

YASODARA COLLYER DE MAGALHÃES

PROPOSTA DE TRABALHO PARA A AMBIENTAÇÃO
AO MEIO LÍQUIDO COM CRIANÇAS
DE 3 A 5 ANOS

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Educação Física do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1994

YASODARA COLLYER DE MAGALHÃES

PROPOSTA DE TRABALHO PARA A AMBIENTAÇÃO
AO MEIO LÍQUIDO COM CRIANÇAS DE 3 A 5 ANOS

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do curso de graduação em Educação Física do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Profa. MS. Maria Regina Ferreira da Costa

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos à Maria Regina Ferreira da Costa que me orientou nesta pesquisa e à Ana Lucia Leal de Souza que digitou este trabalho.

E à Arvilena Kutzke Collyer de Magalhães e Claudia Luzia Dias que me apoiaram em todos os momentos difíceis de minha jornada universitária.

DEDICATÓRIA

Dedico aos meus pais que no decorrer de minha vida fizeram o possível e impossível para me presentear com o melhor estudo e que hoje podem ver que todos os seus esforços não foram em vão, pois neste dia me torno professora de Educação Física, graças a vocês.

Obrigada de todo coração; sua filha.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| RESUMO..... | vi |
| 1 INTRODUÇÃO..... | 1 |
| 1.1 PROBLEMA..... | 3 |
| 1.2 JUSTIFICATIVA..... | 3 |
| 1.3 OBJETIVOS..... | 5 |
| 2 REVISÃO DE LITERATURA..... | 6 |
| 2.1 CARACTERÍSTICAS DAS CRIANÇAS DE 3 A 5 ANOS..... | 6 |
| 2.1.1 Físico da criança de 3 a 5 anos..... | 6 |
| 2.1.2 Pensamento da criança de 3 a 5 anos..... | 8 |
| 2.1.3. Características sociais da criança de 3 a 5 anos..... | 9 |
| 2.2 AMBIENTAÇÃO..... | 11 |
| 2.2.1 Propriedades e condições do meio líquido..... | 12 |
| 3 METODOLOGIA..... | 16 |
| 4 CONCLUSÃO/RECOMENDAÇÕES..... | 17 |
| 5 PROPOSTA DE TRABALHO..... | 19 |
| 5.1 DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA BÁSICA: MERGULHO..... | 20 |
| 5.2 DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA BÁSICA: SALTAR NA ÁGUA..... | 22 |
| 5.3 DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA BÁSICA: DESLIZAMENTO..... | 24 |
| 5.4 DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA BÁSICA: LOCOMOVER-SE NA ÁGUA..... | 28 |
| 5.5 DESENVOLVIMENTO DE DESTREZA BÁSICA: RESPIRAÇÃO CONSCIENTE..... | 30 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 33 |

RESUMO

O objetivo desse estudo foi o de propor uma forma de trabalho para ambientação ao meio líquido para crianças de 3 a 5 anos. Para tanto foi feito um levantamento bibliográfico sobre as características físicas, psicológicas e sociais das crianças de 3 a 5 anos, bem como a identificação das propriedades físicas da água. Os principais autores citados foram REIS (1987), DAMASCENO (1986), ESCOBAR e BURKHARDT (1985), BEE (1984), ROSA (1986) e MACHADO (1978). Os exercícios propostos neste estudo foram baseados em LEWIN (1975) e nos aspectos acima citados.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem por finalidade propor atividades coerentes às crianças de 3 a 5 anos, considerando-se suas características físicas, psicológicas e sociais. Entre essas características podemos ressaltar, no que diz respeito ao seu desenvolvimento físico, que esta criança está passando pelo aprimoramento das capacidades motoras, o organismo está sofrendo grandes mudanças e há também o desenvolvimento da lateralidade de seu corpo. Quanto ao pensamento a criança encontra-se segundo PIAGET (citado por BEE, 1984, p.388) no estágio pré-operacional, com características como realismo e concretismo exagerados; antropocentrismo. Nesta fase ocorrem também a ampliação de seu vocabulário.

Sendo assim, percebe-se que a criança desta faixa etária está sempre testando suas novas capacidades.

Já, a sociabilização da criança começa a ocorrer de forma natural, pois existe uma maior facilidade de entrosamento procurando jogos mais cooperativos.

Também considera-se importante salientar as propriedades e condições que o meio líquido trás para que a criança possa familiarizar-se. A familiarização

com o meio líquido será o primeiro passo para a aprendizagem da natação, onde o indivíduo sente o contato com a água de forma diferente.

