

ARTIGO ORIGINAL

PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ENSINO EM ESPORTES AQUÁTICOS

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA EN DEPORTES DE ÁGUA

PEDAGOGICAL PROPOSAL FOR THE PREPARATION OF A TEACHING PROGRAM IN WATER SPORTS

Leonardo Geamonond  

Pesquisador independente

E-mail: nunes_leonardo@yahoo.com.br

Data de Submissão: 27/08/2023 Data de Publicação: 11/12/2023

Como citar: GEAMONOND, L. Proposta pedagógica para elaboração de um programa de ensino em esportes aquáticos. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 14, n. 22, dez. 2023. <https://doi.org/10.46551/rn20231412200080>

RESUMO

O objetivo do estudo foi estruturar uma proposta pedagógica de ensino em esportes aquáticos, aproximando-se de conceitos que proporcionarão melhor desempenho ao aprendiz. Ao longo do processo de ensino, nos níveis I e II serão abordados elementos do nadar, logo em seguida no nível III, iniciaremos com o processo de ensino aprendizagem dos nados crawl, costas, saídas e viradas olímpicas. Durante o nível IV o trabalho será com foco nos nados peito, borboleta e suas respectivas viradas olímpicas. No nível V os aprendizes irão conhecer e dominar fundamentos do polo aquático e nado sincronizado. Este estudo tem como propósito abordar fundamentos básicos do nadar, dos quatro nados culturalmente determinados, do polo aquático, do nado sincronizado e conseqüentemente formar jovens com expertise em diferentes ambientes aquáticos.

Palavras Chave: Aprendizagem. Esportes Aquáticos. Ensino. Desenvolvimento..

ABSTRACT

The objective of the study was to structure a pedagogical proposal for teaching water sports, approaching concepts that will provide better performance for the learner. Throughout the teaching process, in levels I and II, elements of swimming will be covered, then in level III, we will begin with the teaching process of learning front crawl, backstroke, Olympic starts and turns. During level IV the work will focus on breaststroke, butterfly and their respective Olympic turns. At level V, apprentices will know and master the fundamentals of water polo and synchronized swimming. This study aims to address the basic fundamentals of swimming, the four culturally determined swims, water polo, synchronized swimming and consequently train young people with expertise in different aquatic environments.

Keywords: Learning. Water sports. Teaching. Development.

RESUMEN

El objetivo del estudio fue estructurar una propuesta pedagógica para la enseñanza de deportes acuáticos, abordando conceptos que brindarán un mejor rendimiento al educando. Durante todo el proceso de enseñanza, en los niveles I y II se cubrirán elementos de la natación, luego en el nivel III se iniciará con el proceso de enseñanza del aprendizaje de crol, espalda, salidas olímpicas y giros. Durante el nivel IV el trabajo se centrará en braza, mariposa y sus respectivos giros olímpicos. En el nivel V, los aprendices conocerán y dominarán los fundamentos del waterpolo y la natación sincronizada. Este estudio tiene como objetivo abordar los fundamentos básicos de la natación, los cuatro nado determinados culturalmente, el waterpolo, la natación sincronizada y en consecuencia formar jóvenes con experiencia en los diferentes

ambientes acuáticos.

Palabras clave: Aprendizaje. Deportes acuáticos. Docencia. Desarrollo.

INTRODUÇÃO

A prática da natação proporciona inúmeras vivências e múltiplas sensações em seus praticantes (Vidal; Novaes; Telles, 2020). A natação é uma modalidade esportiva com regras regidas pela FINA (Federação Internacional de Natação), que envolve os elementos do nadar com propósito de completar determinado percurso mediante forma específica (velocidade e técnica), por quatro nados culturalmente determinados (Freudenheim; Gama; Carracedo, 2009).

Os profissionais que se dedicam ao ensino da iniciação esportiva aquática, não devem adotar apenas o ensino da natação, e sim um processo de ensino aprendizagem em esportes aquáticos, abordando também conteúdos pedagógicos do polo aquático, nado sincronizado e a natação respectivamente, proporcionando uma ampliação de possibilidades e vivências, para que os aprendizes obtenham maior exploração e aquisição de habilidades motoras em um meio específico (Geamonond, 2017; Higginson, 2016; Vasques, 2017).

