



ATIVIDADE EXTRA-CURRICULAR
NATAÇÃO



PRÉ ESCOLA
1º CICLO

NATAÇÃO

As aulas de natação são uma das atividades que a ACR de Forneiros disponibiliza a todos os seus alunos da pré-escola e 1º Ciclo.

“A *adaptação terrestre* exige a integração tónica da massa, da qual decorreu uma das mais relevantes adaptações homínidas, a postura bípede, a *adaptação aquática* atenua a função da gravidade” (Fonseca 2002). A propulsão evidencia-se, por ser uma questão complexa e por consequência, irreduzível na aprendizagem, em concreto na modalidade – natação. Isto porque, aquando nos encontramos na água e, em oposição, ao que sucede em terra, são os membros superiores os principais responsáveis pela solução motora que visa o deslocamento.

Assim sendo, numa fase inicial, é importante criar um processo de familiarização e de adaptação da criança ao meio aquático (AMA).

O conceito de adaptação ao meio aquático, usualmente, identifica-se com a **1ª fase da formação do nadador (Pré-Escola)**, enquanto outros autores denominam esta fase de “aprendizagem”, isto é, “o processo que envolve a iniciação à natação, recorrendo ao domínio do corpo na água, com base nos objetivos de cinco domínios: equilíbrio, respiração, imersão, propulsão e salto” (Campaniço, 1988). Esta é a fase de aquisição das habilidades, cujo desenvolvimento possibilitará em fases posteriores alcançar diferentes níveis de prestação, (Carvalho, 1994).

A natação favorece a tomada de consciência do aluno em relação a si, ao meio, ao grupo e à sociedade, contribuindo no seu desenvolvimento e favorecendo o desenvolvimento de todas as suas aptidões.

A natação dá-nos a possibilidade de, utilizando a água, desencadarmos na criança uma nova vivência que irá provocar novas capacidades de adaptação. O meio aquático cria novas

sensações, modifica o equilíbrio abrindo um largo campo de experiências á capacidade motora sob o efeito de uma certa ausência de gravidade.

O equilíbrio, a respiração e a propulsão são as componentes básicas inerentes ao ato de nadar e cujo domínio é necessário para garantir um comportamento ajustado na água. É essencial que a familiarização com o meio aquático esteja bem assentada, pois só assim os alunos se encontrarão disponíveis, preparados e responsáveis para iniciarem a **2ª fase da sua formação enquanto nadadores (1ºCiclo)** – iniciação, desenvolvimento e consolidação das quatro técnicas da natação (Crol, Costas, Bruços e Mariposa).

Os benefícios da prática da natação:

- Desenvolvimento do ser humano integralmente;
- Organiza o corpo de uma forma integral e harmónica;
- Coordena os movimentos dos vários setores do corpo;
- Aumenta e fortifica a força muscular e a resistência dos músculos;
- Aumenta a flexibilidade;
- Desenvolve a estabilidade emocional e a autoconfiança;
- Alivia o stress do dia-a-dia;
- Proporciona noções de espaço e tempo;
- Ajuda a reflexão, indispensável no processo de tomada de decisões;
- Ajuda no desenvolvimento do aparelho cardiorrespiratório;
- Previne várias doenças respiratórias, como a rinite, sinusite, etc.
- Ajuda ao desenvolvimento osteomuscular;
- Estimula o apetite;
- Para as crianças mais obesas ajuda na queima de gorduras e calorias excessivas;
- Melhora a qualidade do sono;
- Prepara a criança psicologicamente e neurologicamente para o autossalvamento, entre outros benefícios.