

Secção de Natação

INFORMAÇÃO SOBRE O QUE SE DEVE FAZER DESDE QUE O ALUNO É CONSIDERADO SER VIVO ATÉ AOS OITO A NOVE ANOS DE IDADE

CAPÍTULO I

A razão que me levou a passar esta informação sobre os “Bebés e Sua Evolução” foi o de transmitir aos frequentadores **deste site** entre outros...o que fazer e realizar quando são deparados com esta “pequena grande aventura”, e pensei que ao transmitir a minha experiência profissional ao longo destes anos de ensino poderei ajudar a elucidar alguns pontos chaves para o sucesso daquele que é um dos maiores desafios de um técnico, ou seja, o “processo educativo” que é o da A.M.A. dos Bebés e a sua evolução no meio aquático. Isto 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 acredito que favorecer a autonomia da criança é favorecer o seu desenvolvimento global, aposto numa metodologia que tenha em consideração o poder de escolha da criança e a sua capacidade de decisão. Mas para escolher é preciso explorar, manipular, 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. No final do século passado, médicos e psicólogos viam através da natação, uma maneira de se estudar o desenvolvimento da criança, obtendo conhecimentos sobre o amadurecimento do sistema nervoso central, e que os primeiros vinte e dois meses da criança exercem grande influência na sua vida, favorecendo suas habilidades motoras futuras. Apesar de pouco incentivo e credibilidade, a natação para os lactentes vem sendo desenvolvida aproximadamente há vinte anos. A actividade da Escola de Natação teve o seu início no ano de 2006, mais propriamente durante o mês de Novembro de 2006. Assim sendo construiu-se uma metodologia própria de trabalho, a qual temos vindo ao longo deste tempo de aulas a efectuar um ajustamento do nosso modelo teórico-prático em função da realidade vivida no dia-a-dia e ainda da própria experiência profissional. A nossa base de trabalho assenta 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 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 (crono biologia); 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 **Crawl** 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 seguiu esta sequência de ensino, este aluno é o meu filho Bruno Vasconcelos Soares, tem doze anos, frequenta a piscina desde os dois anos e meio de idade, 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*...

CAPÍTULO II

BEBÉ ENQUANTO FETO

O Bebé enquanto feto, além de outros factores, desenvolve-se dentro de quatro invólucros chamados “Envelopes Internos”: O primeiro envelope é o Líquido Amniótico em que o Bebé o sente sobre a sua pele, saboreia-o e engole-o 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 Amnión 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 (amnión); por volta do 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 forma-se e encontra-se cada vez mais encostada ao terceiro envelope que se denomina de Músculo Uterino; Por final estes três envelopes internos que referi (Líquido Amniótico, Amníos ou Saco Amniótico, Músculo Uterino) estão envoltos por um quarto que é a Parede Abdominal da Mãe; Logo após o nascimento ele vai sofrer uma série de modificações, alterações essas a nível de: alteração de meio, temperatura, pressão, espaço. Esta situação acontece porque mal ele 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 (choro, mal estar, sons, odores, luz) cria os chamados “Envelopes Externos” para protecção das mesmas; 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 PSIQUICOS E MOTORES:

Quando o Bebé nasce ele já vem munido de anticorpos da mãe e é portador dum conjunto de reflexos arcaicos que lhe permitem algumas reacções motoras, estes reflexos têm origem filogenética, são exemplos dos referidos reflexos: marcha e nado automático, moro, tónico cervical, epiglobal, sucção, glutição, 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 e que normalmente surge por volta dos quatro anos dependendo de vários factores tais como: o meio em que ele está inserido e da sua evolução biológica. Em relação às fases de desenvolvimento motor nos dois primeiros anos de vida temo-las 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;

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

Esta actividade “educativa” é caracterizada por quatro factores:

- a) Ordem Natural que tem a ver com o clima, época do ano e meio inserido;
- b) Ordem Social relacionada com hábitos, costumes, rotina familiar e contacto com outros;
- c) Ordem Humana relacionada com a relação entre o Bebê e os Pais, e o triângulo: PAIS-BEBÉS -TÉCNICO;
- d) Ordem Material relacionada com o tanque de aprendizagem, balneários e qualidade do material lúdico e sua variedade, falarei nestes quatro factores 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 nasça até aos três meses deve 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 bebê 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 bebê para um espaço mais alargado, caso da banheira grande, nesta deve 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, aconselho e acredito que 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 factores:

Os Pais devem ser correctamente orientados e conduzidos pelo Técnico que é o mediador do processo;

A presença dos Pais vai evitar prejuízos emocionais e afectivos;

Devem ter totalmente confiança no que realizam, no Técnico e neles próprios;

Devem perceber, respeitar e executar perfeitamente os princípios metodológicos, as regras e as “técnicas” fundamentais desta actividade;

São o principal garante do conforto e segurança do bebê;

Têm que saber lidar com regressões que são processos naturais, períodos ou fases de estabilização (plateau) de aprendizagem e que têm origem no sono, fadiga, ansiedade, dentição, início da marcha. Terão que lidar com estas ditas regressões através de paciência, carinho, imaginação e compreensão;

