



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Benavente

Projeto

Natação Adaptada (1.ª Abordagem)



2024/2025

ÍNDICE

1. RESUMO	3
2. INTRODUÇÃO E JUSTIFICAÇÃO	3
3. OBJETIVOS	3
4. DESTINATÁRIOS	4
5. INSCRIÇÕES/SERIAÇÃO, PRIORIDADES/SELEÇÃO	5
6. RECURSOS, HORÁRIO E DURAÇÃO/PERIODICIDADE DAS AULAS	5
ANEXOS	9

1. RESUMO

O projeto “Natação Adaptada (1.ª Abordagem)!” destina-se a alunos com Necessidades Educativas Específicas (NEE) que frequentem o ensino pré-escolar ou que frequentando o 1.º ciclo beneficiem de Programa Educativo Individual (PEI) e integrem a Unidade de Ensino Estruturado (UEE) do Centro Escolar, valência do Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) do Agrupamento de Escolas de Benavente (AEB).

Os alunos não podem apresentar nenhuma restrição para a prática da Natação Adaptada, sendo necessário que o médico/pediatra assegure que a criança está apta para frequentar a atividade.

O principal objetivo é a adaptação ao meio aquático preparando a criança para o autossalvamento, desenvolvendo competências psicomotoras de equilíbrio, respiração, propulsão, imersão e saltos e, não menos importante, promover o desenvolvimento das atitudes e valores e hábitos de higiene.

O projeto desenvolve-se na Piscina Municipal de Benavente, sendo da responsabilidade da autarquia ou respetivos encarregados de educação assegurar o transporte dos alunos. A atividade irá decorrer durante o período escolar, fazendo parte da componente curricular do ensino pré-escolar e do 1.º ciclo, terá obrigatoriamente, no mínimo, dois professores responsáveis pela lecionação, sendo um de educação física e outro de educação especial.

2. INTRODUÇÃO E JUSTIFICAÇÃO

A ideia deste projeto surge da premissa da cultura de agrupamento que pretendemos preconizar fazendo chegar a natação também às faixas etárias mais novas. Por outro lado, enquadra-se no projeto de Educação e Promoção para a Saúde na medida que promove estilos de vida saudáveis, através da prática de atividade física e de segurança.

A escolha do público-alvo e da modalidade foi pelo reconhecimento da importância e benefícios que a natação e as atividades aquáticas trazem para o desenvolvimento integral das crianças, nomeadamente das crianças com necessidades educativas onde, por vezes, tiveram uma estimulação precoce pouco satisfatória ou que devido à sua problemática necessitam de uma estimulação redobrada para conseguirem uma certa autonomia.

3. OBJETIVOS

- **Objetivos gerais:**

- Promover a adaptação ao meio aquático preparando a criança para o auto salvamento;
- Estimular e promover o desenvolvimento psicomotor da criança no meio aquático (respiração, equilíbrio, propulsão, imersão e saltos) e possível introdução da técnica de nado;
- Criar um espaço lúdico e desportivo;
- Promover o desenvolvimento do domínio socio-afetivo da criança, relação com os professores e com os colegas;
- Saber cumprir as regras estabelecidas pelos professores durante as aulas;

- Promover hábitos de higiene.

- **Objetivos específicos**

Alunos que começam por descobrir o meio aquático e adaptar-se a ele:

- Aceitar água na cara, ouvidos, boca e nariz, apresentando-se confiante no meio aquático;
- Realizar imersões em segurança;
- Bloquear a respiração;
- Experimentar novos desequilíbrios e sabê-los resolvê-los;
- Expirar na água (bolhas);
- Utilizar os membros inferiores (MI), como instrumentos propulsivos;
- Posicionar-se verticalmente e horizontalmente, à superfície e em profundidade com e sem auxílio de materiais;
- Relacionar-se com o fundo;
- Saltar da beira da piscina, na parte funda, sem apoio direto do professor, relevando segurança.