Nos últimos anos houve uma crescente no número de indivíduos de várias faixas etárias a procura de programas de ensino aprendizagem em esportes aquáticos em todo o mundo (Campaniço *et al.*, 2019).

Porém esse aumento na procura de programas de ensino da natação não tenha sido associado com a preocupação dos professores, em voltarem seus interesses na elaboração de propostas pedagógicas, fundamentadas em conhecimentos científicos, que possibilitem um maior repertório de fundamentos básicos do nadar, e sua interlocução com os quatro nados competitivos, o polo aquático e o nado sincronizado (Nieswald *Et Al.*, 2019; Pérez; Murcia, 2017; Vasques, 2017; Vidal; Novaes; Telles, 2020).

Partindo desse pressuposto, percebe-se que existe uma barreira transpondo a pedagogia da natação, este eixo temático carece de conteúdo científico relevante, por esse motivo, o objetivo deste estudo foi apresentar uma proposta pedagógica que servirá de estratégia para o professor criar seu próprio planejamento dentro de diversas possibilidades de desenvolvimento, respeitando a individualidade de cada aluno ao longo do processo de ensino. As fases de aprendizagem e desenvolvimento foram divididas em níveis, I, II, III, IV e V respectivamente.

MÉTODO DE ENSINO E AVALIAÇÃO

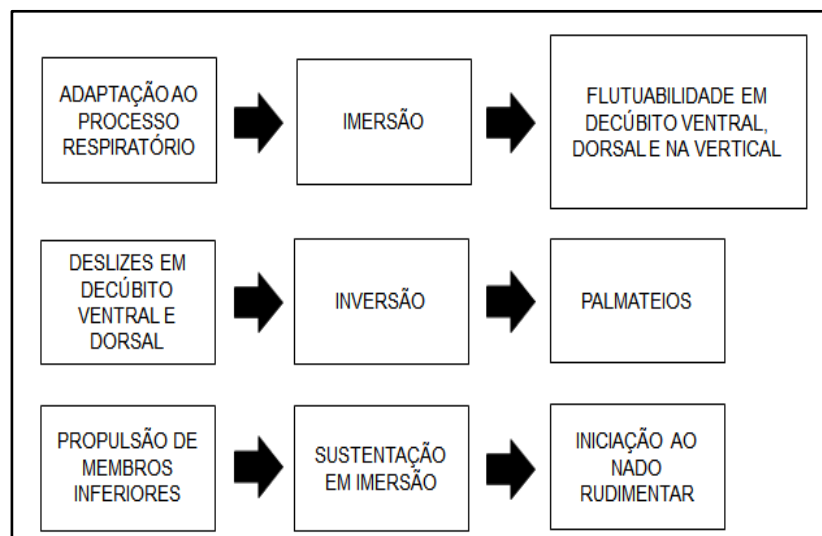
O objetivo da proposta pedagógica é formar aprendizes multissensoriais com capacidade de realizar diferentes habilidades em meio aquático e em sequência avalia-los de forma contínua. A mudança de nível é estabelecida como decorrência da retenção de aprendizagem, durante o processo de ensino.

O processo de aprendizagem parte da instabilidade de se tornar estável e posteriormente instável. Com esse propósito, para que haja complexidade, o aprendiz deverá aprender um fundamento simples e automatizá-lo, para que o professor altere o grau de complexidade da tarefa posteriormente, amparado em um processo de aprendizagem contínuo. Em uma abordagem no qual o programa de ensino se adapte as condições do aprendiz e não o inverso a seu favor (Tani; Basso; Corrêa, 2012).

A metodologia de ensino aplicada será o método indireto ou de produção. Este recurso é o mais usado nos primeiros estágios de aprendizagem de uma habilidade motora, por respeitar o nível e o ritmo de desenvolvimento dos aprendizes (Freudenheim; Gama; Carracedo, 2009).

Nível I – Aprendizagem e desenvolvimento dos fundamentos do nadar

Figura 1 - Habilidades Motoras Fundamentais do Nadar



Fonte: Do Autor.

O nível I do aprendiz será com foco na aprendizagem e desenvolvimento dos fundamentos do Nadar. Na figura 1, apresentamos a hierarquia das habilidades fundamentais do nadar que também serão utilizadas no processo de ensino aprendizagem no Polo Aquático e no Nado Sincronizado. Essas habilidades

desenvolvidas em seu nível maduro, de acordo com Gallahue e Ozmun (2005) irão contribuir na formação de um aluno com um amplo repertório de habilidades motoras e domínio sobre seu corpo em meio aquático.

