



# À PROVA DE ÁGUA®

SOBREVIVÊNCIA E PRONTIDÃO AQUÁTICA

## MODELO DE SOBREVIVÊNCIA E PRONTIDÃO AQUÁTICA NO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Federação Portuguesa de Natação, Federação Portuguesa de Nadadores-Salvadores,  
Federação Portuguesa de Canoagem, Federação Portuguesa de Surf, Federação Portuguesa  
de Vela, Municípios, Escolas do Primeiro Ciclo e Básico



## SUMÁRIO EXECUTIVO

À Prova de Água® é um programa liderado pela Federação Portuguesa de Natação (FPN) orientado para a natação em contexto escolar, que integra a Federação Portuguesa de Nadadores-Salvadores (FEPONS), a Federação Portuguesa de Canoagem (FPC), a Federação Portuguesa de Vela (FPV) e a Federação Portuguesa de Surf (FPS).

Este projeto reflete, na essência, a fundamentação pela qual a competência aquática é determinante.

Portugal (continente e ilhas) para além dos 1860 km totais de costa e dos vários recursos hídricos disponíveis, dispõe de umas centenas de piscinas publicas e privadas e de uma das maiores zonas económicas exclusivas (ZEE) da Europa, cobrindo cerca de 1 683 000 km<sup>2</sup>, a 3ª maior zona económica exclusiva da União Europeia e a 11ª do mundo.

A fundamentação técnico-científica deste programa assenta no reconhecimento do valor dos estímulos psico-motores durante a infância, salientando-se a importância da competência aquática, quer no desenvolvimento integral da criança, quer enquanto medida preventiva direta do afogamento.

Dentro do contexto de atividades de natação, orientado para a sobrevivência e segurança aquática, o programa pode ser promovido em duas etapas de formação escolar, o pré-escolar (3–5 anos) e o 1º ciclo do Ensino Básico (6-11 anos).

Assim, este documento, pretende explicitar os fundamentos científicos da competência aquática, apresentando uma proposta de implementação, proporcionado uma aproximação das crianças e sociedade local, aos planos de água, aproveitando e explorando em segurança os seus recursos naturais.

## INTRODUÇÃO

A competência aquática não é uma aptidão natural<sup>1</sup>. Trata-se inequivocamente de uma competência adquirida que permite ao sujeito realizar atos motores intencionais para se propulsionar através da água. Por essa razão, a aplicação do termo “competência aquática” neste projeto não é inócua, dado que conceptualmente reflete um estado de competência, que se revela pela autonomia, confiança e satisfação do sujeito no meio aquático. É, portanto, um pressuposto bio comportamental, que serve de base para a posterior aprendizagem de outras habilidades aquáticas, mais complexas e especializadas. Isto terá, importantes implicações no domínio da capacidade de perceber riscos e perigos, na prevenção do afogamento – nadar no mar, no rio, numa piscina ou com roupa, atribuem condicionalismos diferentes, e por inerência requerem níveis de proficiência motora aquática distintos, ou mesmo, diferentes formas de locomoção aquática.

Entendemos o “saber nadar” como as competências estruturantes da natação, à qual é dada especial atenção à forma da criança agir no meio aquático. Isto, abre a porta, para exercícios diversificados e específicos. Neste contexto, faz todo o sentido cruzarmos esta atividade com outras “capacidades aquáticas”, exploradas em diversos desportos “náuticos” (Nadadores-Salvadores, Canoagem, Surf e Vela). Ou seja, não se trata de adquirir só competências de sobrevivência e saber nadar “formal”, mas sim vivenciar um vasto conjunto de experiências que levam a criança ao que designamos por “prontidão aquática” mais abrangente, um conceito entendido como a capacidade geral para responder instantaneamente ao meio, de forma autónoma e controlada, promovida por um leque diversificado de atividades específicas. Este modelo, irá proporcionar a aproximação das crianças e sociedade local, aos planos de água, aproveitando e explorando em segurança os seus recursos naturais. Desenvolverá, a familiarização dos recursos naturais, promovendo o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas no meio aquático.

Este projeto, reflete na necessidade de reconhecer a importância da competência aquática em particular na população infantil. A justificativa inicia-se pelo reconhecimento da importância da experiência de vivências, ação dos estímulos psico-motores durante a infância, salientando-se a importância da prática das atividades aquáticas, evocando:

- (1) o seu “valor educativo”, enquanto exercício físico harmonioso, que conduz a benefícios significativos no desenvolvimento social, mental, emocional e motor da criança.

- (2) o seu “valor no bem-estar e na saúde” pela importância em formar crianças fisicamente ativas, o que atribui uma menor probabilidade de se tornarem cidadãos sedentários na vida adulta;
- (3) o seu “valor social”, dado que a massificação da competência aquática se constitui como uma medida direta para a diminuição do risco de afogamento, em particular junto das crianças, enquanto grupo etário de maior risco;

De acordo com o relatório recente da Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2014, 40 pessoas em cada hora perderam a sua vida por afogamento. O relatório mundial sobre o afogamento da OMS foi dedicado exclusivamente ao assunto.

### O AFOGAMENTO COMO UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE DE CRIANÇAS E JOVENS DE 1-14 ANOS DE IDADE, PAÍSES SELECIONADOS

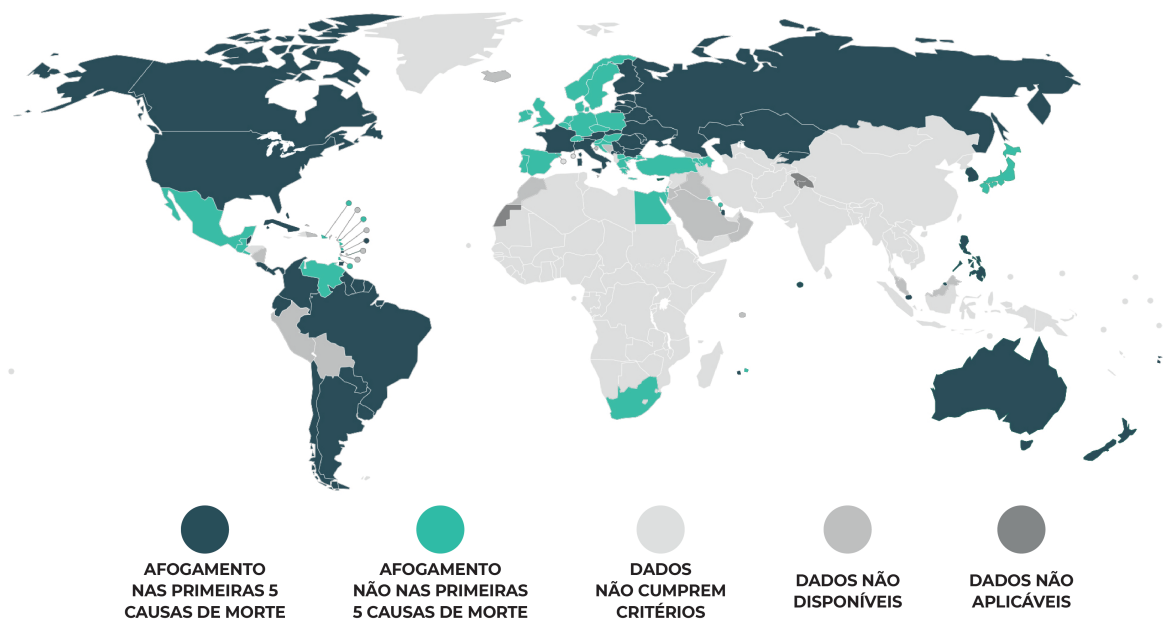


Figura 1 – A análise dos dados de mortalidade apresentados à OMS<sup>2</sup>.

