
EDUCAÇÃO FÍSICA

THIAGO CAMARGO PALLOS

**A NATAÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR:
UMA PROPOSTA DE ENSINO NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

THIAGO CAMARGO PALLOS

**A NATAÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR:
UMA PROPOSTA DE ENSINO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Biociências da
Universidade Estadual Paulista "Júlio de
Mesquita Filho" - Câmpus de Rio Claro,
para obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física

Orientador(a): FERNANDA MORETO IMPOLCETTO

Coorientador: DENIS RODRIGO DEL CONTE

Rio Claro - SP

2022

P168n	Pallos, Thiago Camargo A natação no contexto escolar: uma proposta de ensino nas aulas de Educação Física / Thiago Camargo Pallos. -- Rio Claro, 2022 38 p. Trabalho de conclusão de curso (-) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro Orientadora: Fernanda Moreto Impolcetto Coorientador: Denis Rodrigo Del Conte 1. Natação.. 2. Escola.. 3. Base Nacional Comum Curricular.. 4. Educação Física escolar.. I. Título.
-------	--

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

THIAGO CAMARGO PALLOS

**A NATAÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR: UMA PROPOSTA DE
ENSINO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto

Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Prof. Dr. Leonardo Coelho Rabello de Lima

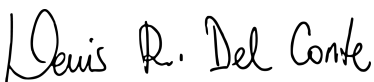
Aprovado em: 23 de junho de 2022



Assinatura do discente



Assinatura do(a) orientador(a)



Assinatura do(a) coorientador(a)

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho primeiramente a minha professora e orientadora, Fernanda Moreto Impolcetto, pois foi ela quem me fez ter interesse pela Educação Física escolar e, conseqüentemente, buscar esse tema para o meu trabalho de conclusão de curso. Dedico, também, ao meu coorientador Denis Rodrigo Del Conte que me ajudou do início do processo até a entrega do trabalho.

AGRADECIMENTOS

Tenho muito o que agradecer. Sou profundamente grato à minha família que sempre apoiou as minhas escolhas e estiveram sempre ao meu lado como suporte, financeira e emocionalmente. A minha amada mãe e ao meu amado pai tenho infinitos motivos para ser eternamente grato: por eles terem negado muito de seus desejos para realizar muitos dos meus sonhos; pela educação pautada no amor e no carinho; por terem sido minha principal fonte de inspiração desde sempre; pela dedicação e confiança que depositaram em mim durante toda a minha vida; por terem a cara e a coragem de sentar, ouvir e se transformar junto dos filhos, enfim essas são as maiores demonstrações de amor que eu poderia desejar, algo que eu já tenho e é por essas e inúmeras outras razões que eu só tenho o que agradecer.

Extremamente parecido e com a mesma intensidade é minha gratidão pelas outras duas figuras mais importantes da minha vida, meus amados irmãos. Eles merecem meus sinceros agradecimentos por terem sido meus primeiros e principais companheiros; pelas trocas de risadas e dos momentos mais prazerosos da minha vida; por serem dois dos principais influenciadores de meus gostos e princípios, me levando diretamente para o lugar que estou hoje, tudo que eu faço e vivo tem um pouco de vocês.

Por ser o mais novo, sinto que todos os apertos e dificuldades que vocês quatro passaram e todos os erros cometidos, além dos acertos e vitórias, vocês me ensinaram como lidar, melhorar e fazer ou a não cair nas mesmas armadilhas, o que me fez ser quem eu sou hoje, extremamente privilegiado por “cair” nessa família tão abençoada. Gratidão família “piada ruim”, amo muito vocês!

Um agradecimento especial e devidamente merecido vai para a minha namorada que me acompanha há mais de dois anos e vem crescendo e amadurecendo junto comigo. Além de ter encaixado perfeitamente na minha família, ela me ensinou a ter mais amor e confiança em mim mesmo; me ajudou a perceber e melhorar não somente meus defeitos, como também minhas qualidades; sempre está presente nos meus momentos de desespero e ansiedade, me dando suporte, colo e aconchego; também se faz presente nos meus momentos de conquista e glória, vibrando comigo como se fosse a sua própria vitória, enfim, sou imensamente grato por ter cruzado o caminho com essa mulher tão graciosa e encantadora que eu amo mais do que pipoca e azeitona.

RESUMO

São poucas as escolas que trabalham com a natação nas aulas de Educação Física. Situação que envolve diversos fatores, como, por exemplo: a falta de infraestrutura ou de espaço adequado para realização de aulas de natação (piscina); a carência de materiais essenciais que dão suporte às aulas; a falta de conhecimento e experiência do professor com essa modalidade, além da dificuldade do profissional e a preocupação dos pais em relação a segurança das crianças. Para tentar minimizar esses obstáculos que afligem o ensino da natação nas aulas de Educação Física escolar, o presente trabalho de conclusão de curso buscou na literatura e em documentos norteadores da educação brasileira, informações acerca do processo de ensino e aprendizagem dessa modalidade, analisando sua inserção e implementação nos anos iniciais do Ensino Fundamental, para organizar um material didático digital que visa auxiliar o trabalho com essa modalidade esportiva nas aulas de Educação Física escolar. O processo metodológico foi desenvolvido em duas etapas: (1) realização de uma revisão de literatura, que deu embasamento teórico para a pesquisa e (2) elaboração de um material didático digital. O material foi construído por meio da ferramenta PowerPoint 2013 e disponibilizado em um *website* na plataforma Canva que pode ser acessado e/ou baixado gratuitamente. O material didático digital apresenta uma unidade didática composta por seis planos de aulas, contendo uma sequência lógica e progressiva para o ensino das habilidades fundamentais de adaptação ao meio líquido. Esperamos que o material didático digital possa auxiliar os professores no ensino da natação na Educação Física escolar, na busca pela diversificação de conteúdos, pois a unidade didática foi pensada e elaborada com a pretensão de auxiliar os professores, sendo eles conhecedores prévios da temática ou não.

Palavras chaves: Natação; Escola; Base Nacional Comum Curricular; Educação Física escolar.

ABSTRACT

There are few schools that work with swimming in Physical Education classes. Situation that involves several factors, such as: lack of infrastructure or adequate space for swimming lessons (pool); the lack of essential materials that support the classes; the lack of knowledge and experience of the teacher with this modality, in addition to the difficulty of the professional and the concern of the parents in relation to the safety of the children. To try to minimize these obstacles that afflict the teaching of swimming in Physical Education classes at school, the present work of conclusion of course searched in the literature and in documents that guide Brazilian education, information about the teaching and learning process of this modality, analyzing its insertion and implementation in the early years of Elementary School, to organize a digital teaching material that aims to help work with this sport in Physical Education classes at school. The methodological process was developed in two stages: (1) carrying out a literature review, which provided the theoretical basis for the research and (2) elaborating a digital teaching material. The material was built using the PowerPoint 2013 tool and made available on a website on the Canva platform that can be accessed and/or downloaded for free. The digital didactic material presents a didactic unit composed of six lesson plans, containing a logical and progressive sequence for teaching the fundamental skills of adapting to the liquid environment. We hope that the digital didactic material can help teachers in teaching swimming in Physical Education in schools, in the search for diversification of content, since the didactic unit was designed and elaborated with the intention of helping teachers, whether they have previous knowledge of the subject or not.

Keywords: Swimming; School; Commun National Curriculum Base; School physical education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	08
2. OBJETIVO	11
3. METODOLOGIA	11
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
4.1. A revisão integrativa sobre os documentos oficiais	13
4.1.1. A Base Nacional Comum Curricular	13
4.1.2. Educação Física na BNCC	14
4.1.3. A natação e as atividades aquáticas na BNCC	16
4.2. Material didático digital para o ensino da natação	17
4.2.1 Unidade didática	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	35

1. INTRODUÇÃO

Em um planeta constituído prioritariamente por água, nós humanos, seres terrestres, tivemos que nos adaptar ao meio aquático, seja para coleta de alimentos, caça ou para fugir de predadores (CARVALHO; COSTA, 2016). Tendo em vista que nossa espécie não possui a característica e a adaptação para respirar debaixo d'água, houve a necessidade de desenvolver mecanismos/técnicas e movimentos que permitissem a sustentação na superfície da mesma e nos locomover (FERRARI, 2018). Assim, originou-se o que, hoje, conhecemos como natação.

A natação é um dos mais complexos exercícios físicos conhecidos (CARVALHO; COSTA, 2016), além de ser considerado um dos mais completos (DE PAULA MACEDO et al., 2009) e pode ser definida como a habilidade do ser humano que lhe permite transitar no meio líquido, devido às forças propulsivas geradas pela movimentação simultâneas ou não dos membros superiores e inferiores, o que permite a superação da resistência contrária exercida pela água, gerando a locomoção (FERRARI, 2018).

Essa prática, hoje em dia, além de ser mundialmente conhecida, é um dos mais famosos e praticados esportes individuais. Entende-se que a natação pode ser praticada e ensinada para qualquer idade (DE PAULA MACEDO et al., 2009), porém, para Martins et al. (2015), o melhor período do desenvolvimento das crianças para se dar início à adaptação ao meio aquático é entre os 5 e 6 anos. Essa modalidade pode também ser praticada para diversos fins, como: o ramo competitivo, promoção de saúde e lazer, reabilitação, para fins educacionais etc. Entretanto, para esta pesquisa, vamos nos ater à natação como conteúdo da Educação Física escolar (EFE).

Segundo Fernandes e Da Costa (2006), esse esporte aquático surgiu nas aulas de Ginástica (a cerne da EFE que conhecemos hoje) em 1925, introduzido por Kurt Wiessner na Alemanha, abrindo espaço para uma natação não mecanicista, ou seja, não focada no processo de ensino e aprendizagem das habilidades motoras dessa modalidade, na qual era mais importante usufruir do meio líquido, em detrimento da técnica de movimento. Com o aumento de escolas públicas e particulares fornecendo o conteúdo natação em suas aulas de Educação Física (PEREIRA, 2013) é importante verificar como o mesmo está sendo contemplado nesses espaços.

Sendo assim, pensar em uma organização para o ensino da natação em aulas de Educação Física e para elaborar um material didático ou, até mesmo, pensar em propostas de atividades dentro da escola, é necessário seguir um documento norteador. Para isso, nesta pesquisa, utilizaremos o principal documento para a Educação brasileira da atualidade, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC/BRASIL, 2018).

A natação, foco desta pesquisa, será abordada, discutida e, assim, apresentaremos possibilidades para seu ensino, através da classificação dos esportes proposta pela BNCC. Tendo em vista que há semelhanças de ações motoras intrínsecas e/ou da lógica interna a algumas modalidades, essas foram agrupadas em um mesmo objeto de conhecimento denominado “esportes de marca”, o qual possibilitará a realização de atividades para a proposta almejada ao final dessa pesquisa.

