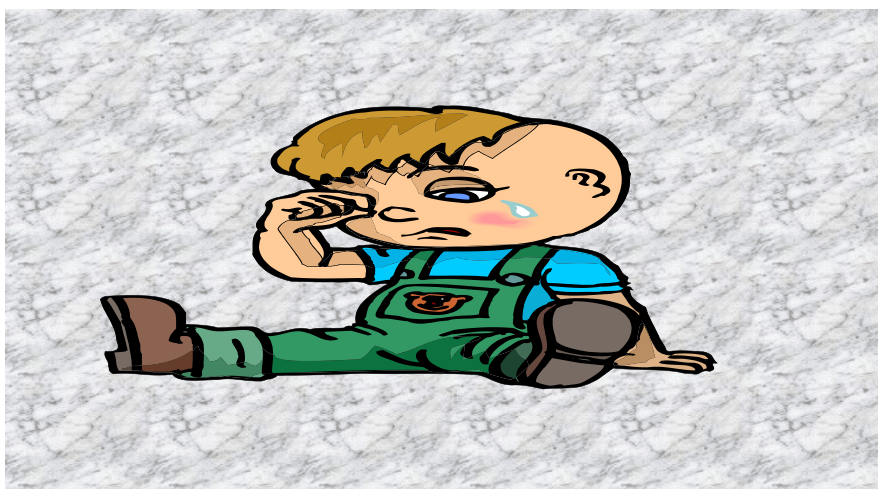
b) Familiarização da criança com a água;

c) Habituação dos pais ao manuseamento confiante e seguro da criança;

Quando surge o momento de ir para a piscina, nunca antes dos seis meses, mas sim logo após os seis meses de vida o papel dos Pais e do Técnico terá que obedecer a determinados aspectos:



- a) Os Pais devem ser correctamente orientados e conduzidos pelo Técnico que é o mediador do processo;
- b) A presença dos Pais vai evitar prejuízos emocionais e afectivos;
- c) Devem ter totalmente confiança no que realizam, no Técnico e neles próprios;
- d) Devem perceber, respeitar e saber aplicar perfeitamente os princípios metodológicos, as regras e as “técnicas” fundamentais desta actividade;
- e) Os Pais são o principal garante do conforto e segurança do bebé;
- f) Têm que saber lidar com regressões que são processos naturais, períodos ou fases de estabilização (plateau) de aprendizagem e que podem ter origem no sono, fadiga, ansiedade, dentição, início da marcha por exemplo. Terão que lidar com estas ditas regressões através de paciência, carinho, imaginação e compreensão;
- g) Devem deixar seguir o processo de A.M.A. com naturalidade e não quererem que os filhos tenham um desenvolvimento precoce, pois cada criança possui um **“Ritmo Próprio”**;



No que respeita ao papel do Técnico além de ser um moderador do processo ele deve:

- a) Planificar e avaliar o processo;
 - b) Deve preparar o “cenário” para que ambiente seja propício à aprendizagem;
 - c) Transmissão e conhecimentos profundos da actividade para com os Pais;
 - d) Deve garantir a estimulação do Bebé;
- Em relação aos **Objectivos Iniciais** deste processo educativo que é o da AMA de Bebés eles dividem-se em:
- 1. Desenvolver o gosto pela água, na companhia de outros sujeitos estranhos ao seu normal ambiente;
 - 2. Captar o novo espaço liquido mais alargado;
 - 3. O saber imergir que numa fase inicial deverá ser curto, suave e rápido na direcção do Pai;
 - 4. Apanhar objectos com a ajuda dos Pais ou Técnico;
 - 5. Saltar do bordo da piscina;

6. Deslocamentos dorsais e ventrais em que os primeiros são aceites até aos oito meses sempre com o Pai no ângulo de visão, posteriormente não aceitam esta posição sendo a mesma aceite por volta dos dois anos e meio a três anos de idade; em relação à posição ventral ela é sempre aceite em qualquer idade;



Além dos objectivos relacionados com a aprendizagem das habilidades motora, notou-se ao longo dos anos com os Bebés aos quais foram ministrados com base no que se está a transmitir ao longo deste livro foi o de que temos outros relacionados com:

1. Desenvolvimento psicomotor;
2. Socialização;
3. Reforço dos laços efectivos;
4. Controlo emocional;
5. Auto confiança;
6. Melhoria de saúde;
7. Aumento da concentração e inteligência;



CAPÍTULO III

PROGRAMAÇÃO, SEUS OBJECTIVOS E SUA DIVISÃO

Para que a Natação para Bebés, enquanto processo educativo, tenha sucesso é necessário que obedeça a determinados requisitos: material e condições (a desenvolver mais à frente); programação toda ela bem delineada, a mesma deve desfrutar de uma divisão bem feita, consoante aspectos físicos e psic. motores, objectivos específicos, duração e número de alunos nas aulas consoante as idades, e uma metodologia também ela bem delineada; comecemos pelo o último ponto:

Metodologia utilizada



- a) Deve-se reunir no início da época com os Pais e explicar-lhes os objectivos para as aulas dos seus Bebés e a maneira como devem reagir a determinados obstáculos que lhes poderão aparecer pela a frente durante as aulas;
- b) Deve existir em posse da Escola de Natação um Diário do Bebê, diário esse que conterà todos os elementos pessoais do aluno até a registos de comportamentos físicos e anotações de reacções que o mesmo venha a ter no meio aquático, também deve possuir elementos médicos que se achem relevantes para este processo educativo;

- c) Filmagens, durante a época de ensino. Serão realizadas três filmagens que posteriormente se mostrarão aos Pais para se observar e corrigir algumas lacunas existentes para que as aulas corram o melhor possível;
- d) Avaliações periódicas das aulas, estas serão feitas duas vezes por época em que se verá o desenvolvimento ou não dos Bebés;

Programação e seu Seguimento, irá ser focado no ponto que se segue;

4.1 Em relação à Programação e o seu Seguimento, defendo que ela deve obrigatoriamente ser bem delineada de acordo com as idades dos alunos, será feita da seguinte forma e posso afirmar que esta é a que eu defendi e defendo ao longo destes anos de ensino; a própria é dividida em três Etapas (conjunto de uma ou duas fases) que por sua vez irá ser subdividida em várias Fases (cada fase é o conjunto de 2 ou 3 semanas). O modelo que aplico e que tenho aplicado ao longo destes anos de ensino é o autor passa a transcrever:

Divido em três Etapas desde o início das aulas até ao Natal e é subdividida em cinco fases cujos objectivos são:

- a) Adaptação ao meio, ao monitor e aos restantes colegas de classe;
- b) Ganha gosto pela água;
- c) Brinca com e sem Pai;
- d) Está à vontade em relação às posições dorsal e ventral;
- e) Salta com e sem ajuda;

A primeira Etapa será constituída por catorze semanas (3/3/3/3/2), subdivididas por cinco fases; irá de um de Outubro a quatro de Janeiro.

Como Objectivos temos:

- Adaptação ao meio e ao monitor;
- Ganha gosto pela a água e brinca desinibido c/ e s/ Pai;
- Está à vontade em relação às posições ventral e dorsal;
- Salta sem ajuda.

A segunda Etapa será constituída por quinze semanas (3/3/3/3/3), subdivididas por cinco fases; irá de cinco de Janeiro a dezoito de Abril.

Como Objectivos temos:

- a) Domínio dos mergulhos com e sem ajuda;
- b) Realiza apneias curtas e suaves;
- c) Início à respiração rudimentar;
- d) Desloca-se na posição vertical com “braçadeiras”;

A terceira Etapa será constituída por onze semanas (3/3/3/2), subdivididas por quatro fases; irá de dezanove de Abril a quatro de Julho.

Como Objectivos temos:

- a) Realiza apneias longas;
- b) Desloca-se nas várias posições com e sem braçadeiras;
- c) Trabalho direccionado à especificidade do RIEPS(respiração, imersão, equilíbrio, propulsão e salto);
- d) Diminuição da presença dos Pais;
- e) Imerge, apanha objecto e desloca-se para a superfície com e sem ajuda;

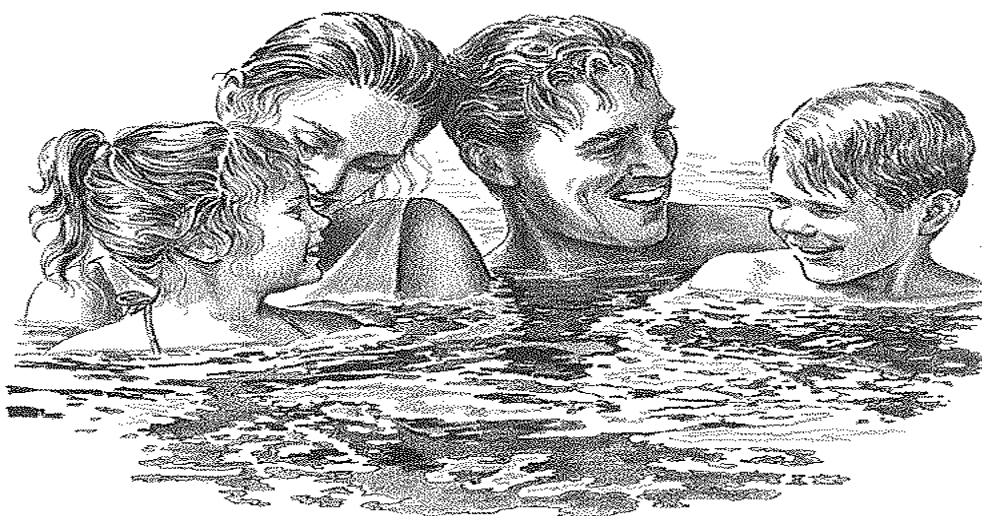
Logicamente que verão e analisarão, que estes objectivos terão que ser adaptados às crianças segundo as suas idades biológicas, à sua morfologia e à sua parte psic. motora, portanto este é um modelo que tenho aplicado ao longo destes anos e que tem dado os seus frutos mas alerta que não serve de “protótipo” para ninguém pois cada escola de natação terá que realizar o seu próprio programa consoante vários factores: meio inserido, tanque de aprendizagem, idade do aluno, e condições para,...

