Guia de EDUCAÇÃO AQUÁTICA INFANTIL

Juan Antonio Moreno
José Ángel Arias
María Ángeles Caravaca
María del Castillo
Rita Pinto
Luciane de Paula

Faça download **grátis** em ww.inde.com

DAFDSI Didáctica de la Actividad Física y del Deporte Seminario de Investigación

INDE

GICOM UMH Grupo de investigación en comportamiento motor

Primera edición, 2010

Título:
Guía de educación acuática infantil

© INDE Publicaciones
Pl. Sant Pere, 4 bis, baixos 2ª
08003 Barcelona (España)
Tel. 93 3199799—Fax 93 3190954
http://www.inde.com
E-mail: editorial@inde.com

© Juan Antonio Moreno , José Ángel Arias, María Ángeles Caravaca, María del Castillo, Rita Pinto y Luciane de Paula

Avalado:
DAFDSI. Seminario de Investigación en Didáctica de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Miguel Hernández de Elche
GICOM. Grupo de Investigación en Comportamiento Motor. Universidad Miguel Hernández de Elche
GIAAS. Grupo de Investigación en Actividades Acuáticas y Socorrismo. Universidad de a Coruña

Ilustraciones:
Luis Conte Marín

ISBN: 978-84-9729-197-2

Guia de EDUCAÇÃO AQUÁTICA INFANTIL

Juan Antonio Moreno
José Ángel Arias
María Ángeles Caravaca
María del Castillo
Rita Pinto
Luciane de Paula

GICOM UMH
Grupo de investigación en comportamiento motor
INDE
DAFDSI
Didáctica de la Actividad Física y del Deporte
Seminario de Investigación

Índice

5 Objectivo
6 Natação para bebés?
7 Finalidades
8 Benefícios
9 Como preparar, desde casa, o bebé para a actividade?
10 O que fazer na primeira ida à piscina?
12 Características da Piscina
13 Porquê jogar na água? Para aprender jogando
14 Dúvidas mais frequentes
17 Recomendações
18 Metodologia
21 Materiais aquáticos
22 Funções dos pais
23 Actividades
26 Conclusão
27 Para saber mais