O trabalho desenvolvido pelo professor irá influenciar toda a sequência do aprendizado. A confiança e segurança que ele transmitir serão fatores decisivos para que a criança adquira o gosto pela água.

Segundo WILKE (1979, p.32) o principiante precisa familiarizar-se com a água, pondo de lado qualquer receio ou medo. Os pontos mais difíceis da ambientação são a imersão total do rosto e a manutenção da posição horizontal pouco comum dentro da água.

Segundo LEWIN (1975, p.25) o processo da ambientação é composto por mergulho, deslocamento, deslizamento, respiração e propulsão.

Sendo assim, podemos observar que este trabalho servirá para auxiliar os profissionais que mais tarde possam vir a procurar subsídios para o ensino da natação na faixa etária de 3 a 5 anos, através de nossa proposta de trabalho que se baseia em LEWIN (1975).

1.1 PROBLEMA

Como propor exercícios para a ambientação ao meio líquido à criança de 3 a 5 anos.

1.2 JUSTIFICATIVA

A realização desta monografia tem por base o trabalho realizado com natação na faixa etária de 3 a 5 anos, propondo atividades que desenvolvam e possibilitem a ambientação ao meio líquido, tendo em vista a importância desta atividade no desenvolvimento global da criança. Sendo a água um meio novo para o aprendiz o professor deve conhecer as características do mesmo, como pressão, densidade, temperatura, para que possa desenvolver as atividades de forma coerente.

Deve-se salientar que a ambientação ao meio líquido deve ser bem ministrada, pois sem a dedicação a essa fase o aprendiz será prejudicado, pois é na ambientação ao meio líquido que o indivíduo deixará seus receios para trás

fazendo com que o mesmo aprenda a nadar mais facilmente. A grande importância da ambientação ao meio líquido tem sido para a superação das barreiras existentes entre homem e meio líquido, dessa forma, o aprendizado dos estilos fluiará com maior facilidade.

Segundo REIS (1987, p.17), ambientar significa habituar, acostumar às condições e circunstâncias apresentadas pelo ambiente ou meio. Não sendo a água o ambiente próprio da vida do ser humano, qualquer atividade dentro da mesma exige uma série de condutas adaptativas à sua especificidade, representada pelos problemas de equilíbrio, respiração e propulsão. A superação destes problemas permite a aquisição da habilidade de nadar, ou seja, manter-se sobre a água.

Sentiu-se a necessidade de elaborar uma proposta para ambientação ao meio líquido para crianças na faixa etária de 3 a 5 anos, pois os trabalhos existentes MACHADO (1978), CARVALHO (s/d), ESCOBAR e BUCKHARDT(1985), tratam esse assunto de forma generalizada e baseiam-se nas características gerais das crianças dessa faixa etária. Contudo verifica-se que a criança possui inúmeras particularidades e uma das mais importantes é a de que a criança não é um adulto em miniatura e sim possui diferenças qualitativas.

1.3 OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Esta pesquisa tem como objetivo geral fazer uma proposta de trabalho para ambientação ao meio líquido com crianças de 3 a 5 anos.

Objetivos Específicos:

- Apresentar as características físicas, psicológicas e sociais da criança de 3 a 5 anos;
- Identificar as propriedades físicas da água;
- Propor atividades para a ambientação da criança de 3 a 5 anos ao meio líquido.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CARACTERÍSTICAS DA CRIANÇA DE 3 A 5 ANOS

2.1.1 Características físicas da criança de 3 a 5 anos

Segundo BEE (1984, p.388), durante este período de desenvolvimento ocorrem alguns aprimoramentos nas capacidades motoras da criança, exibe um controle motor global e um fino cada vez melhores.

Conforme ROSA (1986, p.75), durante esta fase de desenvolvimento, o organismo humano passa por grandes mudanças. O seu peso aumenta mais ou menos cinquenta por cento em relação ao peso que tinha. Quanto a estatura, normalmente, a criança nesta faixa etária cresce trinta por cento.

Este período é marcado por consideráveis mudanças no processo evolutivo, esta fase constitui uma espécie de desafio, tanto para a criança como para os pais e educadores. A criança nesta fase está constantemente testando suas novas habilidades físicas e mentais. Daí o comportamento da criança nesta idade

se caracterizar por atividades exploratórias, quer no terreno perceptivo, motor e verbal.

Já, LEWIN (1975,p.8-10), comenta que as crianças de 3 a 5 anos fazem rápidos progressos neste período. Em um grande número delas, já se inicia a primeira transformação, isto é, a figura típica do bebê vai se modificando em uma relação mais favorável de cabeça, tronco e membros entre si; o corpo se alonga, torna-se mais delgado; a musculatura mostra-se mais forte, no que a massa muscular aumenta consideravelmente.