Do mesmo modo que De Paula Macedo et al. (2009) relatam que a aprendizagem de uma habilidade técnica deve ser secundária, a BNCC não traz o objetivo da EFE centrado no tecnicismo, pelo contrário, para esse componente curricular devem ser tematizados uma diversidade de conteúdos, os quais visam a construção de conhecimentos, de modo que as práticas corporais de movimento possam ampliar a visão dos escolares quanto a inserção de valores sociais na sua vida cotidiana, buscando a formação de cidadãos críticos e desenvolvendo competências e habilidades sociais, cognitivas, psicológicas e motoras, ligadas a cultura corporal de movimento. Além de mostrar a importância da prática de atividade física, seja para o lazer ou saúde.

Entende-se que o papel da EFE não é mais formar corpos úteis para sociedade, como se tinha em vista na concepção militarista, entretanto, possui o papel enquanto área de conhecimento, de fomentar e subsidiar o aprendizado em conjunto dos componentes educativos de natureza procedimental, conceitual e atitudinal presentes nos conteúdos de ensino, sem deixar de abordar ou focar em apenas um destes (FERNANDES; DA COSTA, 2006). Para isso, a EFE deve ser democrática e não seletiva, oportunizando o desenvolvimento das potencialidades de cada estudante (DE PAULA MACEDO et al., 2009).

Dessa forma, os alunos devem sair das aulas de natação conhecendo o esporte, suas técnicas e táticas, sua história e desenvolvimento e a partir desses conceitos, oportunizando, também, as discussões atitudinais inerentes à construção

social da modalidade. Além de adquirir o conhecimento suficiente para levar essa vivência para toda a sua vida, praticando ou sendo espectador da modalidade.

Tendo como exemplo a própria natação, o ensino voltado apenas para o aprendizado técnico dos quatro estilos da natação competitiva e/ou o ensino voltado para o rendimento esportivo não devem ser abordados na escola (FERNANDES; DA COSTA, 2006). Em concordância, De Paula Macedo et al. (2009) afirmam que “A dimensão procedimental é a mais valorizada, havendo às vezes o esquecimento das dimensões atitudinal e conceitual” (p.120), elencando a forma errônea que esse esporte vem sendo trabalhado dentro da escola.

Com isso, a presente pesquisa buscou na literatura da área, referências para embasar a construção de um material didático para o ensino dessa modalidade nas aulas de EFE.

Material didático é qualquer instrumento utilizado no ensino ou aprendizagem com finalidades pedagógicas (FARIAS, 2018) e pode ser apresentado de diversas maneiras:

Um material didático pode se caracterizar de diferentes formas, como material audiovisual, material vinculado à informática (internet, hipermídia, multimídia, ferramentas para educação a distância etc.), material impresso produzido por meio de apostilas, livros didáticos, livros paradidáticos, entre outros (BARROSO, 2015, p. 93).

Esse recurso pedagógico pode ser direcionado tanto para professores, quanto diretamente para os estudantes, porém, para esse trabalho, vamos focar na elaboração de um material didático que será utilizado como ferramenta pelo docente. Segundo Barroso (2015) o material didático é um recurso valioso para o professor que facilita o processo de desenvolvimento e organização de suas aulas, ou seja, auxilia o processo de ensino e aprendizagem. Já para Impolcetto (2012), os materiais didáticos “são os meios que auxiliam os docentes a resolver os problemas que as diferentes fases do planejamento, execução e avaliação apresentam” (p. 103).

Mesmo sendo um facilitador, o material didático não deve ser seguido à risca em todas as circunstâncias e nem causar dependência aos docentes. Esse instrumento pedagógico é apenas um recurso que proporciona ao professor critérios e referências para tomar decisões (IMPOLCETTO, 2012), porém esse material pode e deve ser transformado e adaptado de acordo com a realidade educativa e as

necessidades dos alunos (FARIAS, 2018), além da realidade da prática educacional do professor.

Desse modo, a vivência não deve ser substituída pelo material didático. Pelo contrário, esse recurso deve promover maior significado para a experimentação, trazendo informações, provocações, discussões e estimulando a reflexão dos alunos antes, durante e após a prática (BARROSO, 2015).

Além das diversas utilidades de um material didático:

Em muitos casos, é por meio de um material didático que o professor toma contato com determinado conteúdo pela primeira vez. Portanto, além de servir como apoio para o desenvolvimento de determinados conteúdos, muitas vezes, até preenche as lacunas decorrentes da formação inicial (IMPOLCETTO, 2012, p. 224).

Por não ser uma modalidade comumente utilizada nas aulas de EFE, acreditamos que a elaboração de um material didático voltado para o ensino da natação será de grande relevância e ajuda para os profissionais.

2. OBJETIVO

O objetivo deste trabalho foi elaborar um material didático digital para o ensino da natação nas aulas de Educação Física escolar.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa, de natureza qualitativa, foi desenvolvida em duas etapas: (1) Realizamos uma busca por fontes bibliográficas a fim de elaborarmos uma revisão de literatura com o tema “O que está sendo produzido sobre o ensino da natação nas escolas? Esses conhecimentos estão em concordância com a BNCC e com os objetivos da Educação Física escolar?”; (2) A partir do material levantado na primeira etapa, elaboramos uma unidade didática disponibilizada em meio tecnológico. Desenvolvemos um *website* na plataforma Canva¹ que pode ser acessado e/ou baixado gratuitamente através do link de acesso <https://www.canva.com/design/DAFAkysUi94/k7TurNiqNe8cA1UjCuYXNQ/view?web-site#2>.

¹ Essa plataforma possibilita que usuários consigam fazer slides, sites, editar e desenvolver fotos e designs em seu domínio, no qual este está alocado no link <https://www.canva.com/login/>.

Para a 1ª etapa, realizamos uma revisão de literatura sistematizada do tipo integrativa. Uma revisão bibliográfica integrativa é um tipo de revisão sistemática, onde a segunda pode ser entendida como um estudo que limita a direção da seleção de artigos, analisando-os a partir de critérios rígidos, para assim condensar os estudos relevantes a serem utilizados (EDUCAÇÃO, 2014).

Segundo Educação (2014, p.7), a revisão integrativa tem como definição: “um sumário da literatura, num conceito específico ou numa área de conteúdo, em que a pesquisa é sumariada (resumida), analisada e as conclusões totais são extraídas”. O mesmo autor diz que o propósito dessa pesquisa é: “revisar métodos, teorias e/ou estudos empíricos sobre um tópico particular” (EDUCAÇÃO, 2014, p. 11). Deste modo, esse método deve ser utilizado quando se quer elaborar uma síntese e análise de um conhecimento científico previamente elaborado sobre o tema a ser estudado.

O método de pesquisa integrativa pode ser:

[...] incorporado às pesquisas realizadas em outras áreas do saber, além das áreas da saúde e da educação, pelo fato de ele viabilizar a capacidade de sistematização do conhecimento científico e de forma que o pesquisador aproxime-se da problemática que deseja apreciar, traçando um panorama sobre a produção científica para conhecer a evolução do tema ao longo do tempo e, com isso, visualizar possíveis oportunidades de pesquisa (FARIAS et al., 2017, p. 10).

De acordo com o método a ser utilizado, a revisão compreenderá a análise de artigos e outros trabalhos científicos presentes na literatura, onde serão selecionados a partir da leitura inicial do título e resumo, além de posterior seleção seguindo alguns critérios de inclusão e exclusão, de modo a identificar os que terão relevância e poderão contribuir com as reflexões desta pesquisa.

Os critérios de inclusão foram: os trabalhos analisados devem ter seu foco exclusivamente no ambiente escolar; os artigos encontrados devem ter em seu escopo o ensino da natação. Já os de exclusão foram: pesquisas de caráter exploratório e/ou descritivo com resultados obtidos a partir de baterias de testes com o intuito de fazer comparações entre as crianças; estudos com o objetivo de descobrir o nível de desenvolvimento motor ou psicomotor das crianças e artigos que abordam a natação voltada ao alto rendimento no contexto escolar.

Por fim, na 2ª etapa, foi elaborado um material didático com a pretensão de auxiliar professores de Educação Física escolar no ensino da natação em suas

aulas, quando os mesmos tiverem a disponibilidade de piscina, com segurança e materiais necessários.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 A revisão integrativa sobre os documentos oficiais

Para essa pesquisa, iniciou-se uma revisão bibliográfica integrativa sobre o ensino da natação dentro das escolas brasileiras. Para tal, foram feitas buscas nas bases de dados científicos como Google acadêmico, Periódicos da CAPES, *Scielo* e sites de revistas da área por artigos, dissertações, teses e materiais didáticos a partir de palavras-chave predeterminadas, fazendo, posteriormente, uma ligação com o principal documento norteador da educação brasileira, a BNCC.

Dessa forma, as palavras-chave utilizadas foram: **“natação na escola”**; **“natação nas aulas de Educação Física”**; **“natação escolar”** e **“natação no âmbito escolar”**.

4.1.1. A Base Nacional Comum Curricular

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é atualmente o principal documento norteador da educação brasileira. Esse documento foi desenvolvido por especialistas de todas as áreas do conhecimento e é voltado para a educação escolar, desenvolvendo uma sequência lógica e progressiva dos saberes essenciais e garantindo o direito à aprendizagem aos estudantes de modo ético e político para que os mesmos possam atuar na sociedade de maneira inclusiva, justa, democrática, ética, sustentável, solidária e responsável (BNCC/BRASIL, 2018).

A BNCC abrange toda a educação básica e é dividida em: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio; onde o Ensino Fundamental é subdividido em anos iniciais (do 1º ao 5º ano de escolarização) e anos finais (do 6º ao 9º ano de escolarização).

O documento (BNCC/BRASIL, 2018), mesmo dando foco na igualdade e no combate à exclusão escolar, não consegue, por si só, garantir mudança no quadro

de desigualdade educacional, porém, é de extrema importância para o início das mudanças na Educação Básica brasileira, influenciando a formação inicial e continuada dos professores; a formulação de novos materiais didáticos; a elaboração dos currículos entre outros aspectos.

Durante a Educação Infantil, a orientação curricular se baseia nos campos de experiência para o desenvolvimento e formação intelectual das crianças a partir de interações, jogos e brincadeiras. Ao chegar nos anos iniciais do Ensino Fundamental, há uma transição para uma organização curricular baseada nas áreas do conhecimento e seus componentes curriculares (BNCC/BRASIL, 2018). Ao chegar no Ensino Médio, o formato da orientação curricular permanece o mesmo dos anos anteriores, entretanto, as áreas do conhecimento e seus componentes curriculares são organizados de forma diferenciada.

A Educação Física se encontra na área de Linguagens durante toda a educação básica, inclusive ao longo dos anos que serão abordados na presente pesquisa, ou seja, anos iniciais de Ensino Fundamental, porém existem mais quatro áreas, são elas: Matemática; Ciências da Natureza e Ciências Humanas.

4.1.2. Educação Física na BNCC

Na BNCC (BNCC/BRASIL, 2018) a área de Linguagens comporta os seguintes componentes curriculares: Arte, Educação Física, Língua Portuguesa e, por fim, a Língua Inglesa que é introduzida nos Anos Finais do Ensino Fundamental.