Em relação à divisão de classes por idade, tempo e número de aulas semanais, número de alunos por classe divido-as da seguinte forma:

B1----seis meses até um ano, duas vezes por semana, períodos de 15' a 20', não mais que quatro a seis Bebés;

B2----um ano até dois anos e meio, duas vezes por semana, períodos de 20' aumentando gradualmente até aos 30', não mais que dez Bebés;

B3--- dois anos e meio até aos três anos e meio a quatro, duas vezes por semana, períodos de 30' aumentando gradualmente até aos 40', não mais que dez Bebés;
Existem autores que defendem que a partir dos três anos os bebés podem ter aulas sem a presença dos pais e viradas já para a especificidade das técnicas alternadas, pessoalmente sou totalmente contra pois acredito que os Bebés necessitam de brincar com regras e objectivos específicos até aos 42 a 48 meses, com a presença dos pais; depois de a Adaptação ao Meio Aquático estar feita então sim poderemos avançar para o ensino das técnicas alternadas, isto porque já estarão prontos tanto a nível físico como psicomotor.



Posso relatar-vos um exemplo de um dos muitos casos que se passaram comigo quando leccionei no período compreendido entre os anos 2000 e 2003, ou seja, tive Bebés que começaram a ter aulas comigo desde os dois anos de idade e até mais cedo e quando chegaram aos quatro anos de idade com a Adaptação ao Meio Aquático feita comecei-lhes a ministrar o ensino das técnicas alternadas e aos cinco anos de idade já nadavam o Crawl e Costas, consoante as suas capacidades físicas motoras.

O lema que vos ditamos a seguir é de bastante importância:

Deixem brincar os bebés com regras e princípios até aos 42 a 48 meses e posteriormente comecem o ensino das Técnicas Alternadas, se se começar aos três anos este ensino específico, pensamos que e com base na experiência profissional do autor, de que iremos ter uma grande percentagem de abandono precoce e os Bebés se fartarão rapidamente da piscina e esse não é o objectivo a que nós Técnicos nos propomos.

Em título de resumo: deixem os bebés Brincar não queiram que os mesmos possuem um desenvolvimento precoce e mais tarde abandonem a prática desportiva da natação que é tão importante a nível psicomotor, físico e intelectual.

Deixem os Bebés brincar...
Deixem os Bebés brincar...
Não os saturem logo desde pequenos...
Não os saturem logo desde pequenos...

CAPÍTULO IV

CONDIÇÕES E MATERIAL UTILIZADO



Para que existam aulas de AMA de Bebés aos seis meses é necessário que existam determinadas condições que serão referidas ao longo deste capítulo:

- a) Ambiente sonoro suave e o mais silencioso possível;
- b) Leccionar com ajuda de música adequada para os Bebés;
- c) Balneários com espaço adequados para este género de alunos (locais apropriados onde se possam vestir e despir);
- d) Chuveiros adequados equipados de preferência com pequenas banheiras;
- e) Temperatura da água e do ambiente óptima para este género de aulas, ou seja, respectivamente 32 graus no Inverno descendo gradualmente para os 30 graus no Verão e o ambiente deverá estar 1 grau centígrado mais alto que a temperatura da água caso contrário há evaporação e perde-se temperatura gradualmente situação essa que irá provocar um enorme desconforto ao lactente e ao seu “acompanhante”, em relação à humidade ela deve oscilar entre os 55% a 60%;
- f) Higiene, em relação a este ponto também ele de bastante importância deverão os balneários e a própria nave estarem sempre bem limpos, isto para que os Bebés e respectivos Pais possam andar o mais à vontade possível;
- g) Sem correntes de ar;
- h) Método de tratamento da água o menos agressivo possível;

Se as condições que referi existirem, as aulas para Bebés a partir dos seis meses só trazem benefícios para os mesmos, benefícios esses de ordem **física, psicomotora e intelectual**.

O Material que se deve utilizar nestas aulas deve ser o mais variado e seguro possível, deverá ser apelativo, com formas, tamanho, textura, cores diferentes em que irá servir como “chamariz” e motivação para os Bebés executarem determinadas tarefas e para que assim seja permitida através dos jogos e brincadeiras a estimulação das capacidades psicomotoras dos mesmos.

Temos como exemplo de material a utilizar: o escorrega, barras com flutuadores, brinquedos, balões, tapetes e bonecos de espuma, estruturas lúdicas e braçadeiras; em relação às braçadeiras elas só devem ser utilizadas pelos os Bebés entre os três e os quatro anos devido às suas posturas e ao seu desenvolvimento físico- motor e se o professor for o único na aula sendo a piscina profunda para a criança. Utilizá-las apenas por curtos períodos de tempo, pois provoca dependência em termos de autonomia entendida como sustentação e deslocação no meio com recurso a este género de material, e dá-lhes uma falsa noção de segurança.

CAPÍTULO V

PERFIL DO TÉCNICO E ALGUNS CONSELHOS QUE SE DEVEM DAR AOS PAIS



Em relação ao perfil do técnico de Bebés ele deve ter conhecimentos vários dos quais destacaria os seguintes pontos bastante importantes: deve ter conhecimentos específicos na área de natação, do desenvolvimento biológico da criança, motricidade infantil, pedagogia da natação; em relação às suas características sócio-afectivas tem que ser uma pessoa calma, sociável e observadora, motivado e disponível para esta actividade, afectivo, comunicativo, conciliador e conhecedor do tipo de linguagem que os Bebés utilizam nestas idades para que os possa compreender.

Estes são alguns dos conselhos que o autor considera serem bastantes importantes e que se devem dar aos Pais sobre o género de aulas que se vai realizar ao longo de época de ensino decorrente, conselhos estes que se devem tentar cumprir e levar à “risca”:

- a) Aulas de carácter lúdico, formação e adaptação ao meio aquático;
- b) Deverá vir sempre acompanhado pela a mesma pessoa, de preferência pai ou mãe;
- c) Não trazer fralda para a água, em relação às fraldas elas dificultam os movimentos ensopando-se com a água e fazem peso extra por esta razão não é conveniente trazê-las. É raríssimo os bebés fazerem necessidades na água se tal acontecer no caso de urinarem não existe problema nenhum pois a urina dos bebés é bastante alcalina, embora existam autores que defendam o uso de fraldas próprias pois dizem os mesmos que o problema da urina estará nas bactérias presentes na urina e não na acidez da mesma ou na sua alcalinidade, por tal na opinião do autor ela não altera as componentes químicas da água, em relação às necessidades sólidas é muito raro tal acontecer;
- d) Realizar só o que lhe é pedido pelo o Técnico, não queira que o seu Bebê tenha um desenvolvimento precoce na AMA, dê tempo ao tempo;
- e) Dar sempre os parabéns ao Bebê depois de realizado o exercício através de mimos;
- f) Sempre que existam regressões por parte dos bebés, convém não se mostrarem aborrecidos com a situação, mas sim incentivá-los;
- g) Agasalhai-os bem depois da aula (roupão), e depois de sair da piscina utilizar sempre um gorro para protecção da cabeça e principalmente dos ouvidos (otites);
- h) Ir periodicamente ao pediatra (inevitável).

PARTE II

INTRODUÇÃO

A prática de actividades físicas e desportivas constitui um importante factor de equilíbrio, bem-estar e desenvolvimento dos alunos; a mesma é reconhecida como um elemento fundamental de educação, cultura e vida social.

As piscinas têm como objectivos satisfazerem as necessidades educativas e formativas dos seus “clientes”, contribuem para o aumento e manutenção dos índices de prática desportiva e promovem a recreação e ocupação dos tempos livres de forma salutar e agradável respondendo às necessidades de manutenção e melhoria dos níveis de saúde criando hábitos de prática desportiva regular como estilo de vida activa e saudável.

Nesta parte o autor irá falar-vos sobre parte do trabalho que tem realizado até aos dias de hoje e que tão bons frutos deram como citam os testemunhos de uma das atletas que foi formada pelo próprio e lançada na via Competitiva e a Mãe de um dos Bebés que faz parte deste processo educativo que é a AMA:

“ Entrei para a natação de livre e espontânea vontade, e para contentamento dos meus Pais, pois a natação é um desporto muito completo (mas isso não é novidade para ninguém!).