O foco de ensino aprendizagem no nível I é ensinar o aprendiz os fundamentos de forma isolada e posteriormente no próximo nível o professor irá apresentar variadas formas de interação entre os elementos das habilidades aprendidas (Nieswald *et al.*, 2019).

Seguir a hierarquia das habilidades pré-estabelecidas favorecerá no processo de aquisição do simples para o complexo, baseados em métodos desenvolvimentistas (Tani; Basso; Corrêa, 2012). Tendo como pressuposto a variabilidade dos fundamentos do nadar como fator principal, formaremos aprendizes habilidosos capazes de diversificar suas capacidades cognitivo-motoras durante situações conflitantes (Vidal; Novaes; Telles, 2020).

Os fundamentos do nadar devem ser explorados durante toda a proposta, em todos os níveis. Assim, o aprendiz apresentará condições de expor um nadar habilidoso com total domínio sobre suas habilidades desenvolvidas em meio aquático.

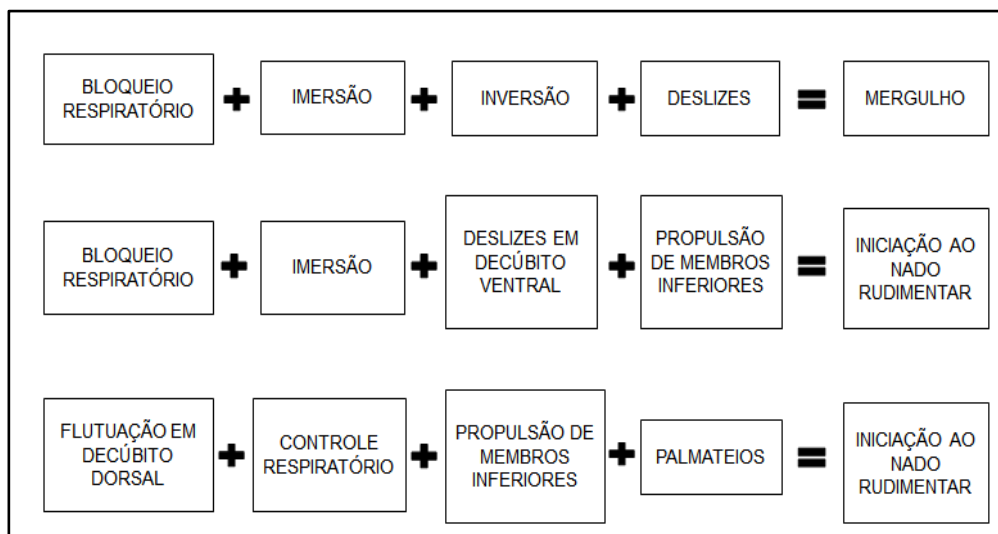
Critérios para mudança de nível: Para passar para o nível II, o aluno deverá apresentar domínio dos fundamentos do nadar de forma isolada em nível maduro. De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), para apresentar nível maduro o aprendiz deverá manifestar movimentos fundamentais eficientes, controlados e coordenados em piscinas com profundidade a partir de 1,40 cm.

Nível II - Interação entre os fundamentos do nadar e a evolução do nado rudimentar

O nadar pode ser estruturado e organizado hierarquicamente, não necessariamente trabalharemos durante todos os níveis com a soma das habilidades aprendidas (Freudenheim; Gama; Carracedo, 2009).

O foco do nível II será na interação entre os fundamentos elaborados no nível I, para que o aprendiz possa desenvolver suas habilidades de forma harmoniosa. Esperamos que o aluno ao término desta fase apresente domínio das combinações de habilidades em formas variadas de movimento em imersão e emersão.

Figura 2 - Modelos de interação entre os fundamentos do Nadar



Fonte: Do Autor.

Crítérios para mudança de nível: Para passar para o nível III, o aluno deverá apresentar domínio e condicionamento físico para desenvolver nados alternativos na superfície, mergulhos (submersão), domínio do fundamento flutuabilidade em decúbito ventral, dorsal e na vertical, sem intercorrências em piscinas com profundidade a partir de 1,40 cm.