Alunos que já adquiriram os objetivos anteriores e que agora se pretende que ganhem autonomia no meio aquático:

- Descobrir a capacidade de flutuar;
- Melhorar a posição hidrodinâmica sem e com movimento dos MI;
- Descobrir o ritmo e o sentido de deslocamento provocado pela ação dos MS no plano horizontal;
- Efetuar rotações no eixo horizontal e transversal;
- Mergulhar de cabeça.

4. DESTINATÁRIOS E GRUPOS

4.1 Destinatários:

- Alunos com NEE que frequentem o ensino pré-escolar em estabelecimentos de ensino do AEB;
- Alunos com NEE, matriculados do 1.º ano ao 4.º ano de escolaridade (1.º ciclo), com PEI que integram a valência UEE-CAA Centro Escolar, do AEB.

4.2 Grupos de Pré-escolar:

- Constituição de 2 grupos;
- Cada grupo terá no máximo **5 alunos**.

4.3 Grupo da UEE-CAA Centro Escolar:

- Constituição de 1 grupo;
- O grupo terá no máximo **5 alunos**.

5. INSCRIÇÕES/SERIAÇÃO, PRIORIDADES/SELEÇÃO E ASSIDUIDADE

5.1 Inscrições/Seriação para os Grupos de Pré-Escolar:

- As inscrições são efetuadas em formulário próprio, pelos encarregados de educação;
- As inscrições são seriadas pela ordem de inscrição, pela coordenação do projeto;
- Os alunos que não obtenham vaga integram a lista de espera.

5.1.1 Prioridades/Seleção para os Grupos de Pré-Escolar:

- 1.ª Alunos de Educação Pré-Escolar com RTP, do mais velho para o mais novo;
- 2.ª Alunos de Educação Pré-Escolar com PIIP, do mais velho para o mais novo, que tenham sido propostos pelos respetivos Educadores de Infância;
- 3.ª Inscrições fora de prazo, de acordo com a data de inscrição;

5.1.2 Assiduidade dos Grupos de Pré-escolar:

- Os Encarregados de Educação são responsáveis pelo dever de assiduidade dos educandos;
- Ao fim de 3 faltas injustificadas, o aluno é excluído da atividade e a vaga é preenchida pelo 1.º aluno da lista de espera do grupo em questão.

5.2 Inscrições/Seriação para o Grupo UEE-CAA Centro Escolar:

- As inscrições são efetuadas em formulário próprio, pelos encarregados de educação;
- A seriação é automática para os alunos com PEI que integram a UEE-CAA Centro Escolar, em virtude de a atividade estar contemplada nos respetivos horários escolares;
- Os alunos que não obtenham vaga integram a lista de espera.

5.2.1 Prioridades/Seleção para o Grupo UEE-CAA Centro Escolar:

- 1.ª Alunos de 1.º ciclo com PEI que integram a UEE-CAA Centro Escolar, do mais novo para o mais velho.

5.2.2 Assiduidade para o Grupo UEE-CAA Centro Escolar:

- Os Encarregados de Educação são responsáveis pelo dever de assiduidade dos educandos;
- Ao fim de 3 faltas injustificadas, os alunos que não integrem a UEE-CAA Centro Escolar são excluídos da atividade e a vaga é preenchida pelo 1.º aluno da lista de espera para o grupo em questão.

6. RECURSOS, HORÁRIO E DURAÇÃO/PERIODICIDADE DAS AULAS

6.1 Recursos humanos:

- 1 Professor de Educação Física por grupo;
- 1 Professor de Educação Especial por grupo;
- 1 Aluno com Plano Individual de Transição (Função de Assistente Desportivo);
- 1 Assistente Operacional;

6.2 Recursos espaciais:

- As aulas decorreram na cuba pequena de aprendizagem das Piscinas Municipais de Benavente

6.3 Recursos materiais:

- Bolas; arcos; argolas; esparguetes com uniões; pranchas; tapetes; estruturas lúdicas; escorrega; bolas; paus de profundidade; braçadeiras; etc.

6.4 Horário:

- As aulas decorrerão no período letivo das atividades curriculares;
- Grupo 1 – 08:30h
- Grupo 2 – 09:30h
- Grupo UEE-CAA – 10:30h

6.5 Duração e Periodicidade:

- Cada aula terá uma duração útil entre 30min a 45min, na cuba de aprendizagem;
- 1 vez por semana.