Não vou dividir a minha passagem na natação em aprendizagem, aperfeiçoamento, pré competição e competição, apenas no antes e depois da competição.

Antes da competição aprendi o básico: controlar a respiração, os estilos (crawl, bruços, costas e mariposa), as viragens e o mergulho. A aprendizagem dos estilos sempre teve uma lógica de ensino. Comecei por aprender os movimentos dos membros inferiores, depois os superiores, e finalmente a coordenação destes movimentos ao mesmo tempo. Quando cheguei ao patamar da competição, conduzido pelo actual técnico e meu professor, foi um grande salto para mim, pois nunca fui muito adepta de desporto e esta era a primeira vez na vida que competia. As semanas que antecederam as provas eram de grande stress, os treinos eram intensos e cansativos, o meu organismo estava em constante adaptação às novas cargas externas “impostas” pelo meu técnico, só acalmava na véspera do dia “D”. Ao chamados treinos normais (os que não antecederam nenhuma prova) começavam pelo aquecimento fora de água, que tinha a duração de cerca de dez a quinze minutos, só depois entrávamos na água para aí começarmos a verdadeiramente e constante adaptação às cargas externas. Aí o Treino dividia-se em três partes:

resistência, velocidade e técnica, logicamente que as percentagens de cada um destes factores dependia do atleta e da época em que estávamos inseridos, ou seja por vezes trabalhava-se mais a resistência, velocidade ou a técnica que é um dos factores bastante importantes dentro de um esquema de Treino e o meu Técnico na altura assim o fazia com grande percentagem de técnica. Uma das diferenças que encontrei na competição é a realização da chamada pré época, esta consistia num trabalho de força, flexibilidade e resistência com exercícios fora de água, sendo o leque de materiais a utilizar bastante variado tais como: bolas medicinais, elásticos, bicicleta, entre outros...

A natação para além de benéfica para a saúde, é também benéfica para a nossa mente pois é a nadar que muitas vezes encontramos a paz que à tanto procurava-mos, além deste pormenor referido a mesma serve também criarmos grandes laços de amizade com atletas de outras regiões e aprendermos no nosso dia a dia sempre novas situações

que aprendamos a resolvê-las com mais ou menos grau de dificuldades. Posso-vos adiantar que tinha e tenho um irmão que na altura estava a ser leccionado pelo o mesmo Professor e que estava a seguir precisamente os passos que o mesmo transcreve nesta obra e os resultados deste ensino estavam a ser altamente positivos, tenho pena que o mesmo se tenha afastado, isto por motivos alheios à vontade dele.

O que vos posso garantir é de que esta sequência de ensino segundo a minha opinião é bastante produtiva ”, cito **Bárbara Gomes**, atleta de competição formada pelo autor.



“ Maria Inês Tavares Costa de dois anos e dez meses começou a frequentar as aulas de natação com um ano e dez meses.

È extraordinário o desenvolvimento que a minha filha Inês teve desde que iniciou as aulas de natação com o Professor António Soares.

A ideia de a inscrever na natação surgiu depois de ter visto na televisão um documentário sobre os benefícios da natação sobre os Bebés. Fez-me pensar que seria uma boa ideia, dado que, na altura era muito complicado dar banho à Inês, especialmente lavar-lhe a cabeça. Chorava do princípio ao fim e batia com os pés e com as mãos molhando sempre tudo.

Tomei a decisão e dirigi-me à piscina de Albergaria-a-Velha para a inscrever. Aqui informaram-me que não havia aulas para Bebés, ela tinha na altura ano e meio, mas que em Setembro iriam abrir inscrições na piscina de S. João de Loure.

As primeiras duas, três aulas a Inês esteve sempre a chorar, agarrava-se com todas as forças ao meu pescoço nunca queria sair de ao pé de mim, tal era o medo. Cheguei mesmo a pensar que não se iria adaptar mas, graças à experiência do professor António Soares, que nos garantiu ser normal tal comportamento nas primeiras aulas lá fui esperando que ocorresse a mudança tão esperada.

As aulas mais complicadas, em que todos choravam, eram ocupadas apenas a fazer o que eles queriam sempre acompanhadas pelo o excelente Professor da altura que dava

aulas para Bebés e pelos respectivos Pais. As outras eram intercaladas com alguns exercícios aliados ao que gostavam de fazer.

Gradualmente, o medo foi desaparecendo a confiança foi-se instalando. Na piscina os resultados começaram a notar-se, começou a gostar dos pulinhos, a bater com os pés na água, saltava embora quisesse sempre agarrar-se à minha mão. Continuava apenas relutante em mergulhar e choramingava um pouco quando o Professor lhe pegava para realizar algum exercício.

Em casa o drama do banho desapareceu dando lugar a um momento bastante mais tranquilo por vezes até de diversão.

Hoje, passado um ano a situação inverteu-se completamente. As aulas de natação são esperadas com ansiedade, está sempre a perguntar: «hoje vamos à piscina?»

Já conhece os exercícios, está sempre a chamar o professor para saltar ou mergulhar de novo, brinca com ele, atira-lhe água, nos momentos livres está sempre a pedir para saltar, já nem precisa de mão! Entre um e outro salto gosta muito de nadar apoiada com a minha mão, batendo os pés e as mãos até à beira da piscina.

Em casa, a hora do banho virou uma autêntica brincadeira: «olha para mim a nadar como na piscina!», «olha para mim a saltar como na piscina!»...Faz bolinhas debaixo de água, pergunta sempre se pode molhar a cabeça e, mesmo quando lhe digo que não, acaba por molhá-la:

Além de todos estes progressos a Inês fez novas amizades e nos dias em que tem aula de natação, come e dorme muito melhor. ”

Cito o testemunho da mãe de uma das Bebés que são intervenientes do processo educativo da AMA de Bebés.



Fotografia da Inês com os colegas de classe

CAPÍTULO I

PLANEAMENTO E SUAS DIVISÕES

Após AMA dos Bebés surgem novas etapas, é importante analisar e defender nas etapas novas os comportamentos e as respectivas respostas pedagógicas de cada um, as mesmas devem adaptar-se ao perfil do aluno respeitando sempre a sua psicomotricidade e ritmo biológico, pode-se afirmar que nesta subida podem-se encontrar vários degraus que se têm que ultrapassar. A criança deverá seguir este método de ensino para que a mesma chegue à pré-puberdade com um excelente repertório motor e uma boa capacidade de resposta para todos e qualquer tipo de exercícios.

Na **Aprendizagem Inicial** em que a AMA está cimentada é um patamar em que no final um dos objectivos é a **autonomia total**. Neste patamar temos que ter a certeza de que o proposto vai ser sempre conseguido pelo o aluno e superado sem grandes dificuldades, começa-se por tarefas simples e fáceis para que o aluno possa sempre responder positivamente às mesmas. O encorajamento deverá estar sempre presente, não se deverá forçar e pressionar o aluno a responder aos exercícios propostos pois se o fizermos poderemos ser responsáveis por recuos por parte dos alunos, recuos esses que poderão levar o seu tempo a ultrapassar e assim interrompemos o processo normal da aprendizagem.

Na **Aprendizagem Avançada** já existe estabilidade comportamental, a criança tem uma autonomia cada vez maior e já sabe “nadar” apesar de ainda existirem descontinuidades em alguns movimentos coordenativos, ela já possui um excelente conjunto de habilidades motoras que se encaixam umas nas outras como um puzzle. Se não existirem exercícios variados e atractivos do ponto de vista da criança tais como jogos ou desafios do agrado geral as aulas podem-se tornar monótonas e repetitivas levando à desistência e desmotivação por parte da criança.

No **Aperfeiçoamento** chega-se a um dos patamares deste processo educativo em que o aluno possui uma autonomia total, a sua percentagem de confiança e domínio pelo o meio no qual trabalha é bastante alta; o realizado até esta altura é coroado de êxito. Será nesta altura em que cada vez mais o técnico terá que demonstrar o que é eficaz e o que não é na execução e resposta dos exercícios, embora a imagem que os alunos captam seja assimilada por todos cada um executa-a à sua maneira, a isto chamamos

Psicomotricidade a qual deveremos enriquecer de maneira que cada um tire maior vantagem dela resultando num grau de eficácia cada vez maior aquando de uma execução técnica.

Teremos que ter sempre em atenção em cada um dos patamares referidos o seguinte:

- a) Alunos que tentam responder positivamente aos exercícios protegendo sempre a cara;
- b) Alunos que se movimentam sempre debaixo de água;
- c) A execução dos exercícios sempre à superfície nunca conseguindo mergulhar o corpo no sentido descendente em direcção ao fundo; o referido revela-nos casos de alunos que tiveram uma AMA insuficiente, isto apesar de serem detentores de uma grande habilidade motora, nestes casos mais vale interromper o processo educativo e colmatar as insuficiências referidas para logo a seguir continuar o processo com direcção à excelência.