Trata-se de um desafio de saúde pública altamente evitável, matéria que não tem sido significativamente alvo de um esforço global para se delinear uma estratégia de prevenção mundial.

Segundo este relatório, foram registados em 2012 cerca de 372.000 pessoas vítimas de afogamento em todo o mundo, das quais mais de 142.219 foram crianças e jovens com idades inferiores a 15 anos. Trata-se da terceira causa de morte em jovens e crianças a nível mundial. Na Europa, anualmente, mais de 5.000 crianças são vítimas de afogamento.

De acordo com o observatório de afogamento da Federação Portuguesa de Nadadores Savadores (FEPONS), em 2017 foram registadas 122 mortes por afogamento, em 2018 - 177 mortes, em 2019 - 57 mortes, em 2020 - 86 mortes, em 2021 - 86 mortes e em 2022 - 134 mortes (entre janeiro e setembro).

Adicionalmente, considerando a população alvo e contexto de ação principal deste projeto educativo, importa conhecer no atual enquadramento legislativo, que oportunidades de desenvolvimento de habilidades desportivo-motoras existem durante a infância.

Apesar das normas previstas nos Despachos n.º 12591/2006<sup>3</sup> e n.º 9265-B/2013<sup>4</sup>, que preveem a lecionação de atividades físicas desportivas (facultativas) enquanto parte da oferta de atividades de enriquecimento curricular (AEC's), reconhece-se nos últimos relatórios (DGEE, 2013) que as atividades aquáticas “raramente ou nunca” são consideradas, apesar de sugeridas pelos encarregados de educação e apontadas pelas crianças como atividade física preferencial.

Assim, é absolutamente imperativo dar continuidade à proposta legislativa submetida pelo Grupo de Trabalho de Cultura Juventude e Desporto da Assembleia da República, que recomendou ao Governo a reposição da carga letiva da disciplina de Educação Física, recomendando igualmente a valorização do Desporto Escolar em especial as alterações aos programas do 1º ciclo do ensino básico, conforme o disposto na resolução nº 1253, orientada para o reajustamento do programa de ensino das Expressões Físico-Motoras no qual já se prevê o desenvolvimento de competências aquáticas.

---

## ENQUADRAMENTO CURRICULAR: UMA VISÃO INTEGRADA DA COMPETÊNCIA AQUÁTICA NO QUADRO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Em 2007, foi apresentado o manual técnico de apoio às atividades de enriquecimento curricular para alunos do 1º CEB, contendo as orientações programáticas das AEC para a atividade física e desportiva<sup>5</sup>, para dar resposta ao disposto no Despacho nº 12591/2006 (2ª série), publicado no Diário da República nº 115, de 16 de junho a aplicar no ano letivo de 2006/2007.

A análise desse manual permite entender de forma bem fundamentada, o proposto para o desenvolvimento das atividades físicas e desportivas que permitem a melhoria da literacia motora. Contudo, a estrutura edificada para colocar em prática esta proposta não estava preparada para o efeito e têm vindo assim a ser subaproveitados recursos em atividades com carácter lúdico, com pouco impacto na mudança da literacia motora das crianças que, continuam, na generalidade, com repercussões graves na qualidade de vida.

Com efeito, o nosso país é considerado um dos países da Europa com pior literacia motora<sup>6</sup> e, como se sabe, a falta de uma destreza geral afeta qualquer destreza específica, para além do desenvolvimento motor contribuir, em muito, para a evolução cognitiva e afetiva da criança, um conjunto de três elementos que, em interação, são verdadeiramente essenciais ao crescimento equilibrado e potenciado que muito especialistas referem nas suas investigações.

Tendo em conta o referido crescimento equilibrado da criança, e partindo do pressuposto deste projeto, ainda que a criança possa aprender a nadar, quando se depara numa situação complexa, pode afogar-se. A incapacidade para responder à situação e/ ou problema tem como razão fundamental a falta de competência aquática.

Mostra-se, portanto, indispensável a implementação de um programa que se proponha a dotar a criança de competência aquática, sendo certo que só cumprirá o seu propósito se:

- (1) passar de ter carácter facultativo a carácter obrigatório, sendo inserido nos conteúdos das expressões físicas e motoras do 1º ciclo com maior pendor formativo;

---

<sup>6</sup> Os dados são assustadores de tão desoladores. Os habitantes dos países do Sul da Europa são genericamente os menos ativos, apesar de a Bulgária ser o país que apresenta o número mais alto de sedentarismo (78%), seguido de Malta (75%) e de Portugal (64%), tendência que tem vindo a piorar geracionalmente (dados do Euro barómetro).

- (2) a supervisão pedagógica for operacionalizada pelo grupo de Educação Física de cada agrupamento de escolas;
- (3) pressupuser a organização local com as autarquias, os agrupamentos de escolas, os clubes, as associações assim como com os técnicos disponíveis com título profissional;
- (4) incorporar um processo de avaliação concreto ao programa;
- (5) integrar um processo de formação técnica contínua;
- (6) agregar um processo de avaliação externa ao modelo.

Como resultado da visão do ciclo de aprendizagem das atividades físicas para os 1º e 2ºs anos e para os 3ºe 4ºs anos, seguem-se os modelos conceituais/operacionais.



Figura 2: Organização em módulos sequenciais das principais atividades perícias para o desenvolvimento motor para o 1º e 2º anos do 1º ciclo.

### ATIVIDADES DESPORTIVAS

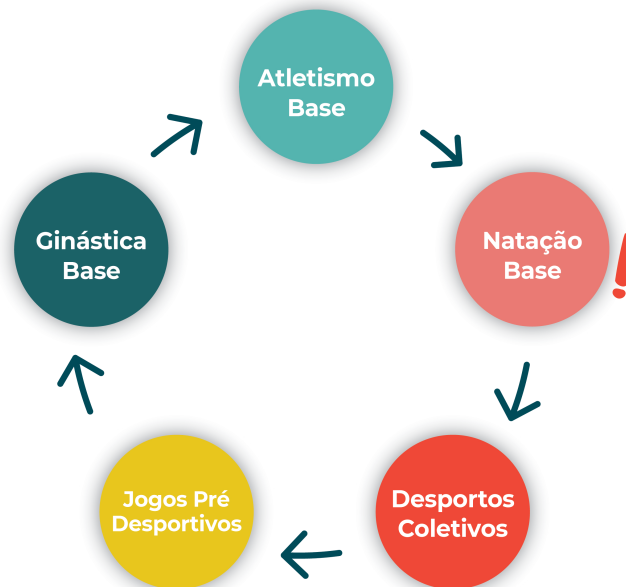


Figura 3: Organização em módulos sequenciais das principais atividades periciais para o desenvolvimento motor para o 3º e 4º anos do 1º ciclo.

### ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO

Tal como prevê o Despacho n.º 9265-B/2013 (n.º 1, art.º 9º), “a oferta de AEC deve ser adaptada ao contexto da escola com o objetivo de atingir o equilíbrio entre os interesses dos alunos e a formação dos profissionais que as asseguram”. Essa intenção do Governo, não obstante se constituir como uma política interessante no espírito e nos princípios gerais<sup>10</sup>, tem efeitos drásticos no desenvolvimento da competência aquática infantojuvenil, pois o facto do aluno não dominar o meio pode significar, um afogamento por inadvertência.

