

ATIVIDADE FORMATIVA

Designação

ITG-4187.5971/25 - O Polo Aquático e a Natação Artística na escola

Razões Justificativas

A Direção de Serviços do Desporto Escolar tem apostado no ensino da natação enquanto contributo direto para o desenvolvimento humano e motor, bem como para a aquisição de habilidades motoras únicas. Para que este processo se desenrole de forma mais adequada deverão ser apresentadas aos docentes as melhores ferramentas de trabalho, com o intuito de dar maior coerência ao desenrolar deste processo. Esta ação pretende, sobretudo, que os participantes adquiram conhecimentos e competências pedagógicas para o ensino do Polo aquático e da Natação Artística.

Objetivos

Objetivos Gerais:

1. Compreender as especificidades das modalidades desportivas de Polo Aquático e Natação Artística;
2. Desenvolver autonomia e competências para uma melhor intervenção profissional a nível da lecionação de aulas de natação;
3. Desenvolver a capacidade de observação técnica;
4. Contribuir para a aprendizagem de habilidades motoras básicas, específicas e complexas, no contexto do Polo Aquático e Natação Aquática;
5. Dar aos docentes um conjunto de ferramentas para que a familiarização da criança ao meio aquático, ao Polo Aquático e à Natação Artística, seja realizada de uma forma mais integral;
6. Apresentar/Sugerir/Propor técnicas e táticas com vista à correção de erros identificados;
7. Fornecer aos professores estratégias para que possam desenvolver a familiarização ao Meio Aquático, estimulando a autonomia propulsiva dos alunos e os primeiros contactos com as modalidades de Polo Aquático e Natação Artística.

Objetivos específicos:

- 1.1 Identificar as principais regras, estruturas competitivas e características técnico-táticas do Polo Aquático;
- 1.2 Reconhecer os elementos técnicos, artísticos e regulamentares fundamentais da Natação Artística;
- 1.3 Comparar as duas modalidades, destacando as exigências físicas, técnicas e cognitivas que lhes são inerentes;
- 1.4 Relacionar os conteúdos das modalidades com o processo de ensino-aprendizagem da natação em contexto formativo;
- 2.1 Aplicar metodologias adequadas para o ensino dos fundamentos aquáticos básicos que sustentam as modalidades aquáticas;
- 2.2 Planear aulas que integrem elementos de Natação Artística e Polo Aquático como ferramentas pedagógicas motivacionais;
- 2.3 Adaptar estratégias de ensino a diferentes públicos (crianças, jovens e adultos), respeitando níveis de aprendizagem e objetivos;
- 2.4 Promover a segurança, a motivação e o desenvolvimento motor dos praticantes em ambiente aquático;
- 3.1 Identificar erros técnicos frequentes na execução de gestos de Natação Artística e Polo Aquático;
- 3.2 Utilizar grelhas, instrumentos ou critérios de observação para análise do desempenho técnico;



ATIVIDADE FORMATIVA

- 3.3 Avaliar a qualidade da execução motora, propondo estratégias de correção adequadas;
- 3.4 Refinar a capacidade crítica e reflexiva na observação de atletas em treino e em competição;
- 4.1 Executar com correção habilidades motoras fundamentais (flutuação, deslize, propulsão e respiração) aplicadas ao contexto aquático;
- 4.2 Aplicar gestos técnicos específicos do Polo Aquático (passe, receção, remate, deslocamento em eggbeater) em situações de aprendizagem;
- 4.3 Reproduzir movimentos técnicos básicos e elementos artísticos característicos da Nataação Artística (posições, transições, movimentos de braços e pernas);
- 4.4 Integrar habilidades motoras em sequências coordenadas, promovendo a complexidade progressiva dos exercícios;
- 5.1 Identificar estratégias pedagógicas adequadas para a adaptação ao meio aquático em diferentes idades;
- 5.2 Selecionar exercícios lúdicos que potenciem o contacto inicial com o Polo Aquático e a Nataação Artística;
- 5.3 Adaptar os conteúdos às necessidades e ritmos individuais de aprendizagem das crianças;
- 5.4 Integrar aspetos técnicos, motores, sociais e criativos no processo de familiarização;
- 6.1 Reconhecer erros técnicos frequentes na execução de habilidades aquáticas, gestos de Polo Aquático e movimentos de Nataação Artística;
- 6.2 Aplicar estratégias de correção imediata e progressiva em contexto de aula;
- 6.3 Experimentar alternativas metodológicas para superar dificuldades técnicas dos alunos;
- 6.4 Desenvolver capacidade crítica e reflexiva na análise de situações práticas;
- 7.1 Utilizar exercícios de iniciação que promovam a autonomia na flutuação, respiração e propulsão;
- 7.2 Criar situações pedagógicas que estimulem a confiança e a segurança no meio aquático;
- 7.3 Desenvolver atividades introdutórias ao Polo Aquático (jogos simples, manuseamento de bola, deslocamentos);
- 7.4 Experimentar exercícios básicos de Nataação Artística (coordenação braços-pernas,

Destinatários

Grupo(s) de Recrutamento: 110;160;260;620;