O programa Pedagógico que o autor vos transcreve é referente aos quatro níveis referidos neste livro (Bebés, Aprendizagem Inicial, Aprendizagem Avançada e Aperfeiçoamento), antes de se atingir a passagem para o “12º ano” que eu equiparo com a pré-competição; o mesmo poderá ser ajustado consoante:

- a) Idades que estamos a leccionarem;
- b) Espaço físico envolvente;
- c) Altura, largura e comprimento da piscina;
- d) Número de alunos existentes em cada classe;
- e) Época do ano;
- f) Grau de motivação;

O modelo aplicado para todos os níveis, excepto para os Bebés que foi focado no Capítulo III (modelo de 2003/2004) da 1ª parte deste livro é realizado da seguinte forma: Começo da época a 19 de Setembro de 2004 e terminos a 31 de Julho de 2005; dividido em 3 **Macro Ciclos**, por sua vez subdivididos em 6 **Mesociclos**;

O 1º **Macro ciclo**, tem uma previsão de 24 aulas;

O 2º **Macro ciclo**, tem uma previsão de 24 aulas;

O 3º **Macro ciclo**, tem uma previsão de 32 aulas;

Em relação à **Aprendizagem Inicial**, os objectivos para o 1º **Macro** são:

- a) Domínio em absoluto da Respiração, Imersão, Equilíbrio, Propulsão e Salto;
- b) Início à técnica alternada Crawl;

Para o 2º **Macro** os objectivos são:

- a) Domínio da técnica alternada de Crawl;
- b) Início ao mergulho e à 2ª técnica alternada Costas;
- c) Cambalhotas na posição ventral;

Para o 3º **Macro** os objectivos são:

- a) Aperfeiçoamento da matéria dada até ao momento;
- b) Noções básicas da técnica simétrica Bruços;

Em relação à **Aprendizagem Avançada**, os objectivos para o 1º **Macro** são:

- a) Aperfeiçoamento técnico das técnicas alternadas. Crawl e costas;
- b) Ensino da técnica simétrica. Bruços;
- c) Ensino do mergulho na posição de cócoras aumentando a altura e por sua vez o centro de gravidade;

Para o 2º **Macro** os objectivos são:

- a) Continuação do aperfeiçoamento técnico das técnicas alternadas;
- b) Coordenação da técnica de bruços a nível da coordenação dos braços, respiração e respectiva pernada;
- c) Viragens, suas noções;

Para o 3º **Macro** os objectivos são:

- a) Ensino das viragens das técnicas alternadas e simétricas;
- b) Aperfeiçoamento técnico das técnicas apreendidas até à altura;
- c) Início do ensino da 4ª técnica Mariposa;

Em relação ao **Aperfeiçoamento**, os objectivos para o 1º **Macro** são:

- a) Exercícios de coordenação relativamente às técnicas alternadas e simétricas;
- b) Mergulho do bloco;
- c) Partidas de Crawl e Mariposa;

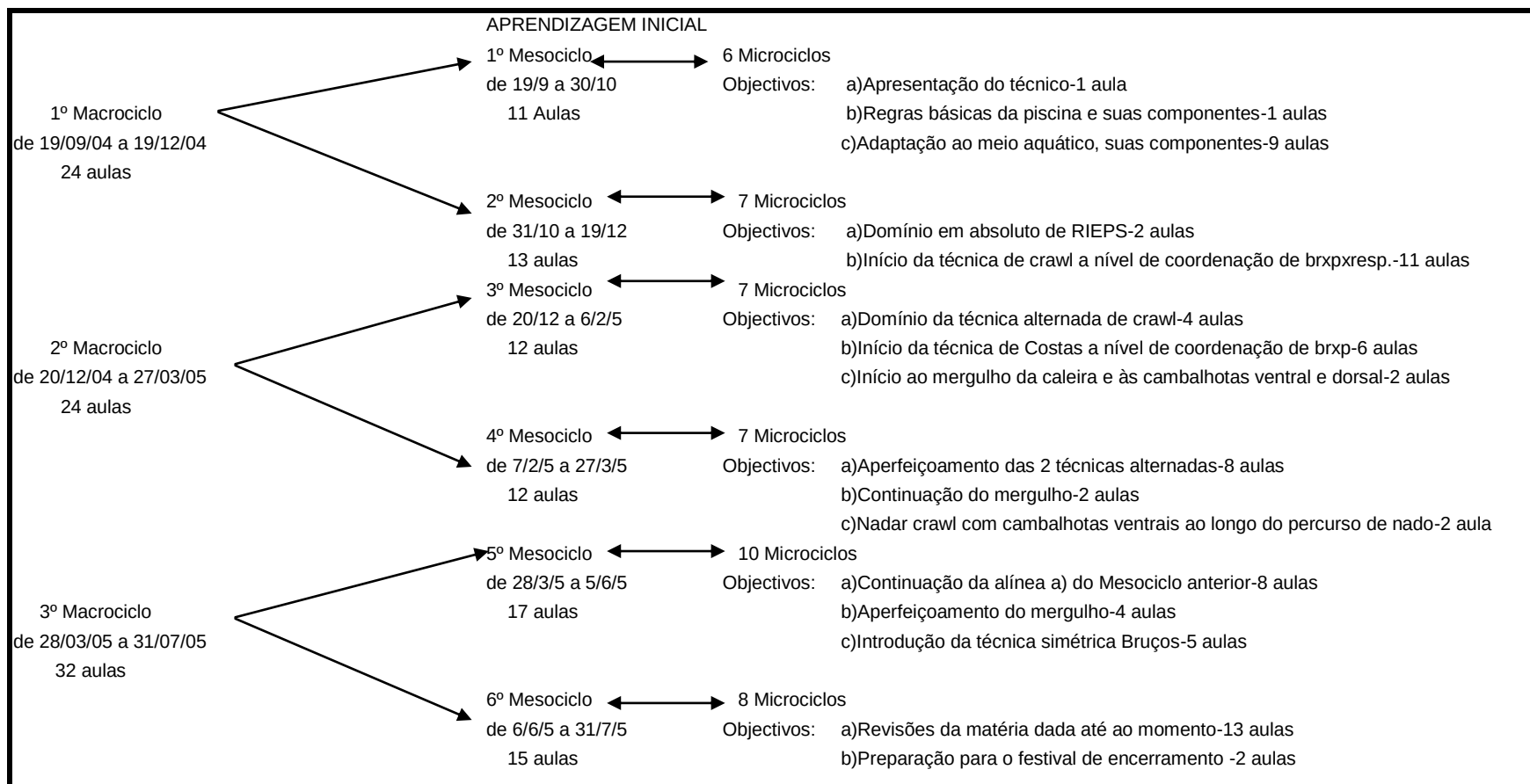
Para o 2º **Macro** os objectivos são:

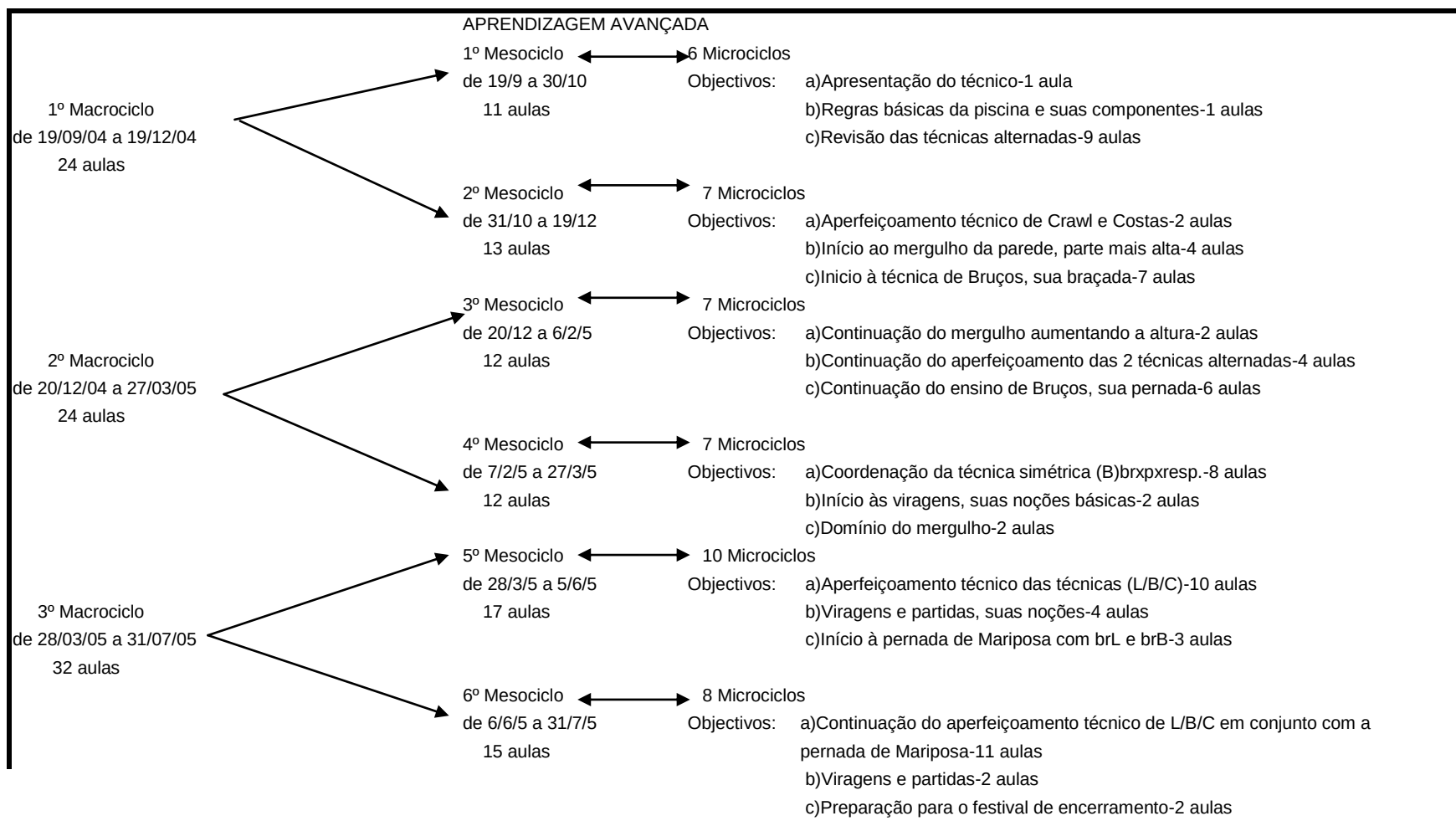
- a) Partidas de costas e Bruços;
- b) Viragens de estilos, suas noções;
- c) Aperfeiçoamento das alíneas a e b do Macro ciclo anterior;