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 Bebê; Em relação aos Objectivos Iniciais deste processo educativo que é o da AMA de Bebés eles dividem-se em:
 1. Gosto pela água na companhia de outros elementos estranhos ao seu normal ambiente;
 2. Captação do novo espaço liquido mais alargado;
 3. Imersões que numa fase inicial deverão ser curtas, suaves e rápidas na direcção do Pai;
 4. Apanhar objectos com a ajuda dos Pais ou Técnico;
 5. Saltos da beira 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 motoras temos outros relacionados com:
 1. Desenvolvimento psicológico;
 2. Socialização;
 3. Reforço dos laços efectivos;
 4. Controlo emocional;
 5. Auto confiança;
 6. Melhoria de saúde;
 7. Aumento da concentração e inteligência;

CAPÍTULO IV

PROGRAMAÇÃO, SEUS OBJECTIVOS E SUA DIVISÃO

Para que este “processo educativo” tenha sucesso é necessário e obrigatório que obedeça a determinados requisitos: material e condições (irei falar mais à frente); programação bem delineada com “cabeça, tronco e membros...”. Em relação à programação ela deve englobar uma divisão bem-feita, consoante os aspectos físicos e psico motores, objectivos específicos, duração e número de alunos nas aulas consoante as idades, e uma metodologia também ela bem delineada; comecemos pelo último ponto:

Metodologia utilizada

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 se lhe vão aparecendo pela frente durante as aulas;

Deve existir em posse da Escola de Natação um Diário do Beb , diário, esse que conter  todos os elementos pessoais do aluno até registos de comportamentos físicos e anota es de reac es que o mesmo venha a ter no meio aquático, também deve possuir elementos médicos que se achem relevantes para este processo educativo.

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;

Avalia es periódicas das aulas, estas serão feitas duas vezes por época em que se ver  o desenvolvimento ou não dos Beb s; Programa o e seu Seguimento, falarei no ponto que se segue;

4.1 Em rela o   Programa o 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   a que eu defendi e defendo ao longo destes anos de ensino; a própria   dividida em três Etapas (conjunto de uma ou duas fases) que por sua vez irá ser subdividida em várias Fases (cada fase   o conjunto de 2 ou 3 semanas). O modelo que aplico e que tenho aplicado ao longo destes anos de ensino   o seguinte:

Divido em três Etapas, a primeira vai desde o início das aulas até ao Natal e   subdividida em cinco fases cujos objectivos são:

- a) Adapta o ao meio, ao monitor e aos restantes colegas de classe;
- b) Ganha gosto pela água;
- c) Brinca com e sem Pai;
- d) Está   vontade em rela o às posi es, dorsal e ventral;
- e) Salta com e sem ajuda;

Na segunda Etapa vai desde o Natal até   Páscoa e   subdividida em cinco fases cujos objectivos são:

- a) Domínio dos mergulhos com e sem ajuda;
- b) Realiza apneias curtas e suaves;
- c) In cio   respira o rudimentar;
- d) Desloca-se na posi o vertical com "braçadeiras";

Na terceira Etapa vai desde a Páscoa até ao final do ano lectivo e   subdividida em quatro Fases cujos objectivos são:

- a) Realiza apneias longas;
- b) Desloca-se nas várias posi es com e sem braçadeiras;
- c) Trabalho direccionado   especificidade do RIEPS (respira o, imersão, equilíbrio, propulsão e salto);
- d) Diminui o 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 psico motora, portanto este é um modelo que tenho aplicado ao longo destes anos e que tem dado os seus frutos mas alerto 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 excelentes para a prática do ensino, entre outros...

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, psíquico e motor. 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 vou ditar 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, tenho a certeza de que 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 psíquico, físico e intelectual.

CAPÍTULO V

CONDIÇÕES E MATERIAL UTILIZADO

Para que existam aulas de A.M.A. de Bebés aos seis meses é necessário e obrigatório que existam determinadas condições que vou referir:

- a) Ambiente sonoro suave e o mais silencioso possível;
- b) Lecionar com ajuda de música adequada para os Bebés;
- c) Balneários com espaço adequados para este género de alunos (locais apropriados aonde 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 a 2 graus mais baixo que a temperatura da água e em relação à humidade ela deve estar entre os 55% a 75%;
- 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, psíquica 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 devem só 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 não mais que cinco minutos, 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 segurança.

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 vou falar-vos sobre parte do trabalho que tenho realizado até aos dias de hoje e que tão bons frutos têm dado como citam os testemunhos de uma das atletas que foi formada por mim e lançada na via Competitiva e a Mãe de um dos Bebés que faz parte deste processo educativo que é a A.M.A. “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 “estadia” 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 António Soares, 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 antecediam 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 antecediam nenhuma prova) começavam pelo aquecimento fora de água, que tinha a duração de cerca de dez a quinze minutos, só depois entravamos 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 Prof. António Soares 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. É 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 me informaram 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 professor António 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 António 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

CAPÍTULO I

PLANEAMENTO E SUAS DIVISÕES

Após A.M.A. 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 A.M.A. 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 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 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:

Alunos que tentam responderem positivamente aos exercícios protegendo sempre a cara;

Alunos que se movimentam sempre debaixo de água;

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 A.M.A. 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 eu vos transcrevo 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 leccionar;
- 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 IV (modelo de 2003/2004) da 1ª parte deste livro é realizado da seguinte forma: Começo da época a 19 de Setembro de 2004 e término a 31 de Julho de 2005; dividido em 3 Macrociclos, por sua vez subdivididos em 6 Mesociclos;

O 1º Macrociclo, tem uma previsão de 24 aulas;

O 2º Macrociclo, tem uma previsão de 24 aulas;

O 3º Macrociclo, 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;

AGORA CAROS COLEGAS É SÓ LER, APLICAR E QUIÇA COMENTAR

Publicada por A. Mortágua