

## **PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES AQUÁTICAS NA ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO**

Nunes, H.<sup>1</sup>; Louro, H.<sup>1,2</sup> & Conceição, A.<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

<sup>3</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

O processo de Adaptação ao Meio Aquático é um processo longo, onde o indivíduo passa por fases em que aprende e desenvolve as habilidades aquáticas. A primeira fase é aquela em que se dá o início às aquisições das habilidades motoras aquáticas básicas essenciais para a prática da natação em que estas têm a função de preparar o indivíduo para a seguinte etapa da natação, depois de terem adquirido determinadas habilidades os indivíduos transitam para uma nova fase em que estes começam por desenvolver as habilidades aquáticas fundamentais, nomeadamente: o equilíbrio, a flutuação, a respiração, a entrada na água, ação dos membros inferiores e superiores (Langerdorfer & Bruya, 1995).

O objetivo deste estudo consiste em criar uma ligação entre a passagem das habilidades aquáticas básicas para as habilidades aquáticas fundamentais, de forma ajudar os intervenientes e também os alunos, de modo haver uma progressão pedagógica no modelo de ensino-aprendizagem na adaptação ao meio aquático.

A metodologia do estudo é dividida num conjunto de progressões pedagógicas, estando compostas na seguinte maneira: a) temática, b) ação pedagógica, c) objetivos da tarefa, d) componentes críticas, e) consignas verbais e f) organização da aula, aplicado a crianças dos 6 aos 8 anos que se encontram num processo de adaptação ao meio aquático, de forma, a que estes possam prosseguir o seu desenvolvimento depois de terem adquirido e consolidado as destrezas aquáticas adquiridas de uma forma coerente.

**Palavras-chave:** Adaptação ao Meio Aquático, Habilidade Motoras Aquáticas, Progressões Pedagógicas.