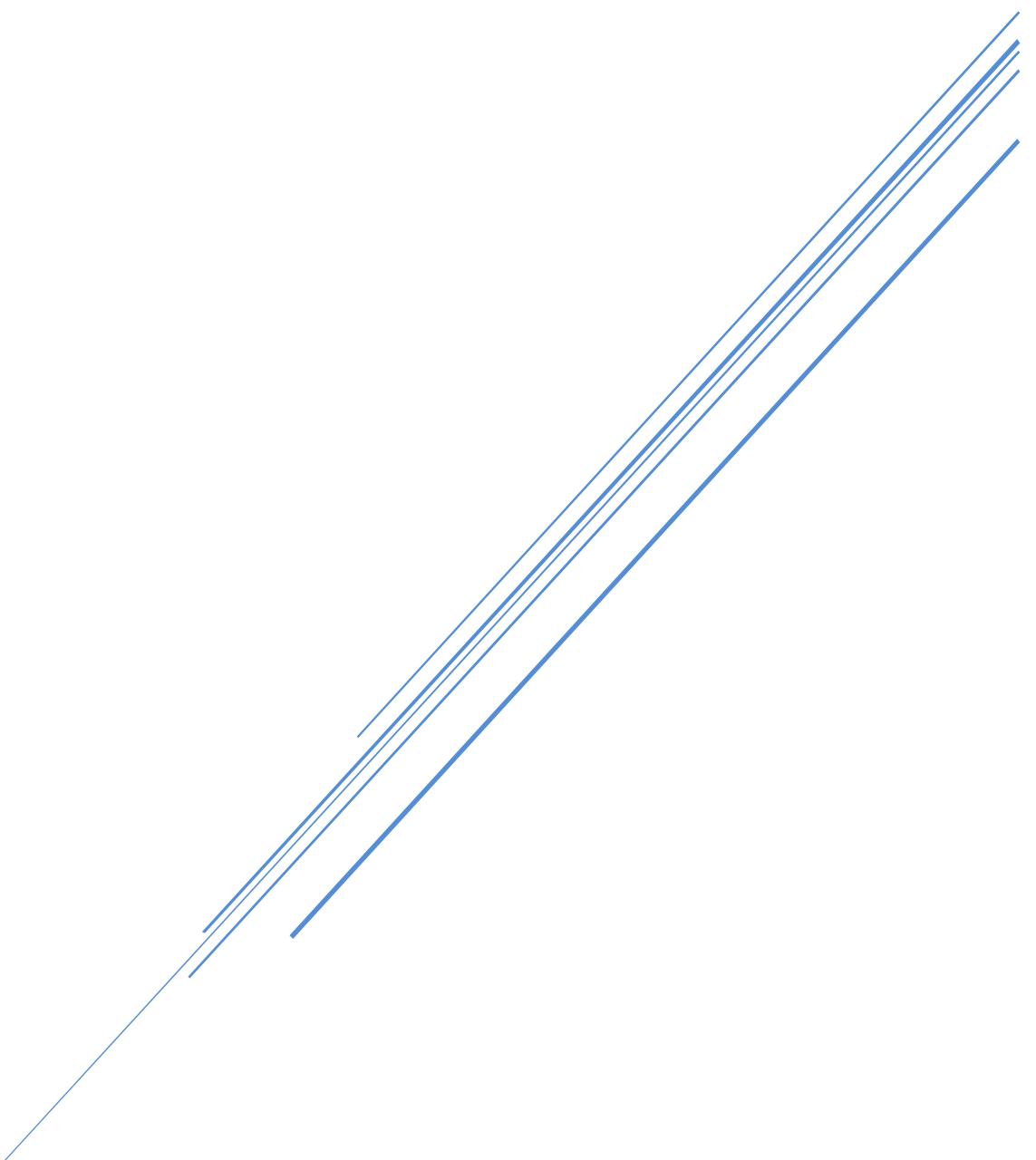


PIN

PROJETO DE INICIAÇÃO À

NATAÇÃO

Agrupamento de Escolas da Gafanha da Encarnação



Índice

Índice.....	2
Introdução.....	3
Enquadramento.....	3
Entidade Promotora do Programa.....	4
Destinatários	4
Gratuitidade	4
Período de Funcionamento.....	4
Responsabilidade Técnica e Coordenação.....	4
Horário das Atividades.....	4
Primeiros Socorros.....	4
Transporte.....	5
Objetivos	5
Organização Pedagógica	5
Parâmetros Pedagógico/ Didáticos	6
Coordenação	6
Crianças não inscritas no Projeto	7
Perfil de Competências	7
Objetivos por Cada Nível de Ensino e Etapa	8
Exercícios para Análise da Competência das Crianças.....	9
Acompanhantes.....	10
Encarregados de Educação	10
Avaliação do Projeto	11