Há também uma mudança no organismo: o coração aumenta continuamente de peso, pelo que é aumentada a capacidade de rendimento do sistema cardio-circulatório; a composição sanguínea torna-se mais propícia para a atividade física (o número de glóbulos vermelhos aumenta, elevando-se o teor de hemoglobina), o que é especialmente decisivo para o transporte de O₂ e conseqüente aumento da resistência. A capacidade de absorção pulmonar também aumenta consideravelmente.

Esta fase também está marcada pela lateralização que traduz uma assimetria hemisférica, ou seja, há uma desigualdade entre os lados direito e esquerdo, a qual irá tornar-se mais precisa no decorrer do desenvolvimento. A lateralidade é a função de dominância, tendo um dos hemisférios a iniciativa da organização do ato motor, que incidirá no aprendizado e na consolidação das práxias. (LE BOULCH, 1981, p.94).

2.1.2 Pensamento da criança de 3 à 5 anos

O pensamento da criança de 3 a 5 anos, de acordo com PIAGET (s/d, citado por DAMASCENO, 1986, p.11): Nesta faixa etária a criança encontra-se no estágio pré-operacional, possuindo as seguintes características:

- “O realismo ou concretismo exagerado, onde tudo é percebido como entidade tangível;

- Antropocentrismo que consiste em dar características humanas a seres não humanos, dar vida à objetos inanimados” (DAMASCENO e PÁVEL, s/d, p.11).

Esta fase caracteriza-se como período pré-operacional e é definida pela incapacidade da criança pensar operacionalmente. Segundo MUSSEN (citado por ROSA, 1986, p.77), operação é uma forma especial de rotina mental onde a principal característica é a sua reversibilidade, sendo que toda operação tem seu oposto lógico. Logo a aquisição de operações é a chave do processo de desenvolvimento natural do indivíduo.

A lógica ainda é primitiva, mas ela pode usar coisas no lugar de outras em um jogo. Usa as palavras com uma capacidade crescente e pode construir sentenças cada vez mais longas, pois desenvolve a linguagem, conseqüentemente

aumenta a capacidade de comunicação. Cria alguma capacidade de considerar outra perspectiva que não a própria, porém ainda rudimentarmente. A capacidade de classificação se desenvolve, bem como desenvolve-se um conceito de sexo completo.

2.1.3 Características sociais das crianças de 3 a 5 anos

Segundo BEE (1984, p.388) a ligação afetiva primária em relação aos pais ainda está presente e fica visível quando a criança encontra-se sob tensão. A criança desenvolve relações cada vez mais importantes com os companheiros, tem algumas amizades específicas, no final do período a interação com os companheiros passa a ser mais cooperativa. O jogo cooperativo supera o jogo paralelo. A agressão física durante os anos pré-escolares aumenta e logo após declina. Começam a aparecer brincadeiras com crianças do mesmo sexo e há uma escolha de brinquedos sexualmente estereotipados.

“Jogo é a satisfação de um impulso instintivo da criança ao passo que o movimento gímnico é uma atividade artificial que não corresponde ao interesse infantil” (MIRANDA, 1980, p.29).

Ainda, segundo MIRANDA (1980, p.29-31), o jogo visa o desenvolvimento físico, mental e moral da criança. Os primeiros benefícios, são os efeitos fisiológicos locais e gerais. O sentido muscular, as funções de equilíbrio e os órgãos sensoriais se aperfeiçoam.

A respiração, a circulação e a digestão são estimuladas. Em primeiro plano, acima de tudo, o jogo visa a saúde da criança.

Paralelamente, ou seja, em um plano secundário, o jogo visa o aperfeiçoamento das funções mentais, como atenção, imaginação, memória, raciocínio e a aquisição de virtudes morais, como lealdade, bondade, cooperação e senso social.

MIRANDA (1980, p.30) coloca que o jogo não é somente um processo de aperfeiçoamento físico, intelectual e moral, mas acima de tudo é um valioso elemento para observação e conhecimento metódico: da psicologia da criança, suas tendências, qualidades, aptidões, lacunas e defeitos.

O jogo nessa fase pode ser cooperativo ou paralelo: o jogo cooperativo como o próprio nome diz, necessita da cooperação de todos para o seu desenvolvimento. Uma criança dotada de atributos físicos e mentais fora do comum nada conseguirá em um jogo cooperativo se os seus companheiros não colaborarem estreitamente para a vitória do grupo. Já, o jogo paralelo é uma

forma de jogo onde as crianças brincam perto ou próximas umas das outras, mas cada uma faz seu próprio jogo ou tarefa, sem atitudes mútuas.