7. DESENVOLVIMENTO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM E AVALIAÇÃO

Tendo em conta a problemática e a idade do aluno, bem como os pré-requisitos que o mesmo já possui em relação à adaptação ao meio aquático, em baixo apresentamos um exemplo do modo como organizaremos este processo de ensino e aprendizagem e respetiva avaliação.

Tabela 1 – Proposta de ensino aprendizagem - Para alunos que começam por descobrir o meio aquático e adaptar-se a ele

Objetivos	Conteúdos	Aspetos em observação/avaliação
<p>Objetivo geral:</p> <ul style="list-style-type: none">– Promover a adaptação ao meio aquático preparando a criança para o auto salvamento e uma introdução da técnica de nado; <p>Objetivos específicos:</p> <p>Para alunos que começam por descobrir o meio aquático e adaptar-se a ele.</p> <ul style="list-style-type: none">– Aceitar água na cara, ouvidos, boca e nariz, apresentando-se confiante no meio aquático;– Realizar imersões em segurança;– Bloquear a respiração;– Experimentar novos desequilíbrios e sabê-los resolvê-los;– Expirar na água (bolhas);– Utilizar os membros inferiores (MI), como instrumentos propulsivos;– Posicionar-se verticalmente e horizontalmente, à superfície e em profundidade com e sem auxílio de materiais;– Relacionar-se com o fundo;– Saltar da beira da piscina, na parte funda, sem apoio direto do professor, relevando segurança; <p>Podemos dividir em várias etapas de aprendizagem:</p> <p>1ª Etapa: Primeiro contacto com o meio aquático.</p>	<p>1ª Etapa – Primeiro contacto com o meio aquático.</p> <ul style="list-style-type: none">- Respiração – Bloqueio respiratório em imersão, progressiva abertura da boca.- Equilíbrio – Deslocamento em equilíbrio vertical a vários níveis de profundidade com e sem apoio.- Saltos - Salto de pés, com e sem imersão (com ajuda e sem ajuda).- Propulsão – Conhecer a resistência da água, através de deslocamentos nos diversos sentidos com e sem apoios. <p>2ª Etapa – Desenvolvimento da respiração e equilíbrio.</p> <ul style="list-style-type: none">- Respiração – Eliminação do bloqueio respiratório, controlo inspiratório/expiratório pelo nariz/boca. Controlo da imersão com a expiração, com e sem apoios.- Equilíbrio – Progressivo domínio de equilíbrio horizontal em decúbito ventral (DV) e abordagem do decúbito dorsal (DD). Salto de pés, sem apoio.- Propulsão - Conhecer a resistência da água, através de deslocamentos nos diversos sentidos com e sem apoios. (Continuação). <p>3ª Etapa – Primeiras formas elaboradas de movimento no meio aquático.</p> <ul style="list-style-type: none">- Respiração – Continuação do controlo da respiração (insp./exp.) dentro/fora de água, parado com e sem apoio e em deslocamento.	<p>Para alunos que começam por descobrir o meio aquático e adaptar-se a ele.</p> <ul style="list-style-type: none">- Entra na água com naturalidade e desloca-se saltando, andando, lançando-se, etc.; <p>Respiração:</p> <ul style="list-style-type: none">- O aluno expira dentro de água: só pela boca e só pelo nariz.- O aluno imerge totalmente a cabeça sem sintomas de aflição- O aluno coordena a inspiração/expiração para a frente com ou sem apoio.- O aluno imerge completamente o corpo nos vários planos de profundidade.- O aluno apanha objetos em profundidade adequados à sua idade;- Imerge durante 10 segundos ou mais. <p>Equilíbrio:</p> <ul style="list-style-type: none">- O aluno passa da posição vertical para a posição horizontal (decúbito ventral) e volta à posição vertical sem apoio. <p>Deslizes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Desliza em decúbito ventral e decúbito dorsal (com e sem apoio) em equilíbrio.