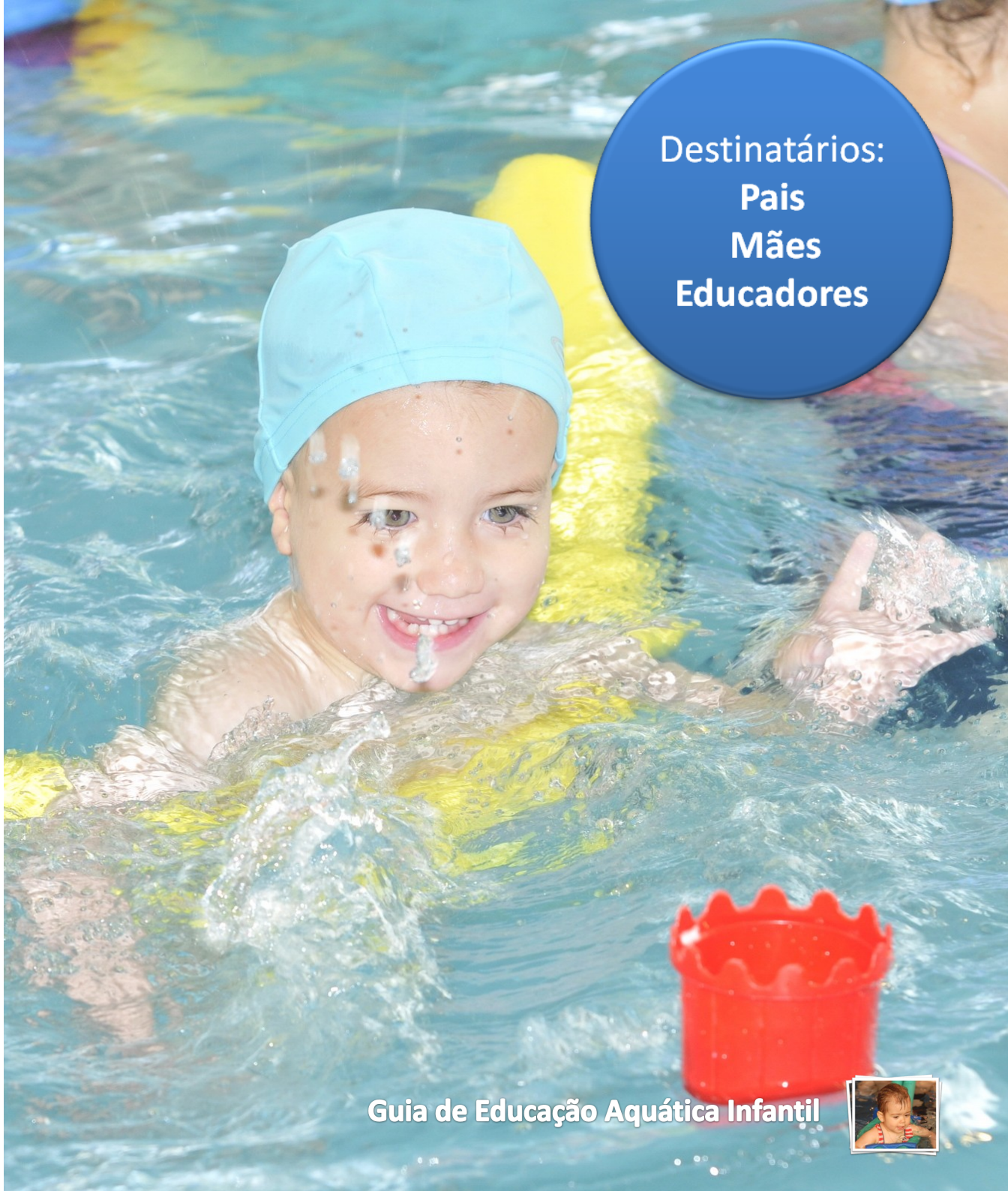
Objectivo

Este guia pretende facilitar a abordagem que muitos adultos fazem pela primeira vez ao mundo do ensino da actividade aquática infantil.

O objectivo é ajudar o adulto a familiarizar-se, de uma forma simples, com o que é um programa de actividades aquáticas infantis.

Podem utilizar este guia:

- Para uso pessoal;
- Para saber analisar os programas aquáticos na primeira infância.



Natação para **BEBÉS?**

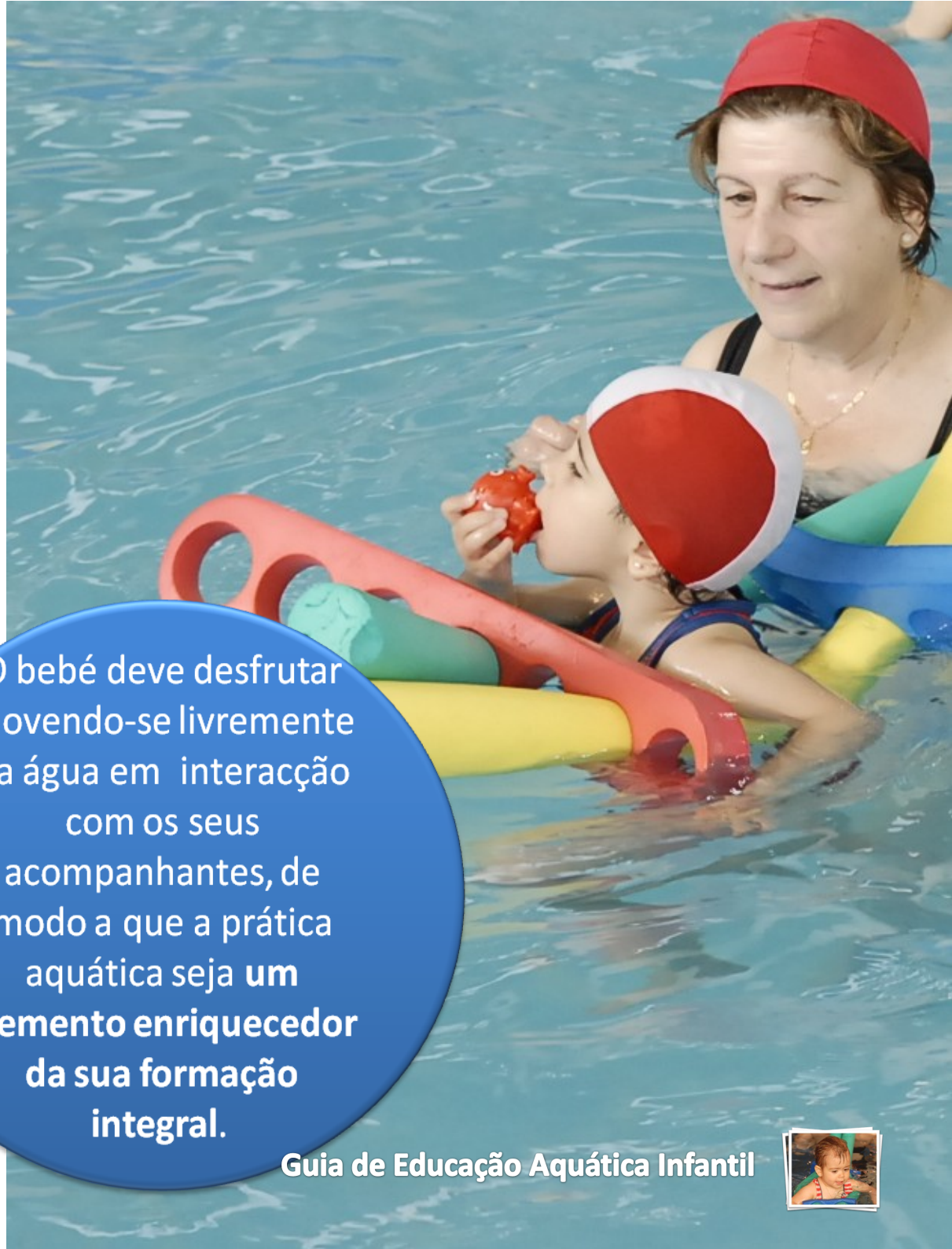
Devido à sua imaturidade, **um bebé não consegue nadar.**