2.2 AMBIENTAÇÃO

A proposta de trabalho para ambientação ao meio líquido restringe-se a faixa etária de 3 a 5 anos.

Para se trabalhar a ambientação deve-se:

“1º-Acostumar com a entrada da água em seus orifícios;

2º-Abrir os olhos debaixo da água;

3º-Equilíbrio (densidade);

4º-Temperatura;

5º-Profundidade” (WILKE, 1979, p.39).

A ambientação ao meio líquido, no fundo, nada mais é que a adaptação do corpo ao meio novo, como também dos sentimentos e pensamentos a ela ligados no que diz respeito a água. E para deixar que o aluno de natação se torne ativo por si próprio, apesar dessa necessidade de adaptação, deve-se recorrer-se em

primeiro lugar a movimentos típicos da permanência em terra. (WILKE, 1979, p.40).

E existem formas de movimentos e jogos que na água tem uma tripla função, as quais ajudam no desenvolvimento da ambientação, tais como as que devem: evitar o arrepiamento e a sensação de frio, mediante movimentos fortes; apresentar algo de conhecido, algo que já se sabe, dentro do ambiente inseguro e necessitado de habituação; reter de tal modo a atenção do aprendiz para que este seja desviado dos fenômenos decorrentes de permanência dentro da água, que inicialmente são sentidos como desagradáveis. (WILKE, 1979, p.41).

2.2.1 Propriedades e condições do meio líquido

A ambientação é considerada o primeiro objetivo da aprendizagem da natação.

REIS (1987, p.50) faz algumas citações, as quais consideram-se importantes como:

- 1) “Conhecer o meio líquido e suas propriedades”

As propriedades do meio líquido devem ser do conhecimento do aluno de 3 a 5 anos, pois a densidade da água juntamente com a densidade relativa do corpo humano determinam a flutuabilidade do indivíduo. A densidade é a comparação entre o peso de uma substância qualquer com o volume igual ao da referida substância na água. Outra propriedade importante é a pressão que é a ação ou efeito de primir ou comprimir. Pela lei das pressões, estas aumentam na mesma proporção que a profundidade; assim, quando se duplica a profundidade, o mesmo ocorre com a pressão. (REIS, 1987, p.21).

2) Na ambientação deve-se “adaptar-se a pressão, empuxo, resistência à excitação provocada pelo frio e pelo líquido nas aberturas da cabeça”.

Segundo o princípio de Pascal, o corpo submerso sofre pressão em todos os lados, isso significa que em maiores profundidades a pressão de baixo para cima aumenta, melhorando portanto a flutuabilidade. O resultado é um impulso para cima e o corpo tende a subir, com maior ou menor facilidade, conforma sua densidade. O já citado e conhecido princípio de Arquimedes estabelece que um corpo submerso num líquido recebe um impulso de baixo para cima com uma força igual ao peso do líquido que desloca, e que se acelera em relação a este mesmo deslocamento. (REIS, 1987, p.21).

Baseando-se nestes mesmos princípios a ambientação ao meio líquido ocorrerá quando for encontrado o mínimo de resistência que a água ofereça, e forem utilizados da melhor forma possível os segmentos do corpo, com a finalidade de propulsão. (AMARAL, 1980, p.15).

Em terra as extremidades das vias respiratórias, boca e nariz, não encontram obstáculos para o desempenho das funções que lhe estão destinadas. Mas na água tudo se passa de forma diferente.

A boca e o nariz, em deslize horizontal e ventral, encontram no meio aquático um obstáculo a vencer. Para inspirar torna-se necessário tirar a boca e o nariz da água, para expirar tem que se soprar para vencer a resistência da água. (CARVALHO, s/d, p.33).

3) “Domínio dos reflexos de fechamento das pálpebras ao mergulhar, reflexo da posição da cabeça ao modificar a posição do corpo”.

Este reflexo palpebral segundo DAMASCENO (1986, p.16) é devido à estimulação que ocorre na superfície da córnea ou cílios, causando a contração do músculo orbicular das pálpebras tendo como consequência oclusão palpebral defensiva. Este reflexo é vencido com o mergulho.

CARVALHO (s/d, p.20) nos diz que a modificação da posição da cabeça ocorre por existirem órgãos sensíveis que transmitem a noção da posição do corpo no espaço pela interpretação das alterações de velocidade e colocação da cabeça, quer em relação ao espaço exterior, quer em relação ao próprio corpo. A associação dos estímulos visuais, vestibulares e as informações enviadas aos diversos músculos, permitem-nos a regulação do equilíbrio e do conhecimento do nosso corpo.