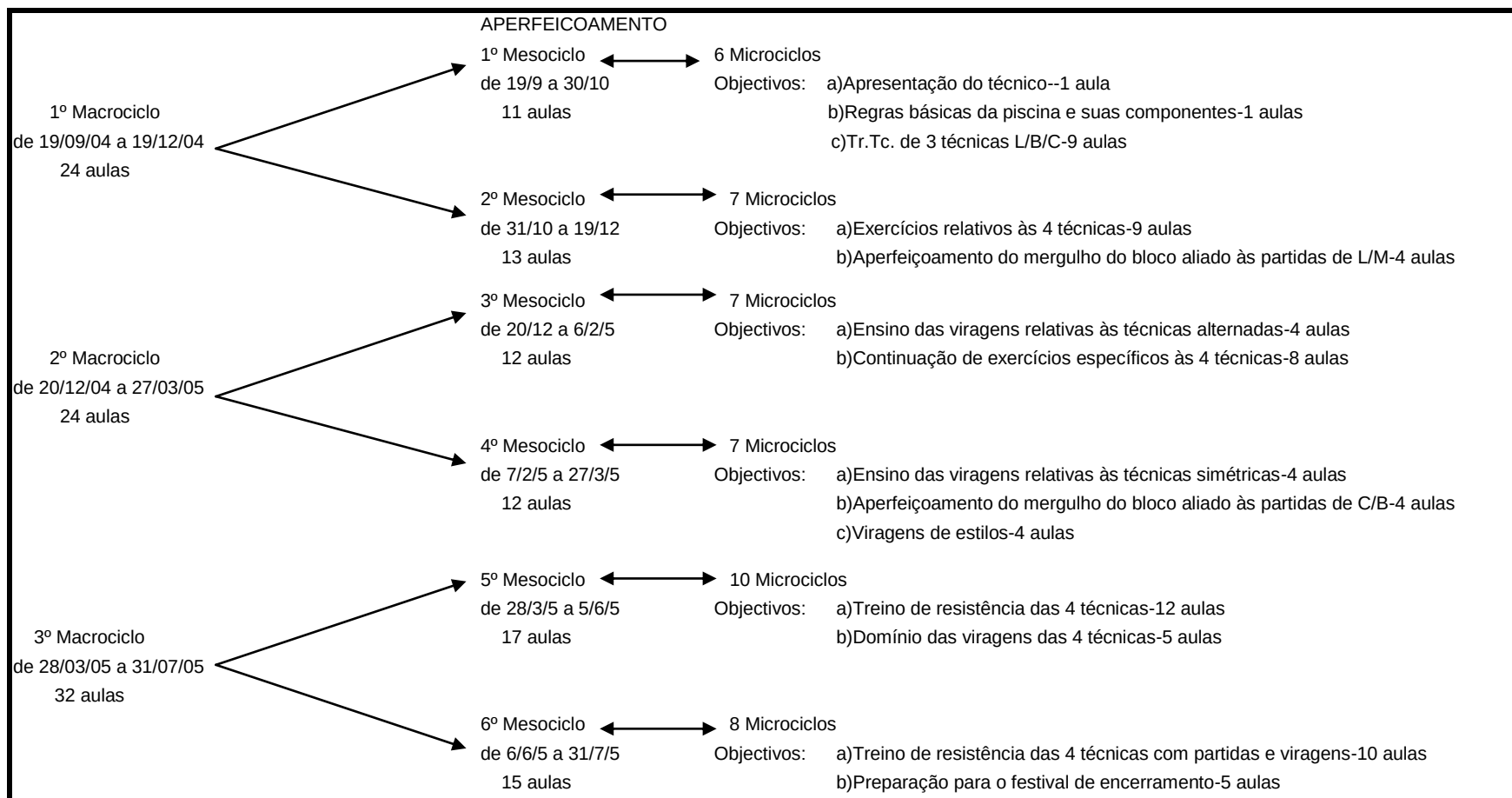
Para o 3º **Macro** os objectivos são:

- a) Treino de resistência das quatro técnicas apreendidas aliadas às suas partidas e viragens;

Os quadros que se seguem referem-se à divisão e objectivos dos níveis referidos ao longo da época de ensino 2004/2005:







Capítulo II

MODELO DE AULAS REFERENTES A CADA NÍVEL

O exemplo de aulas que vos vou passar é referente ao 1º Macro ciclo dos seguintes níveis: Aprendizagem Inicial, Aprendizagem Avançada e Aperfeiçoamento. As sessões dadas ao longo da época lectiva têm uma duração de 45' e são leccionadas numa piscina com as seguintes medidas--10x16.66, com altura a variar de 1 metro a 1,40 metros e são divididas da seguinte forma:

PARTE INTRODUTÓRIA: os alunos realizam cerca de 5' de flexibilidade fora de água;

PARTE PRINCIPAL: os alunos realizam cerca de 30' de exercícios relativos aos objectivos estipulados para a respectiva sessão; o tempo de descanso entre cada tarefa fica ao critério de cada técnico por esta razão não estipulei o mesmo nas repetições descritas nas aulas que eu vos irei transcrever a seguir;

PARTE FINAL: os alunos realizam 5' de jogos lúdicos “inventados” por eles; esta parte é bastante importante pois quase sempre nela os mesmos estão completamente desinibidos e descobrem por eles próprios que conseguem responder positivamente a exercícios que durante a Parte Principal não o conseguiam, a mesma serve também de observação para o Técnico;

Em relação aos Bebés as aulas são divididas da maneira que foquei no capítulo IV (época 2003-2004) da 1ª Parte deste livro que por sua vez tem objectivos por Etapas, subdivididas por Fases ou sejam conjuntos de duas ou três semanas. O exemplo de aulas que vos vou transmitir refere-se ao período compreendido entre 16 de Setembro de 2004 até ao dia 12 de Março de 2005.

Ao analisarem os quadros dos planeamentos semanais dos níveis referidos, pensarão que o conteúdo de cada aula é insuficiente, normalmente eu estipulo sempre poucas tarefas para cada aula porque é preferível “pouco e bem feito do que muito e mal feito”, ou seja “devagar se vai ao longe” e posso-vos garantir de que com este método de ensino tenho obtido resultados bastante positivos.

Por vezes é necessário improvisar durante uma aula que não nos corre bem como havíamos planeado devido a várias razões tais como: alunos não estão concentrados a 100% devido a factores externos à piscina, água fria, pouca adesão de alunos nessa mesma aula, por estas e outras devemos ter o **poder** de improvisar uma aula na altura própria para que a mesma tenha o máximo de sucesso, nesta parte poderemos incutir vários jogos lúdicos tais como: caça ao tesouro; mini vólei; min basquete; gincana humana; transporte às cavalitas; estafetas em que se dividem os alunos em dois grupos e poder-se-ão realizar corridas de frente e de costas, saltar a pés juntos na posição vertical, apanhar objecto do fundo da piscina.... Na parte detrás das folhas de planeamento semanais deverá constar o máximo possível de observações feitas pelo técnico durante a aula referente a cada aluno, só assim poderemos na aula seguinte melhorar a performance de cada aluno. O número de tarefas em cada aula poderá ser aumentada se assim o técnico o entender, assim como a ordem das mesmas é alienatória; deve-se realizar ao longo da época lectiva duas avaliações que a meu ver poderão ser feitas uma primeira no Carnaval e uma segunda no final do ano lectivo.