O programa, para além de ser facultativo e extracurricular, complexo na sua articulação necessária (não depende somente dos agrupamentos escolares), não antecipa as várias barreiras administrativas necessárias à implementação de um programa eficaz de educação e segurança aquática, pelo que os seguintes aspetos devem ser alvo de séria reflexão, dado que no seu conjunto, provocam a falência do sistema: a) insuficiente quadro técnico vinculado aos agrupamentos para o efeito; b) seguros escolares; c) transportes; d) atividades fora do horário curricular; e) programa desajustado em critérios, competências e avaliações; e f) falta de coordenação e supervisão pedagógica. Preocupa-nos, em particular, as crianças provenientes de meios socioeconómicos desfavorecidos, pois essa condição, é muitas vezes inibitória do acesso privado às escolas de natação.



Com o propósito de corrigir esta realidade, a Assembleia da República aprovou a resolução n.º 125/2018, de 14 maio, sugerindo a reposição da carga letiva da disciplina de Educação Física e a valorização do Desporto Escolar. Para o presente caso, termos do n.º 5 do artigo 166.º da Constituição, recomenda-se ao Governo, no ponto 1, que promova a integração das Expressões Artísticas e Educação Física das escolas do 1.º ciclo do ensino básico e da educação pré-escolar, assegurando as condições necessárias para que o seja efetivamente.

## FINALIDADES DO PROGRAMA

Em primeiro lugar, queremos dar ênfase ao facto de estarmos a falar sobre a aplicabilidade de uma extensão ao programa das Atividades de Expressão no 1º ciclo do Ensino Básico, tendo em conta a realidade da prática, quer em termos geográficos - Continente e Ilhas, quer em termos das assimetrias no que respeita a acessibilidades, instalações e meios existentes (Piscinas, Mar, Rios, Albufeiras, etc.), entre o Norte a Sul do País. Neste contexto, e para dar resposta a esta realidade, entendemos por competência aquática no âmbito do ensino básico, “a prontidão da criança em resolver um qualquer problema que depare no meio aquático em perfeita autonomia, numa situação sem pé”.

Este conceito, evoca o sentido de sobrevivência, de segurança na água, dos comportamentos ajustados ao meio por uma rápida prontidão e adaptabilidade da resposta, que sejam reveladores de um domínio motor complexo, tudo em perfeita harmonia com a água, nos planos superficial, médio ou profundo. Podemos facilmente avaliar, um conjunto de comportamentos que definem esta conduta aquática, no final, com uma simples apreciação visual, quando se observa uma criança numa zona da piscina sem pé, realizando um percurso simplificado de tarefas, interligadas entre si, devendo evidenciar um conjunto de soluções, deslocando-se autonomamente e, de forma proficiente, com a devida perícia e, em perfeita harmonia com a água.

Por outro lado, se considerarmos a multiplicidade de problemas específicos que se colocam no meio aquático, por consequência da prática das diferentes modalidades de lazer e desportivas, tanto aquáticas como de ondas e náuticas, a complexidade do desempenho pode e deve projetar-se num programa educativo nos seus elementos pedagógicos essenciais, oferecendo ao currículo, experiências motoras ricas e diversificadas, metodologicamente coerentes, com uma perspetiva desenvolvimentista da aprendizagem.

Modelo de Sobrevivência e Prontidão Aquática® “À Prova de Água”

Para respondermos a este desafio, como um todo, temos de entender a “conduta aquática” como uma competência de base, composta por quatro níveis comportamentais. Como forma de ilustração, consideremos uma esfera composta por camadas interligadas entre si. As aprendizagens essenciais evidenciam-se a partir do seu núcleo, num crescendo de sucessivas de experiências motoras, adquirindo um desempenho progressivo e sustentado, que promove uma competência aquática multifacetada, em resposta às mais diversas situações e contextos de prática (figura 4).

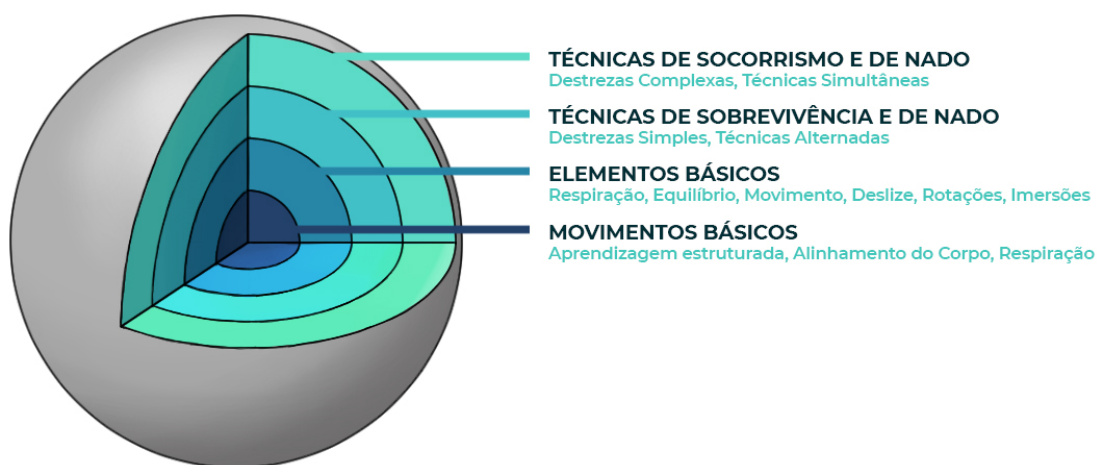


Figura 4: integração por camadas dos comportamentos chave para uma competência aquática ao longo do ciclo escolar, projetado para sessenta aulas básicas.

Os conteúdos técnicos são uma parte significativa deste modelo, a combinação entre a qualidade do programa de ensino e o tipo aprendizagem, passa pela forma como se observa o método face ao desenvolvimento e características do aluno.

1º e 2º ano	3º e 4º ano
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizar a criança ao meio aquático;</li> <li>• Desenvolver a prontidão aquática, explorando a autonomia propulsiva nos planos superficiais, médios e profundos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender as técnicas de nado formal e jogos aquáticos;</li> <li>• Desenvolver destrezas simples de sobrevivência no meio aquático.</li> </ul>

Tabela 1: Objetivos gerais do programa em piscina.

## MODELO DE ORGANIZAÇÃO REFERÊNCIA NO ÂMBITO DA ORGANIZAÇÃO ESCOLAR

1. Estado: Legislador e responsável por criar condições organizativas e financeiras para a implementação do programa nas crianças do pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico;
2. Autarquias: Disponibilização dos meios de transporte e instalações para o desenvolvimento do programa educativo: competência aquática; Cofinanciamento do programa;
3. Desporto Escolar: Alargamento do desporto escolar existente às escolas e 1º ciclo do Ensino básico;
4. Agrupamento de escolas: Coordenação técnica e científica do programa; Coordenação da atividade letiva levada a cabo no âmbito curricular em horário de desdobramento, coordenados pedagogicamente e, com apoio do professor da turma, no acompanhamento da atividade;
5. Federações Desportivas Aquáticas/Náuticas: Conceção do Modelo de implementação; Formação dos recursos humanos técnicos; Apoio técnico-pedagógico à implementação do programa.