Com a **adaptação ao meio aquático** a criança vai descobrindo um novo meio, melhorando o seu modo de interagir com a água, preparando-se para aprendizagens posteriores de maior grau de complexidade como é a natação, mas não é este o objectivo principal que se pretende nestas idades.

A educação aquática infantil engloba todas as actividades que são realizadas com o bebé no meio aquático (pai, mãe, educador e piscina). As crianças aprendem a conhecer o seu próprio corpo, a equilibrar-se, a deslocar-se, a socializar com outros bebés e com outros adultos, adquirindo uma série de habilidades que lhe irão servir como base para uma aprendizagem da natação e/ou outros desportos aquáticos em idades posteriores.

Finalidades

- Desenvolver o seu **reportório motor**.
- Fortalecer o **tónus muscular**.
- Melhorar o **equilíbrio**.
- Melhorar a **postura**.
- Adaptar a **respiração** ao meio aquático.
- Ajudar na **tomada de decisão**.
- Aumentar a **auto-estima**.
- Adquirir **autonomia**.
- Aumentar a **auto-confiança**.
- Melhorar a **capacidade de relacionar-se socialmente**.
- Desenvolver a **motricidade aquática.**



O bebé deve desfrutar movendo-se livremente na água em interacção com os seus acompanhantes, de modo a que a prática aquática seja **um elemento enriquecedor da sua formação integral.**

Benefícios

- Fortalece a **musculatura respiratória**.
- Favorece a **expulsão das mucosidades nasais**.
- Melhora e fortalece o **vínculo afectivo** entre filho, mãe e pai.
- Ajuda na **relação** com outras pessoas (adultos e crianças).
- Ajuda o bebé a **relaxar-se**.
- Melhora o **funcionamento intestinal** e **aumenta o apetite**.
- Fortalece o **sistema imunológico**.
- Contribui para o desenvolvimento do **sistema muscular e ósseo**.
- Permite conhecer um **espaço de actuação diferente** do terrestre.

Como preparar, desde casa, o bebé para a actividade?

- **Primeiro na banheira de bebé e em seguida na banheira grande com os seus pais** (se for possível).
- Temperatura: aproximadamente a **34 graus**.
- **Muito contacto corporal**, sensação de segurança.
- Nas primeiras vezes garanta que a posição adquirida pelo bebé **permite que ele o veja** (por exemplo, colocando o bebé de barriga para cima sobre as suas pernas ou de barriga para baixo sobre o seu peito).