Introdução

O Município de Ílhavo promove desde 1998 o Programa de Iniciação à Natação (PIN), especialmente dirigido a todas as crianças do Município de Ílhavo que frequentam a Educação Pré-Escolar, inscritas em instituições públicas e privadas. Este programa oferece a oportunidade de todas as crianças se adaptarem ao meio aquático e desenvolverem competências que lhes permitam a resposta mais adequada para a deslocação no meio aquático.

Este projeto enquadra-se na missão inscrita no Projeto Educativo do Agrupamento: *O Agrupamento de Escolas da Gafanha da Encarnação quer realçar, através de práticas pedagógicas assentes no desenvolvimento da pessoa humana e com tópicos de inovação, a importância da relação educando-escola-família na construção dos diferentes "Saberes", no desenvolvimento de capacidades e na aquisição de conhecimentos.*

Enquadramento

As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, publicada pela Direção Geral de Educação, em 2016, enunciam um conjunto de princípios de pedagogia para a infância, de entre os quais se salienta o facto de "O desenvolvimento motor, social, emocional, cognitivo e linguístico da Criança é um processo que decorre da interação entre a maturação biológica e as experiências proporcionadas pelo meio físico e social. [...] As relações e interações que a Criança estabelece com adultos e outras crianças e as experiências que lhe são proporcionadas pelos contextos sociais e físicos em que vive constituem formas de aprendizagem, que vão contribuir para o seu desenvolvimento." (pp. 9).

Ainda no mesmo documento pode ler-se que "para além da contribuição da comunidade para a aprendizagem das crianças, o estabelecimento educativo beneficia da colaboração com organizações, serviços e recursos da comunidade próxima e alargada (autarquias, serviços de saúde, segurança social, Polícia de Segurança Pública, centros culturais e desportivos, instituições de ensino superior, etc.) para realizar as suas finalidades educativas. A cooperação com estes recursos da comunidade pode assumir a forma de parcerias formais, através de acordos ou protocolos com continuidade, ou ser solicitada pontualmente. Estas parcerias, para além de contribuírem para a realização das finalidades educativas do estabelecimento, podem ainda facilitar a relação entre estes serviços e os pais/ famílias, através da disponibilização de informações sobre as suas funções e funcionamento." (pp. 33)

Por outro lado, a Área do conhecimento do Mundo (pp. 85) refere que "A abordagem do Conhecimento do Mundo parte do que as crianças já sabem e aprenderam nos contextos em que vivem. A exploração do meio próximo da Criança tem para esta um sentido afetivo e relacional, que facilita a sua compreensão e apreensão e também proporciona a elaboração de quadros explicativos para compreender outras situações mais distantes." Ora sendo Ílhavo, um Município rodeado de água – Ria e Mar - reveste-se de extrema importância, o Projeto de Iniciação à Natação, a fim de dotar as Crianças de capacidades que lhes permitam usufruir de conhecimentos natatórios.

Entidade Promotora do Programa

O programa é promovido pela Câmara Municipal de Ílhavo, através do Gabinete de Desporto em coordenação com o Gabinete de Educação.

Destinatários

Este programa destina-se a todas as Crianças inscritas na Educação Pré-Escolar do Agrupamento de Escolas da Gafanha da Encarnação, podendo ser alargado às crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico que frequentam a Unidade de Ensino Estruturado do Espectro do Autismo do Agrupamento.

Gratuitidade

A entidade promotora do programa garante a gratuitidade do mesmo.

Período de Funcionamento

As sessões decorrem durante os três períodos escolares:

- 1.º Período: início na primeira semana de outubro e fim coincidente com o final do 1.º período letivo
- 2.º Período: coincide com o segundo período letivo
- 3.º Período: início após a interrupção da Páscoa e fim na semana que antecede o Festival de Natação

Responsabilidade Técnica e Coordenação

A responsabilidade técnica é do Gabinete de Desporto da Câmara Municipal de Ílhavo em coordenação com o Gabinete de Educação e as Educadoras de Infância titulares de cada grupo.