4) “Superação, utilização das propriedades físicas da água para o aprendizado das técnicas”.

Segundo ESCOBAR e BUCKHARDT (1985, p.21), a criança brincando com o próprio corpo ou com o do colega vai descobrindo-se.

3 METODOLOGIA

Com o objetivo de fazer uma proposta de trabalho para ambientação ao meio líquido com crianças de 3 a 5 anos. Fez-se um levantamento bibliográfico através da leitura das obras selecionadas dos seguintes autores REIS (1987), DAMASCENO (1986), ESCOBAR e BUCKHARDT (1985), BEE (1984), ROSA (1986) e MACHADO (1978) nos aspectos do meio líquido, desenvolvimento físico psicológico e social da criança de 3 a 5 anos e exercícios adequados a faixa etária. A proposta de ambientação ao meio líquido baseia-se nas colocações de LEWIN (1975) e nos aspectos acima citados.

4 CONCLUSÃO/RECOMENDAÇÕES

Ao propor-se uma forma de trabalho para a ambientação ao meio líquido com crianças de 3 a 5 anos, concluiu-se que a ambientação ao meio líquido é de suma importância para o bom aprendizado da natação, pois é nesta fase que a criança deixará todos os seus medos e receios para trás. Para que isto aconteça a criança terá que conhecer todas as novas sensações que o meio líquido lhe proporciona, como a densidade que determinará a flutuabilidade do indivíduo, a pressão que seu corpo sofrerá na água, porque quanto maior a profundidade maior a pressão, também deverá acostumar-se com a entrada da água nos orifícios da cabeça e precisará conquistar o equilíbrio (flutuação) dentro da água.

Estes conhecimentos serão fornecidos à criança através de exercícios lúdicos e descontraídos como: brinquedos cantados, jogos cooperativos e paralelos. Esta forma de aprendizado é adequada para crianças de 3 a 5 anos devido às suas características (motoras, psicossociais e linguagem) tais como: aprimoramento da coordenação motora fina e global, enriquecimento de seu vocabulário, esteriotipação quanto ao sexo, começa a fazer a lateralização de seu corpo, existe um maior companherismo.

Contudo a forma de trabalho acima citado tem por função entreter a criança de 3 a 5 anos, de forma a soltar-se no novo meio mais facilmente, e as atividades propostas (mergulho, deslocamento, deslizamento e respiração) foram adaptadas a partir do trabalho de LEWIN (1975) e as características apresentadas constituem a base da ambientação ao meio líquido para crianças de 3 a 5 anos.

5 PROPOSTA DE TRABALHO

De acordo com MACHADO (1978), CARVALHO (s/d), BUCKHARDT e ESCOBAR (1985), o aprendizado da natação é realizado através de três pontos básicos a partir da ambientação ao meio líquido, ou seja, após esta fase o aprendiz passa pela fase da respiração, flutuação, propulsão e após inicia-se a técnica dos nados. Mas nota-se na literatura consultada que não existe uma preocupação maior em detalhar as fases da ambientação ao meio líquido e principalmente no que diz respeito a criança na faixa etária de 3 a 5 anos.

Logo este trabalho tem como objetivo propor exercícios para ambientação ao meio líquido das crianças de 3 a 5 anos, baseando-se nas colocações de LEWIN (1975), nas características das crianças e propriedades físicas da água.

Segundo LEWIN (1975) existem três níveis de adaptação, sendo que o que nos interessa é o primeiro nível. Existem algumas tarefas para que se consiga desenvolver destrezas básicas importantes da ambientação ao meio líquido. Tais como:

5.1 DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA BÁSICA: MERGULHO

1º Objetivo parcial: Colocar todo o rosto na água.

- Faz-se de conta que o arco é uma bacia e cada criança com água pelo quadril ou tórax, faz uma conchinha com as mãos e derrama água sobre a cabeça, nuca e costas.

- Depois flexionam-se sobre o arco e deitam o rosto na água de olhos abertos; primeiramente o arco é segurado com as duas mãos, mais tarde com uma, e mais adiante, os braços são cruzados sobre as costas. A cabeça é virada para direita e esquerda.

- Podemos usar a forma competitiva: Quem consegue manter o rosto na água por mais tempo?

Estes exercícios podem ser feitos com auxílio de cordas, barras, e mais tarde sem materiais.

2º Objetivo parcial: Imersão completa da cabeça.