O banho tem de ser um momento de relaxamento, **não há que ter pressa**

O que fazer na **primeira visita à piscina**?

A metodologia utilizada nunca deve **"pressionar"** o bebé para que aprenda a flutuar.

- **Recomendamos que espere até aos 6-8 meses de vida** para levar o seu bebé à piscina, sempre e apenas quando esta possua as condições adequadas.
- Para que não perturbe o ritmo diário habitual deverá **evitar as horas de dormir e de comer**.
- Com a intenção de conhecer o ambiente em que se desenvolve a actividade aconselhamos os pais a **visitar, previamente, a piscina.**
- **A duração das primeiras sessões é marcada pelo ritmo do bebé** e podem ser aumentadas progressivamente.
- **O bebé necessitará de um tempo para se ambientar ao novo espaço** (temperatura, espaço, ruído, gente, etc). É desejável que o profissional responsável pelas classes apresente as instalações.
- O professor irá orientar a classe e dará recomendações de actuação aos pais.
- **O importante é que a experiência seja agradável**.

O que fazer na **primeira visita à Piscina?**

- Evite ficar focalizado na aprendizagem das técnicas específicas de nado.
- Antes de entrar na água deverão respeitar-se os seguintes de passos:
  - Jogar na “praia” da piscina com a água;
  - Tentar que a entrada na piscina seja voluntária por parte do bebé.
- Já na água, para que transmita segurança ao seu filho deverá manter o contacto físico com ele.
- **Segure o seu bebé de forma suave e relaxada, mantendo a água próximo das suas vias respiratórias e situando-se ao seu nível**.
- Para que o bebé esteja relaxado e se sinta satisfeito com a experiência cante-lhe, aconchegue-o como se o estivesse a embalar na água.

Características da piscina

A piscina deverá reunir um conjunto de requisitos:

- **A temperatura da água deverá estar a cerca de 30 graus centígrados** e a temperatura ambiente dois graus acima.
- As características de tratamento químico da água devem garantir uma qualidade excelente, controlada periodicamente e respeitando os níveis legalmente estabelecidos.
- **Possuir um vestuário próximo da piscina,** com duches cómodos, que permitam tanto ao acompanhante como ao bebé tomar banho. Deverão ainda estar apetrechados com muda fraldas onde possa cuidar do seu bebé em segurança.
- No envolvimento da piscina deverá existir uma **zona de espera com bancos** para poder estar antes de começar a aula e um lugar onde seja possível colocar as toalhas para aconchegar o bebé à saída da água.

Porquê jogar na água? **Para aprender jogando**

- **Através do jogo é possível alcançar os objectivos, este é um jogo intencional** e provocado.
- O jogo é o melhor meio para que o bebé exprima os seus **desejos, fantasias, frustrações, conflitos**, etc.
- Os jogos aquáticos oferecem uma ampla variedade de possibilidades que vão ajudar e melhorar o **desenvolvimento psicomotor** do bebé, assim como a sua **socialização**.
- Numa primeira fase do desenvolvimento o **jogo exploratório** será o protagonista. O bebé irá explorar não só o espaço como os objectos, inicialmente de forma táctil-bocal seguida de táctil-manual.
- Com a preensão voluntária (5 / 6meses) segue-se uma etapa evolutiva na área da coordenação.
- **Mais tarde os jogos passarão a ser de imitação**. O bebé gostará de observar para logo em seguida tentar reproduzi-los.

Dúvidas

O que devo fazer se o bebé não se sente bem na água?
Pergunte ao professor se a sua atitude está a ser a mais adequada. Tente desfrutar primeiro da água. Jogue com o seu bebé, cante-lhe e mostre-lhe os objectos que ele mais gosta, tentando que relaxe e desfrute no caso de estar tenso.

E se nas primeiras aulas o bebé gostava muito e agora está sempre a chorar?
Normalmente, os bebés passam por uma fase em que parece que já não sentem o mesmo prazer e não se divertem como ao princípio. É importante reflectir sobre a eventual justificação, será que é porque coincide com a hora do sono, da comida ou simplesmente porque perdeu o interesse. Também pode chorar porque sente frio, está cansado, porque existe muito ruído ambiental ou porque ingeriu e engasgou-se uma pequena porção de água. Detectado o problema, analise com o professor qual o melhor modo para que o ambiente de jogo volte à normalidade. Pode ser necessário alterar os estímulos, apresentar outros brinquedos ou criar novos jogos.