1ª e 2ª FASE SEUS OBJECTIVOS (19/9 a 30/10)	1ª e 2ª SEMANA EXERCICIOS	3ª e 4ª SEMANA EXERCICIOS	5ª e 6ª SEMANA EXERCICIOS
Adaptação ao meio Brincar desinibido com e sem Pai Ganha gosto pela água e não tem medo dela	Apresentação do meio aquático ao Bebé e Pai, apresentação do monitor ao Bebé e Pai...; Brincadeiras no colo dos pais com cantigas para incentivo; Deslocamentos na posição ventral e dorsal em direcções diferentes, com e sem salpicos na face do Bebé;	Adaptação e conhecimento do Bebé ao e no meio; Deslocamentos na posição ventral e dorsal em direcções diferentes, com e sem salpicos na face do Bebé; De frente para os Pais deslocamentos na posição vertical de cima para baixo e vice versa; Realizar a roda com Bebés ao colo, com cantigas a acompanhar;	Brincar com os Pais nos colchões(jogos, chuva...); Deslocamentos de direcção diferentes, a ir buscar objectos ou atirar-lhes água ; Na posição dorsal com a cabeça apoiada nos ombros dos Pais, salpicos para a face com e sem objecto; De frente para os Pais na posição vertical realizar batimentos com os membros superiores e pedalar com os membros inferiores;
3ª e 4ª FASE SEUS OBJECTIVOS (31/10 a 4/12)	7ª e 8ª SEMANA EXERCICIOS	9ª e 10ª SEMANA EXERCICIOS	11ª e 12ª SEMANA EXERCICIOS
Adaptação ao Monitor Brinca com e sem Pais Vai-se começando a libertar de alguns apoios Começa a ganhar o gosto pelo o mergulho e pelos saltos Início à “respiração...”	Atirar água para os olhos(lavar a cara); Deslocamentos na caleira com ajuda dos Pais; Sentado na caleira com mãos dadas, começa a dar saltos; De frente para os Pais deslocamentos na posição vertical de cima para baixo e vice versa; Soprar objectos com a execução dos Pais e os Bebés a imitarem;	Sentados na caleira realizar bolinhas e batimento dos M.I. e saltos para a piscina; Imersão com contagem; Ir buscar objectos deslocando-se pela a caleira; Passar de Pai para Monitor e vice versa;	Deslocamentos vários e saltos com ajuda dos Pais; Brincar com os Pais nos tapetes com canções à mistura; Batimento dos M.I. dos Pais (exemplo) e dos Bebés; Imersão; Chapinhar do monitor para os Bebés;

5ª FASE SEUS OBJECTIVOS (5/12a 18/12)	13ª SEMANA EXERCICIOS	14ª SEMANA EXERCICIOS	
Visualização de filmagens sobre Bebés Jogos com Pais e Monitor O Bebê está à vontade em relação às posições ventral e dorsal Brinca com a água sem receio algum	Visualização de filmes sobre aulas dadas e de aulas de outros locais com Bebés; Jogos lúdicos com Pais e Monitor;	Visualização de filmes sobre aulas dadas e de aulas de outros locais com Bebés; Jogos lúdicos com Pais e Monitor;	
6ª FASE SEUS OBJECTIVOS (19/12 a 8/1/5)	15ª SEMANA EXERCICIOS	16ª SEMANA EXERCICIOS	17ª SEMANA EXERCICIOS
Começa a dominar a apneia, salto Anda na posição vertical com braçadeiras Realiza bolinhas--- início à respiração	Andar à roda com Pais e ao som de palmas ou outra coisa, imergir; Deslocamentos na piscina com e sem braçadeiras, e com e sem ajuda; Corridas com colchões com batimento dos M.I.; Salto em pé com ajuda;	Deslocam-se com apoio das axilas e na posição vertical com apoio das braçadeiras e mãos dos Pais(frente); Começam a apanhar objectos do fundo da piscina; De frente para os Pais deslocamentos na posição vertical de cima para baixo e vice versa;	Mergulhar com maior ou menor frequência dependendo da vontade da criança; Jogos com bola; Brincadeiras uns com os outros, com e sem braçadeiras; Na posição ventral, na caleira realizar bolinhas e chapinhar com M.S.(vêr quem bate mais);

7ª e 8ª FASE SEUS OBJECTIVOS (9/1/5 a 19/2/5)	18ª e 21ª SEMANA EXERCICIOS	19ª e 22ª SEMANA EXERCICIOS	20ª e 23ª SEMANA EXERCICIOS
Realiza mergulhos na borda da caleira Desloca-se sem medo à volta da piscina Domínio com e sem ajuda dos mergulhos e deslocamentos	Consegue passar de Pai para Monitor e vice versa por debaixo de água; Apanhar objectos com as mãos; Deslocamentos nas várias posições; Corridas com ajuda dos Pais e com braçadeiras;	Mergulhos na borda da caleira e apanhar objecto; Boiar com e sem braçadeiras nas duas posições; Batimento de M.I. na caleira;	Saltos por cima de um objecto; Mergulhar de joelhos; Procurar objectos através de um jogo e apanhá-lo; Corridas com um colchão com batimento dos M.I.;
10ª FASE SEUS OBJECTIVOS (20/2/5 a 12/3/5)	24ª SEMANA EXERCICIOS	25ª SEMANA EXERCICIOS	26ª SEMANA EXERCICIOS
Visualização de filmagens sobre Bebés Jogos com Pais e Monitor O Bebé está à vontade em relação às posições ventral e dorsal Brinca com a água sem receio algum	Deitar o bebé na posição ventral suportado pelas axilas e na posição vertical, deixando-o utilizar os M.I.; Passar de Pais para monitor e vice versa; Deslocamentos com pranchas e com braçadeiras	VISUALIZAÇÃO DE FILMES PARA VÊR EVOLUÇÕES DAS CRIANÇAS JOGOS LÚDICOS	VISUALIZAÇÃO DE FILMES PARA VÊR EVOLUÇÕES DAS CRIANÇAS JOGOS LÚDICOS

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 1**APRENDIZAGEM INICIAL**

1ª AULA	2ª AULA
• Apresentação do Técnico e explicação das regras básicas da piscina;	• Continuação dos objectivos da 1ª aula; • Jogos vários com base no equilíbrio;

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 2**APRENDIZAGEM INICIAL**

3ª AULA	4ª AULA
• Andar e pular na água; • Boiar com e sem placa (ventral); • Saltos com e sem vara a pés juntos e vêr quem salta mais longe; • Realizar a roda e boiar nas duas posições com e sem ajuda; • Batimento dos m. inf. com as mãos na caleira com e sem respiração; • Apanhar objectos no fundo da piscina;	• Andar à volta da piscina; • Junto à borda da piscina: “lavar a cara”, e atirar água uns aos outros; • Correr de costas e de frente, com e sem rotação dos m. s. ; Soprar na água na borda da piscina na posição ventral;

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 3**APRENDIZAGEM INICIAL**

	5ª AULA
FERIADO	• Soprar na borda da piscina; • Andar pela a caleira à volta da piscina, incutindo ao longo da mesma algumas variantes: soprar, mergulhar, passar por debaixo de uma vara ou um objecto; • Batimento dos m. inf. na borda da piscina nas posições ventrais e dorsal;

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 4**APRENDIZAGEM INICIAL**

6ª AULA	7ª AULA
• Batimentos dos m. inf. na caleira da piscina nas posições ventral e dorsal; • Andar de costas, de frente e de lado, com ou sem rotação dos m. sup.; • Jogar ao agarra dois a dois; • Na caleira realizar vários exercícios: vêr quem aguenta mais tempo com a cabeça submersa, lavar a cara, realizar bolinhas e batimento com os m. sup. na água;	• Repetição do último exercício da aula anterior; • Correr na água; • Jogo de vólei; • Saltos com vara;

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 5**APRENDIZAGEM INICIAL**

8ª AULA	9ª AULA
• Saltos com vara; • Batimento dos m. inf. na caleira nas duas posições; • Na caleira alternar movimento dos m. sup. com respiração; • Passar por debaixo do braço do monitor com expiração; • Boiar ventralmente com placas e braços em hiperextensão (com cabeça imersa);	• Boiar ventralmente com e sem placa; • Realizar gincana humana; • Realizar cabo humano: um grupo puxa pelo o outro; • Na caleira realizar vários exercícios: batimento dos m. inf., vê quem aguenta mais tempo com a cabeça imersa, batimento dos m. sup. com respiração, lavar a cara, andar na mesma, na parte funda vê quem consegue tocar com os pés no chão e realizar expirações várias;

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 6**APRENDIZAGEM INICIAL**

10ª AULA	11ª AULA
• Saltos vários para a piscina; • Correr dois a dois; • Correr às cavalitas uns dos outros; • Realizar o golfinho; • Apanhar objecto seguida de expiração; • Ver quem salta o mais longe possível a pés juntos; • Batimentos dos m. inf. ventral e dorsal com respiração e com apoio na caleira; • Boiar nas duas posições;	• Batimentos dos m. inf. na piscina com as mãos na caleira com e sem respiração; • Apanhar objectos no fundo da piscina; • Boiar com e sem placa (ventral); • Andar na caleira com várias variantes: passar pela a frente e por detrás do monitor ou aluno, ir ao fundo e realizar expirações,; • Dois a dois com batimentos dos m. inf. na posição ventral; • Batimentos dos m. inf. na piscina na posição dorsal; • Saltos vários para a água; • Realizar a estrela;