Horário das Atividades

As atividades decorrem sempre no horário da manhã, sendo o horário de cada grupo apresentado, pela Autarquia, no início do ano letivo.

Primeiros Socorros

Em todos os locais onde decorrem atividades deste programa está garantida a existência de materiais de primeiros socorros, assim com acesso telefónico ao 112.

Transporte

O transporte das crianças e adultos acompanhantes é da responsabilidade da entidade promotora, garantindo as regras de segurança previstas na lei.

Objetivos

Pretende-se, com este projeto:

- Proporcionar às crianças o contacto com uma piscina
- Desenvolver habilidades motoras que permitem a escolha da resposta mais adequada em diversas situações no meio aquático (noção de saber nadar)
- Libertar emoções e medos em relação à água
- Adquirir hábitos de higiene corporal
- Aprender a vestir-se e despir-se autonomamente
- Tornar-se independente em tarefas do dia-a-dia
- Promover a construção da identidade e da autoestima
- Desenvolver a consciência da convivência democrática e em cidadania
- Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal)
- Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios
- Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objectos, seguir colegas, etc.)
- Deslocar-se em flutuação, coordenando as acções propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objectos, seguir colegas, etc.
- Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados
- Desenvolver hábitos regulares de prática desportiva

Organização Pedagógica

O programa está dividido em 3 (três) níveis, de acordo com os conteúdos já adquiridos pela criança.

Assim, temos o NÍVEL 1 para os grupos que frequentam o programa pelo primeiro ano, o NÍVEL 2 para os grupos que frequentam o programa pelo segundo ano e o NÍVEL 3 para os grupos que frequentam o programa pelo terceiro ano.

A divisão dos objetivos é feita por anos de permanência no programa e não por idades, uma vez que nestas idades a evolução e competências adquiridas pelos alunos depende mais da experiência que têm no meio aquático do que da idade.

Em cada Nível são apresentadas duas etapas, decorrendo a primeira desde o início das aulas até à realização da primeira observação realizada em janeiro, seguindo-se a segunda que se realiza no final do mês de maio, cuja ficha é entregue no dia do festival.

Os conteúdos e objetivos apresentados são referenciais relativamente ao processo de ensino-aprendizagem. No entanto, e se o grupo demonstrar uma evolução que permita ir para além destes objetivos o professor deverá fazer um reajustamento do planeamento no sentido de ir ao encontro dessa mesma evolução e não se cingir apenas aos objetivos estabelecidos.

Cada criança poderá mudar de nível, em qualquer altura do ano letivo, consoante a evolução que apresentar.

Parâmetros Pedagógico/ Didáticos

- 1)** Tempo de aula: 45 minutos;
- 2)** Temperatura da água: entre 28 e 30 graus;
- 3)** Local das aulas: Piscina da Gafanha da Nazaré;
- 4)** Número de aulas previstas: uma a duas aulas por semana, durante os períodos de aulas definidos inicialmente;
- 5)** Número de técnicos por grupo: dois
 - a) Às crianças com PEI – Programa Educativo Individual ao abrigo do Decreto-Lei n.º 3/2008 de 7 de janeiro, - poderá ser atribuído um técnico para trabalho individualizado, consoante as medidas prevista no seu PEI.
- 6)** Níveis: 3 níveis – 1, 2 e 3 de acordo com os conteúdos já adquiridos pelos alunos;
- 7)** Características gerais das funções dos técnicos nas aulas:
 - a) Preparar o material didático e o espaço necessário, antes do início da aula;
 - b) Conversar inicialmente com as crianças para as preparar para a aula;
 - c) Colocar e dispor, as crianças e o material, na piscina, de forma adequada;
 - d) Proporcionar uma aula contínua e com dinâmica;
 - e) Explicar e exemplificar os exercícios antes da sua realização pelas crianças;
 - f) Utilizar ciclos de feedback (observação – correção – observação);
 - g) Adequar os exercícios ao nível em que se encontram as crianças;
 - h) Diversificar os exercícios;
 - i) Concluir a aula de forma ajustada despedindo-se dos alunos.

Coordenação

Nas Orientações Curriculares é referida a necessidade e importância de outros técnicos participarem no processo de identificação de formas de aprendizagem e de desenvolvimento da pessoa, documentação de práticas e métodos para aplicação dos processos de desenvolvimento e produção de formas que complementem a atividade pedagógica. Há, assim, uma dinâmica interligada entre a planificação, a atividade e a avaliação pedagógica, num sistema que visa uma articulação entre o espaço, a educadora, a criança, o meio e a família.