- Podemos usar todos os materiais utilizados nos exercícios anteriores. Assim afunda-se primeiramente com água na altura do tórax, as crianças ainda não tem uma noção de imersão total, pede-se que se abaixem até que a água

chegue no nariz; olhos; acima dos olhos, o que acontece com a flexão dos joelhos.

- Forma-se um caminho com arcos e pede-se que a criança passe por dentro deles, fazendo com que a criança afunde totalmente a cabeça.

- Com arcos sobre a água, fazer com que a criança, ao comando, entre e saia do arco.

- Duas crianças segurando uma barra, ou corda, as crianças contam juntas e em voz alta: um dois e a outra passa por baixo do material.

- Deixam-se pranchas pela piscina e a criança entra embaixo delas levantando-as bruscamente com a cabeça.

Estes exercícios devem ser acompanhados pelo professor, através de conceitos “imersão” ou “cabeça dentro da água”, pois, a criança fixando estes conceitos, executará na sequência o exercício sem auxílio dos materiais, utilizando-se apenas dos brinquedos cantados.

3º Objetivo parcial: Percorrer uma distância submerso.

- Colocando-se dois ou mais arcos numa distância intermediária, que permita apenas um passo da criança, e dando a ela a indicação de não levantar a cabeça, sendo assim consegue-se que ela percorra uma determinada distância submersa.

- Com um túnel de arcos, faz-se a criança empurrar a borda para passar dentro deles.
- Passar entre as pernas dos colegas, ou professores.
- Com materiais flutuantes fazer com que a criança passe por baixo em decúbito dorsal e ventral.

5.2 DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA BÁSICA: SALTAR NA ÁGUA:

1º Objetivo parcial: Saltar para cima e para baixo, em águas de profundidade até o quadril ou tórax.

Esta destreza é muito importante, desde a primeira aula, no aspecto da formação da segurança na água. Além disso propicia admiração e alegria às aulas de natação.

- Na água segurando na barra, as crianças saltam para cima e para baixo.
- Saltitamento de mãos dadas em círculos (ou sozinhos).
- Saltar de um lado a outro da piscina de várias formas (frente, lado, costas).

2º Objetivo parcial: Saltos em afundo de frente para frente em águas até o tórax.

- Saltar de degraus rasos, para os mais fundos.
- Com auxílio do arco, o professor segurando-o de modo a ficar inclinado, a criança salta da borda para dentro do arco. Neste exercício poderá segurar-se no arco, sendo-lhe transmitida uma sensação de segurança.
- Arco flutuando sobre a água, a criança salta para dentro do mesmo sem tocá-lo.
- Executar saltos sem auxílio de materiais.

3º Objetivo Parcial - Salto de pé para frente em águas até a altura do pescoço.

Diferencia-se do segundo objetivo parcial, o qual reconhece-se pela impulsão em direção a frente e para cima, por ser executado em águas até a altura do pescoço, para que a criança mergulhe totalmente a cabeça na água.

- Para provocar um certo salto em distância, pode-se colocar uma barra de deslizamento a uma determinada distância da borda e fazer com que a criança passe por cima da mesma.
- Para que as crianças saltem, coloca-se um obstáculo a ser passado, que seja pouco mais alto que o local de saída do salto, sendo assim a criança terá que dar um salto para cima com boa impulsão para ultrapassá-lo.

- A barra também pode ser usada como ponto de orientação, colocando-se um pouco acima da cabeça da criança para tocar com as mãos, tendo os braços estendidos na vertical.

5.3 DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA BÁSICA: DESLIZAMENTO

1º Objetivo Parcial: Flutuação em decúbito ventral e dorsal.
(Reconhecimento do empuxo estático).

O aluno deve ser conscientizado sobre a força do empuxo, no aspecto de deslizamento, de maneiras variadas. Para transmitir às crianças esta sensação, é necessário primeiramente, condicioná-las a tirar os pés do fundo.

- As crianças ficam agachadas, pernas bem próximas do tórax, estendendo-as em seguida. Apoiadas nas barras da piscina.

- Nos degraus da piscina, onde a criança possa se apoiar no degrau mais raso e deixar as pernas voltadas para o fundo; (com isso, sentem que o tronco e as pernas são empurradas para cima); deslocar-se lateralmente e para frente.

- Com auxílio de duas pranchas as crianças tiram os pés do chão e ficam flutuando em decúbito dorsal e ventral.