Dúvidas

O bebé fica em risco quando faz uma imersão?
Quando o rosto do bebé entra em contacto com a água produz-se um espasmo involuntário (reflexo) da glote e epiglote ficando bloqueados, o que vai impedir a entrada de água na traqueia e consequentemente nos pulmões. Com a prática o bebé aprende a utilizar este mecanismo para fazer apneias controladas. Se em alguma situação a água entra nas suas vias respiratórias, despoletam-se outros reflexos como o tossir e o espirrar para limpá-las sem qualquer perigo.

Quanto tempo devo esperar para molhar o meu bebé depois de este ter comido?
Caso o bebé tenha poucos meses de vida, pode comer antes de entrar na água. Quando ingerem alimentos sólidos, evite que os coma antes de entrar na piscina, pois a sua digestão é mais lenta e exigente. O que é realmente importante é entrar de forma progressiva, adaptando-se à mudança da temperatura.

Dúvidas

Como posso saber se o bebé tem frio?
Normalmente os bebés não tremem, no entanto devemos prestar atenção à coloração da sua pele, dos lábios e extremidades como dedos, nariz, etc. Se se encontram cianosados (“roxos”) deverá sair da água e fazer com que sinta calor, inclusivamente poderá dar como terminada a prática.

O que devo fazer quando o bebé vomita ou faz cocó?
Analise as circunstâncias em que estes “acidentes” acontecem. Se forem pontuais, limpe-o e continue a actividade com a mesma normalidade. Se por sua vez acontecem perante situações específicas e repetitivas pode eventualmente ser uma resposta aprendida para “defender-se” de algo que não gosta.

Recomendações

- Nunca **deixe o seu bebé sozinho perto da água**, porque este não é consciente do perigo que corre.
- Tenha presente que os espaços envolventes à piscina estão quase sempre molhados, assim sendo **há que caminhar com muito cuidado e utilizar calçado próprio que não escorregue**.
- Assuma que **para alcançar os objectivos é necessário um tempo mínimo**.
- **Evite as comparações entre os bebés**. Cada criança aprende ao seu ritmo.
- Depois da aula deverá dar banho ao seu bebé com água limpa, **hidrate-lhe a pele e vista-o de acordo com a temperatura exterior**. Não se esqueça de lhe colocar um gorro à saída da instalação, principalmente se o cabelo estiver molhado.
- **Pergunte** ao responsável pela instalação qual a **qualificação profissional dos técnicos** (monitor, treinador, curso profissional, licenciado).

Metodologia

O programa aquático dee **adaptar-se** às características da criança e não o contrário

- **Uma ou duas sessões** por semana são suficientes.
- Um número máximo de **sete bebés acompanhados** é o ratio recomendado por professor.

Metodologia

A **metodologia** de ensino deve **fundamentar-se no processo** e não no resultado

Uma boa metodologia deve ser:

- **Activa**, a criança é quem realiza a acção respondendo aos estímulos que lhe são propostos.
- **Progressiva**, aumento progressivo da complexidade, respeitando o ritmo de aprendizagem da criança.
- **Prazeirosa**, o clima de trabalho deve ser positivo. Um bebé seguro explora o envolvimento e aprende com a experiência.
- **Intencional**, o professor deve apresentar os objectivos aos acompanhantes para que possam colaborar positivamente.
- **Lúdica**, o jogo intencional está presente em todas as sessões como uma forma privilegiada de aprendizagem.
- **Significativa**, a criança deve começar pelo que já conhece e domina para poder descobrir novos conceitos e procedimentos que integrará na sua conduta.

Metodologia

Na aquisição das primeiras **habilidades motrizes aquáticas**, as crianças devem explorar o envolvimento e **aprender através da tentativa-erro**, através da procura, da descoberta guiada e da resolução de problemas.