Assim, o projeto desenvolver-se-á da seguinte forma:

- Reunião entre Educadoras de Infância e Técnicos de Natação a realizar no início de cada ano lectivo;
- Definição conjunta dos objetivos para cada escalão de desenvolvimento natatório, no início de cada ano letivo;
- Acompanhamento, por parte das Educadoras de Infância e Assistentes Operacionais, do grupo ou grupos de crianças, durante o decorrer das aulas, apoiando os Técnicos nas tarefas que forem necessárias;
- Avaliação dos processos e das atividades realizada em conjunto, entre os Técnicos de Natação e as Educadoras de Infância dos respetivos grupos;
- Inclusão, nas fichas individuais de avaliação interna do agrupamento, de um espaço/ campo para a avaliação das competências nas áreas de formação pessoal e social e área da expressão e comunicação no domínio da educação física ligadas ao projeto;
- Inclusão das assinaturas do Técnico de Natação e da Educadora de Infância nas fichas de avaliação da CMI a serem entregues aos pais;
- Avaliação do projeto no final de cada ano letivo, pelos Técnicos de Natação, Educadoras de Infância e Encarregados de Educação das crianças envolvidas;
- Participação, das Crianças, no Festival de Natação, organizado pela autarquia, no final do ano lectivo.

Crianças não inscritas no Projeto

Este projeto não é de participação obrigatória.

As Crianças cujos Encarregados de Educação não pretendam que participem no projeto e/ ou as Crianças que se encontrem doentes acompanharão o grupo até ao edifício da piscina, ficando num espaço reservado para o efeito, sob a vigilância de uma assistente operacional, a realizar atividades definidas pela Educadora de Infância, com supervisão desta. Este espaço permite o contacto visual da Educadora com as Crianças, pois está separado da nave das piscinas por vidro transparente. O material a ser utilizado nestas atividades é da responsabilidade do Agrupamento.

Perfil de Competências

Pretende-se que os alunos que participam nos três anos do programa atinjam o perfil definido no programa oficial do primeiro ciclo do Ensino Básico no nível introdutório, a saber:

1. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos:
 - 1.1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e, simultaneamente, pelas duas vias.
 - 1.2. Flutuar em equilíbrio, em diversas posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.
 - 1.3. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas) a vários níveis de profundidade.

- 1.4.** Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diversos planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas.
- 1.5.** Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

(in programa de Expressão Físico-motora do 1.º ciclo do ME)

Objetivos por Cada Nível de Ensino e Etapa

	CONTEÚDOS	OBJETIVOS
NÍVEL 1 - 1.ª etapa	Propulsão (1)	Conhecer a resistência da água através de situações de deslocamento com e sem apoios.
	Imersão (1)	Controlar a imersão em apneia com e sem apoios.
	Imersão (2)	Controlar a imersão com a expiração com e sem apoios.
	Equilíbrio (1)	Eliminar os apoios pés e mãos, explorando situações de flutuação através de jogos ou atividades de recreação
	Respiração (1)	Eliminar o bloqueio respiratório na imersão.
	Respiração (2)	Controlar a expiração boca e nariz na imersão.
	Respiração (3)	Coordenar a inspiração e expiração em diversas situações simples com e sem apoios.
	Salto (1)	Dominar o salto de pés a partir da posição de sentado com ajuda.
	Salto (2)	Dominar o salto de cabeça a partir da posição de sentado com ajuda.
	Atividades lúdicas	Realizar jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água
NÍVEL 1 - 2.ª etapa	Equilíbrio (2)	Controlar em equilíbrio a passagem de posição horizontal para a posição de pé com e sem apoio
	Equilíbrio (3)	Controlar em equilíbrio a passagem de posição de pé para a posição horizontal na água com e sem apoios.
	Imersão (3)	Controlar a imersão abrindo os olhos e mantendo a apneia prolongada.
	Propulsão (2)	Explorar os diversos planos e eixos corporais, sentido de orientação, apreciação de distâncias e controlo do corpo em diversas situações propulsivas de pernas e braços com e sem apoios nos diferentes planos de água (superficial, médio e profundo).
	Propulsão (3)	Dominar os diferentes tipos de deslocação e propulsão de pernas e braços sem apoios.
	Salto (3)	Dominar o salto de cabeça a partir da posição de joelhos com e sem ajuda.
	Atividades lúdicas	Realizar jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água.
NÍVEL 2 - 1.ª etapa	Propulsão (1)	Conhecer a resistência da água através de situações de deslocamento com e sem apoios
	Propulsão (2)	Explorar os diversos planos e eixos corporais, sentido de orientação, apreciação de distâncias e controlo do corpo em diversas situações propulsivas de pernas e braços com e sem apoios nos diferentes planos de água (superficial, médio e profundo).
	Propulsão (3)	Dominar os diferentes tipos de deslocação e propulsão de pernas e braços sem apoios.
	Respiração (4)	Realizar ciclos respiratórios parado ou em movimento.
	Equilíbrio (4)	Dominar em equilíbrio diversas situações na posição dorsal, ventral e oblíqua com e sem apoios.
	Imersão (3)	Controlar a imersão abrindo os olhos e mantendo a apneia prolongada.
	Imersão (4)	Explorar diversas situações de imersão com orientação (percursos com destrezas).

