



NATAÇÃO PARA BEBÉS

6 aos 36 meses

“Todas as crianças brincam, procuram brincar, desejam brincar, lamentam não brincar, pedem brincadeira.”
Ferran, Mariet, Porcher (1979)

ACOMPANHAMENTO PERMANENTE DENTRO E FORA DE ÁGUA

REGRAS DE FUNCIONAMENTO

O BÉBÉ:

É acompanhado na água, obrigatoriamente, por um dos pais ou familiar próximo (preferencialmente sempre pelo mesmo). Deverá esperar sentado nos bancos existentes na piscina com o seu acompanhante. Para que tudo corra sem pressas e sem percalços, os pais deverão tentar chegar 10 minutos antes da actividade.

Estes 10 minutos poderão ser importantes para que o bebé melhor se adapte à piscina e à actividade.

O ACOMPANHANTE:

Deverá entrar na piscina já devidamente equipados (fato de banho, touca, chinelos).

Evitar que os bebés corram na berma da piscina, de forma a evitar quedas, só entra na água quando o Professor der início à actividade, ordenando a entrada na água.

Deve tentar apresentar uma atitude lúdica no desenrolar da actividade, estando disponível para desenvolver a actividade com o seu bebé na base do jogo e da brincadeira, sempre com muita alegria.

DEVERÁ FAZER-SE ACOMPANHAR DE UMA DECLARAÇÃO MÉDICA DO PEDIATRA DO SEU BEBÉ, DECLARANDO QUE NÃO EXISTE QUALQUER RESTRIÇÃO À PRÁTICA DA ACTIVIDADE.

3

MOMENTOS IMPORTANTES A TER ATENÇÃO

1 ANTES DA AULA

- Começar o mais cedo possível, na banheira, habituando o bebé a estar com bastante água e baixando a temperatura desta para 30° C.
- Começar a fazer com que o bebé receba facilmente água na cabeça e cara.
- Molhar progressivamente o bebé antes de entrar na água.
- Brincar com o bebé na água. A brincadeira vem pelo jogo e deste modo a criança supera o desconforto e receio provocados pelo novo espaço.

2 DURANTE A AULA

- O par deve estar descontraído, sorridente, radiante e feliz na actividade de forma a transmitir segurança afectiva ao bebé.
- Ao entrar na água aconchegar o seu filho contra o seu corpo.
- Procurar desenvolver momentos de actividade e repouso de modo a que o bebé tenha sempre uma participação activa.
- É fundamental que o par interprete o espaço de aula como mais um espaço de brincadeira e lazer, tomando deste modo uma atitude adequada ao momento.
- Sempre que a criança não adira directamente às solicitações pedidas, o par deve modificar as suas estratégias de intervenção, recorrendo ao jogo.
- Sempre que ocorram situações de imprevisto, o par deve procurar superar o momento através de um reforço pela positiva.
- O par deve ser optimista e paciente, principalmente, nos períodos de regressão, normais em cada processo de aprendizagem.

3 DEPOIS DA AULA

- Após a aula é fundamental que o bebé passe pelo chuveiro e deverá haver o cuidado de o lavar muito bem.
- Após o banho deve ser hidratado com produtos adequados a estabelecer o equilíbrio normal da pele do bebé.
- Deve ter ainda a preocupação de limpar cuidadosamente todas as dobras e pregas da criança, assim como os ouvidos.
- Deve agasalhar bem o bebé antes de sair da piscina.
- Não deixar o bebé sem piscina durante muito tempo. Eles não esquecem, mas como os adultos, necessitam de um tempo de readaptação depois de uma longa interrupção.

OBJETIVOS POR CLASSES – BEBÉS

OBJETIVOS	ÁREA PSICOMOTORA	ÁREA COGNITIVA	ÁREA SOCIAL E AFETIVA
<p>7-18 meses</p> <p><i>SENTIR/CRESCER</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Controlo da respiração (apneia, reflexa e voluntária); - Equilíbrio e flutuação ventral e dorsal; - Reequilíbrios; - Mergulhar partindo da posição sentado; - Deslizamento na posição dorsal e ventral (em apneia); - Iniciação ás imersões (distância curta em apneia). 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento do esquema corporal; - Experimentação de várias texturas, tamanhos, cores, sons e objetos; - Introdução de algumas normas – tirar calções, tomar duche, etc 	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer um clima afetivo como o progenitor; - Melhorar a auto estima do bebé; - Favorecer a relação entre outros bebés e pais,
<p>18-24 meses</p> <p><i>EXPOLORAR</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Controlo da respiração (apneia, reflexa e voluntária), soprar na água; - Equilíbrio e flutuações ventral e dorsal; - Equilíbrio em posição vertical; - Reequilíbrios; - Deslizamento na posição dorsal e ventral (em apneia); - Iniciação às imersões (distância curta em apneia); - Deslocamentos na posição dorsal e ventral com diferenciação segmentar; - Descoberta do espaço (transporte de objetos para diferentes zonas); - Mergulhar partindo da posição de pé com ajuda; - Primeira noção do tempo (mais rápido e devagar). 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento do esquema corporal; - Experimentação de várias texturas, tamanhos, cores, sons e objetos; - Introdução de algumas normas – tirar calções, tomar duche, etc 	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer um clima afetivo como o progenitor; - Melhorar a auto estima do bebé; - Favorecer a relação entre outros bebés e pais,
<p>24-36 meses</p> <p><i>CONQUISTAR</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Controlo da respiração (apneia e voluntária, aquisição e ritmo respiratório inspiração/expiração e soprar só pelo nariz); - Controlo da flutuação estática dorsal e ventral; - Deslizamento em várias posições (dorsal e ventral) com introdução de alterações no ritmo (mais rápido e lento) e diferentes espaços e direções; - Deslocamento na posição dorsal e ventral com diferenciação; - Mergulhar de cabeça partindo da posição de pé; - Imergir para apanhar o objeto a 40-50cm de profundidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Progressiva identificação de sons, formas, tamanhos, cores, noção de qualidade e sua qualificação; - Potenciar a capacidade de atenção; - Identificar diferentes tipos de palavras; - Introdução de algumas normas – vestir/despirm calções, descalçar, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar hábitos de higiene; - Respeitar normas de organização da classe e os intervenientes (professores, pais e crianças) em todo o processo.