<p>2ª Etapa: Desenvolvimento da respiração e equilíbrio.</p> <p>3ª Etapa: Primeiras formas elaboradas de movimento no meio aquático.</p>	<p>Controlo da imersão, olhos abertos, apneias prolongadas.</p> <p>- Equilíbrio – Controlo da passagem de decúbito ventral (DV) para a posição bípede e vice-versa, com e sem apoio. Explorar os diversos planos e eixos corporais, em diversas situações.</p> <p>- Saltos - Salto de cabeça, a partir da posição de sentado e da posição de cócoras na caleira, com e sem ajuda.</p> <p>- Propulsão – Utiliza as superfícies propulsivas para o deslocamento nos vários sentidos, nos vários planos de água (superficial, médio e profundo), e em diferentes posições do corpo.</p>	<p>Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza saltos para água com confiança; - Salta de pé, com imersão sem ajuda. - Salta de cabeça, na posição sentada e de cócoras. <p>Propulsão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desliza horizontalmente e realiza batimento rudimentar dos membros inferiores.
--	--	---

Tabela 2 – Proposta de ensino aprendizagem - **Alunos que já adquiriram os objetivos anteriores e que agora se pretende que ganhem autonomia no meio aquático e introduzam a técnica de nado.**

Objetivos	Conteúdos	Aspetos em observação/avaliação
<p>Alunos que já adquiriram os objetivos anteriores e que agora se pretende que ganhem autonomia no meio aquático e introduzam a técnica de nado:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Descobrir a capacidade de flutuar; – Melhorar a posição hidrodinâmica sem e com movimento dos MI; – Descobrir o ritmo e o sentido de deslocamento provocado pela ação dos MS no plano horizontal e vertical; – Efetuar rotações no eixo horizontal e transversal; – Mergulhar de cabeça. <p>Podemos dividir em várias etapas de aprendizagem:</p> <p>4ª Etapa: Desenvolvimento do controlo dos domínios da respiração, equilíbrio e propulsão.</p> <p>5ª Etapa: Desenvolvimento de destrezas aquáticas mais complexas.</p> <p>6ª Etapa: Estabilização e consolidação das aprendizagens motoras e preparação para o ensino das técnicas desportivas.</p>	<p>4ª Etapa: Desenvolvimento do controlo dos domínios da respiração, equilíbrio e propulsão.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiração - Coordenação da respiração, inspiração breve e profunda e expiração longa, contínua e tão completa possível. - Propulsão - Automatização com movimentos propulsivos vários. - Imersão - Controlo da imersão, orientando-se nos vários planos de água com e sem apoio. - Equilíbrio - Domínio do equilíbrio horizontal, nos vários sentidos de deslocamento e nos vários planos de água (superficial, médio e profundo). <p>5ª Etapa: Desenvolvimento de destrezas aquáticas mais complexas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos - Controlo do salto de cabeça partindo da posição de pé. - Propulsão - Controlo do batimento dos membros inferiores alternado (crol/costas) com e sem apoio. <p>6ª Etapa: Estabilização e consolidação das aprendizagens motoras e preparação para o ensino das técnicas desportivas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propulsão – Descobre deslocamentos provocados pelas ações dos membros superiores no plano horizontal e no plano vertical. - Salto e propulsão - Mergulha, desliza até superfície e efetua batimento dos membros inferiores até ao lado apostado do mergulho. (Decúbito Ventral); Mergulha, desliza e efetua rotação para decúbito dorsal e realizar batimentos dos membros inferiores até ao lado oposto do mergulho. 	<p>Alunos que já adquiriram os objetivos anteriores e que agora se pretende que ganhem autonomia no meio aquático e introduzam a técnica de nado.</p> <p>Respiração:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tempo de expiração longo. - Controlo do ritmo respiratório. - Coordenação da respiração com batimentos dos membros inferiores em DV e DD. <p>Equilíbrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição do corpo correta nos vários planos, aquisição da posição mais hidrodinâmica do corpo na água em decúbito ventral e decúbito dorsal. - Deslize superficial, médio e profundo realizando rotações em todos os eixos do espaço, orientando-se. - Executa pirueta. - Salto de cabeça a partir da parede. <p>Propulsão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mergulha, desliza até superfície e efetua batimento dos membros inferiores até ao lado apostado do mergulho. (Decúbito Ventral) - Mergulha, desliza e efetua rotação para decúbito dorsal e realizar batimentos dos membros inferiores até ao lado oposto do mergulho.