- Idem ao anterior passando as pernas para frente e para trás.
- Com auxílio da barra (para colocação dos pés) as crianças ficarão flutuando.
- As crianças deixam-se cair para frente, o mais estendidas possível, da posição em pé, e de tal modo que haja um auxiliar a distância que as segure.
- Idem ao anterior, porém aumenta-se a distância entre a criança e o material para que a impulsão seja maior.
- Carrossel: em grupo, onde as crianças, em alternância, sendo uma em pé e a outra flutuando em decúbito dorsal ou ventral, de mãos dadas, e em círculo. Ao sinal, o carrossel é posto em movimento: as crianças em pé começam a andar em círculos; as que flutuam devem bater as pernas. Após trocam-se as posições.

OBS.: É interessante que o professor participe da roda, para maior segurança dos alunos.

- Outro exercício importante e de grande auxílio é a medusa, onde a criança fica com os joelhos próximos do tórax, abraçando-os.

A flutuação estendida é muito importante (braços também podem ser estendidos para a lateral e as pernas um pouco afastadas, que é a posição que mais favorece o equilíbrio do corpo às crianças).

2º Objetivo Parcial: Deslizar na superfície da água (vivência do empuxo dinâmico).

Já citamos no 1º objetivo parcial um grande número de exercícios que prestam de certa forma para desenvolver o empuxo dinâmico para o deslizamento. Nesta relação são mencionadas as seguintes formas de exercícios: saltos para o quebra-ondas, barra ou espaldar, deslocamento de um ponto a outro ou carrossel.

Pode-se fazer o efeito do empuxo dinâmico:

- Puxando as crianças pela água através de um auxiliar que lhes segura as mãos ou quando seguram uma barra que é puxada.

- As crianças em duplas, onde uma criança caminha e a outra segura-se na cintura da primeira, sendo puxada em decúbito ventral.

- Idem ao anterior, em decúbito dorsal, o parceiro puxador segura preferencialmente na cabeça do companheiro, colocando os dedos afastados nas bochechas e na mandíbula.

- Em duplas, sendo que um segurará em uma barra com os braços estendidos e o outro companheiro o puxará. Após trocam-se as posições (o exercício pode ser feito em decúbito dorsal e ventral).

Com uma barra, a criança apoiando-se sobre ela e com um impulso empurra-se para frente de modo a deslizar-se sobre ela.

Outro jogo eficaz é a jangada: os professores distantes mais ou menos dois metros um do outro, formando um caminho através do qual - a jangada - a criança com o corpo totalmente estendido - é empurrada de um professor para outro.

- Em decúbito ventral a criança colocará um pé na parede para impulsionar-se, os braços ficarão estendidos e a cabeça terá que estar entre eles. Em seguida impulsionará vigorosamente a parede.

- Em decúbito dorsal, pernas flexionadas e o pé colocado contra a parede; depois o tronco é inclinado para trás e pela extensão das pernas, a criança impulsiona-se vigorosamente da parede. A cabeça também ficará entre os braços.

Num grau de desenvolvimento final a idéia de competição é bem aceita: “Quem consegue ficar mais tempo deitado na água?” Sob este enunciado se aplica o teste final para a destreza básica “deslizamento”.

5.4 DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA BÁSICA: LOCOMOVER-SE NA ÁGUA

1º Objetivo parcial: Andar para frente e para trás em águas até o quadril ou tórax, com emprego dos braços (reconhecimento e aproveitamento da resistência da água).

Já na primeira vez ao entrar na água, a criança sente que não pode prosseguir tão rapidamente como em terra. E é através de inúmeras formas de jogos e brincadeiras, que a criança irá familiarizar-se com estas leis.

Para isso prestam-se os brinquedos cantados e muitos pequenos jogos. Porém deve-se utilizar apenas aqueles onde todas as crianças encontrem-se em movimentos.

- Quem tem medo do grande tubarão?, uma criança é o tubarão e as demais são as corvinas, que querem passar pelo tubarão. Todas as corvinas que forem tocadas, transformam-se em tubarões e ajudam a pegar as demais corvinas. A última corvina que for pega passa a ser o novo tubarão, e o jogo recomeça.

Paralelamente a esses joguinhos devem-se fazer contestes de andar em águas que permitam o apoio de frente ao fundo, para sentirem a resistência da

água. Porém a progressão na natação será realizada principalmente pelo movimento de braços. Daí a importância das crianças entenderem que apenas com o movimento correto dos braços e mãos ela se locomoverá.

- Bater as mãos de várias formas na água, para melhor percepção.
- Levar os braços até a coxa, conduzindo as mãos de várias formas .
- Andar pela piscina com movimento de braços simultâneos (fazendo pás de moinho).
- Idem alternados.
- Andar de costas realizando o movimento de braços simultâneos e alternados.
- Andar com a prancha realizando movimentos de braços alternados em decúbito ventral.