Quando pensamos em nossa comunicação e formas de nos expressar, acabamos nos limitando ao pensar que ambos são apenas elementos simples do cotidiano e resumida em fala e escrita. Como a BNCC apresenta em seu texto:

As atividades humanas realizam-se nas práticas sociais, mediadas por diferentes linguagens: verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e, contemporaneamente, digital. Por meio dessas práticas, as pessoas interagem consigo mesmas e com os outros, constituindo-se como sujeitos sociais. Nessas interações, estão imbricados conhecimentos, atitudes e valores culturais, morais e éticos (BNCC/BRASIL, 2018, p. 63).

Seguindo essa lógica, a EFE busca ampliar as capacidades expressivas e o entendimento das possibilidades de manifestações corporais dos estudantes através das competências específicas dessa área e da cultura corporal de movimento, construindo ou amplificando seus conhecimentos sobre as linguagens adquiridas

através de suas próprias experiências, visando à formação integral do cidadão. Esse componente curricular “tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história” (BNCC/BRASIL, 2018, p. 213).

A Educação Física escolar ainda é pouco valorizada em comparação com os outros componentes que compreendem/orientam as práticas pedagógicas na escola. No decorrer da sua história e, ainda, hoje, esse componente curricular é restringido a: mera atividade com caráter lúdico ou recreativo; uma forma de treinos desportivos ou para aptidão física, sem se esquecer do desmerecimento que existe junto com a cultura da dispensa.

É válido lembrar que a Educação Física foi considerada um componente curricular obrigatório da Educação Básica apenas em 1996, através da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB nº 9.394/96).

De acordo com a BNCC, a Educação Física está presente na área de Linguagens, pois as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção. Do mesmo modo, Darido (2006) diz que a inclusão da Educação Física na área de Linguagens deu abertura para a fuga de uma EFE meramente alienante (hora do lazer) ou puramente esportiva, trazendo a cultura corporal como linguagem. O mesmo documento afirma que é necessário ressignificar as antigas práticas ao novo contexto e objetivo da EFE (DARIDO, 2006).

Neste sentido, proporcionou importantes conceitos dentro da linguagem corporal a serem ensinados em sala de aula e a serem compreendidos pelos estudantes. Tais conceitos, têm como objetivo fazer os alunos desfrutarem das linguagens como meio de expressão, informação e comunicação, ou seja, fazê-los entenderem, produzindo e recebendo mais apropriadamente os diferentes textos e contextos construídos em linguagem corporal, porém como protagonistas desses processos.

Ao longo do Ensino Fundamental são apresentadas seis unidades temáticas, compostas por práticas corporais. São elas: Brincadeiras e jogos; Esportes; Ginásticas; Danças; Lutas e Práticas corporais de aventura.

Observa-se, mais especificamente, na unidade temática Esportes:

(...) caracteriza-se por ser orientado pela comparação de um determinado desempenho entre indivíduos ou grupos (adversários), regido por um conjunto de regras formais, institucionalizadas por organizações (associações, federações e confederações esportivas), as quais definem as normas de disputa e promovem o desenvolvimento das modalidades em todos os níveis de competição (BNCC/BRASIL, 2018, p. 215).

Entretanto, qualquer prática social é suscetível a reformulação por quem está envolvido, alterando assim, o sentido ou significado de tal prática, ou seja, quando se muda o contexto de uma prática social, muda-se também suas características. O esporte não é uma exceção, portanto é passível de reconstrução dependendo do contexto que está inserido, como no ambiente do lazer, da educação e da saúde.

Como o mundo dos esportes é vasto e conta com inúmeros ambientes, tipos, objetos e regras diferentes, a unidade temática Esportes é subdividida em sete categorias de esporte: Marca; Precisão; Técnico-combinatório; Rede/quadra dividida ou parede de rebote; Campo e taco; Invasão ou territorial e Combate. A BNCC (BNCC/BRASIL, 2018, p. 215) expressa que para essa divisão: “é utilizado um modelo de classificação baseado na lógica interna, tendo como referência os critérios de cooperação, interação com o adversário, desempenho motor e objetivos táticos da ação”.

4.1.3. A natação e as atividades aquáticas na BNCC

A natação está classificada dentro dos esportes de marca. Essa categoria pode ser definida como o conjunto de modalidades esportivas caracterizadas pela comparação de resultados a partir de unidades de medidas, como segundos, metros ou quilos.

Como a natação e as demais atividades aquáticas estão inseridas em um ambiente totalmente diferente do qual o ser humano está acostumado, precisamos, primeiramente, fazer uma adaptação ao meio líquido que permitirá a aprendizagem dos demais movimentos básicos para a sobrevivência e locomoção nesse meio. Os movimentos básicos mais importantes a serem trabalhados nas aulas de natação na escola, após a ambientação dos estudantes, são: o controle da respiração, a flutuação em equilíbrio, a imersão e os diversos deslocamentos na água (BNCC/BRASIL, 2018).

Em especial para esse trabalho, a BNCC aponta que:

Ainda que não tenham sido apresentadas como uma das práticas corporais organizadoras da Educação Física na BNCC, é importante sublinhar a

necessidade e a pertinência dos estudantes do País terem a oportunidade de experimentar práticas corporais no meio líquido, dado seu inegável valor para a segurança pessoal e seu potencial de fruição durante o lazer (BNCC/BRASIL, 2018, p. 219).

Deste modo, de acordo com o principal documento norteador do ensino brasileiro, é importante a aprendizagem de práticas corporais aquáticas na escola, principalmente a natação, para que os escolares tenham uma construção pessoal a partir dos conteúdos trabalhados com essas modalidades, além de aprenderem a sobrevivência no meio líquido.

4.2 Material didático digital para o ensino da natação

O Brasil, além de ser um país de clima quente, detém uma larga extensão litorânea em seu território, porém é bastante limitado quando se fala de um processo de ambientação adequado ao meio líquido (MORANDIM, 1989). No nosso país, as escolas, principalmente públicas, não são pensadas para ter uma estrutura adequada para a realização desse tipo de atividade. Porém é muito importante que tenhamos programas de aprendizagem que desenvolvam as atividades aquáticas e proporcionem à população condições básicas, pois praias e principalmente piscinas são diariamente frequentadas pelos cidadãos brasileiros como forma de lazer.

O objetivo desta unidade didática é fazer com que as crianças se adaptem ao meio líquido (caso tenham aulas em um ambiente aquático), trabalhando o domínio do corpo nesse ambiente. A partir de experiências com a natação, pode-se despertar o interesse dos alunos para com essa modalidade esportiva com o intuito de conduzi-los a desfrutar futuramente desse esporte, sendo praticantes ou espectadores.

Saber nadar não é sinônimo de dominar o meio aquático (KRUG; MAGRI, 2012, p.74). Existem diversos conceitos que vão além de simplesmente aprender a nadar, assim, há uma grande importância de adquirir conhecimento sobre as propriedades físicas da água, técnicas de socorro e de flutuação, mergulhos etc.

Makarenko (2001, p. 93) corrobora o exposto e diz que tanto a utilização de aulas práticas, quanto as teóricas são extremamente importantes para que se tenha um melhor entendimento e absorção de conhecimento sobre a natação. Esse método teórico-prático de ensino proporciona tanto a vivência, quanto a reflexão sobre a prática, podendo trabalhar também um pouco da história e características da

modalidade. Porém, no ensino da natação no Brasil há uma falta dessas dimensões conceitual e atitudinal, algo que o presente material didático tenta contemplar em suas aulas.

Todo ambiente aquático pode ser hostil e perigoso para aqueles que não são familiarizados com o mesmo. Essa é uma das dificuldades que afasta o ensino da natação das escolas e cria uma aversão a modalidade por parte dos familiares e dos profissionais da escola. É por essa razão que o espaço, a piscina e os materiais utilizados nas aulas devem ser devidamente apropriados, seguros e seguir recomendações de higiene.

Para o uso adequado de uma piscina e de alguns materiais nas aulas escolares:

O ideal é iniciar o ensino em piscinas com profundidades que oscilam entre 80 e 150 cm, com temperatura de 26°C. Recomenda-se utilizar pranchas de apoio com as seguintes dimensões: 35x25x4 cm, flutuadores para pernas (...) (MAKARENKO, 2001, p.96).

Desse modo, uma piscina ideal para o ensino inicial é aquela que consiste em um dos extremos mais raso ao ponto de as crianças conseguirem sustentar-se sem ajuda de materiais ou da borda, já do outro lado, uma porção mais profunda, onde pode ser realizada as atividades mais avançadas ou que utilizam materiais flutuantes.

Morandim (1989) relata que, para criar-se um meio mais seguro para o ensino da natação aos iniciantes, é preciso utilizar meios auxiliares de flutuação que possibilitam o conhecimento da capacidade de sustentação na água.

No Brasil, o professor pode se deparar com uma superlotação da sala de aula. Nesse caso, Krug e Magri (2012, p. 247) dizem que em uma aula em meio aquático, o número de alunos por professor não pode ultrapassar quinze. Mesmo com menos de dezesseis alunos, o profissional pode ter dificuldades para organizar, supervisionar, avaliar e manter a segurança de todos os alunos, portanto é válido contar sempre com a presença e ajuda de um estagiário nas aulas de natação escolar.

4.2.1 A Unidade didática

Para que o objetivo principal do presente trabalho de conclusão de curso fosse alcançado, elaboramos uma unidade didática composta por seis planos de

aula. Todo plano possui conteúdos diferentes a tematizar, diferindo também seus objetivos, mas em suma, a utilização de uma piscina se faz necessária para se trabalhar com esse material didático.

Como a aprendizagem é considerada uma alteração relativamente permanente (KRUG; MAGRI, 2012, p.73), há uma certa sucessão metodológica na assimilação dos materiais didáticos e deve-se aumentar gradativamente as exigências, do simples ao complexo, do assimilado ao desconhecido (MAKARENKO, 2001, p. 95). Ou seja, as habilidades mais simples devem ser trabalhadas e aprendidas nas primeiras aulas para posterior progressão.

Morandim (1989), Krug e Magri (2012, p. 99) salientam a importância da existência de uma sequência lógica na aprendizagem inicial da natação. Os mesmos autores trazem diversas maneiras de organização acerca desse tema que podem ser resumidas da seguinte forma:

1. Entrada na água: primeiro contato com o meio líquido, sem imersão e momento de vivenciar os exercícios preparatórios em água;
2. ambientação/adaptação ao meio líquido: primeiras imersões do corpo e cabeça, além do controle da respiração sem deslocamento;
3. flutuação com ajuda de materiais: trabalho de equilíbrio e perda de medo;
4. deslizamentos: ir de um ponto ao outro através de algum impulso;
5. mergulhos: entrada “de ponta” ou “de cabeça” na água, diferente dos saltos em pé;
6. batida de pernas: aprendizagem da técnica das pernadas;
7. respiração frontal e lateral: aprendizagem da técnica de respiração em deslocamento;
8. movimento de braços: aprendizagem da técnica das braçadas;
9. estruturação: combinação de movimentos de membros inferiores, superiores e respiração.