No início será feita uma avaliação inicial/diagnóstica (ver anexo 1), no entanto será a avaliação formativa que predominará sendo realizada através de observação direta e tendo como base a avaliação inicial/diagnóstica e os aspetos em observação/avaliação que estão apresentados nas tabelas anteriores.

- Ficha do aluno

Todas as crianças terão uma ficha, contendo a sua identificação e a onde serão registados todos os dados referentes à sua aprendizagem (ver propostas de fichas, anexo 2 e 3).

Esta será preenchida à medida que o aluno vai adquirindo e assimilando os aspetos em observação/avaliação, sendo entregue no final do ano letivo.

Nas avaliações intercalares e de final de semestre, a coordenação do Projeto, procede ao preenchimento do campo da avaliação descritiva da atividade, no Inovar.

ANEXOS



FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO – PRÉ-ESCOLAR

GRUPO 1

GRUPO 2

Aluno:	Data de Nascimento:
Estabelecimento de ensino:	Educadora de infância:

Disciplina Área	APRENDIZAGEM	Não observado	Não adquirido	Em aquisição	Adquirido
Educação Física Atividades Físicas - Natação Adaptada	Aluno entra na água com naturalidade e desloca-se saltando, andando lançando-se...				
	Respiração: O aluno tem a face adaptada à água: aceita o contacto da água na face e imerge; abre os olhos com a face imersa e expira ativamente.				
	O aluno abre os olhos com a face imersa e expira ativamente.				
	O aluno imerge completamente o corpo nos vários planos de profundidade.				
	Imerge durante 5 a 10 segundos.				
	Adota a posição de medusa				
	Equilíbrio: Equilibrar-se na posição vertical, com apoio				
	O aluno passa da posição vertical para a posição horizontal (decúbito ventral) e volta à posição vertical sem apoio.				
	Deslizes: Desliza em decúbito ventral e decúbito dorsal (com e sem apoio) em equilíbrio.				
	Salto: Salta de pé, sem imersão e com ajuda.				
	Salta de pé, com imersão sem ajuda.				
	Salta de cabeça, na posição sentada e de cócoras com alguma ajuda.				
	Propulsão: Desliza horizontalmente em decúbito ventral e realiza batimento rudimentar dos membros inferiores com ajuda da professora.				
	Realiza batimentos de pernas em decúbito ventral e dorsal com auxílio de esparguete com ajuda da professora.				
	Realiza batimentos de pernas em decúbito ventral e dorsal com auxílio de esparguete e/ou prancha sem ou com pequena ajuda da professora.				
	Realiza batimentos de pernas em decúbito ventral e dorsal com auxílio de esparguete e/ou prancha, com respiração coordenada com pernada percorrendo já distâncias de 8 a 10 metros sem colocar o pé no chão.				

Área/ Domínio		APRENDIZAGEM	Não observado	Não adquirido	Em aquisição	Adquirido
Expressão e Comunicação	Matemática	Conta até 10 por imitação				
		Conta até 10 autonomamente				
		Identifica direita e esquerda por imitação				
		Identifica direita e esquerda autonomamente				
		Identifica cima e baixo por imitação				
		Identifica cima e baixo autonomamente				
		Identifica frente e trás por imitação				
		Identifica frente e trás autonomamente				
Formação Pessoal e Social	Identidade e Autoestima	Diz o seu nome				
		Diz a sua idade				
		Reconhece o seu sexo (menino/menina)				
		Pede para ir à casa de banho				
		Expressa as suas emoções e sentimentos (está triste, contente, etc.)				
	Independência e Autonomia	Despe o casaco autonomamente				
		Descalça os sapatos autonomamente				
		Calça os sapatos autonomamente (exceto atacadores)				
		Veste-se/despe-se com ajuda				
		Veste-se/despe-se com orientação do adulto				
		Toma duche com ajuda				
		Toma duche com orientação do adulto				
		Conhece os diferentes momentos da rotina da sessão de natação				
		Adquire um maior controlo do seu corpo, força, agilidade, equilíbrio e coordenação muscular que lhe permitem realizar progressivamente melhorar os movimentos.				
	Consciência de si	Colabora em atividades de grupo.				
		Reconhece as partes principais do seu corpo (ex: cabeça, braços, pernas, mãos, pés...)				
	Convivência e Cidadania	Espera pela sua vez.				
		Colabora na preparação e organização dos materiais.				
Demonstra comportamentos de apoio e entajuda.						
Observações:						