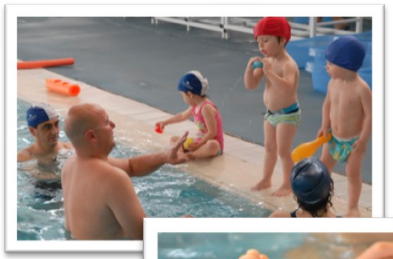
Materiais aquáticos

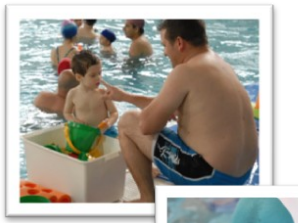
- Fáceis de manipular pelo bebé.
- De cores vivas e com diferentes texturas.
- Que emitam sons variados.
- Que permitam iniciar o jogos simbólico (bonecos, etc.).
- De diferentes tamanhos.
- Seguros e em bom estado.

Funções dos **pais**

- **Ofereça um contacto agradável** de pele com pele livre de tensões.
- Crie oportunidades de vivenciar **diferentes tarefas**.
- **Ofereça ao bebé experiências** que lhe despertem o interesse.
- Esteja **disponível e próximo** do seu filho, ele necessita de si.
- **Entusiasme-se** com cada nova aprendizagem e demonstre-o efusivamente.
- **Respeite o seu ritmo de aprendizagem,** mesmo que seja muito lento.
- Estabeleça uma **comunicação continuada** com o seu filho.
- **Dê confiança e segurança ao seu bebé**, cumprindo com o acordado previamente.
- **Escute com atenção e cumpra as indicações do professor**.
- **Garanta a coerência entre os seus objectivos e as estratégias para alcançá-los**.

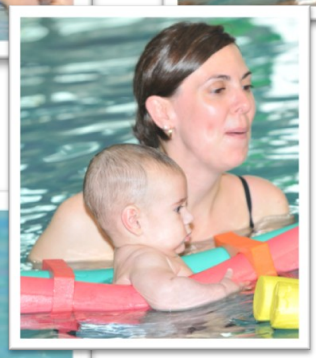
Actividades

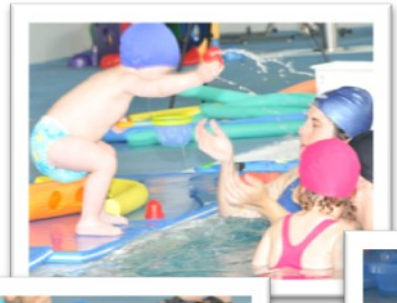




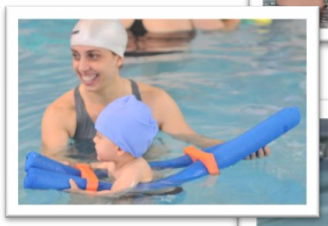
Guia de Educação Aquática Infantil

Actividades





Actividades



Guia de Educação Aquática Infantil

Para conhecer mais

De Paula, L., y Moreno, J. A. (2007). La respiración/ inmersión acuática en bebés y niños pequeños: Propuesta metodológica y didáctica de aprendizaje. En S. Llana, y P. Pérez (Eds.), *Natación y Actividades Acuáticas* (pp. 281-296). Alcoy: Marfil.

Del Castillo (2004). *Actividades acuáticas en la primera infancia: programa de intervención y seguridad*. A Coruña: Xaniño

Moreno, J. A., y De Paula, L. (2005). Estimulación acuática para bebés. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, 5* (4), 53-81.

Moreno, J. A., y De Paula, L. (2006). Estimulación de los reflejos en el medio acuático. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, 6* (2), 193-206.

Moreno, J. A., Pena, L., y Del Castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas infantiles*. Barcelona: Paidós.

Moreno, J. A., y De Paula, L. (2009). *Estimulación acuática para bebés*. Barcelona: Inde.

Conclusão

Os programas de educação aquática infantil devem estar desenhados para ajudar os bebés, as crianças e os pais a conhecer e a desenvolver confiança na água através da participação numa série de actividades aquáticas educativas, agradáveis e seguras, que permitam criar a base para a futura aquisição de habilidades aquáticas desportivas.

Os bebés e crianças que têm experiências positivas na água podem sentir-se mais confiantes e aprender com maior facilidade, mantendo-se motivados no futuro para a sua prática.

Os pais são os primeiros educadores. São os que proporcionam o apoio emocional que as crianças precisam para se sentirem seguras.

DAFDSI
Didáctica de la Actividad Física y del Deporte
Seminario de Investigación
GICOM UMH
Grupo de investigación en comportamiento motor