Nos planos de aula desse trabalho, foram contempladas as etapas de 1 à 5, além de uma breve passagem nas etapas 6 e 8, o necessário para chegar no objetivo da unidade didática.

Como a Educação Física, principalmente na escola, não se pauta somente na prática, outros conteúdos foram propostos, em adição a construção de valores, tais como: recomendações, alertas e perigos ao se frequentar o meio aquático; conceitos

e princípios físicos da água; histórico da natação e noções de salvamento aquático. Temas estes que compõem parte do conteúdo trabalhado nos planos de aula desenvolvidos no presente trabalho.

A partir das pesquisas e da experiência na construção da unidade didática, entendemos que existem diversas formas para o professor qualificar sua aula e proporcionar uma melhor experiência aos alunos.

Os iniciantes geralmente não são familiarizados com as técnicas ou atividades utilizadas nas aulas e por essa razão é mais conveniente que haja uma breve demonstração em toda atividade proposta, além da explicação verbal do professor e por fim chegar na prática exploratória (KRUG; MAGRI, 2012, p.95).

Makarenko (2001, p.97) vai mais longe e diz que além do uso da demonstração, é interessante a utilização de expressões figurativas durante a explicação, como por exemplo: "Estique o corpo como se fosse um elástico!", pois as crianças distinguem-se pela forma concreta figurativa do pensamento. Portanto, a imaginação do professor no momento da explicação pode facilitar o entendimento do aluno e a boa execução da atividade.

Além disso, outro método que pode contribuir para uma melhor aprendizagem é a utilização de jogos recreativos:

Os jogos recreativos na água são os métodos mais atrativos de ensino, realçando a atenção das crianças para a atividade, utilizando diversos movimentos na água e consolidando a autoconfiança. Os jogos também possuem caráter educativo, pois desenvolvem o coletivismo, a interação com os colegas e a iniciativa (MAKARENKO, 2001, p.109).

Portanto, os jogos recreativos não são apenas mais atrativos para as crianças, como também funcionam como ponte para a interação social no ensino de uma modalidade majoritariamente individual como a natação. Fato esse que reforça a importância da utilização de aulas grupais de natação para crianças, levando em consideração o psiquismo infantil (MORANDIM, 1989).

Por outro lado, não basta apenas passar boas atividades, jogos e brincadeiras nas aulas se o próprio profissional não sabe para qual finalidade estas estão sendo trabalhadas. Nesse sentido, Morandim (1989) elenca que não basta apenas o professor replicar algo lido em um livro ou visto em um vídeo sem ao menos conhecer a aplicação adequada e o efeito dos mesmos.

Ainda que o professor se aproprie das melhores formas de se ensinar a natação no ambiente escolar, a velocidade do aprendizado inicial e evolução variam

de aluno para aluno, dependendo do entusiasmo, interesse, atenção e possibilidades do aprendiz (KRUG; MAGRI, 2012, p.98).

Sendo assim, como o aluno vai ter entusiasmo e se interessar por um “mundo desconhecido” que dificulta ou inibe a visão? Por esta razão é importante a utilização de óculos de natação. O aluno deve visualizar com clareza o “mundo submerso”, pois esse mínimo detalhe pode acabar com o medo do aluno, diferentemente de uma nova experiência às cegas.

Deste modo, para que o aluno consiga abrir os olhos debaixo d'água, o professor pode instigá-lo a procurar ou observar algo, como por exemplo: “você está conseguindo ver os peixinhos nadando?” ou “olha o siri andando lá no fundo!”. O professor pode utilizar objetos que afundam para as crianças observarem enquanto fazem as atividades, como forma de objetivo.

Morandim (1989) diz que atualmente, no ensino da natação, a didática aplicada encontra-se muito padronizada, isto é, com o foco na aprendizagem rápida das técnicas dos quatro estilos, esquecendo das habilidades aquáticas que subsidiam posteriormente o aperfeiçoamento da técnica. Sendo assim, para se ter uma iniciação apropriada, deve-se trabalhar adequadamente o domínio do corpo no meio líquido a fim de se ter uma melhoria nas habilidades aquáticas das crianças.

Dessa forma, diferentemente da maioria das metodologias utilizadas no ensino da natação, a presente unidade didática não vai priorizar o aprendizado dos quatro estilos da natação a partir de exercícios repetitivos, por dois motivos:

1. A utilização de exercícios repetitivos e monótonos não cativam as crianças a fazerem a aula (MAKARENKO, 2001, p. 95). Ou seja, não diversificar os exercícios/atividades pode resultar na falta de atenção e adesão dos alunos para com a aula e, também, dificultar a aprendizagem.
2. Não é de interesse da natação na Educação Física escolar formar atletas ou nadadores completos, mas sim pessoas capazes de enfrentar situações adversas no ambiente aquático. O empirismo aplicado no ensino da natação e a utilização de metodologias exclusivamente práticas e que disfarçam a carência de base científica, podem gerar um aceleração no processo de aprendizagem, porém “atropelam” a personalidade dos alunos (MORANDIM, 1989), algo que distancia ainda mais do interesse da Educação Física escolar.

Para que seja possível atingir o objetivo desta unidade didática é necessário que haja adaptação dos alunos à piscina. A primeira familiarização é feita a partir dos exercícios preparatórios em água.

Os exercícios preparatórios na água auxiliam na adaptação das crianças ao novo meio insólito, no conhecimento das propriedades do meio aquático, no domínio das ações elementares na água, sem as quais é impossível aprender as técnicas da natação desportiva. Os exercícios são o principal material didático nos primeiros treinos-aulas e devem ser realizados com água até a altura da cintura ou no máximo até o peito (MAKARENKO, 2001, p.103).

Os exercícios preparatórios em água são jogos, brincadeiras e toda atividade dentro da água que não envolva a imersão do rosto, os quais podem ser observados exemplos no plano de aula (1).

Já Morandim (1989) diz que há uma necessidade de os novos praticantes terem conhecimento prévio sobre os perigos que rodeiam o uso da piscina, tais como: a transmissão de doenças e germes, riscos de queda e afogamento etc. Tema esse que também está contido no plano de aula (1) que veremos a seguir.

1. Plano de Aula: AULA 1 - PRIMEIRO CONTATO COM A ÁGUA SEM IMERSÃO Materiais: objetos ou brinquedos flutuantes e bambolês Série ou idade: 1º ao 5º ano ou 6 a 10 anos Duração: 50 minutos	
2. Conteúdo a tematizar: Segurança na piscina - recomendações, alertas e perigos ao se frequentar o meio aquático, além do primeiro contato, sem imersão, com a piscina (exercícios preparatórios em água).	
3. Objetivo da aula: Apresentar e discutir perigos momentâneos e posteriores ao se frequentar um ambiente aquático e vivenciar o primeiro contato com a água.	
4. Parte inicial:	Tempo: 15 minutos
Apontar as principais recomendações, alertas e perigos acerca do uso da piscina ou algum outro ambiente aquático, tais como: • ambiente propício para transmissão de doenças, atenção no local em que se nada; • manter o local limpo: ducha antes de entrar, não jogar sujeira etc.; • exame médico em dia; • nadar sempre em boas condições de saúde; • piso escorregadio, risco de quedas, não correr; • risco de afogamento em locais profundos; • cuidado com a profundidade da piscina durante um salto ou mergulho; • importância de se enxugar direito; • recomendações sobre possíveis aparições de fungos: frieira, micose etc.; • importância do uso dos materiais pessoais na aula (touca e óculos) e trajes de banho; • alerta de possibilidade de dores de ouvido e recomendações.	
5. Parte principal ou desenvolvimento:	Tempo: 30 minutos

Sequência de atividades preparatórias fora ou dentro d'água com pouca profundidade (água até a altura da cintura ou no máximo até o peito) e sem imersão da cabeça.

ATIVIDADE 1: "Bombeirinho" ou "Macaquinho". Nessa atividade, deve ser ensinado às crianças como segurar firme (com as duas mãos) e como se locomover pelas bordas da piscina. Primeiro em pouca profundidade e depois aumentando, podendo fazer um pega-pega ou alguma outra brincadeira, porém só quando adquirirem confiança.

- Essa atividade é importante para que as crianças consigam sobreviver em qualquer meio líquido que possua bordas.

ATIVIDADE 2: "Caranguejos e pescadores". O grupo divide-se em duas equipes. Os jogadores de uma equipe são pescadores e dão as mãos para formarem uma "rede". Os pescadores devem cercar o caranguejo para capturá-lo. Logo após, ele também passa a ser pescador. O jogo acaba quando todos os caranguejos forem capturados. Depois, invertem-se os papéis (MAKARENKO, 2001).

- Essa atividade tem como objetivo fazer com que os alunos sintam a força que a água exerce sobre os corpos.

ATIVIDADE 3: "Splash" e "Tiro ao alvo". A primeira atividade, o splash, consiste em saltos na posição em pé (vertical) e sem deslocamento, da borda da piscina para dentro, com ou sem a ajuda do professor. Com o decorrer da atividade, podem ser dados desafios, por exemplo: "dar um salto mais alto que um canguru" ou "saltar mais longe que uma rã". A segunda atividade, tiro ao alvo, é parecida com a primeira, porém possui um alvo (bambolê) a ser atingido pelas crianças.

Obs: Nas duas atividades, o professor pode aumentar a dificuldade conforme sua necessidade, utilizando materiais ou brinquedos flutuantes, os quais as crianças devem pegar após o salto e levar para um local específico.

- Essas atividades têm o intuito de começar a acostumar as crianças com a "água na cara" sem o perigo de afogamento ou engasgo.

6. **Parte final:**

Tempo: 5 minutos

Roda de conversa: o professor pode questionar as crianças sobre o que elas aprenderam na aula; discutir sobre algumas imagens (retiradas da *internet*) com alertas e avisos que geralmente estão presentes em parques aquáticos, praias, piscinas etc. Os alunos devem tentar identificar cada placa de alerta e discutir a razão de sua existência e funcionalidade.

Possíveis questões para a roda de conversa:

- Quem lembra alguma adversidade que pode acontecer na aula dentro da piscina?
- Onde podemos começar a ter dores se caso não usarmos adequadamente a touca e quem devemos contatar caso isso ocorra?
- Por que devemos enxugar direitinho o nosso corpo, principalmente os vãos dos pés e as virilhas?
- Para que serve a ducha antes e depois da aula na piscina?
- Na primeira atividade, por que não podemos segurar levemente a borda?
- Quem teve medo de ir para o fundo na primeira atividade e por que?
- Na segunda atividade, quem sentiu dificuldade para se locomover? Sabe dizer o porquê?
- Em relação a 3ª e 4ª atividades, alguém sentiu algum desconforto com a água no rosto?

Possíveis imagens para a discussão:

- Proibido correr;
- local não apropriado para banhistas;
- tomar ducha;
- local raso;
- local fundo.

7. **Avaliação:**

A avaliação pode ser de maneira processual, ou seja, desenvolvida a partir das situações em aulas, podendo ser oportunizada nos momentos finais de cada aula, trazendo elementos observados em encontros anteriores.