CONTEÚDOS		OBJETIVOS
NÍVEL 2 – 2.ª etapa	Salto (4)	Dominar o salto de cabeça a partir da posição de pé, com e sem ajuda.
	Atividades lúdicas	Realizar jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água.
	Equilíbrio (6)	Explorar diversas situações de deslize em equilíbrio, após os vários tipos de impulso.
	Respiração (5)	Coordenar a inspiração e expiração em diversas situações propulsivas de pernas e braços (ritmo respiratório) na superfície ou em imersão.
	Equilíbrio (5)	Explorar diversas situações de equilíbrio nos diferentes eixos e planos corporais no plano de água superficial, médio e profundo.
	Imersão (5)	Combinar todo o tipo de situações de imersão com expiração nos planos de água superficial, médio e profundo.
	Respiração (6)	Combinar a inspiração-expiração em diversas situações complexas (percurso aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direcção e posição).
NÍVEL 3 – 1.ª etapa	Propulsão (3)	Dominar os diferentes tipos de deslocação e propulsão de pernas e braços sem apoios
	Atividades lúdicas	Realizar jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água.
	Propulsão costas (1)	Dominar o equilíbrio do corpo na técnica de costas.
	Propulsão crawl (1)	Dominar o equilíbrio do corpo na técnica de crawl.
	Imersão (6)	Associa a imersão com exercícios de equilíbrio, propulsão, respiração e salto.
NÍVEL 3 – 2.ª etapa	Salto (5)	Explorar os diversos planos e eixos corporais, através de diversos saltos a partir da posição de pé, para zona pouco profunda
	Atividades lúdicas	Realizar jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água.
	Respiração (7)	Realizar as técnicas respiratórias das técnicas aprendidas através da execução de diversos exercícios específicos.
	Propulsão costas (2)	Assimilar um trajecto óptimo das superfícies motoras nas acções propulsivas da técnica de costas
	Propulsão crawl (2)	Assimilar um trajecto óptimo das superfícies motoras nas acções propulsivas da técnica de crawl.
	Salto (5 e 6)	Saltos a partir da posição de pé, para zonas pouco e muito profundas.
	Atividades lúdicas	Realizar jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água.

Exercícios para Análise da Competência das Crianças

DOMÍNIOS		EXERCÍCIOS
NÍVEL 1	Propulsão	Desloca-se no espaço da aula para a frente e para trás, revelando descontração do corpo. Nota: para os alunos sem pé o deslocamento é feito na parede da piscina.
	Propulsão	Realiza um percurso de 5 a 10 metros na posição ventral com batimento dos membros inferiores, com ajuda de uma placa.
	Propulsão	Realiza um percurso de 5 a 10 metros na posição dorsal com batimento dos membros inferiores, com ajuda de uma placa.
	Imersão	Imerge o corpo dentro de água, com ou sem ajuda.
	Imersão	Apanha um a três objetos no fundo da piscina.
	Equilíbrio	Realiza um percurso de 5 a 10 metros, partindo da posição de pé (ou da parede se não tiver pé), agarrado às mãos do professor ou a uma placa, de forma descontraída.
	Salto	Salta para a piscina a partir da posição de pé, com entrada de pés.
	Salto	Realiza a entrada na água de cabeça, partindo da posição de joelhos, com ou sem ajuda.
	Respiração	Realiza quatro a seis ciclos respiratórios.
	Atividades lúdicas	Realiza jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água.