2º Objetivo parcial: Introdução ao movimento de batimentos alternados de pernas, em decúbito dorsal e ventral.

Embora tenha sido dito que os braços tenham maior participação na progressão que as pernas, não se pode deixar de ensinar um bom movimento de pernas, pois são elas que nos proporcionam maior estabilidade de nado (equilíbrio).

- Sentados na escada, bater as pernas para espirrar água.
- Apoiados na escada batendo pernas, (decúbito ventral).

- Idem ao anterior, segurando na barra e/ou espaldar.
- Com duas pranchas, uma em cada braço, (aviãozinho) realizar pernada em decúbito dorsal e ventral.
- Com auxílio do professor, o qual segura o aluno pelas mãos, puxando-o pela piscina executando a pernada.
- Em duplas, onde um companheiro segura o outro pelas mãos, e este puxa-o pela piscina enquanto executa a pernada em decúbito ventral.
- Em duplas, um companheiro segura o outro pela cabeça e este executa a pernada em decúbito dorsal.
- Carrossel: Idem exercício da destreza básica deslizamento.

5.5 DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA BÁSICA: RESPIRAÇÃO CONSCIENTE.

1º Objetivo Parcial: Expiração consciente e vigorosa na água.

Até o momento a respiração não foi muito solicitada. Para a natação precisam ser preenchidas solicitações bem maiores. E a primeira dificuldade que as crianças devem superar é a expiração na água.

Os primeiros passos para tanto são:

- Soprar vigorosamente o ar contra os objetos na superfície da água.

(Bolinha, patinhos).

- Em um arco encontram-se bichinhos flutuantes, 4 ou 5 crianças dispostas em volta do arco, tentam soprar os bichinhos para longe de si.

- A uma determinada distância, todas as crianças em pé lado a lado, em forma de uma pequena competição faz-se as crianças soprarem os bichinhos que estão a sua frente até o outro lado da piscina, sem colocar as mãos.

- Arcos na vertical, formando um túnel, solicita-se que as crianças passem dentro deles soprando os bichinhos.

A etapa seguinte de exercícios já requer que a criança coloque a boca bem próximo à superfície da água, se quiser ter êxito.

- Fazer furinhos na água;
- Fazer bolhas na superfície da água;
- Em duplas fazer gangorra.

Obs. : As crianças irão imergindo cada vez mais.

2º Objetivo parcial: inspiração regular sobre a água e expiração dentro da água em várias sequências.

As crianças devem aprender a expirar ao máximo todo ar possível dentro da água, em espaços de tempo regulares, depois elevar um pouco a cabeça e

inspirar rapidamente, porém profundo. Esta fase sendo descuidada na formação, trará efeitos negativos.

- Mergulhar, e fazer a criança soltar o máximo de ar existente em seus pulmões, pelo nariz e boca.

- Com auxílio de qualquer material, sentar no fundo da piscina e expirar vigorosamente.

- Com auxílio de material, bater as pernas executando a expiração.

- A expiração contínua sendo feita com a mesma potência, duração. Pela repetição quantitativa e ritmização sonora (por exemplo, pronunciando demoradamente “s-o-l-t-a-r” e rapidamente “encher”).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMARAL, Célio Carneiro. Natação para bebês: iniciação desportiva?. Curitiba: Altam, 1980.
- BEE, Helen. A criança em desenvolvimento. São Paulo: Harper, 1984.
- CARVALHO, Cantarino de. Introdução à didática da natação. Lisboa: Compendio, s/d.
- DAMASCENO, Leonardo Graffuis. A natação para criança de 0 a 2 anos. Rio de Janeiro, 1986.
- DAMASCENO, Leonardo Graffuis e PÁVEL, Roberto. A estimulação essencial e a psicomotricidade aplicada à natação de 0 a 10 anos. Material didático desenvolvido para curso de natação.
- ESCOBAR, Michele Ortega e BURKHARDT, Roberto. Natação para portadores de deficiências. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1985.
- LEWIN, Gerhard. Natação com gente miúda. 4 ed. 1975.
- MACHADO, David. Metodologia da natação. São Paulo: EPU, 1978.
- MIRANDA, Nicanor. 200 jogos infantis. Belo Horizonte: Italiana, 1980.
- REIS, Jaime Werner dos. Natação na sua expressão psicomotriz. Porto Alegre: Luzzato, 1987.
- ROSA, Merval. Psicologia evolutiva. 4 ed. Petrópolis: Vozes, 1986.
- WILKE, Kurt. Natação para principiantes. Lisboa: Casa do livro, 1979.