Fonte: Elaborado pelo autor, adaptado de MAKARENKO (2001).

A execução e o ensino de exercícios em ambiente aquático são mais complexos que em terra, em virtude das características particulares do meio (GALDI et al., 2004, p. 71), isto é, devido às propriedades físicas da água. É por essa razão que o ensino dos conceitos e princípios físicos da água é fundamental, assim como afirma Galdi et al. (2004, p.71): “só o domínio dessas singularidades assegura a concretização dos efeitos físicos desejados diante de práticas destinadas ao ambiente em questão”.

Como esses conceitos podem ser muito complexos e abstratos para os estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental, o professor deve ensiná-los por meio de vivências práticas e da experimentação para que esse conhecimento se torne mais “palpável” para as crianças, assim como pode-se observar no plano de aula 2):

1. Plano de Aula: AULA 2 - ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO Materiais: objetos ou brinquedos que afundam, bolas pequenas e leves e bambolês. Série ou idade: 1° ao 5° ano ou 6 a 10 anos Duração: 50 minutos	
2. Conteúdo a tematizar: conceitos e princípios físicos da água + ambientação/adaptação ao meio líquido (primeiras imersões do corpo e cabeça) e controle da respiração.	
3. Objetivo da aula: Conhecer os principais conceitos físicos que estão presentes no meio líquido e ligados a prática da natação, além de trabalhar a imersão com segurança.	
4. Parte inicial:	Tempo: 15 minutos
Primeiramente apontar de maneira simplificada e prática os principais conceitos e princípios físicos que envolvem o meio líquido ligados o ensino da natação, tais como: • Densidade; Para explicar a densidade, o professor pode levar para a aula uma pedra não muito grande (ou um objeto pesado e pequeno) e uma bolinha de isopor. A partir desses dois objetos em relação com a água, pode-se trabalhar a ideia de densidade. • Empuxo; Para explicar o empuxo, o professor pode utilizar uma mesma dinâmica que recorre ao peso corporal, fora da água e depois dentro, para que os alunos percebam que existe uma diferença aparente nesse peso corporal nos dois diferentes ambientes. Como por exemplo: Em duplas, uma das crianças deve ficar em pé, manter seu corpo todo contraído e lentamente deixar seu peso cair para trás, enquanto o outro deve apoiar as duas mãos abertas na região das escápulas do colega e abrir uma base com os pés (um na frente e outro atrás) para conseguir sustentar o amigo. Invertem-se os papéis. O mesmo deve ser feito na água, porém, se caso a piscina seja muito rasa, os alunos devem locomover o colega para se chegar no mesmo objetivo da atividade. • Arrasto; Para explicar o arrasto, o professor pode propor uma caminhada e uma corrida fora d'água e depois dentro, para que os alunos percebam a resistência que a água (líquido) faz sobre o nosso corpo (sólido), atrapalhando a aceleração. • Calor específico da água. Para explicar o calor específico (CE), o professor pode utilizar a própria temperatura da água (independentemente do valor). Ele pode definir esse conceito como “a capacidade que o material tem de ganhar ou perder calor, ou seja, de esquentar ou esfriar”. Quanto menor é o CE mais rápido o material ganha ou perde calor. O professor pode comparar a água (CE alto) com o asfalto (CE baixo), ao perguntar se algum aluno já queimou o pé ao pisar descalço na rua. Ou, se caso a aula for em uma piscina aberta e estiver em um dia ensolarado, ele pode pedir que as crianças toquem na borda da piscina e verifiquem a diferença de temperatura. O professor deve explicar o porquê, utilizando o	

CE.

OBS: O professor pode fazer um trabalho interdisciplinar com o(a) professor(a) de Ciências.

Depois trabalhar dentro ou fora d'água duas atividades que darão base para as demais atividades na piscina:

ATIVIDADE 1: "Motorzinho da boca". Nessa atividade, as crianças devem apenas soltar o ar lentamente pela boca, fazendo o barulho de um "motorzinho".

Essa atividade é apenas introdutória e pode ser realizada rapidamente, dentro ou fora da piscina. Ela é importante para que os alunos possam entender e fixar o que devem fazer no momento que a boca entrar debaixo d'água. É nessa atividade que o professor deve frisar a importância do mecanismo da natação, ou seja, prender a respiração/ar e soltar aos poucos dentro d'água (motorzinho).

ATIVIDADE 2: "Motorzinho do nariz". Nessa atividade, as crianças devem apenas soltar o ar lentamente pelo nariz, fazendo o barulho de um "motorzinho".

Essa atividade é apenas introdutória e pode ser realizada rapidamente, dentro ou fora da piscina. Ela é importante para que os alunos possam entender e fixar o que devem fazer no momento que o nariz entrar debaixo d'água. É nessa atividade que o professor deve frisar a importância do mecanismo da natação, ou seja, prender a respiração/ar e soltar aos poucos dentro d'água (motorzinho).

5. **Parte principal ou desenvolvimento:**

Tempo: 30 minutos

Sequência de atividades que visam o domínio da imersão total do corpo e o controle da respiração:

ATIVIDADE 1: "Jacarezinho". Nessa atividade, as crianças devem soltar o ar lentamente pela boca fazendo o barulho de um "motorzinho", enquanto colocam apenas a boca dentro da água. Elas devem ficar o máximo que conseguirem com a boca submersa, segurando (se conseguirem) ou soltando "bolhas".

- Essa atividade geralmente é utilizada como primeiro controle de respiração e submersão da boca e deve ser feita com cautela e paciência.

ATIVIDADE 2: "Peixinho". Nessa atividade, os alunos devem soltar o ar lentamente pelo nariz, fazendo o barulho de um "motorzinho" enquanto colocam o rosto dentro da água, no plano horizontal ou vertical. Eles devem ficar o máximo que conseguirem com o rosto submerso, segurando (se conseguirem) ou soltando "bolhas". Nessa atividade podem ser utilizados materiais ou brinquedos que afundam para servirem como estimulantes para as crianças conseguirem buscar o fundo da piscina ou apenas observá-lo.

- É importante que as crianças estejam utilizando óculos de natação (desembaçados) e consigam visualizar com clareza o "mundo submerso", pois esse mínimo detalhe pode acabar com o medo do aluno, diferentemente de uma nova experiência às cegas. Para que o aluno consiga abrir os olhos debaixo d'água, o professor pode instigá-la a procurar alguma coisa, como por exemplo: "você está conseguindo ver os peixinhos nadando?" ou "olha o siri andando lá no fundo!". O professor pode utilizar objetos que afundam para as crianças observarem enquanto fazem a atividade, como forma de objetivo.

ATIVIDADE 3: "Passe amigo". Nessa atividade, devem ser feitos pequenos grupos (de 5, 6, dependendo da quantidade de alunos). Cada grupo receberá uma bola leve. Uma criança começa com a bola e faz o passe para outro aluno, dizendo alguma qualidade ou característica positiva dessa pessoa. Quem faz o passe deve fazer "bolhas" embaixo d'água apenas com a boca, apenas com o nariz ou com os dois simultâneos, porém deve tentar descer totalmente a cabeça para a parte submersa. Após um determinado tempo, os grupos devem se misturar, criando novos grupos. Nessa atividade podem ser utilizados materiais ou brinquedos que afundam assim podem servir de estimulantes para os alunos conseguirem buscar no fundo da piscina ou apenas observá-lo.

- Essa atividade dá continuidade ao trabalho de adaptação ao meio líquido e controle de respiração junto à uma parte lúdica e interativa.

ATIVIDADE 4: "Chaleira de água". As crianças dividem-se em grupos iguais (aproximadamente cinco em cada grupo). Cada grupo deve colocar-se ao redor de um arco, segurando-o próximo a superfície da água. Os integrantes de cada grupo devem mergulhar simultaneamente a cabeça na água através do arco, expirando/soltando o ar fortemente para conseguir fazer a água borbulhar. O professor irá

apontar a melhor “chaleira” (MAKARENKO, 2001).	
6. Parte final:	Tempo: 5 minutos
Roda de conversa: o professor pode questionar as crianças sobre o que elas aprenderam na aula e propor uma atividade que deve ser entregue na próxima aula. Possíveis questões para a roda de conversa: • Por que uma moeda afunda e um tronco de árvore flutua na água, sendo que a moeda é muito mais leve? • Quem pode me dizer o porquê do nosso corpo “pesar” menos na água? • Para ir para frente, eu preciso fazer uma força na água para qual direção? • Para se deslocar em pé dentro da piscina foi mais difícil do que fora? Alguém sabe dizer o porquê? • Por que a água não pode estar muito gelada enquanto fazemos a aula? • Quem teve dificuldades para realizar as atividades da aula de hoje, por que? • Quem conseguiu ver todos os bichinhos lá no fundo d’água? Querem tentar pegar? • Uma forma de ajudar a perder o medo de entrar dentro da água é fazer as atividades de soltar o ar no banho, enquanto a água do chuveiro cai na cabeça, quem vai tentar e me falar como foi na próxima aula? Pode até fazer com os óculos de natação para conseguir ficar de olhos abertos! Proposta de atividade: • Com a experiência da aula de hoje, faça um desenho de como você enxergou o “mundo subaquático”. Pode ser uma imagem que te marcou bastante quando conseguiu abrir os olhos e visualizar tudo “lá embaixo”. Utilize variadas cores e sua imaginação! Caso você não tenha conseguido colocar a cabeça dentro d’água, faça um desenho de como você imagina o “mundo subaquático”.	
7. Avaliação: A avaliação pode ser de maneira processual, ou seja, desenvolvida a partir das situações em aulas, podendo ser oportunizada nos momentos finais de cada aula, trazendo elementos observados em encontros anteriores. Os alunos também serão avaliados através da realização da atividade proposta.	

Fonte: Elaborado pelo autor, adaptado de MAKARENKO (2001).

Conhecer a história da natação, sua evolução, características, curiosidades e regras também possui bastante relevância ao se ensinar essa modalidade no contexto escolar. Essa temática, além do terceiro tema, flutuação com ajuda de materiais, presente na progressão metodológica proposta pelo nosso trabalho, estão sendo contemplados no plano de aula (3).

1. Plano de Aula: AULA 3 - FLUTUAR É BEM LEGAL Materiais: objetos ou brinquedos flutuantes, espaguete e bastões. Série ou idade: 1º ao 5º ano ou 6 a 10 anos Duração: 50 minutos	
2. Conteúdo a tematizar: História da natação; flutuação com ajuda de materiais; principais propulsões básicas de braços e principalmente de pernas.	
3. Objetivo da aula: Conhecer brevemente a história da natação; aprender as principais propulsões básicas de braços e principalmente de pernas, além de trabalhar a flutuação com ajuda de materiais.	
4. Parte inicial:	Tempo: 15 minutos

Apresentar a história da modalidade, sua evolução, características, curiosidades e regras. Tópicos que podem ser usados para nortear a apresentação:

- A natação primitiva;
- A natação competitiva (estilos de nado, metragens de provas oficiais etc.);
- A natação nas Olimpíadas;
- A natação no Brasil;
- A natação como lazer e saúde;
- A natação no contexto escolar;
- Benefícios da natação;
- Fundamentos técnicos, táticos e regras da natação;
- Curiosidades sobre a modalidade (quando foram criados cada estilo; a natação foi sempre praticada em piscinas?; diferença da piscina olímpica e semiolímpica etc.);
- Instituições que coordenam e ditam as regras da natação.