## O MODELO DE ENSINO

O modelo para ensinar natação de prontidão e sobrevivência aquática em Portugal varia consideravelmente. Algumas escolas, usam professores externos de natação, oriundos das Autarquias, qualificados pela FPN, alguns usam uma combinação de qualificação externa professores de Educação Física de Escolas do Agrupamento e de especializados em natação pela FPN e alguns usam professores apenas especialistas de natação qualificados pela Federação Portuguesa de Natação contratados para o efeito, no mínimo com nível 1. A importância de aprender a nadar prontamente (sobrevivência) é amplamente reconhecida em toda a sociedade. A maioria dos pais e escolas consideram que nadar é uma habilidade de vida essencial. No entanto, o ensino da natação é muitas vezes visto como um processo complicado que se arrasta nas piscinas ao longo de muito tempo, e muitos professores questionam a sua capacidade de aplicar um programa de natação eficaz.

O programa da Sobrevivência e Prontidão Aquática “À Prova de Água®” visa desmistificar este processo e, fornecer uma série de progressões claramente definidas que, se seguidas, permitirão que os professores ensinem eficazmente os alunos a desenvolver uma gama de habilidades sequenciadas e abertas, mas orientadas para a autonomia e sobrevivência, num ambiente divertido.

A agregação das valências de Canoagem, Nadadores-Salvadores, Surf e Vela com a Nataçãõ é uma simbiose perfeita para a competência aquática e sobrevivência. Permite reforçar as competências adquiridas e a familiarizaçãõ dos alunos nos vários planos de água promovendo as boas práticas náuticas, o desenvolvimento das criançãs e respeito para com o seu meio natural.

O programa prevê a implementaçãõ num dos três períodos escolares, executado num plano contínuo 15 semanas, todos os anos, ao longo do ciclo escolar da criançã no ensino básico, perfazendo um total de 60 semanas de prática pedagógica específica, segundo o plano de atividades de cada escola.

O enquadramento do programa de competência aquática poderá, face à especificidade, ser em «regime escolar normal», referente à distribuiçãõ no período da manhã e da tarde, interrompida para almoço, envolvendo a atividade na educaçãõ curricular no 1.º ciclo do ensino básico, até às 17 horas e 30 minutos, em regime pós-curricular ou em regime intensivo nas férias escolares.

## DESENVOLVIMENTO DAS UNIDADES

Projetado como um guia utilitário de ensino, o programa é composto por desenvolvimento de unidades. A primeira unidade trata do planeamento e gestão do programa. Fornece orientações claras sobre importantes considerações antes de um programa de nataçãõ ser introduzido, que é especialmente útil para as escolas que introduzem a nataçãõ no currículo pela primeira vez. Um inventário de considerações técnicas e específicas de orientaçãõ, que fornece um mecanismo fácil para assegurar todos os aspetos principais a serem considerados.

Cada unidade subsequente contém atividades sequenciais fáceis de seguir apoiado por dicas de ensino. Tem uma série de resultados claramente identificados e uma lista de verificaçãõ para garantir que todas as habilidades-chave vãõ sendo alcançadas antes de passar para a unidade seguinte. Porque as atividades baseiam-se em competências desenvolvidas em unidades anteriores, o programa de nataçãõ deve seguir as unidades

na ordem listada. Esta estrutura lógica e progressiva garante que os praticantes desenvolvam uma gama de habilidades, que sustentam a competência para a sobrevivência e, complementarmente a aprendizagem dos quatro principais estilos de natação.

## **ORIENTAÇÕES RELATIVAS ÀS UNIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR**

### **Perfil dos Professores – Programa em Piscina**

- (1)** Profissionais ou com certificação própria para a docência da disciplina de Educação Física no ensino básico, com formação para lecionar o programa;
- (2)** Licenciados em Desporto ou áreas análogas, com formação para lecionar o programa;
- (3)** Técnicos de Natação com habilitações específicas FPN/ FPC/ FPS e FPV, dos quadros das Autarquias, com formação para lecionar o programa.

### **Constituição de turmas**

- a)** As turmas da atividade Física e Desportiva são constituídas por um máximo de 25 alunos e podem integrar grupos em simultâneos de alunos dos 1.º e 2.º anos e alunos dos 3.º e 4.º anos;
- b)** Nas piscinas/espacos aquáticos, estes grupos são separados em subgrupos de 12/13 elementos, em níveis de competência/sobrevivência, consoante a estrutura do programa para 4 níveis de aprendizagem.

### **Duração semanal das atividades**

- a)** A duração semanal da atividade física e desportiva é fixada em cento e trinta e cinco minutos, dividida em duas secções semanais efetivas de 45 minutos de ensino, durante 15 semanas. O restante é utilizado para o transporte e balneário;
- b)** A título excepcional, em caso de manifesta dificuldade, designadamente na disponibilização de espaços, poderão ser aceites propostas que prevejam uma duração semanal de apenas noventa minutos e uma duração diária de quarenta e cinco. Por exemplo, momentos de avaliação em condições especiais de sobrevivência, salvamento, jogos aquáticos, etc.

## **SUPERVISÃO PEDAGÓGICA – PRINCÍPIOS ORIENTADORES**

A supervisão pedagógica é realizada no âmbito da componente não letiva do docente, para o desenvolvimento dos seguintes aspetos:

- a) Programação das atividades de ensino;
- b) Acompanhamento das atividades através de reuniões com os representantes das entidades promotoras ou parceiras das atividades de enriquecimento curricular;
- c) Avaliação da sua realização;
- d) Realização das atividades de avaliação do processo;
- e) Reuniões com os encarregados de educação, nos termos legais;
- f) Observação das atividades de enriquecimento curricular, nos termos a definir no regulamento interno.

### MODELO DE INTERVENÇÃO – PROGRAMA DE FORMAÇÃO PARA PROFESSORES

Programa de formação de professores certificados para atingirem as competências necessárias de acordo com o modelo de intervenção proposto:

- a) Formação técnica (objetivos e conteúdos): uniformização pedagógica dos técnicos envolvidos (recrutamento nas Autarquias);
- b) Formação geral com todos os supervisores pedagógicos;
- c) Formação geral com todos os técnicos envolvidos nos programas;
- d) WORKSHOP - demonstração pedagógica envolvendo crianças (programa de formação contínua).

### OBSERVATÓRIO DE COMPETÊNCIA AQUÁTICA

1. Comissão de acompanhamento do programa (CAP);
2. Processos de avaliação do programa;
3. Definição de outputs de relatórios.

A comissão de acompanhamento do programa (CAP) reveste a forma e a natureza de um grupo de trabalho que vai desempenhar as seguintes funções:

- a) Analisar, avaliar e aprovar as planificações e respetivas propostas de financiamento;
- b) Acompanhar a execução do Programa;



de impulsão com o próprio corpo para resolver rapidamente a autonomia na água. Isso, terá de acontecer no primeiro ano de escolaridade e logo nas primeiras aulas, pois este é um programa orientado para progredir dentro da natação sem pé.

## CONDIÇÕES DE ADESÃO

A adesão ao programa À Prova de Água – Sobrevivência e Prontidão Aquática® tem um custo base anual de 2 360,00€, garantindo desta forma toda a atividade relacionada com a Federação Portuguesa de Natação, nomeadamente no acesso a:

- a) Modelo Pedagógico específico para programação das atividades
- b) Acompanhamento e Supervisão Pedagógica;
- c) Formação dos supervisores pedagógicos;
- d) Formação dos professores de natação;
- e) Acesso à plataforma de gestão pedagógica Swimify.