Data:

As professoras: _____ ; _____ ; _____



FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO – 1.º CICLO

GRUPO UEE-CAA

Aluno:	Data de Nascimento:
Estabelecimento de ensino:	Professora titular:

Disciplina Área	APRENDIZAGEM	Não observado	Não adquirido	Em aquisição	Adquirido
Educação Física Atividades Físicas - Natação Adaptada	O aluno entra na água com naturalidade e desloca-se saltando, andando, lançando-se...				
	Respiração:				
	Tempo de expiração longo e controlo do ritmo respiratório.				
	Coordenação da respiração com batimentos dos membros inferiores em decúbito ventral e decúbito dorsal				
	Equilíbrio:				
	Posição do corpo correta nos vários planos, aquisição da posição mais hidrodinâmica do corpo na água em decúbito ventral e decúbito dorsal.				
	Adota a posição de medusa.				
	Deslizes:				
	Deslize superficial, médio e profundo realizando rotações em todos os eixos do espaço, orientando-se.				
	Executa pirueta.				
	Salto:				
	Salto de cabeça a partir da parede.				
	Propulsão:				
	Mergulha, desliza até superfície e efetua batimento dos membros inferiores até ao lado oposto do mergulho (decúbito ventral)				
	Mergulha e efetua rotação para decúbito dorsal e realizar batimentos dos membros inferiores até ao lado oposto do mergulho.				
Realiza batimentos de pernas em decúbito ventral e dorsal com auxílio de prancha, com respiração coordenada com pernada percorrendo já distâncias de 8 a 10 metros sem colocar o pé no chão.					
Realiza batimentos de pernas em decúbito ventral e dorsal, sem qualquer ajuda, utilizando braçada rudimentar de crol e/ou costas, percorrendo distâncias maiores de 10 metros.					

<i>Disciplina Área</i>	APRENDIZAGEM	Não observado	Não adquirido	Em aquisição	Adquirido
Matemática	Conta até 10 por imitação				
	Conta até 10 autonomamente				
	Identifica direita e esquerda por imitação				
	Identifica direita e esquerda autonomamente				
	Identifica cima e baixo por imitação				
	Identifica cima e baixo autonomamente				
	Identifica frente e trás por imitação				
	Identifica frente e trás autonomamente				
Estudo do Meio	Diz o seu nome				
	Diz a sua idade				
	Reconhece o seu sexo (menino/menina)				
	Pede para ir à casa de banho				
	Expressa as suas emoções e sentimentos (está triste, contente, etc.)				
Educação para a Cidadania	Colabora em atividades de grupo.				
	Reconhece as partes principais do seu corpo (ex: cabeça, braços, pernas, mãos, pés...)				
	Espera pela sua vez.				
	Colabora na preparação e organização dos materiais.				
	Demonstra comportamentos de apoio e entreaajuda.				
Independência e Autonomia	Despe o casaco autonomamente				
	Descalça os sapatos autonomamente				
	Calça os sapatos autonomamente (exceto atacadores)				
	Veste-se/despe-se com ajuda				
	Veste-se/despe-se com orientação do adulto				
	Toma duche com ajuda				
	Toma duche com orientação do adulto				
	Conhece os diferentes momentos da rotina da sessão de natação				
	Adquire um maior controlo do seu corpo, força, agilidade, equilíbrio e coordenação muscular que lhe permitem realizar progressivamente melhorar os movimentos.				
Observações:					

As professoras _____ ; _____