5. Parte principal ou desenvolvimento:

Tempo: 30 minutos

Sequência de atividades que visam a aprendizagem das principais propulsões básicas de braços e de pernas, com ou sem trabalhar a flutuação com ajuda de materiais:

ATIVIDADE 1: “Pernada básica em terra”. Posição inicial: em pé, braços esticados para cima - simular corrida no mesmo lugar, sem tirar da ponta dos pés do solo, flexionando levemente os joelhos. (MAKARENKO, 2001).

Pode-se realizar uma variação da atividade na posição da canoinha deitado no chão, fora da piscina, visando uma melhor visualização dentro d'água.

Variação: “canoinha com motor”. Primeiro em decúbito dorsal, depois ventral, o aluno deve adotar a posição de “canoinha” (deitado, com braços e pernas estendidas e em suspensão, fora do chão) e realizar a pernada básica do estilo Crawl, ou seja, movimentos alternados para cima e para baixo com as pernas, flexionando o mínimo possível os joelhos.

- Essas atividades são interessantes para que as crianças entendam a movimentação básica das pernas para gerar propulsão, além de ser o momento perfeito para que o professor explique com clareza a técnica da pernada: pés sempre flexionados em ponta (“pé de bailarino”) e durante a movimentação há pouca flexão dos joelhos, ou seja, o pé não deve encostar nem chegar perto do bumbum.

ATIVIDADE 2: “Cavalinho”. Sentada no meio de um espaguete, passando uma perna de cada lado, a criança deve fazer movimentos de “pedaladas” com as pernas e movimentos cíclicos e alternados com os braços (puxa a água para trás e leva a mão à frente novamente por cima da água), ao mesmo tempo que se equilibra no espaguete.

- Essa atividade trabalha o equilíbrio e um início da locomoção, tanto de braços, quanto de pernas. Assim sendo, deve ser feita em um local mais profundo e sempre com um professor ajudando aquelas crianças que ainda não conseguem sozinhas e observando atentamente as que conseguem. De início, para facilitar, as crianças podem apenas movimentar as pernas até ganharem confiança e equilíbrio até conseguirem introduzir as ações dos braços.

ATIVIDADE 3: “Barquinho”. A criança deve segurar firmemente em um espaguete com a região da axila, formando um semi arco. As mãos devem estar sobrepostas no material e segurando-o também. A partir de um pequeno impulso no chão o aluno ficará em decúbito ventral, batendo alternadamente as pernas e, ao mesmo tempo, deve realizar o “motorzinho” (fazendo bolhas ou segurando o ar).

- Essa atividade pode ser a primeira experiência de locomoção em decúbito ventral, ou seja, na horizontal de barriga para baixo, pois o espaguete mantém o corpo da criança na superfície com bastante facilidade em deslocamento, ou até mesmo sem estar em movimento. Os alunos podem estar um pouco acanhados nas primeiras tentativas e com isso, algumas ações podem facilitar a primeira experiência da criança até ela se adaptar melhor a atividade, por exemplo: com a ajuda do professor ou colega, puxar o espaguete para frente; manter a cabeça acima da superfície o tempo todo (ação que traz mais cansaço, pois dificulta a execução da pernada e a manter a posição horizontal) etc.

ATIVIDADE 4: “Tratorzinho”. Em grupos de quatro, duas crianças seguram um bastão na parte central e as outras duas, uma em cada ponta. Os alunos das pontas ficam em pé, apoiando (dando firmeza)

o bastão e ajudando na locomoção dos outros. Os dois que estão no centro devem ficar na posição horizontal (decúbito ventral), segurando firme o bastão com as duas mãos (braços estendidos) e batendo as pernas alternadas, conforme aprenderam na atividade anterior. Nesta atividade, as crianças das pontas devem ser alertadas de que a ajuda na locomoção deve ser feita apenas se a dupla do meio não estiver conseguindo se deslocar sozinhas. Uma variante pode ser o “Caminhão de lixo”, onde a dinâmica é a mesma, porém tem o objetivo de coletar objetos flutuantes (lixo), que estarão na água.	
6. Parte final:	Tempo: 5 minutos
Roda de conversa: o professor pode questionar as crianças sobre o que elas aprenderam na aula e propor uma atividade que deve ser entregue na próxima aula. Possíveis questões para a roda de conversa: - Quem gostou de aprender sobre essa modalidade esportiva chamada natação? O que mais te chamou atenção? - Quem lembra quantos e quais são os estilos da natação? - Como se chama a junção dos quatro estilos em uma única prova? - A natação é um esporte individual, mas tem uma maneira de se nadar em equipe, como se chama isso? - Quem pode me dizer uma regra da natação que não sabia que existia, mas aprendeu hoje? - Quem conseguiu se equilibrar nos exercícios hoje na aula? Foi difícil? - Quem conseguiu se manter na superfície da água? - Todos usaram as perninhas para se movimentar, mas teve alguém aí que conseguiu usar os braços? Proposta de atividade: - Pedir para que os alunos desenhem a si mesmos nadando o estilo da natação que mais querem aprender futuramente. Esse desenho será utilizado em uma dinâmica nas aulas posteriores, ou seja, deve ser entregue ao professor e será devolvido após a realização dessa dinâmica.	
7. Avaliação: A avaliação pode ser de maneira processual, ou seja, desenvolvida a partir das situações em aulas, podendo ser oportunizada nos momentos finais de cada aula, trazendo elementos observados em encontros anteriores. Os alunos também serão avaliados através da realização da atividade proposta.	

Fonte: Elaborado pelo autor, adaptado de MAKARENKO (2001).

Krug e Magri (2012, p. 244) afirmam: “todo o indivíduo que nada tem obrigação de aprender salvamento para que possa ser útil em caso de necessidade”, atuando no salvamento, ajudando com instruções para alguém mais apto ou contribuindo de outra maneira. Além disso, ter conhecimento básico sobre as noções de salvamento garante uma melhor segurança individual.

Na nossa unidade didática, propusemos o tema “salvamento” como forma de conhecimento e segurança, juntamente da aprendizagem dos deslizamentos em meio líquido. Pode-se observar no plano de aula (4) a seguir.

1. Plano de Aula: AULA 4 - DESLIZANDO, DESLIZANDO
 Materiais: bambolês.
 Série ou idade: 1º ao 5º ano ou 6 a 10 anos
 Duração: 50 minutos

2. Conteúdo a tematizar: Deslizamentos (ir de um ponto ao outro a partir de um impulso) e noções de salvamento aquático.	
3. Objetivo da aula: Ensinar como são feitos os salvamentos em meio líquido e seus procedimentos, além de vivenciar algumas formas de deslizamentos na piscina a partir de impulsos.	
4. Parte inicial:	Tempo: 15 minutos
Nessa aula, o professor pode convidar um salva-vidas, bombeiro ou outro entendedor para ensinar como são feitos os salvamentos em meio líquido e seus procedimentos, com exemplos práticos, demonstrações e vivências na própria piscina. O profissional pode atentar-se em destrinchar algumas particularidades do tema, como a exemplo: • Como se comportar caso esteja sendo salvo; • O que fazer em casos de afogamento (nos mais diferentes ambientes aquáticos) sem a presença do salva-vidas? As primeiras ações a serem tomadas com a maior segurança possível; • O que se deve fazer no caso de avistar alguém se afogando; • Se você for uma criança; • Se você for um adulto que saiba nadar ou não; • Quais são as principais preocupações que um salva-vidas deve se atentar antes, durante e após um salvamento.	
5. Parte principal ou desenvolvimento:	Tempo: 30 minutos
Sequência de atividades que visam a aprendizagem de deslocamentos no meio líquido a partir de impulsos: Antes dessas atividades deve ser ensinado às crianças, a posição de “foguet” ou “flecha”: corpo bem esticado, ou seja, pernas e braços estendidos. As mãos firmemente unidas, uma em cima da outra (não pode soltar até o momento que for respirar), com os braços esticados, envolvendo a cabeça que acompanha a posição dos braços, olhando sempre para o chão. Essa posição pode ser ensinada primeiramente em pé, dentro ou fora d’água, porém a posição correta é em decúbito ventral, ou seja, deitado. ATIVIDADE 1: “Foguetinho” ou “Foguetão”. Essa atividade pode ser realizada um de cada vez ou até em pequenos grupos. A criança deve tomar a posição parcial de “foguet” ou “flecha” (apenas a parte superior do corpo) e impulsionar a parede com as duas pernas, chegando assim na posição completa. O aluno deve deslizar na superfície da água o mais longe que puder, fazendo bolhas ou segurando o ar. Quando sentir a necessidade de respirar, a criança deve soltar as mãos, colocar os pés no chão, elevar e tirar a cabeça da água. • Nessa atividade, podem ser colocadas metas ou objetivos a se alcançar ou melhorar, como por exemplo: passar por dentro de um bambolê a uma certa distância. O professor pode também ser o ponto de chegada para dar mais segurança ao aluno. ATIVIDADE 2: “Foguetinho turbo” ou “Foguetão turbo”. Essa atividade pode ser realizada um de cada vez ou até em pequenos grupos. A criança deve tomar a posição parcial de “foguet” ou “flecha” (apenas a parte superior do corpo) e impulsionar a parede com as duas pernas, chegando assim na posição completa. O aluno deve deslizar na superfície da água o mais longe que puder, batendo alternadamente as pernas e fazendo bolhas ou segurando o ar. Quando sentir a necessidade de respirar, a criança deve soltar as mãos, colocar os pés no chão, elevar e tirar a cabeça da água. • Nessa atividade, podem ser colocadas metas ou objetivos a se alcançar ou melhorar, como por exemplo: passar por dentro de um bambolê a uma certa distância. O professor pode também ser o ponto de chegada para dar mais segurança ao aluno. ATIVIDADE 3: “Foguetinho submarino” ou “Foguetão submarino”. A criança deve tomar a posição parcial de “foguet” ou “flecha” (apenas a parte superior do corpo) e impulsionar a parede com as duas pernas, chegando assim na posição completa. O aluno deve deslizar debaixo d’água o mais longe que puder, passando por dentro de um bambolê (segurado pelo professor ou colega) e fazendo bolhas ou segurando o ar. Quando sentir a necessidade de respirar, a criança deve soltar as mãos, colocar os pés no chão, elevar e tirar a cabeça da água. • Essa atividade pode ser realizada um de cada vez (professor segurando o bambolê) ou até	