De acordo com as necessidades identificadas e caso seja interesse do Município podemos ainda ajustar a nossa oferta disponibilizada condições especiais no acesso a:

- a) Equipamento a adquirir a definir;
- b) Seguros desportivos;
- c) Outros.

## VANTAGENS NA ADESÃO AO PROGRAMA

Vantagens da adesão ao programa À Prova de Água – Sobrevivência e Prontidão Aquática®:

- a) Adaptação do Programa à medida do contexto, circunstância e pretendido pelo Município;
- b) Implementação do programa coordenada pela FPN, em articulação com o município e parceiros promotores;
- c) Disponibilização pela FPN do Modelo Pedagógico específico para programação das atividades;
- d) Acompanhamento e Supervisão pedagógica pela FPN;
- e) Acesso a formação específica aos supervisores do programa indicados pelo Município
- f) Acesso a formação específica e contínua dos técnicos do município;
- g) Acesso à plataforma de gestão pedagógica Swimify;
- h) Acesso dos técnicos do município à convenção anual do programa Portugal a Nadar.



## MINUTA DO CONTRATO PROGRAMA



### Minuta de Adesão Modelo de Sobrevivência e Prontidão Aquática “  Prova de  gua”

Federa o Portuguesa de Nata o, adiante designada por FPN ou primeira outorgante, pessoa coletiva n  501 665 056, com sede em Moradia do Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada – Dafundo, com os estatutos de utilidade pública e de utilidade pública desportiva, representada pelo Presidente da Dire o, Ant nio José da Rocha Martins da Silva, com poderes para o ato,

E

ENTIDADE, adiante designada por ABREVIATURA ou segunda outorgante, pessoa coletiva n.  ....., com sede em ....., representada pelo seu presidente, NOME, com poderes para o ato.

Acordam entre si, e no interesse de ambas as partes, a celebra o do presente protocolo de coopera o que se rege pelas cláusulas seguintes:

#### Cláusula 1 

##### (Objeto)

O ..... concorda na adesão ao Modelo de Sobrevivência e Prontidão Aquática “  Prova de água” da Federa o Portuguesa de Nata o (FPN), programa de implementa o, promo o e operacionaliza o conjunta, com a FPN, que tem como objetivos fundamentais, inseridos no âmbito dos conteúdos formativos das expressões físicas e motoras destinados às crianças do 1.  ciclo, a educa o aquática, a atividade física e o desporto em contexto de prática aquática, visando proporcionar   popula o infantil a experimenta o de vivências e a estimula o psico-motora no meio aquático para o seu bem-estar, saúde e o seu desenvolvimento integral mediante, o ensino de competências aquáticas.

#### Cláusula 2 

##### (Natureza e âmbito)

Com a celebra o do presente protocolo, e para efeitos da sua eficaz execu o, as partes comprometem-se a:

- a) Adapta o do Programa   medida do contexto, circunstância e pretendido pelo Entidade;
- b) Implementa o do programa coordenada pela FPN, em articula o com o município e parceiros promotores;
- c) Disponibiliza o pela FPN do Modelo Pedagógico específico para programa o das atividades;
- d) Acompanhamento e Supervisão pedagógica pela FPN;
- e) Acesso a forma o específica aos supervisores do programa indicados pelo Município
- f) Acesso a forma o específica e contínua dos técnicos do município;
- g) Acesso   plataforma de gestão pedagógica Swimify;
- h) Acesso dos técnicos do município   convenço anual do programa Portugal a Nadar.

**Cláusula 3ª**  
**(Deveres das Partes)**

1. Compete ao .....através da implementação do presente protocolo:

- a) A responsabilidade pelo pagamento do valor de adesão ao Modelo de Sobrevivência e Prontidão Aquática “À Prova de Água” no montante de 2,360,00€ (dois mil, trezentos e sessenta euros), a pagar anualmente à FPN e de acordo com o manual de procedimentos fornecido;
- b) Promover e divulgar junto dos seus técnicos e utentes os benefícios de adesão ao Modelo da FPN;
- c) Promover e efetuar a gestão da implementação do programa bem como da formação dos diversos agentes desportivos;
- e) Utilizar, quando adequado, a imagem do Modelo de Sobrevivência e Prontidão Aquática “À Prova de Água” e das Escolas de Natação Certificadas (nos casos em que se aplique) nos seus documentos.

2. Compete à FPN, enquanto entidade que, entre outras atribuições, superintende e certifica as atividades ligadas à prática da natação nas suas diversas disciplinas:

- a) Divulgar o Modelo de Sobrevivência e Prontidão Aquática “À Prova de Água” a partir de março de 2023 e implementá-lo a partir de abril 2023;
- b) Zelar pelo cumprimento dos benefícios a usufruir pelo .....
- c) Fornecer previamente ao ..... todo o material de suporte à implementação do programa;
- d) Fornecer atempadamente ao ..... o plano de formação e os critérios de acesso à formação profissional e formação contínua para os seus técnicos;
- j) Ao nível da formação: 1. Acesso a formação profissional certificada gratuita, de acordo com o plano de formação fornecido previamente com um mínimo de 16 horas anuais;
- l) Disponibilizar os diplomas oficiais da FPN para que as escolas possam atribuir aos alunos que atinjam em cada ano as competências definidas para cada etapa do modelo;

**Cláusula 4ª**  
**(Casos Omissos)**

Os casos serão resolvidos por acordo entre as partes.

**Cláusula 5ª**  
**(Vigência)**

- a) O presente protocolo entra em vigor na data da sua assinatura e é válido pelo período de um ano, sucessivamente renovável, caso não seja expressamente denunciado por algum dos outorgantes por meio de carta registada enviada com antecedência mínima de trinta dias relativamente à data prevista para o seu termo de vigência;
- b) Operando-se o termo de vigência previsto no ponto anterior, poderá ser celebrado novo protocolo nos termos e condições a estabelecer por acordo das partes outorgantes;
- c) Durante a vigência do presente protocolo, os outorgantes procurarão aprofundar a sua mútua colaboração através de todos os meios que forem julgados convenientes.

**Cláusula 6ª**  
**(Jurisdição e produção de efeitos)**

Ambos os outorgantes aceitam o presente Protocolo, em todos os seus termos, sem reserva alguma.

**Cláusula 7ª**  
**(Política de Privacidade da FPN e confidencialidade)**

1. No cumprimento do seu objeto social, no exercício da sua atividade, nos seus valores, princípios de ação e comportamentos, e em conformidade com o Regulamento Geral da Proteção de Dados, adotado e constante do REGULAMENTO (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados, a FPN encontra-se comprometida em assegurar a confidencialidade, integridade e disponibilidade dos dados pessoais, armazenados e transacionados, estruturados e não estruturados, bem como em respeitar a sua privacidade. (é anexado a este protocolo o documento com os princípios pelos quais se rege a Política de Privacidade da FPN)

2. Na execução do presente protocolo, o ..... e a FPN ficam obrigados à preservação e manutenção da confidencialidade e sigilo relativos a todas as informações divulgadas e/ou trocadas entre si, incluindo informações constantes de quaisquer documentos e/ou ficheiros e bases de dados, ou conteúdo total ou parcial dos mesmos, transmitidos por qualquer via, entre as partes, ou a que as mesmas tenham acesso, incluindo, designadamente, ideias, conceitos, planos de negócio, abordagens metodológicas e de projeto, invenções, descobertas, processos, protótipos, informações sobre agentes desportivos, clientes e fornecedores ou qualquer outro tipo de informação comercial, financeira, técnica ou estratégica.