MACRO: 1MESO: 2MICRO: 7**APRENDIZAGEM INICIAL**

	12ª AULA
FERIADO	• Boiar nas duas posições; • Realizar a estrela; • Passar por debaixo de um objecto com expiração bem feita; • Boiar na posição ventral e realizar batimentos dos m. inf. com ajuda; • Descer pela a vara ou pela escada na parte mais funda da piscina e realizar ciclos respiratórios;

MACRO: 1MESO: 2MICRO: 8**APRENDIZAGEM INICIAL**

13ª AULA	14ª AULA
• Realizar batimentos dos m. inf. com placa e com respiração na posição ventral: a) com dois braços, respiração frontal; b) com um braço, respiração lateral; • Boiar ventralmente e dorsalmente; • Realizar batimento dos m. inf. na posição dorsal com placa “ ao pé da barriga”;	• Boiar nas duas posições com e sem batimento dos m. inf.; • Apanhar objectos com expirações várias; • Impulso na parede e passar por debaixo das pernas do colega ou do monitor; Realizar batimento dos m. inf. na caleira com dois (respiração frontal) e com um braço (respiração lateral)a segurar na mesma;

MACRO: 1MESO: 2MICRO: 9**APRENDIZAGEM INICIAL**

15ª AULA	16ª AULA
• Saltos para a água sem ajuda; • Saltar e boiar ventralmente com braços em hiperextensão; • Boiar ventralmente e realizar a medusa; Realizar dez ciclos respiratórios completos;	• Batimento dos m. inf. na caleira, na posição ventral e com os braços encostados ao corpo, respiração lateral; • Rotação dos m. sup. na posição ventral realizado na caleira, com e sem pullboy; • Impulso na parede e boiar nas duas posições; • Jogos didáticos realizados pelos os alunos;

MACRO: 1MESO: 2MICRO: 10**APRENDIZAGEM INICIAL**

17ª AULA	18ª AULA
• Batimento de pL sem placa ; • Rotação dos m. sup. com pullboy e com respiração lateral; • Movimento dos m. inf. e m. sup. na caleira ; • Impulso na parede e passagem pelo o meio dos m. inf.; • Boiar nas posições dorsal e ventral, com e sem apoio; • pL e pC com e sem placa;	• brL com pullboy na caleira, respiração lateral; • brL a andar com a placa, inspirar para os dois lados; • L completo com placa e com pullboy e de seguida sem o material de apoio; • PC com placa; • Início ao mergulho;

MACRO: 1MESO: 2MICRO: 11**APRENDIZAGEM INICIAL**

19ª AULA	20ª AULA
• Batimento dos m. inf. com placa na posição ventral; • Batimento dos m. inf. com placa na posição ventral e com rotação dos m. sup. (um de cada vez); • O mesmo exercício anterior com pullboy nas pernas; • Boiar nas duas posições;	• Batimento dos m. inf. sem placa na posição ventral; • Batimento dos m. inf. sem placa na posição ventral, com um dos braços no prolongamento do corpo indo alternando dt. com esq.; • Rotação dos m. sup. com placa nas diversas variantes;

MACRO: 1MESO: 2MICRO: 12**APRENDIZAGEM INICIAL**

21ª AULA	22ª AULA
• Rotação dos m. sup. na caleira com e sem pullboy; • Rotação dos m. sup. com batimento dos m. inf. com placa: um de cada vez e depois os dois...; • Batimento dos m. inf. nas duas posições sem placa com os braços no prolongamento do corpo;	• Batimento dos m. inf. na posição ventral sem placa com os braços no prolongamento do corpo; • Rotação dos m. sup. sem placa, um de cada vez; • Diversos saltos para a água; • Batimentos dos m. inf. na posição dorsal com placa;

MACRO: 1MESO: 2MICRO: 13**APRENDIZAGEM INICIAL**

23ª AULA	24ª AULA
• Crawl completo na caleira; • Crawl completo com placa; • Impulso na parede e boiar nas duas posições; • Apanhar objecto com expiração feita;	• pL sem placa com br. no prolongamento do corpo; • pL com um dos br. no prolongamento do corpo e o br. contrário encostado ao corpo; • br. com pullboy e sem pernas; • Coordenação de L completo; • Costas só com br.; • Continuação do inicio ao mergulho;

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 1**APRENDIZAGEM AVANÇADA**

1ª AULA	2ª AULA
• Apresentação do Técnico e explicação das regras básicas da piscina;	• Continuação dos objectivos da 1ª aula; • Jogos vários com base nos RIEPS;

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 2**APRENDIZAGEM AVANÇADA**

3ª AULA	4ª AULA
• 2x pL com br. à frente do corpo; • 3x(br/p)C/ L; • 2x estilo completo de L; • 3x pC com a placa no prolongamento do corpo; • 2x pC com br. encostados ao corpo; • 3x pC e rodar 2 br. de cada vez;	• Crawl completo com e sem placa (4x cada exercício); • Costas completo com e sem placa (4x cada exercício); • Saltos para a água,;

--	--

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 3**APRENDIZAGEM AVANÇADA**

	5ª AULA
FERIADO	• 4x pL com placa • 2x pC com placa • Apanhar objecto ao fundo da piscina • Jogos lúdicos

MACRO: 1MESO: 1MICRO: 4**APRENDIZAGEM AVANÇADA**

6ª AULA	7ª AULA
---------	---------

• Saltar e apanhar objecto; • 2x pL com placa; • 2x br/p com placa Crol; • 2x pC com placa; • 2x br dt.+2x br esq. Costas; • 2x só p com br. no prolongamento do corpo C;	• 2x cada br.(rodar 2x cada com br. no prolongamento do corpo) L • 2x br dt./ Pc • 2xbr. Esq./ pC } com placa • 2x estilo completo- C
--	---

MACRO: 1

MESO: 1

MICRO: 5

APRENDIZAGEM AVANÇADA

8ª AULA	9ª AULA
• 4x pL s/ placa(br. no prolonga/o do corpo); • 2x pL(com 1 br. no prolonga/o do corpo e com respiração lateral); • 2x L Estilo completo; • Mergulho da parte mais baixa da piscina, seguido de apanha de um objecto, seguido de bati/o de pL; • Mergulho, seguido de boiar nas duas posições;	• 2x pL sem placa; • 4x L Estilo completo; • 3x pC com placa; • 3x C Estilo completo com placa; • Mergulho da parte mais baixa da piscina, seguido de boiar nas duas posições;

MACRO: 1

MESO: 1

MICRO: 6

APRENDIZAGEM AVANÇADA

10ª AULA	11ª AULA
• 2x L Estilo completo com placa; • 2x C “ “ “ “ ; • 2x pC e rodar os 2 br. ao mesmo tempo; • 2x pC e rodar os br. na seguinte sequência: 2-2-1; • Boiar com impulso na parede--- ventral e dorsal;	• Estilo completo de Livres, c/ e s/ placa; • Estilo completo de Costas, c/ e s/ placa;

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 7

APRENDIZAGEM AVANÇADA

	12ª AULA
FERIADO	• 4x Estilo completo de Livres; • 3x L só com 1 br.(3 braçadas com br. dt. alternando com br. esq.); • 3x pC c/ placa com braços e placa no prolongamento do corpo; • Estilo completo de Costas;

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 8

APRENDIZAGEM AVANÇADA

13ª AULA	14ª AULA
• Jogos lúdicos com o objectivo de cimentar o que foi leccionado até à altura;	• 4x Estilo completo de Livres, ao som do apito e passar para a posição dorsal e realizar pC; • 3x L só com 1 br.(2 braçadas com br. dt. alternando com br. esq.); • 3x pC c/ placa com braços e placa no prolongamento do corpo; • Estilo completo de Costas com braços no prolongamento do corpo;

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 9

APRENDIZAGEM AVANÇADA

15ª AULA	16ª AULA
• br.B fora de água, sua explicação e aplicação dentro de água; • 2xpL, sem placa; • 2xbr.L, com pullboy; • 2xpC sem placa; • 2xbr.C, com pullboy; • Estilo completo de L; • Estilo completo de C;	• Continuação da explicação da braçada de B dentro e fora de água; • 3x br.BpL; • 3xL(br.dt.+br.esq.+normal); • 3xC(br.dt.+br.esq.+normal); • Mergulho e boiar ventralmente;

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 10

APRENDIZAGEM AVANÇADA

17ª AULA	18ª AULA
• A caminhar realizar br.B com e sem respiração; • 6x br.BpL; • 2x L com e sem placa; • 2x C com e sem placa; • Mergulho na parte mais profunda da piscina de joelhos;	• 3x br.BpL; • 3x L (br.dt.+br.esq.+normal); • 3x C (br.dt.+br.esq.+normal); • Mergulho de joelhos na parte mais profunda da piscina e boiar nas duas posições;

