

# **PROPOSTA METODOLÓGICA DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO**

**Raquel Marinho (1), António J. Silva (1,2), Hugo Louro (2,4), Daniel A. Marinho (2,3)**

(1) Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal

(2) Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Portugal

(3) Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

(4) Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior, Portugal

Email do autor: raquel\_silva\_marinho@msn.com

## **INTRODUÇÃO**

Paralelamente, ao prazer de ensinar os outros a aperfeiçoarem as suas habilidades, o que realmente impressiona são os contextos e os pequenos/grandes detalhes que pesam na influência significativa tanto na prática como no desempenho desportivo. Neste sentido, o objectivo deste trabalho surge ajustado na problemática de saber qual a melhor proposta metodológica de adaptação ao meio aquático como a necessidade de dar resposta a algumas incógnitas que acompanham nas funções de atletas/treinadores e professores de natação.

O conhecimento dos aspectos didático-metodológicos, as fases em que cada aspecto pode ser integrado, deverão contribuir para compreender e conhecer os processos de ensino a adoptar e adaptar a cada situação e, para optimizar a prestação do aluno/atleta em termos de eficiência do nado. Deste modo, será apresentada uma sequência metodológica, coerente e regulada de exercícios para o nível 1 (aquisição) e para o nível 2 (aperfeiçoamento) de adaptação ao meio aquático.

## **MÉTODOS**

Neste trabalho vamos procurar aprofundar o reconhecimento do procedimento de ensino-aprendizagem, como um processo didático-metodológico, fortalecendo a sua vertente pedagógica no que diz respeito à adaptação ao meio aquático.

Para realizarmos a abordagem deste tema, foi necessário abordarmos o conhecimento do ensino da natação, particularmente, no que se refere ao quadro onde se insere a aprendizagem básica,

bem como as diferenças entre o meio aquático e o meio terrestre, a necessidade de um modelo de ensino, os seus métodos e modelos, bem como as habilidades aquáticas básicas presenciadas em torno deste processo.

Reforçando esta vertente pedagógica, surge então o desenrolar de uma proposta metodológica hierarquizada e voltada para as técnicas de nado, composta por exercícios para o nível 0/1 – fase de aquisição e nível 2- fase de aperfeiçoamento, divididos por objectivos gerais e específicos em cada domínio.

## **RESULTADOS**

A proposta metodológica de adaptação ao meio aquático apresentada é caracterizada pela sua hierarquia de conteúdos, respeitando o desenvolvimento do aluno/praticante no seu íntegro, respeitando sempre o ritmo e aprendizagem de cada um, face ao meio onde vão ser inseridos, bem como às suas exigências. Surge assim, como um grande objectivo final, o desenvolvimento e a melhoria das capacidades do praticante.

Elaborando uma análise deste sistema, as tarefas serão repartidas em dois níveis. O primeiro nível, desde o primeiro contacto com a água até à existência de uma autonomia propulsiva, que consiste na aquisição de cinco grandes domínios. O segundo nível, com ênfase na exploração máxima dos domínios de aprendizagem incluindo uma preparação para o ensino em profundidade.

## **CONCLUSÃO**

No percurso do processo de adaptação ao meio aquático deverão ser abordadas distintas habilidades motoras aquáticas básicas, que permitirão a posterior aquisição e aperfeiçoamento de diferentes atividades aquáticas. Nesta fase, devemos ter o cuidado de nenhuma aptidão ser subvalorizada em detrimento de outras, respeitando assim um conjunto de condutas que possam conduzir à concepção de ajustamentos necessários.

Esperemos que este trabalho permita proporcionar mais um contributo para o reconhecimento do método de ensino das habilidades aquáticas, tanto na sua vertente pedagógica como metodológica.

## **BIBLIOGRAFIA**

- ABRANTES, J. (1979). *Biomecânica e natação*. Ludens.
- CAMPANIÇO, J. (1989). *A escola de natação- 1ª fase aprendizagem*, Lisboa, Edição Ministério da Educação- Desporto e Sociedade.
- CAMPANIÇO, J. A. (1997). *Os modelos de ensino básico em Portugal*. XX Congresso Técnico – Científico da APTN. Setúbal.
- CAMPANIÇO, J. (1998). *Os modelos do ensino básico da natação em Portugal*. I seminário de Natação, Março, 1998.
- CARVALHO, C. (1982). *Organização e planeamento das componentes equilíbrio, respiração e propulsão na 1ª fase de formação dum nadador*. In: P. Sarmiento, C. Carvalho, I. Florindo e A. Vasconcelos Raposo (eds.). *Aprendizagem Motora e Natação*. Edições do Instituto Superior de Educação Física da Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- CARVALHO, C. (1994). *Natação. Contributo para o sucesso do ensino-aprendizagem*. Edição do autor.
- FUTURSPORTS, *Exercícios para treino Natação*, Software Desportivo.
- FRANCO, P. e NAVARRO, F. (1980). *Habilidades Acuáticas para todas las edades*. Barcelona: Hispano Europea.
- LANGENDORFER, S. e BRUYA, L. (1995). Aquatic readiness. Developing water competence in young children. Human Kinetics. Champaign, Illinois.
- MORENO, J. e GARCIA, P. (1996). *Valoración de las actividades acuáticas bajo el punto de vista educativo*. In: F. Sontoja e I. Martínez (eds.). *Deporte y salud: Natación y Vela*. Pp. 9-22. Universidad de Murcia. Murcia.
- MORENO, J. A. e GUTIÉRREZ, M. (1998 a). *Programas de actividades acuáticas*. En J. A. Moreno, P. L. Rodríguez y F. Ruiz (Eds.), *Actividades acuáticas: ámbitos de aplicación*. Murcia: Universidad de Murcia.
- MORENO, J. e SANMARTÍN, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. INDE Publicaciones. Barcelona.
- MOTA, J. (1990). *Aspectos metodológicos do ensino da natação*. Edição da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências do desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto.
- NAVARRO, F. (1995). *Hacias el dominio de la Natación*. Editorial Gymnos. Madrid

SILVA, A. (1996). *A Técnica em Natação*. 1º Seminário de Natação – Faculdade de Motricidade Humana. Cruz Quebrada. p.16.