Nível III – Iniciação dos nados culturalmente determinados crawl, costas, saídas e viradas olímpicas

Ao dominar a interação entre os fundamentos do nadar e apresentar a capacidade de nadar em meio aquático (piscinas, lagos e rios), em um raio de aproximadamente 10 metros, o aprendiz dará início ao processo de ensino aprendizagem nos quatro nados culturalmente determinados, iniciando a partir do nado crawl, nado costas, saídas e viradas olímpicas. O objetivo nesta fase é trabalhar com os educativos e fundamentos técnicos nos níveis inicial e elementar, posteriormente trabalharemos a nível maduro (polimento) dos nados propostos (Rocha *et al.*, 2014).

As saídas da borda da piscina e as viradas olímpicas serão praticadas de forma distribuída com sua ampla variabilidade de exercícios educativos, como saltos em pé, sentados, com os joelhos apoiados, cambalhotas, deslizes, parafuso, tatu bola entre outros exercícios similares.

O uso de recursos pedagógicos (espaguete, pranchas e nadadeiras) deve ser usado o mínimo possível. Quanto maior for a liberdade para diversificação dos

movimentos aprendidos em meio aquático, melhor será a desenvoltura do aprendiz (Wizer; Castro; Junior, 2016).

Critérios para mudança de nível: Para passar para o nível IV, o aluno deverá apresentar domínio dos fundamentos do nadar, retenção em nível elementar sobre os nados crawl, costas, saídas e viradas olímpicas. O aprendiz deverá exibir condicionamento físico para nadar sem intercorrências em piscinas com profundidade a partir de 1,40 cm.

Nível IV – Iniciação dos nados peito, borboleta e aperfeiçoamento dos nados crawl e costas

O nível IV será destinado a iniciação dos nados Peito, Borboleta e viradas olímpicas dos respectivos nados. Também será desenvolvido fundamentos de ensino aprendizagem e domínio em níveis maduros de desempenho dos nados Crawl e Costas. O objetivo principal nessa fase é trabalhar com os educativos e fundamentos técnicos nos níveis inicial, elementar e maduro dos estilos propostos peito e borboleta.

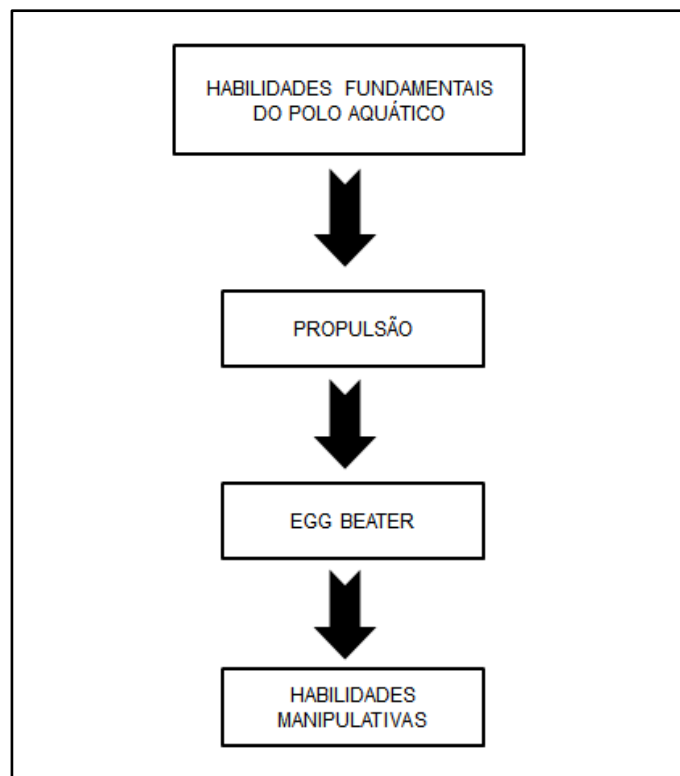
Nesta fase a prática variada deve ser explorada de acordo com Wizer et al., (2021), por proporcionar maiores condições de retenção de aprendizagem e melhora do desempenho em diferentes fundamentos. Os nados peito e borboleta apresentam habilidades mais complexas e o nado borboleta em especial leva os aprendizes a manifestarem maiores chances de fadiga mental e periférica em comparação aos outros nados (Han, 2021).