em pequenos grupos (o grupo reveza quem segura o material e quem realiza a atividade).	
6. Parte final:	Tempo: 5 minutos
Roda de conversa: o professor pode questionar as crianças sobre o que elas aprenderam na aula e depois mostrar e discutir sobre algumas imagens (retiradas da <i>internet</i>) de aparelhos utilizados em salvamentos aquáticos. Os alunos devem tentar identificar cada aparelho e sua funcionalidade. Possíveis questões para a roda de conversa: • Se uma pessoa decide salvar outra de um afogamento e não está sendo bem sucedido no ato, ela deve desistir ou não do salvamento? O que ela deve fazer se caso a resposta for sim? • Por que o ato de salvar alguém em um ambiente aquático é algo extremamente perigoso e exige entendimento? • Quem se lembra de uma técnica que pode ser utilizada para um salvamento na piscina em caso de ausência do salva-vidas? Qual é a primeira coisa que deve ser feita nessa situação? • Por que não podemos sair da posição de “flecha” durante o deslizamento? • Alguém começou as atividades olhando para frente e depois começou a fazer olhando corretamente para o chão? Sentiu alguma diferença? • Alguém começou as atividades soltando as mãos e depois começou a fazer corretamente com as mãos bem coladas? Sentiu alguma diferença? • Quem conseguiu passar por dentro do bambolê? Achou mais fácil atravessar em cima ou embaixo da água? Sabe me dizer o porquê? • Vocês perceberam a velocidade que o corpo perde logo depois do impulso? Qual fenômeno é o principal responsável por isso? Possíveis imagens para a discussão: • Boia; • flutuador para resgate; • cinto de flutuação; • pé de pato; • apito; • colete salva vidas.	
7. Avaliação:	
A avaliação pode ser de maneira processual, ou seja, desenvolvida a partir das situações em aulas, podendo ser oportunizada nos momentos finais de cada aula, trazendo elementos observados em encontros anteriores.	

Fonte: Elaborado pelo autor.

Pensando no objetivo almejado pela presente unidade didática, Makarenko (2001, p.106) elenca que: “didaticamente, a utilização dos saltos (mergulhos) facilita e acelera o processo de adaptação ao meio líquido”. Por essa razão, esse conteúdo também foi foco de nossa atenção e está presente no plano de aula (5) a seguir.

1. Plano de Aula: AULA 5 - SALTOS E MERGULHOS Materiais: bambolês, objetos ou brinquedos que afundam e colchonetes ou tapetes de EVA. Série ou idade: 1º ao 5º ano ou 6 a 10 anos Duração: 50 minutos	
2. Conteúdo a tematizar: Progressão dos mergulhos e saltos.	
3. Objetivo da aula: Ensinar algumas técnicas de saltos e mergulhos de fora para dentro d'água, a partir de uma progressão.	
4. Parte inicial:	Tempo: 15 minutos

Sequência de atividades que visam a aprendizagem e um melhor domínio dos saltos:

ATIVIDADE 1: “Tiro ao alvo”. O aluno deve iniciar em pé, na borda da piscina e realizar um salto com ajuda de movimentos pendulares dos braços. O aluno deve acertar o alvo (bambolê), entrando verticalmente na água.

ATIVIDADE 2: “Do céu ao chão”. A criança deve iniciar em pé, na borda da piscina e realizar um salto com ajuda de movimentos pendulares dos braços, entrando verticalmente na água. Toda vez que o aluno fizer um salto, ele deve tentar encostar uma parte diferente do corpo no chão (fundo da piscina), sempre do mais fácil ao mais difícil, como por exemplo: primeiro os pés, joelhos e bumbum; depois as mãos, cotovelos, barriga, costas e cabeça.

ATIVIDADE 3: “Caça ao tesouro”. O aluno deve iniciar em pé, na borda da piscina e realizar um salto com ajuda de movimentos pendulares dos braços, entrando verticalmente na água. O fundo da piscina deve estar cheio de brinquedos ou objetos que afundam para que as crianças tentem pegar ao saltar.

5. Parte principal ou desenvolvimento:

Tempo: 30 minutos

Antes de passar qualquer atividade de mergulho, o professor deve ensinar a entrada correta e segura na água. Para entrar na água sem se machucar, a criança deve adotar a posição de “flecha” ou “foguetete” e entrar a mais ou menos 45° em relação a superfície da água. Para simplificar, a entrada do corpo na água deve seguir uma sequência lógica a saber: primeiro as mãos, braços, cabeça, tronco, pernas e por último os pés.

Sequência de atividades que visam a aprendizagem e um melhor domínio dos mergulhos:

ATIVIDADE 1: “Mergulhador iniciante”. A criança deve iniciar de joelhos em cima de um colchonete ou tapete de EVA posicionado na borda da piscina e deve tomar a posição parcial de “foguetete” ou “flecha” (apenas a parte superior do corpo), flexionando o tronco antes do mergulho.

- Para o mergulho, o aluno deve deixar o corpo cair aos poucos, tentando entrar corretamente na água. Na parte submersa, a criança deve deslizar o máximo que conseguir na posição de “flecha” ou “foguetete”, fazendo bolhas ou segurando o ar.

ATIVIDADE 2: “Mergulhador mirim”. A criança deve iniciar com um dos joelhos e um dos pés em cima de um colchonete ou tapete de EVA posicionado na borda da piscina e deve tomar a posição parcial de “foguetete” ou “flecha” (apenas a parte superior do corpo), flexionando o tronco antes do mergulho.

- Para o mergulho, o aluno deve deixar o corpo cair aos poucos, tentando entrar corretamente na água. Na parte submersa, a criança deve deslizar o máximo que conseguir na posição de “flecha” ou “foguetete”, fazendo bolhas ou segurando o ar.

ATIVIDADE 3: “Mergulhador júnior”. A criança deve iniciar em posição de cócoras na borda da piscina e deve tomar a posição parcial de “foguetete” ou “flecha” (apenas a parte superior do corpo), flexionando o tronco antes do mergulho.

- Para o mergulho, o aluno deve deixar o corpo cair aos poucos, tentando entrar corretamente na água. Na parte submersa, a criança deve deslizar o máximo que conseguir na posição de “flecha” ou “foguetete”, fazendo bolhas ou segurando o ar.

ATIVIDADE 4: “Mergulhador sênior”. A criança deve iniciar em pé na borda da piscina, com os dois pés juntos e deve tomar a posição parcial de “foguetete” ou “flecha” (apenas a parte superior do corpo), flexionando o tronco antes do mergulho. Para o mergulho, o aluno deve deixar o corpo cair aos poucos, tentando entrar corretamente na água.

- Na parte submersa, a criança deve deslizar o máximo que conseguir na posição de “flecha” ou “foguetete”, fazendo bolhas ou segurando o ar.

ATIVIDADE 5: “Mergulhador avançado”. A criança deve iniciar em pé na borda da piscina, com os dois pés juntos e deve tomar a posição parcial de “foguetete” ou “flecha” (apenas a parte superior do corpo), flexionando o tronco antes do mergulho.

- Para o mergulho, o aluno deve deixar o corpo cair aos poucos e quando estiver quase

perdendo o contato com a borda, ele deve impulsioná-la com os pés, tentando entrar corretamente na água. Na parte submersa, o aluno deve deslizar o máximo que conseguir na posição de “flecha” ou “foguetete”, fazendo bolhas ou segurando o ar. • O aluno que não se sentir confortável em avançar o nível de dificuldade deve continuar realizando os mais simples até adquirir confiança para tentar o próximo passo. O professor pode utilizar a ajuda manual para diminuir a velocidade do mergulho e para as crianças entrarem corretamente na água, sem riscos. • Nessa parte da aula, para uma melhor dinâmica, o professor pode ensinar a progressão dos mergulhos, deixar as crianças experimentarem e depois fazer uma brincadeira em torno disso. Como por exemplo: dividir a turma em pequenos grupos e posicioná-los fora da piscina. Um de cada vez do grupo deve realizar um mergulho (qualquer que seja), deslocar de alguma maneira (escolhida pelo professor/listada abaixo) para o outro lado, pegar um brinquedo ou objeto que afunda no fundo da piscina, colocar na borda e voltar para realizar um novo mergulho. Deslocamentos até a outra borda: andando, correndo, “canguru” e “golfinho”. -“Canguru”: partindo da posição em pé e sem deixar essa posição do início ao fim, a criança deve realizar um salto para cima e para frente, afundando todo o corpo na sequência. Debaixo da água, a criança deve realizar bolhas ou segurar o ar e reiniciar o ciclo de saltos. -“Golfinho”: partindo da posição em pé, a criança deve realizar um salto para cima e para frente, entrando na posição de “flecha” ou “foguetete” e buscando chegar no chão. Ao chegar no seu limite ou no chão, a criança deve puxar os braços para trás e subir novamente (impulsionando o chão com os pés se for o caso). No “golfinho” é utilizada a posição de “flecha” ou “foguetete”, porém com uma diferença: o corpo pode assumir uma posição de “arco” no momento de descida e subida.	
6. Parte final:	Tempo: 5 minutos
Roda de conversa: o professor pode questionar as crianças sobre o que elas aprenderam na aula e posterior proposta de uma atividade que deve ser entregue na próxima aula. Possíveis questões para a roda de conversa: • Qual a ordem de entrada na água no mergulho avançado? Qual parte do corpo deve encostar primeiro e por último na água? • O que acontece se não jogarmos as pernas e os pés para cima durante o mergulho? Aconteceu com alguém? Conte-nos como foi. • O que acontece se não jogarmos muito as pernas e os pés para cima durante o mergulho? Aconteceu com alguém? Conte-nos como foi. • Qual a posição que devemos adotar durante o mergulho? Por que? O que acontece se a gente sair dessa posição? • Alguém lembra de alguma dica que o professor deu para não se machucar durante a realização das atividades de salto e mergulho? Proposta de atividade: • Responder as perguntas em casa, através de pesquisas na <i>internet</i> com a supervisão de um adulto: Qual prova da natação é exclusiva para os homens nas Olimpíadas? E para as mulheres?	
7. Avaliação: A avaliação pode ser de maneira processual, ou seja, desenvolvida a partir das situações em aulas, podendo ser oportunizada nos momentos finais de cada aula, trazendo elementos observados em encontros anteriores. Os alunos também serão avaliados através da realização da atividade proposta.	

Fonte: Elaborado pelo autor.

A aprendizagem de uma habilidade, simples ou complexa, só ocorre decorrente da prática, ou seja, só há mudança na capacidade do indivíduo executar uma tarefa a ser executada várias vezes (PELLEGRINI, 2000). Deste modo, o plano

de aula (6) a seguir revisa todos os conteúdos e habilidades trabalhadas no decorrer da unidade didática.