Celebrado em ....., ao dia ....., do mês de ....., do ano de dois mil e vinte e três, ficando um exemplar na posse de cada um dos Outorgantes.

Município .....  
(O Presidente)

Federação .....  
(O Presidente)

.....

.....

## MODELO PEDAGÓGICO ASSOCIADO AO PROGRAMA

### 1º ANO DE ESCOLARIEDADE

Perfil de competências a adquirir no primeiro ano de escolaridade (15 aulas).

Aulas	Comportamentos referência (competências base)	Supervisão
1ª Aula	(1) Tomar consciência do meio aquático; (2) gerar confiança na água; (3) mobilidade e exploração do espaço de ensino; (4) habilidades de desafio para gerar segurança; (5) aprender o retorno à posição de pé.	Diagnóstico
2ª Aula	(1) Pequenos deslizes à superfície com ou sem ajuda, em apneia; (2) explorar posição horizontal: ventral/dorsal; (3) situações de equilíbrio em imersão sem apoios, em apneia; (4) expira com a face imersa e boca aberta; (5) aprender a transição da posição horizontal para a vertical, com apoios.	Desenvolver competências
3ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
4ª Aula	(1) Dominar os deslocamentos na posição vertical com apoios instáveis – andar, rolar, correr, saltar (cangurus, etc.); (2); explorar diferentes situações propulsivas de braços e pernas, com apoios plantares, sem flutuadores; (3) sentir o "equilíbrio instável" com apoios em diferentes habilidades, em segurança; (4) "flutuação" dorsal e ventral", em posição "semi-engrupado", com "palitos"; (5) deslocar em posição vertical, em posição engrupada, com flutuador nas pernas, com ação das mãos.	Desenvolver competências
5ª Aula	(1) Imersão na posição vertical com apoio; (2) imersão na posição vertical sem apoio; (3) deslocamentos em imersão de olhos abertos em apneia; (4) deslocamentos em imersão de olhos abertos com controlo da expiração; (5) deslocamentos em imersão e orientação (percursos).	Desenvolver competências
6ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
7ª Aula	(1) Explora diferentes situações propulsivas, com flutuadores; (2) explora movimentos básicos de propulsão com ações de braços e material de apoio; (3) explora situações nos diversos planos de profundidade com ações pernas; (4) explora diferentes movimentos propulsivos pernas, sem material, em situações de segurança; (5) imerge na posição vertical sem apoio a partir de salto.	Desenvolver competências
8ª Aula	(1) Controla a respiração em imersão (expiração nasal ou bucal); (2) controla a respiração em diferentes situações com apoios plantares; (3). Explora a expiração e inspiração com ações propulsivas de pernas, com apoios; (4). Explora a expiração e inspiração com ações propulsivas de pernas, com apoios; (5). Explora diferentes movimentos propulsivos em situações de segurança, em atividades recreativas.	Desenvolver competências
9ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
10ª Aula	(1) Expira na água ou sobre uma tábua flutuadora à superfície com batimentos pés; (2) associa batimento pernas ventral com ações braços, em extensão, em apneia; (3) controla corpo alinhado na posição dorsal, com flutuador nas pernas, com pequenos movimentos das mãos junto ao corpo; (4) realiza a posição de bola em apneia sem perder flutuabilidade e sem apoios; (5) consegue propulsiionar-se de forma autónoma com recurso a material de apoio.	Desenvolver competências
11ª Aula	(1) Deslocar em imersão de olhos abertos em apneia e com controlo da respiração; (2) controlar a respiração em diferentes situações propulsivas de braços e pernas; (3) explorar situações nos diversos planos corporais à superfície; (4) dissociar as ações da cabeça, tronco, pernas e braços mantendo o alinhamento ventral, ou dorsal; (5). Consciencializar o alinhamento dorsal e ventral com batimento pernas com e sem apoio.	Desenvolver competências
12ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
13ª Aula	(1) Introduzir as ações de deslocamento braços em extensão, posição dorsal e ventral, com batimento pernas, mantendo o perfeito alinhamento corporal; (2) Utilizar equipamento para dificultar o alinhamento com objetivo de melhorar a posição horizontal; (3) Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) deslocar-se autonomamente 8m em posição dorsal; (5) deslocar-se autonomamente em posição ventral com ação de braços e pernas sincronizado durante 8m.	Desenvolver competências
14ª Aula	(1) Explora diferentes movimentos de equilíbrio e propulsão, em imersão, no plano médio e profundo; (2) associar a imersão com exercícios de equilíbrio, propulsão e salto; (3). Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) deslocar-se autonomamente 8m em posição dorsal; (5) deslocar-se autonomamente em posição ventral com ação de braços e pernas sincronizado durante 8m.	Desenvolver competências
15ª Aula	Teste de avaliação das competências adquiridas	Avaliação produto

### 2º ANO DE ESCOLARIEDADE

Perfil de competências a adquirir no segundo ano de escolaridade (15 aulas).