O fornecimento de conhecimento de resultado (CR) e conhecimento de desempenho (CD) devem ser aplicados em todas as fases de desenvolvimento do programa de forma simples e concisa, para que o aprendiz independentemente do nível que esteja possa perceber e corrigir os erros cometidos durante o processo de ensino aprendizagem.

Critérios para mudança de nível: Para passar para o nível V, o aprendiz deverá apresentar domínio dos fundamentos do nadar, conhecimento sólido sobre os nados crawl, costas, peito, borboleta, saídas e viradas olímpicas dos quatro nados. O aluno deverá exibir condicionamento físico para nadar sem intercorrências em piscinas com profundidade a partir de 1,40 cm.

Nível V – Iniciação ao polo aquático e nado sincronizado

Figura 3 - Habilidades Fundamentais do Polo Aquático



Fonte: Do Autor

O nível V será desenvolvido fundamentos de ensino aprendizagem e domínio das habilidades do Polo Aquático e Nado Sincronizado. Em sequência durante a aprendizagem dos fundamentos do polo aquático, duas habilidades são de extrema relevância, *egg beater* (pernada do polo em sustentação), e habilidades manipulativas (controlar objetos nas mãos durante a propulsão), (Silva; Giuliano; Castro, 2016).

O *egg beater* é um fundamento básico de sustentação vertical muito usado no polo aquático e no nado sincronizado, porém não é aplicado no processo de ensino aprendizagem da natação (Homma; Homma, 2005; Silva; Giuliano; Castro, 2016).

O *egg beater* sendo um fundamento eficiente o aprendiz inserido no programa de iniciação aos esportes aquáticos deverá domina-lo, para usar durante o programa de iniciação ou fora dele, em diversas ocasiões como o nadar em piscinas profundas ou águas abertas (Homma; Homma, 2005; Silva; Giuliano; Castro, 2016).

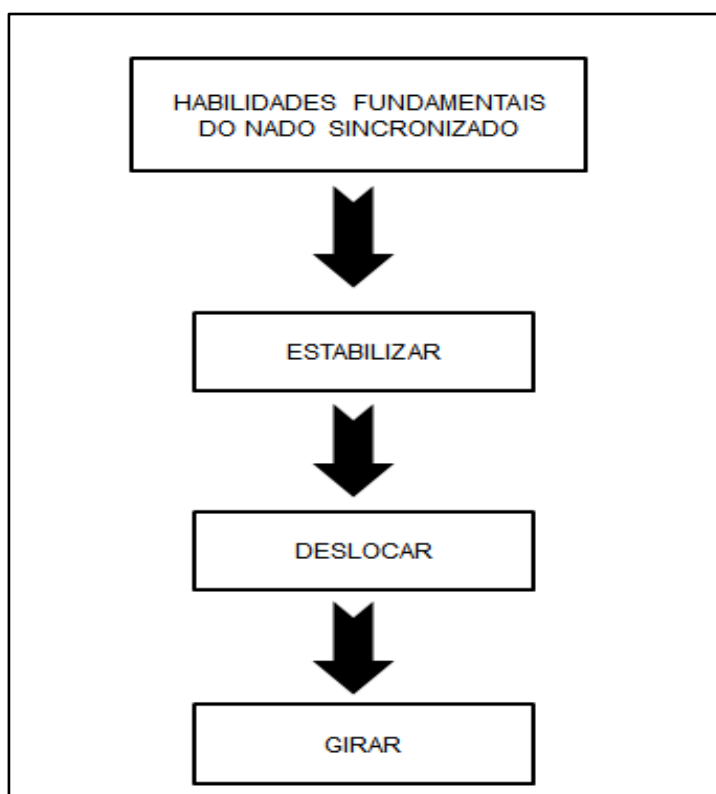
A utilização de bolas de variados tamanhos e texturas durante as aulas de iniciação ao polo aquático irão enriquecer o repertório de habilidades manipulativas dos aprendizes, e conseqüentemente, auxiliar no desenvolvimento das habilidades fundamentais manipulativas, durante a propulsão (Fiori *et al.*, 2019; Geamonond,

2017; Lubans *et al.*, 2010).