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 11

APRENDIZAGEM AVANÇADA

19ª AULA	20ª AULA
• 3x L, respiração bilateral; • 3x C com paragem de um dos braços no prolongamento do corpo; • 2x (br.dt. L)/pC; • 2x (br.esq. L)/pC; • (2x br.dt.+1x br.esq.) L/C; • (2x br.esq.+1x br.esq.) L/C;	• pC com br. ao lado do corpo; • pC com braços no prolongamento do corpo; • C completo com braços no prolongamento do corpo; • C estilo normal; • pL com br. ao lado do corpo; • Tr.Tc. de L; • L estilo normal com respiração para o lado que mais convier; • br.BpL;

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 12

APRENDIZAGEM AVANÇADA

21ª AULA	22ª AULA
• 6x br.BpL/C; • 2x C/br.BpL; • 4x br.BpL/pC; • 4x LC; • Mergulho de cócoras ;	• Mergulho da parte mais funda aumentando a altura; • Tr.Tc.L, um braço de cada vez com batimento de pL; • brB com pullboy; • pC com placa; • L sem placa;

--	--

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 13

APRENDIZAGEM AVANÇADA

23ª AULA DA SEMANA	24ª AULA DA SEMANA
• L com e sem a placa; • br.BpL; • C sem placa a rodar um braço de cada vez e depois os dois ao mesmo tempo; • Tr.Tc. C, realizar a braçada só fora de água (rec. aérea);	• L completo, dar três braçadas com br.esq. e inspirar, e o dt. no prolongamento do corpo; • L completo, dar três braçadas com br.dt. e inspirar, e o esq. no prolongamento do corpo; • pL sem a placa com os braços ao lado do corpo; • pC/brC, realizar só rec. aérea; • br.BpL;

MACRO: 1

MESO: 1

MICRO: 1

APERFEIÇOAMENTO

1ª AULA	2ª AULA
• Apresentação do Técnico e explicação das regras básicas da piscina;	• Exercícios livres à base L e C;

MACRO: 1

MESO: 1

MICRO: 2

APERFEIÇOAMENTO

3ª AULA	4ª AULA
• 4x32L(bilateral/normal); • 3x32C(normal/rodar os 2 em simultâneo/normal); • 4x16B com duas pernadas;	• 4x32 L; • 8x16 C Tr.Tc.(braçada fora de água + braçada subaquática) ; • 8x16 pL/C;

• Cambalhotas na posição ventral;	• 4x32brBpL/pC, com braços no prolongamento do corpo; • 5' à vontade a nadar no(s) estilo(s) ou exercício de coordenação que quiser;
---	---

MACRO: 1

MESO: 1

MICRO: 3

APERFEIÇOAMENTO

	5ª AULA
FERIADO	• 6x16 L/C; • Exercícios de coordenação de Costas: a) 2x16 rec. aérea dos braços; b) 2x16 braçada aquática; c) 2x16 rec. aérea dos 2 m. sup. em simultâneo; • 4x16 brBpL/á vontade; • 2x32 Estilo ou exercício de coordenação que quiser;

MACRO: 1

MESO: 1

MICRO: 4

APERFEIÇOAMENTO

6ª AULA	7ª AULA
• 6x16L; • 4x16C (rec. aérea dos braços).; • 4x16pL/B; • 6x16L/Tr.Tc.L;	• 4x32L/CTc.; • 3x32pL/B dorsal; • 2x32brBpL/C; • 4x32C—exercícios de coordenação;

• 2x16C; • 32L	• 5' á vontade a relaxar;
---	---

MACRO: 1

MESO: 1

MICRO: 5

APERFEIÇOAMENTO

8ª AULA	9ª AULA
• 8x16L/à vontade/LTc./C; • 4x16L, só braçada aquática(1 br. de cada vez) ; • 4x32pL/CTc.; • 3x32pBbrC(2 em simultâneo); • 32 L	• 8x16L/à vontade; • 4x32C,com atenção à rotação dos ombros quando se inicia a braçada aquática; • 4x16brLpB; • 4x16CTc.; • 64 L, respiração bilateral;

MACRO: 1

MESO: 1

MICRO: 6

APERFEIÇOAMENTO

10ª AULA	11ª AULA
• 6x32—(1,2,3,4---LTc/à vontade) e a 5 a L; • 4x32CTC./à vontade; • 3x32pBbrC; • 4x16brB com pullboy; • 64 à vontade;	• 10x16L/LTc./C; • 4x16L—braçada aquática; • 4x32pL/CTc.; • 3x32pBbrC(2); • 4x16L com cambalhotas incluídas durante o percurso;

--	--

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 7

APERFEIÇOAMENTO

	12ª AULA
FERIADO	• 10x16L/à vontade; • 4x32C; • 4x16brLpB; • 4x16, (2 ciclos de B+4 braçadas de L...); • 2x32pLC; • 64L, respiração bilateral; •

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 8

APERFEIÇOAMENTO

13ª AULA	14ª AULA
• 4x32LTc./L; • 4x32CTc./C; • 4x16brLpB/pC, com braços no prolongamento do corpo; • 4x32pBbr(2)/B com duas pernadas;	• Início ao mergulho do bloco • 4x32 L bilateral/LTc.; • 4x32pL/B; • 2x48LBC;

Boiar nas duas posições seguido de cambalhota;	4x16br.C; 64L;
--	---

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 9

APERFEIÇOAMENTO

15ª AULA	16ª AULA
4X32L(Tc + normal), tocar na orelha; 4x32C(Tc+n), braçada subaquática; 4x16pMbrL; 4x32pBbrC(2)/B com 2 pernadas; - Mergulho do bloco;	- Mergulhos; 4x32 L bilateral/Tc; 4x32pL/B; - Viragens;

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 10

APERFEIÇOAMENTO

17ª AULA	18ª AULA
6x32C/pMbrC; 4x32CTc/pM dorsal; 4x32MTc/C; 4x48L/à vontade/L; 32 à vontade;	2x32LTc.; 4x32BL; 8 partidas de L; 4x32Tr,Tc.M/PC; 64L;

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 11

APERFEIÇOAMENTO

19ª AULA	20ª AULA
• 64L; • 4x16Tr.Tc.B; • 4x16pM na posição dorsal e os braços ao lado do corpo; • 8 partidas de Mariposa; • 4x32MC/BL; • 2x48LBC;	• 4x32LTc./L respiração bilateral.; • 4x32CTc./C; • 4x32pLbrC com pullboy; • 8x16brBpM/C; • 32L;

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 12

Aperfeiçoamento

21ª AULA	22ª AULA
• Partidas de Mariposa e Crol; • Realização de uma estafeta de 2x16L com saída do bloco; • Realização de uma estafeta de 2x16 no estilo que quiser com respectiva saída ;	• 6x32Tr.Tc.L, efectuar só a braçada subaquática e inspirar para lado dt. alternando com o lado esq.; • 2x16brL respiração bil.; • 3x48p(LBC); • mergulhos do bloco;

--	--

MACRO: 1

MESO: 2

MICRO: 13

APERFEIÇOAMENTO

23ª AULA	24ª AULA
• 4x64 L; • 4x16brBpL; • 4x16brBpM; • 4x32brLC; • 4x32pMbrL/C; • 5' a nadar no estilo ou exercício à escolha do atleta;	• 5' à vontade (fase de aquecimento); • 8x16 (1/2 br.BpL + 1/2 C); • 6x16 brC; • 4x32BC; • Viragens; • Mergulho do bloco;

CAPÍTULO III

ABREVIATURAS E SEUS SIGNIFICADOS

L--- crawl;
C--- costas;
B--- bruços;
M--- mariposa;
pL--- pernas crawl;
pC--- pernas costas;
br--- braços;
p--- pernas;
br.dt--- braço direito;
br.esq--- braço esquerdo;
br.L--- braços crawl;
br.C--- braços costas;
br.B--- braços bruços;
brBpL--- braços bruços com pernas crawl;
brBpM--- braços bruços com pernas mariposa;
brLpM--- braços crawl com pernas mariposa;
Tr.Tc--- treino técnico;
AMA--- adaptação ao meio aquático;
Bil--- bilateral;

CAPÍTULO IV

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Madormo , R. “Natação para Bebés um capítulo especial”;

Sarrico, A. e Lima D., “Adaptação ao meio aquático para bebés”,2001;

Patrício, R., “Bebés água e emoções”, 1997;

Sarmiento, P. e Montenegro,M.,1992

Delgado, C. Augusto, “Escolas de Natação e Hidro”, da Editora Sprint de 2000

Patrício, R., “Aprender a Nadar é Giro”, de Manz e Produções, 1ª edição de 2000

Costa, J. e Lúcia, V. Santos, “A falar como os Bebés” Editorial Caminho de 2000

III PARTE

O DVD desta aula refere-se a um dia específico que foi o Dia do Pai, espero que possam tirar algumas ideias através do mesmo; apesar desta aula ter música de fundo normalmente as aulas que eu lecciono são praticamente todas sem música pois como referi no capítulo V da I parte deste livro as aulas devem ser o mais silenciosas possíveis entre outros factores...