Aulas	Comportamentos referência (competências base)	Supervisão
1ª Aula	(1) Pequenos deslizes à superfície com ou sem ajuda, em apneia; (2) explorar posição horizontal: ventral/dorsal; (3) situações de equilíbrio em imersão sem apoios, em apneia; (4) expira com a face imersa só pela boca e só pelo nariz; (5) expirar boca-nariz ativamente e inspirar de forma curta.	Diagnóstico
2ª Aula	(1) Imersão na posição vertical com apoio; (2) imersão na posição sentado sem apoio; (3) deslocamentos em imersão de olhos abertos libertando o ar ao longo do percurso; (4) deslocamentos em imersão de olhos abertos com controlo da expiração; (5) propulsão ativa de pernas com e sem equipamento de apoio.	Desenvolver competências
3ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
4ª Aula	(1) Explora diferentes situações propulsivas com ações de pernas: formas diferenciadas; (2) explora movimentos básicos de propulsão com ações de braços, posição ventral, com material de apoio; (3) explora movimentos básicos de propulsão com ações de braços, posição dorsal, com material de apoio; (4) explora situações nos diversos planos de profundidade com ações pernas; (5). Explora situações de salto a partir da colocação de um joelho no chão e entrada de cabeça.	Desenvolver competências
5ª Aula	(1) Controla a respiração em ciclos respiratórios (2) controla a respiração em diferentes situações sem apoios plantares; (3). Explora a expiração e inspiração com ações propulsivas de pernas, com batimento pernas, dorsal e ventral; (4). Explora diferentes movimentos propulsivos em situações rotação sobre o eixo longitudinal; (5) apanhar no fundo da piscina três objetos e colocá-los em cima da barriga em posição dorsal, com batimento pernas trazer até parede.	Desenvolver competências
6ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
7ª Aula	(1) Executa deslizes curtos e longos a partir do impulso de parede; (2) Expira na água junto da tábua flutuadora conjuntamente com batimentos pés; (2) associa batimento pernas ventral com ações braços alternados, em extensão; (3) controla corpo alinhado em extensão na posição dorsal, com flutuador no peito, com pequenos movimentos das mãos junto ao corpo; (4); Explora rotações sobre o eixo transversal para fazer uma cambalhota para a frente, com e sem apoio de material; (5) consegue propulsiionar-se de forma autónoma sem recurso a material de apoio, posição dorsal e ventral, mais 16m.	Desenvolver competências
8ª Aula	(1) Realiza a posição de bola em apneia sem perder flutuabilidade e sem apoios, roda sobre o corpo; (2). Deslocar em imersão de olhos abertos num percurso superior a 5m; (3) controlar a imersão associado à inspiração rápida na subida, em diferentes situações propulsivas de braços e pernas; (4) explorar situações de alinhamento no plano vertical à superfície; (4) dissociar as ações pernas e braços para manter o alinhamento vertical; (5). Consciencializar o alinhamento dorsal e ventral, com rotações, com batimento pernas, com e sem material.	Desenvolver competências
9ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
10ª Aula	(1) Introduzir as ações de deslocamento braços costas e crol, associado à respiração, com batimento pernas, mantendo o perfeito alinhamento corporal; (2) Aprender o passar da posição vertical para a horizontal e manter-se estável na água e retornar à posição inicial; (3) Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) deslocar-se autonomamente com braços e pernas sincronizado durante duas vezes 16m; (5) combinar rotações com propulsão para mudar de direção.	Desenvolver competências
11ª Aula	(1) Introduzir as ações de propulsão de pernas, com arrasto adicional da tábua na perpendicular, mantendo o perfeito alinhamento corporal; (2) Introduzir as ações de propulsão de pernas, utilizando equipamento para dificultar o alinhamento vertical; (3) Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) deslocar-se autonomamente 32m em posição dorsal; (5) deslocar-se autonomamente em posição ventral com ação de braços e pernas sincronizado durante duas vezes 16m.	Desenvolver competências
12ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
13ª Aula	(1) Realizar séries respiratórias para otimizar o tempo inspiratório-expiratório; (2) Introduzir as ações de propulsão de pernas, com apoio material nos braços, ou pernas, em crol, ou costas, para melhorar o alinhamento com e sem respiração; (3) introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva com recuperação braços subaquática; (4) rodar o corpo sobre o eixo longitudinal dum tábua grande e braços junto ao peito; (5) rodar na posição ventral junto da parede para apoiar os pés saindo na posição dorsal para a linha de água.	Desenvolver competências
14ª Aula	(1) Realizar séries respiratórias para otimizar o tempo inspiratório-expiratório associado a jogo com objeto no fundo da piscina em pequena profundidade; (2) Introduzir as ações de propulsão de pernas, com apoio material nos braços, ou pernas, em crol, ou costas, para melhorar o alinhamento com e sem respiração; (3). Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) fazer a posição de bola e servir manter apneia prolongada, permitir que colega o rode; (5) salto de cabeça a partir da escala de acesso à água, segundo degrau, com impulso à frente.	Desenvolver competências
15ª Aula	Teste de avaliação das competências adquiridas	Avaliação produto

### 3º ANO DE ESCOLARIEDADE

Perfil de competências a adquirir no terceiro ano de escolaridade (15 aulas).

Aulas	Comportamentos referência (competências base)	Supervisão
1ª Aula	(1) Realizar séries respiratórias para otimizar o tempo inspiratório-expiratório associado a jogos de grupo, no fundo da piscina, em pequena profundidade; (2) Introduzir as ações de propulsão de pernas, com apoio material nos braços, ou pernas, em crol, ou costas, para melhorar o alinhamento com respiração; (3) Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) fazer a posição de bola e servir manter apneia prolongada, permitir que colega o rode; (5) salto de cabeça a partir da escala de acesso à água e a partir da posição de joelho no bordo da piscina.	Diagnóstico
2ª Aula	(1) Introduzir as ações de deslocamento braços costas e crol, associado à respiração, com batimento pernas, mantendo o perfeito alinhamento corporal; (2) Utilizar equipamento para dificultar o alinhamento com objetivo de melhorar a posição horizontal e vertical; (3) Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) deslocar-se autonomamente realizando um percurso de 16m associando rotações sobre o eixo longitudinal e transversal, continuando a nadar; (5) deslocar-se autonomamente em posição ventral com ação de braços e pernas com movimentos simétricos e simultâneos.	Desenvolver competências
3ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
4ª Aula	(1) Explora diferentes situações propulsivas com ações de pernas: formas diferenciadas, simétricas e assimétricas; (2) explora movimentos básicos de propulsão de pernas crol com respiração frontal, com movimentos simétricos braços; (3) explora movimentos básicos de ondulação do corpo, “tipo golfinho”, progressão específica; (4) explora situações nos diversos planos de profundidade com ações pernas; (5). Explora situações de salto a partir da posição de pé com entrada de cabeça.	Desenvolver competências
5ª Aula	(1) Controla a respiração em ciclos respiratórios associado ao movimento de golfinho, progressão específica (2) controla a respiração em diferentes situações propulsivas; (3). Explora ações de braços simétricos com flutuador nas pernas, tipo braços, com respiração; (4). Explora diferentes movimentos propulsivos em situações rotação sobre o eixo longitudinal com nado alternado; (5) apanhar no fundo da piscina objetos e colocá-los no bordo numa sequência e tempo específico, com batimento pernas trazer até parede.	Desenvolver competências
6ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
7ª Aula	(1) Executa deslizes curtos e longos a partir do impulso de parede e associa às rotações sobre os eixos corporais; (2) Expira na água junto da tábua flutuadora conjuntamente com batimentos pés, simétricos e assimétricos; (2) Trabalho de nado crol e costas para aperfeiçoar a extensão dos braços na recuperação e alinhamento do corpo; (3) controla corpo alinhado em extensão na posição dorsal, com flutuador no peito, com braços atrás da cabeça; (4);Manter boia na cabeça durante batimento pernas costas sem deixar cair na água; (5) nada no estilo costas com braços alternados sem perder o alinhamento corporal.	Desenvolver competências
8ª Aula	(1) Realizar a posição de bola em apneia sem perder fluidez e sem apoios, roda o corpo em torno de todos os eixos com auxílio de um colega; (2). Deslocar em imersão de olhos abertos num percurso superior a 5m e retorna ao ponto de partida; (3) controlar a imersão associado à inspiração rápida na subida e mergulho continuado, em diferentes situações propulsivas de braços e pernas; (4); desenvolver a progressão de aprendizagem do movimento de golfinho; (5). A partir da posição de pés no chão fazer salto de sardinha com movimento de brachada de mariposa.	Desenvolver competências
9ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
10ª Aula	(1) Introduzir as ações de deslocamento braços costas e crol, associado à respiração, com batimento pernas, mantendo o perfeito alinhamento corporal; (2) Utilizar equipamento para dificultar o alinhamento com objetivo de melhorar a posição horizontal e vertical; (3) Desenvolver a progressão do movimento de golfinho e introduzir a brachada mariposa no momento de saída das mãos da água; (4) Exercícios na posição vertical: (5) deslocamentos laterais para lados diferenciados mantendo o alinhamento.	Desenvolver competências
11ª Aula	(1) Introduzir de forma analítica fora e dentro de água a ação de pernas braços em termos técnicos; (2). Integrar as ações de pernas braços com o movimento ondulatório do corpo; (3). Introduzir a ação dos braços braços em termos técnicos; (4) iniciar a ação propulsiva dos braços braços no quando junta os pés no final da durante; (5) Deslocar na vertical puxando um colega que agarra por debaixo dos braços, rodada 5m.	Desenvolver competências
12ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av. processo) Competências
13ª Aula	(1) Trabalhar a sequência de movimento da técnica de golfinho; (2). Introduzir as ações de propulsão de pernas mariposa após as mãos chegarem à linha de água; (3) introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva com recuperação braços subaquáticos; (4) Trabalho de movimento ondulatório de tronco-pernas com tábua nas mãos, ventral e dorsal; (5). Entrar na água vestida com uma t-shirt e despi-la mantendo-se à tona da água, depois vir até ao bordo colocá-la fora da piscina.	Desenvolver competências
14ª Aula	(1) Realizar séries de trabalho em crol e costas nado contínuo; (2). Introduzir pernas de braços para melhorar a propulsão; (3). Introduzir a técnica de braços completa para sincronizar braços-pernas; (4). Fazer o movimento de mariposa a 1 batimento com paragem a cada ciclo, apoiando os pés no chão; (5). Fazer o percurso de avaliação final: treino	Desenvolver competências
15ª Aula	Teste de avaliação das competências adquiridas	Avaliação produto