Efetuar deslocamentos com bolas em diversas situações, aprofundar nos fundamentos como, agarre, passes, recepções e arremessos são elementos significativos a serem inseridos no programa (Zanette *et al.*, 2019). Deslocar-se com propulsão de membros inferiores e superiores como o nado crawl, por exemplo, conduzindo objetos são objetivos explorados nesta fase (Pérez; Murcia, 2017, 2018; Silva, 2018).

Usar o espaço externo a piscina para aprimorar as habilidades fundamentais básicas é de grande relevância para que contribua no processo de desenvolvimento motor em nível ótimo de acordo com a idade cronológica do aprendiz (Ruiz-Pérez, 2017).

Figura 4. Habilidades Fundamentais do Nado Sincronizado



Fonte: Do Autor

Explorar com os aprendizes habilidades associadas ao nado sincronizado é de grande valor para formar um aluno com independência em meio aquático, em condições de entrar na água (piscinas, mares, lagos e rios), e ter controle do seu corpo em diversas posições (Fugita; Ponciano, 2013). Estabilizar, deslocar e girar, são fundamentos complexos que devem ser desenvolvidos em meio aquático (Fugita; Ponciano, 2013), a ausência do domínio destes fundamentos, formará um aprendiz

com condições de reproduzir o que lhe foi solicitado (nado técnico), e não lhe fornecerá autonomia para criar seus próprios recursos ou associar dois ou mais fundamentos básicos, que proporcionará independência perante determinadas situações (Ceconello; Magri, 2019; Nunes, 2019).

Quanto mais fundamentos forem usados durante um nado, maior será a complexidade (Nunes, 2019). Nesta abordagem o profissional nota uma variabilidade de fundamentos relevantes, que devem ser explorados constantemente em diversos momentos e níveis de aprendizado.

CONCLUSÃO

A pedagogia da natação não se resume ao domínio técnico dos quatro nados competitivos, a proposta pedagógica apresenta como intuito um leque de possibilidades para aplicar e diversificar os conteúdos do nadar, dos quatro nados competitivos, do polo aquático e do nado sincronizado, no seu âmbito sociocultural em programas de iniciação aos esportes aquáticos. O aprendiz inserido na nova proposta pedagógica apresentará domínio de um amplo repertório de habilidades que proporcionará autonomia e maior controle do seu corpo em diferentes meios aquáticos.

REFERÊNCIAS

- CAMPANIÇO, J.; COSTA, A. M.; GARRIDO, N. D.; SILVA, A. J. Competência Aquática: um valor acrescentado à Educação Básica. **Motricidade**, v. 15, n. 1, p. 1–16, mar. 2019. Acesso em: 22 fev. 2020.
- CECONELLO, A. C.; MAGRI, P. E. F. Propostas pedagógicas adotadas nas aulas de natação nos municípios de Jaraguá do Sul e Joinville. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 24, n. 252, p. 11–27, 19 maio 2019. Acesso em: 26 jun. 2020.
- FIORI, J. M.; CASTRO, F. A. de S.; TEIXEIRA, L. B. T.; WIZER, R. T. Pedagogia da natação: análise das atividades realizadas em aulas para crianças. **Pensar a Prática**, v. 22, 2 ago. 2019. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/51934>. Acesso em: 25 maio. 2020.
- FREUDENHEIM, A. M.; GAMA, R. I. R. de B.; CARRACEDO, V. A. Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 2, n. 2, p. 61-69, 11 ago. 2009. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1346>. Acesso em: 22 jun. 2019.

FUGITA, M.; PONCIANO, K. R. Nado Sincronizado: características da modalidade e aspectos para ensino. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 3, n. 3, p. 99–116, 4 nov. 2013. Acesso em: 18 nov. 2023.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GEAMONOND, L. Análisis de Manipulador en Niños de los Primeros Practicantes Infantil Natación. **Educación Física y Ciencia**, v. 19, n. 1, p. e021–e021, 29 jun. 2017. Acesso em: 22 maio. 2020.

HAN, F. Research on the relationship between sports scientific training and athletes' mental health. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 5, p. 485–489, 26 nov. 2021. Acesso em: 27 ago. 2023.

HIGGINSON, K. A Review of Swimming Cues and Tips for Physical Education. **Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators**, v. 29, n. 1, p. 24–29, jan. 2016. Acesso em: 25 jun. 2020.