	DOMÍNIOS	EXERCÍCIOS
NÍVEL 2	Propulsão	Desloca-se no espaço da aula para a frente e para trás, revelando descontração do corpo. Nota: para os alunos sem pé o deslocamento é feito na parede da piscina.
	Salto	Salta para a piscina a partir da posição de pé, com entrada de pés, passando ou não por cima de uma vara.
	Salto	Realiza a entrada na água cócoras. de cabeça, partindo da posição de joelhos ou de
	Respiração	Realiza seis a oito ciclos respiratórios.
	Imersão	Apanha dois a quatro objetos de uma cor pré-definida no fundo da piscina.
	Equilíbrio	Realiza um percurso de 5 a 10 metros em deslize na posição ventral.
	Equilíbrio	Realiza um percurso de 5 a 10 metros em deslize na posição dorsal.
	Propulsão	Realiza um percurso de 15 metros na posição ventral com batimento dos membros inferiores, com ajuda de uma placa.
	Propulsão	Realiza um percurso de 15 metros na posição dorsal com batimento dos membros inferiores, com ajuda de uma placa.
NÍVEL 3	Atividades lúdicas	Realiza Jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água
	Salto	Salta para a piscina a partir da posição de pé, com entrada de pés, passando ou não por cima de uma vara
	Salto	Realiza a entrada na água de cabeça, partindo da posição de joelhos, de cócoras ou de pé.
	Respiração	Realiza oito a dez ciclos respiratórios.
	Imersão	Apanha quatro objetos do fundo da piscina, por ordem de acordo com as cores pré-definidas, expirando quando apanha objetos de uma das cores.
	Equilíbrio	Realiza um percurso de 10 a 15 metros em deslize na posição ventral e batimento de membros inferiores.
	Equilíbrio	Realiza um percurso de 5 a 10 metros em deslize na posição dorsal e batimento de membros inferiores.
	Equilíbrio	Realiza a posição de medusa, partindo da posição de pé e terminando na posição horizontal ventral ou dorsal.
	Propulsão	Realiza um percurso de 20 a 25 metros na posição ventral com batimento dos membros inferiores, com ajuda de uma placa com ou sem ação dos membros superiores.
	Propulsão	Realiza um percurso de 20 a 25 metros na posição dorsal com batimento dos membros inferiores, com ajuda de uma placa, com ou sem ação dos membros superiores.
	Atividades lúdicas	Realiza jogos e brincadeiras com material didático diversificado, demonstrando adaptação à água.

Acompanhantes

As Crianças são acompanhadas pela respetiva Educadora de Infância e por uma Assistente Operacional desde a saída do Jardim de Infância até ao seu regresso.

As Educadoras de Infância que não acompanhem as Crianças nas atividades dentro de água e as assistentes operacionais, devem utilizar chinelos próprios para entrar na nave da piscina, assim como vestuário adequado ao ambiente, por forma a poderem apoiar os técnicos durante as sessões.

Encarregados de Educação

No início de cada ano lectivo, os Encarregados de Educação, caso desejem que o seu educando participe no projeto, assinam uma declaração de autorização.

Os Encarregados de Educação têm a obrigação de informar a educadora do seu educando sempre que este se encontre impedido temporariamente de participar no projeto, por exemplo por motivos de doença.

Cabe aos Encarregados de Educação a responsabilidade de, nos dias de dinamização do projeto, entregarem as crianças nos Jardins de Infância já com o calção/ fato de banho vestido e com roupa desportiva que promova a autonomia das crianças no vestir e despir. Nestes dias as crianças devem-se fazer acompanhar do seguinte equipamento:

- Chinelo de piscina;
- Touca;
- Toalha;
- Saco plástico para a roupa molhada;
- Cuecas (uma vez que vêm de casa com os calções/ fato de banho vestido);
- Agasalho;
- Gorro para utilização na saída da piscina.

Os Encarregados de Educação podem acompanhar presencialmente o desenvolvimento dos seus educandos a partir das bancadas laterais da piscina.

Avaliação do Projeto

No final do ano letivo, o projeto será avaliado por todos os envolvidos: Educadoras de Infância, Técnicos de natação, Encarregados de Educação e Crianças.

A avaliação dos Encarregados de Educação será feita por inquérito e a das Crianças, por diálogo com a Educadora.

A avaliação do projeto será operacionalizada pela Equipa de Autoavaliação do Agrupamento e submetida a parecer do Conselho Pedagógico.

A Diretora,