### 4º ANO DE ESCOLARIEDADE

Perfil de competências a adquirir no quarto ano de escolaridade (15 aulas).

Aulas	Comportamentos referência (competências base)	Supervisão
1ª Aula	(1) Pequenos deslizes à superfície com ou sem ajuda, em apneia, (2) explorar posição horizontal: ventral/dorsal; (3) situações de equilíbrio em imersão sem apoios, em apneia; (4) expira com a face imersa só pela boca e só pelo nariz; (5) expirar boca-nariz ativamente e inspirar de forma curta.	Diagnóstico
2ª Aula	(1) Imersão na posição vertical com apoio; (2) imersão na posição sentado sem apoio; (3) deslocamentos em imersão de olhos abertos libertando o ar ao longo do percurso; (4) deslocamentos em imersão de olhos abertos com controlo da expiração; (5) propulsão ativa de pernas com e sem equipamento de apoio.	Desenvolver competências
3ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av processo) Competências
4ª Aula	(1) Explora diferentes situações propulsivas com ações de pernas: formas diferenciadas; (2) explora movimentos básicos de propulsão com ações de braços, posição ventral, com material de apoio; (3) explora movimentos básicos de propulsão com ações de braços, posição dorsal, com material de apoio; (4) explora situações nos diversos planos de profundidade com ações pernas; (5). Explora situações de salto a partir da colocação de um joelho no chão e entrada de cabeça.	Desenvolver competências
5ª Aula	(1) Controla a respiração em ciclos respiratórios (2) controla a respiração em diferentes situações sem apoios plantares; (3) Explora a expiração e inspiração com ações propulsivas de pernas, com batimento pernas, dorsal e ventral; (4). Explora diferentes movimentos propulsivos em situações rotação sobre o eixo longitudinal; (5) apanhar no fundo da piscina três objetos e colocá-los em cima da barriga em posição dorsal, com batimento pernas trazer até parede.	Desenvolver competências
6ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av processo) Competências
7ª Aula	(1) Executa deslizes curtos e longos a partir do impulso de parede; (2) Expira na água junto da tábua flutuadora conjuntamente com batimentos pés; (2) associa batimento pernas ventral com ações braços alternados, em extensão; (3) controla corpo alinhado em extensão na posição dorsal, com flutuador no peito, com pequenos movimentos das mãos junto ao corpo; (4); Explora rotações sobre o eixo transversal para fazer uma cambalhota para a frente, com e sem apoio de material; (5) consegue propulsionar-se de forma autónoma sem recurso a material de apoio, posição dorsal e ventral, mais 16m.	Desenvolver competências
8ª Aula	(1) Realiza a posição de bola em apneia sem perder fluidez e sem apoios, roda sobre o corpo; (2). Deslocar em imersão de olhos abertos num percurso superior a 5m; (3) controlar a imersão associado à inspiração rápida na subida, em diferentes situações propulsivas de braços e pernas; (4) explorar situações de alinhamento no plano vertical à superfície; (4) dissociar as ações pernas e braços para manter o alinhamento vertical; (5). Consciencializar o alinhamento dorsal e ventral, com rotações, com batimento pernas, com e sem material.	Desenvolver competências
9ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av processo) Competências
10ª Aula	(1) Introduzir as ações de deslocamento braços costas e crol, associado à respiração, com batimento pernas, mantendo o perfeito alinhamento corporal; (2) Utilizar equipamento para dificultar o alinhamento com objetivo de melhorar a posição horizontal e vertical; (3) Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) deslocar-se autonomamente 32m em posição dorsal; (5) deslocar-se autonomamente em posição ventral com ação de braços e pernas sincronizado durante duas vezes 16m.	Desenvolver competências
11ª Aula	(1) Introduzir as ações de propulsão de pernas, com arrasto adicional da tábua na perpendicular, mantendo o perfeito alinhamento corporal; (2) Introduzir as ações de propulsão de pernas, utilizando equipamento para dificultar o alinhamento vertical; (3) Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) deslocar-se autonomamente 32m em posição dorsal; (5) deslocar-se autonomamente em posição ventral com ação de braços e pernas sincronizado durante duas vezes 16m.	Desenvolver competências
12ª Aula	Consolidar as competências da aula 1 e 2 desenvolvendo os mesmos comportamentos com tarefas diversificadas, formas jogadas, percursos, etc.	(Av processo) Competências
13ª Aula	(1) Realizar séries respiratórias para otimizar o tempo inspiratório-expiratório; (2) Introduzir as ações de propulsão de pernas, com apoio material nos braços, ou pernas, em crol, ou costas, para melhorar o alinhamento com e sem respiração; (3) introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva com recuperação braços subaquática; (4) rodar o corpo sobre o eixo longitudinal dom tábua grande e braços junto ao peito; (5) rodar na posição ventral junto da parede para apoiar os pés saindo na posição dorsal para a linha de água.	Desenvolver competências
14ª Aula	(1) Realizar séries respiratórias para otimizar o tempo inspiratório-expiratório associado a jogo com objeto no fundo da piscina em pequena profundidade; (2) Introduzir as ações de propulsão de pernas, com apoio material nos braços, ou pernas, em crol, ou costas, para melhorar o alinhamento com e sem respiração; (3). Introduzir a inspiração com a coordenação da ação de braços em extensão, posição ventral, no final da ação propulsiva; (4) fazer a posição de bola e servir manter apneia prolongada, permitir que colega o rode; (5) salto de cabeça a partir da escala de acesso à água, segundo degrau, com impulso à frente.	Desenvolver competências

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. LANGENDORFER, S. (2014). *Swimming Learning Standards: An International Perspective*. Book of Proceedings of the 34th Congreso Internacional de la Asociación Española de Técnicos de Natación - Swimming Science Seminar II. Apresentado na XXXIV Congreso Internacional de la Asociación Española de Técnicos de Natación - Swimming Science Seminar II, Granada.
2. Fonte: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/143893/9789241564786-por.pdf> Fonte:
3. D.R. n.º 115, Série II de 2006-06-16; D.R. n.º 134.
4. Suplemento, Série II de 2013-07-15
5. Maria, A., Nunes, M. M. (2007). *Actividade Física e Desportiva. 1.º Ciclo do Ensino Básico – Orientações Programáticas*. Ministério da Educação: Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.