HOMMA, M.; HOMMA, M. Coaching Points for the Technique of the Eggbeater Kick in Synchronized Swimming Based on Three-Dimensional Motion Analysis. **Sports Biomechanics**, v. 4, n. 1, p. 73–87, jan. 2005.

LUBANS, D. R.; MORGAN, P. J.; CLIFF, D. P.; BARNETT, L. M.; OKELY, A. D. Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents. **Sports Medicine**, v. 40, n. 12, p. 1019–1035, 1 dez. 2010.

NIESWALD, B.; NIESWALD, B. H.; ACOSTA, G. S.; MENEZES, D. R. R.; SALVADOR, J. L. R.; REGO, S. G. D. Ensino da natação: uma reflexão docente do aprender para ensinar. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 11, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/102784>. Acesso em: 4 jul. 2020.

NUNES, L. G. Proposta pedagógica para o ensino do palmateio em esportes aquáticos. **BIOMOTRIZ**, v. 13, n. 4, p. 133–138, 4 dez. 2019. Acesso em: 6 fev. 2020.

PÉREZ, A. A.; MURCIA, J. A. M. La formación en contenidos acuáticos del profesorado de educación física. **Revista de Investigación en Actividades Acuáticas**, v. 1, n. 1, p. 7–15, jan. 2017. Acesso em: 26 maio. 2020.

PÉREZ, A. A.; MURCIA, J. A. M. Natación en la escuela: hacia una alfabetización acuática. **Revista de Investigación en Actividades Acuáticas**, v. 2, n. 3, p. 54–67, 5 fev. 2018. Acesso em: 26 maio. 2020.

ROCHA, H. A.; MARINHO, D. A.; FERREIRA, S. S.; COSTA, A. M. Organização e metodologia de ensino da natação no 1º ciclo do ensino básico em Portugal. **Motricidade**, v. 10, n. 2, p. 45–59, jun. 2014. Acesso em: 25 jun. 2020.

RUIZ-PÉREZ, L. M. Competencia motriz acuática: una cuestión de edades. **Revista de Investigación en Actividades Acuáticas**, v. 1, n. 1, p. 16–22, jan. 2017. Acesso em: 26 maio. 2020.

SILVA, L. M. da; GIULIANO, A. F.; CASTRO, F. A. de S. Ensino, aprendizagem e avaliação da técnica do eggbeater em aulas de natação. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 2, p. 138–145, 30 jun. 2016. Acesso em: 25 maio 2020.

SILVA, D. L. Fatores que influenciam a prática da natação em adolescentes no Sesc de Juazeiro do Norte-CE. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 5, n. 14, p. 52–60, 22 mar. 2018. Acesso em: 4 jul. 2020.

TANI, G.; BASSO, L.; CORRÊA, U. C. O ensino do esporte para crianças e jovens: considerações sobre uma fase do processo de desenvolvimento motor esquecida. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 02, p. 339–350, abr. 2012. Acesso em: 15 nov. 2023.

VASQUES, D. M. **Avaliação dos conteúdos desenvolvidos em aulas de natação para adultos**. 2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/174732>. Acesso em: 26 jun. 2020.

VIDAL, J.; NOVAES, R. C.; TELLES, S. Avaliação qualitativa das técnicas de natação. **Pensar a Prática**, v. 23, p. 1-23, 15 out. 2020. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/59382>. Acesso em: 15 out. 2020.

WIZER, R. T.; CASTRO, F. A. de S.; JUNIOR, C. de M. M. Utilização de Flutuadores em Aulas de Natação para Crianças: Estudo Interventivo. **Motricidade**, v. 12, n. 2, p. 97–106, 13 out. 2016. Acesso em: 26 maio. 2020.

WIZER, R. T.; TRINDADE, C. D. Z.; FEITOSA, W. G.; OLIVEIRA, D. da S.; CASTRO, F. A. de S. Instrumentos de avaliação de crianças no meio aquático: uma revisão sistemática. **Motricidade**, v. 17, n. 3, p. 306–325, 30 set. 2021.

ZANETTE, Q. G.; TUCHER, G.; FRANKEN, M.; CASTRO, C. D. de; CASTRO, F. A. de S. Efeito do treinamento com medicine balls na velocidade da bola do polo aquático. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 3, p. 487–494, 1 jun. 2019. Acesso em: 18 nov. 2023.