1. Plano de Aula: AULA 6 - A HORA DA REVISÃO Materiais: objetos ou brinquedos que afundam, pranchas de natação e bambolês. Série ou idade: 1º ao 5º ano ou 6 a 10 anos Duração: 50 minutos	
2. Conteúdo a tematizar: Adaptação ao meio líquido.	
3. Objetivo da aula: Revisitar todos os conteúdos apresentados nas aulas anteriores, assim, observar a evolução dos alunos.	
4. Parte inicial:	Tempo: 5 minutos
Dinâmica utilizando os desenhos feitos pelos próprios alunos na AULA 3: organizar os alunos em grupos de três e pedir que façam a troca dos desenhos entre eles. Cada grupo analisa as imagens e registra qual é o estilo que está sendo abordado. Como alternativa aos desenhos, pode-se optar pela pesquisa e apresentação de gestos da técnica do estilo escolhido pelo grupo. Nesse caso, será necessário organizar as apresentações dos trios e as análises serão feitas pelos demais alunos da turma (DARIDO et al, 2017).	
5. Parte principal ou desenvolvimento:	Tempo: 37 minutos
ATIVIDADE 1: "Caranguejos, carpas, a garça e a serpente". O grupo divide-se em duas equipes: "caranguejos" e "carpas". As duas equipes ficam frente a frente, formando filas no centro da piscina, distante uma da outra quatro metros (variável). Se o professor fala "Caranguejos!", as "carpas" devem fazer meia volta e correr em direção à parede da piscina, onde estão salvas de seus capturadores. Os papéis são invertidos constantemente. Ao mesmo tempo existem dois perigos: "a garça" e "a serpente". Quando o professor fala "olha a serpente!", todos saltam, tentando tirar os joelhos fora da água. Quando o professor fala "olha a garça!", todos mergulham fazendo bolhas ou segurando o ar. (MAKARENKO, 2001). ATIVIDADE 2: "Lixeiros": as crianças dividem-se em duas equipes de "lixeiros". Cada equipe dispõe-se em fila nas bordas da piscina. Ao sinal do professor, devem impulsionar a parede, entrando na posição de "flecha" ou "foguetes" e apanhar objetos que foram lançados no fundo ou superfície da piscina. Vence a equipe que juntar mais "lixo". (MAKARENKO, 2001). ATIVIDADE 3: "Surfista". As crianças sentam-se (ou ficam de cócoras) na borda da piscina (grupos de quatro a oito), lançam-se na água apoiando o peito sobre pranchas colocadas a uma distância de um metro da borda, deslizando o mais longe possível. Vence quem atingir a maior distância. O professor (ou um aluno) deve estar dentro da piscina para organizar as pranchas. Pode-se dificultar a tarefa quando um colega ficar segurando um arco parcialmente submerso ("tubo"), pela qual o outro aluno deverá passar com a prancha. (MAKARENKO, 2001).	
6. Parte final:	Tempo: 8 minutos
ATIVIDADES CANTADAS: "Cantiga: Seu Sapão" ou "Cantiga: A baleia é amiga da sereia". Para realizar ambas as atividades, a música deve ser previamente apresentada e cantada algumas vezes. Música "Seu sapão": Pula, pula seu sapão, vamos fazer um bolhão! pula, pula seu sapão, vamos colocar os joelhos no chão! pula, pula seu sapão, vamos colocar o bumbum no chão! pula, pula seu sapão, vamos colocar as mãozinhas no chão! pula, pula seu sapão, vamos colocar os cotovelos no chão! pula, pula seu sapão, vamos colocar a barriguinha no chão! pula, pula seu sapão, vamos pegar o brinquedinho no chão! (...) O professor pode utilizar essa cantiga em roda, com ou sem as mãos dadas para melhor organização. A primeira parte: "pula, pula seu sapão" deve ser cantada por todos enquanto fazem	

pequenos saltos. Já na segunda parte, o professor pode “dar o comando” ou escolher previamente um aluno para cantar a segunda parte. Depois de terminado o verso, todos devem tentar encostar no chão a parte do corpo que foi solicitada ao mesmo tempo devem realizar bolhas ou segurar o ar.

Música “A baleia é amiga da sereia”:

A baleia, a baleia
é amiga, da sereia
olha o que ela faz,
olha o que ela faz,
TIBUM, CHUÁ
TIBUM, CHUÁ

O professor pode utilizar essa cantiga em roda, com ou sem as mãos dadas para melhor organização. Todos devem cantar do começo ao fim, porém, no momento que o último verso: “TIBUM, CHUÁ” for cantado, todos devem pular para trás (igual a uma baleia) e ao mesmo tempo devem realizar bolhas ou segurar o ar.

7. **Avaliação:**

A avaliação pode ser de maneira processual, ou seja, desenvolvida a partir das situações em aulas, podendo ser oportunizada nos momentos finais de cada aula, trazendo elementos observados em encontros anteriores. Os alunos também serão avaliados através da realização da atividade proposta.

Fonte: Elaborado pelo autor, adaptado de MAKARENKO (2001)

Por fim, para a elaboração do material didático digital foi utilizada a ferramenta PowerPoint 2013, a fim de conseguir uma maior disseminação da UD desenvolvida. Pensando em atingir uma quantidade significativa de professores de Educação Física, elaboramos um *website* na plataforma Canva, onde nesta disponibilizamos o arquivo para *download*, sem nenhum custo, do material didático digital, desenvolvido a partir da UD apresentada. Assim sendo, o resultado final está disponibilizado na plataforma Canva, e pode ser acessado através do link de acesso apresentado na metodologia.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração do material didático digital e divulgação em um *website* via plataforma Canva, teve como objetivo atingir e auxiliar professores de EFE que pretendem ensinar a natação em suas aulas e, conseqüentemente, promover uma maior diversificação dos conteúdos da EFE.

Para chegarmos no resultado final desse trabalho, primeiro foi feita uma busca na literatura por fontes bibliográficas seguindo os critérios de uma pesquisa sistematizada do tipo integrativa. As informações reunidas a partir da busca e coleta de referências foram analisadas e, posteriormente, utilizadas para a realização da segunda e última etapa do trabalho - a elaboração de um material didático digital.

Como não queremos, nem devemos formar atletas dentro da escola, o objetivo da nossa unidade didática (UD) é a adaptação dos alunos ao meio líquido, trabalhando o domínio do corpo nesse ambiente. A UD abrange temas básicos relacionados à progressão do ensino da natação, como: atividades preparatórias; controle de respiração durante a imersão; flutuação com ajuda de materiais; deslocamento com propulsões básicas; impulsões, saltos e mergulhos. Além da prática, a UD contempla também temas que garantem segurança em ambientes aquáticos, tais como: recomendações, alertas e perigos ao se frequentar o meio líquido; conceitos físicos da água e noções de salvamento aquático.

Por fim, a UD contém diversos detalhes e dicas para o professor, que podem ser adaptados de acordo com seus objetivos, necessidades dos alunos e a estrutura da escola. Esperamos que, a partir da leitura desse trabalho e da UD elaborada, professores passem a acreditar que é possível ensinar natação nas escolas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROSO, André Luís Ruggiero. **A utilização de material didático impresso para o ensino de um modelo de classificação do esporte na Educação Física escolar**. 2015. 305 f. Tese - (doutorado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/138554>>. Acesso em: 01 nov. 2021.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**, LDB. 9394/1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm. Acesso em: 20 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_sit_e.pdf. Acesso em: 22 out. 2021.

CARVALHO, Kaique Maximo de Oliveira; COSTA, Ramon Silva. **A natação como conteúdo da Educação Física escolar: desafios e possibilidades**. 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7538>. Acesso em: 22 out. 2021.

DARIDO, Suraya Cristina et al. **Práticas corporais: educação física: 3º ao 5º anos: manual do professor**. São Paulo: Moderna, 2017.

DARIDO, Suraya Cristina. **Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN+)**. Linguagens, Códigos e suas tecnologias, p.139-158. Brasília: MEC, 2006. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/linguagens02.pdf>. Acesso em: 22 out. 2021

DE PAULA MACEDO, Nathália; MERIDA, Marcos; Massetto, Simone Tolaine; GRILLO, Denise Elena; MERIDA, Fernanda. **Natação: o cenário no ciclo I do Ensino Fundamental nas escolas particulares. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 1, 2009. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-6-1-2007/art08_edfis6n1.pdf. Acesso em: 22 out. 2021.

EDUCAÇÃO, Grupo Anima. **Manual Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa**: a pesquisa baseada em evidências. Belo Horizonte: Grupo Anima Educação, 2014. Disponível em: [MANUAL DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SISTEMÁTICA INTEGRATIVA.pdf](#). Acesso em: 22 out. 2021.

FARIAS, Alison Nascimento. Livro didático e as TIC: limites e possibilidades para as aulas de educação física do município de Caucaia/CE. 2018. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/152598>>. Acesso em: 01 nov. 2021.

FARIAS, Josilene Maria Santos et al. **Transtorno do espectro do autismo e estresse familiar**: uma revisão bibliográfica sistemática integrativa, 2017. Disponível em: <https://ri.cesmac.edu.br/handle/tede/228>. Acesso em: 22 out. 2021.

FERNANDES, Josiane Regina Pejon; DA COSTA, Paula Hentschel Lobo. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2006. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16609>. Acesso em: 22 out. 2021.

FERRARI, Gustavo Pereira de Avila. **Natação para escolares**: da motivação ao controle da ansiedade na pratica. 2018. 25 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências, 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/203998>. Acesso em: 22 out. 2021.

GALDI, Enori Helena Gemente et al. **Aprendendo a nadar com a extensão universitária**. Campinas: IPES Editorial, 2004. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/feff/qvaf/aprendendo-a-nadar-com-a-extensao-universitaria>. Acesso em: 15 mai. 2022.

IMPOLCETTO, Fernanda Moreto. Livro didático como tecnologia educacional: uma proposta de construção coletiva para a organização curricular do conteúdo voleibol. 2012. 321 f. Tese - (doutorado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/106313>>. Acesso em: 01 nov. 2021.

KRUG, Dircema Helena Franceschetto; MAGRI, Patricia Esther Fendrich. **Natação: aprendendo para ensinar**. São Paulo: All Print Editora, 2012.

MAKARENKO, Leonid P. **Natação**: Seleção de talentos e iniciação desportiva. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

MARTINS, Vera; SILVA, António J.; MARINHO, Daniel A.; COSTA, Aldo M. Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar. **Motricidade**, v. 11, n. 1, p. 87-97, 2015. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/3219>. Acesso em: 22 out. 2021.

MORANDIM, Fábila Cristina. **Iniciação inadequada da natação e seus efeitos nas habilidades aquáticas**. Rio Claro, 1989.

PELLEGRINI, Ana Maria. A aprendizagem de habilidades motoras I: o que muda com a prática. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 3, p. 29-34, 2000. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v14%20supl3%20artigo4.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2022.

PEREIRA, Camilla Rincon; CORREIA, Silmar Taujiro; RIBEIRO, Henrique Lima. **Natação Escolar: Estratégia De Ensino Dentro Do Ambiente Escolar Para O Desenvolvimento Psicomotor**. Unievangélica: Centro Universitário de Anápolis. Anápolis, p. 1-13, 2013. Disponível em: <http://vedipe.blessdesign.com.br/pdf/qt06/co%20grafica/Camilla%20Rincon%20Pereira.pdf>. Acesso em: 22 out. 2021.