Conteúdos Gerais

Natação

- Prevenir o afogamento (promover a segurança aquática)
- Desenvolver a literacia física por via da literacia aquática (promover o desenvolvimento motor, quebrando a ciclicidade da natação pura)
- Desenvolver o gosto pela prática com vista ao compromisso vitalício com a mesma (promover a saúde). Este objetivo cruza-se com um importante objetivo de gestão, a fidelização de clientes (minimização do abandono)
- Formar “atletas” para as diversas disciplinas da Nataação (promover o desenvolvimento desportivo nacional)

Conceitos relacionados com o ensino

- Multidisciplinaridade: justaposição de disciplinas, por vezes sem relação clara entre elas
- Interdisciplinaridade: intercâmbio mútuo ou interação recíproca entre várias disciplinas
- Transdisciplinaridade: unificação de disciplinas tendo por base os seus objetivos comuns

Nataação Artística

- Retropedalagem
- o Aprendizagem da técnica aplicada à sustentação e estabilidade.
- o Exercícios progressivos e jogos de equilíbrio.
- Remada





ATIVIDADE FORMATIVA

- o Tipos de remadas (frontal, lateral, inversa).
- o Funções: propulsão, sustentação e controlo.
- o Estratégias: exercícios em pares e feedback com vídeo.
- Translações e Movimentos Básicos
- o Posições fundamentais.
- o Deslocamentos horizontais e verticais.
- o Progressões simplificadas com apoio de material.
- Técnicas de Nado Adaptadas
- o Adaptação do costas, bruços e crawl às exigências artísticas.
- o Ênfase na estética e amplitude dos movimentos.
- Ritmos e Contagem
- o Noção de musicalidade e contagem de tempos.
- o Exercícios com metrónomo, palmas e música.
- Expressões e Emoções
- o Desenvolvimento da expressividade facial e corporal.
- o Exercícios teatrais e atividades criativas.

Polo Aquático

- Retropedalagem
- o Base de estabilidade e resistência.
- o Jogos de altura fora de água.
- Pega e Domínio da Bola
- o Pega correta com uma mão.
- o Percursos de manipulação e deslocamento com bola.
- Lançamento
- o Técnicas de remate.
- o Exercícios progressivos.
- Transporte da Bola
- o Exercícios de corrida com variação de velocidade.
- Passe / Receção
- o Tipos de passe (curto, longo de costas).
- o Exercícios em movimento e sob oposição.
- Proteção da Bola
- o Posturas defensivas.
- o Situações simuladas de 1x1.
- Jogos Pré-Desportivos
- o Jogos lúdicos adaptados.
- o Exemplos: “bola ao capitão”, “captura a bola”, mini-jogos.
- Mini Polo
- o Regras simplificadas para iniciação ao jogo coletivo.
- o Ênfase na cooperação e finalização.
- Técnica de Arranque
- o Diferentes saídas.
- o Exercícios de reação e velocidade.
- Técnica de Travagem
- o Paragens súbitas em deslocamento.
- o Mudanças rápidas de direção com e sem bola.
- Técnicas de Propulsão (com e sem bola)



ATIVIDADE FORMATIVA

- o Deslocamento livre e manipulação da bola.
- o Combinação de nados específicos para ataque e defesa.

Conteúdos dos Módulos

Módulos Obrigatórios

Título	Conteúdo	Formador(es)
O Polo Aquático e a Natação Artística na escola	Natação • Prevenir o afogamento (promover a segurança aquática) • Desenvolver a literacia física por via da literacia aquática (promover o desenvolvimento motor, quebrando a ciclicidade da natação pura) • Desenvolver o gosto pela prática com vista ao compromisso vitalício com a mesma (promover a saúde). Este objetivo cruza-se com um importante objetivo de gestão, a fidelização de clientes (minimização do abandono) • Formar “atletas” para as diversas disciplinas da Natação (promover o desenvolvimento)	Fernando Jorge Soares Costa Pinto Leite; Susana Viana Matoso;

Modalidade de Formação

Curso / Módulo Formação

Tipo de Certificação

Formação válida, de acordo com a Portaria n.º 36/2021, de 18 de fevereiro, para progressão na carreira dos docentes dos grupos de recrutamento indicados como destinatários.

Duração

Total de Horas de Módulos Obrigatórios: 25Horas

A escolha e inscrição nos módulos facultativos é feita individualmente, sendo a respetiva certificação também individual.

Critérios de Avaliação





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADE FORMATIVA

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

- a) Participação;
- b) Atividades práticas;
- c) Trabalho.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, prevista na legislação que enquadra a formação contínua dos docentes da Região Autónoma da Madeira, nos termos da alínea k) do n.º 2, do Capítulo II do Anexo da Portaria n.º 36/2021, de 18 de fevereiro, com os parâmetros seguintes: Excelente - de 9 a 10 valores; Muito Bom - de 8 a 8,9 valores; Bom - de 6,5 a 7,9 valores; Regular - de 5 a 6,4 valores; Insuficiente - de 1 a 4,9 valores, de acordo com os seguintes critérios:

Saber Científico e Pedagógico - 40 %

Relação Interpessoal-20 %

Inovação/Criatividade- 20 %

Capacidade de autoavaliação e metacognição-20 %

Localização

Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal

Dados Solicitados na inscrição para efeitos de seleção

Concelho a que pertence o estabelecimento de educação/ ensino onde exerce funções.

Estabelecimento de educação/ ensino onde exerce funções.

Grupo de recrutamento a que pertence.

Identifique o seu género:

Indique o Grupo Etário a que pertence:

É Professor/a dos núcleos de Natação das escolas da RAM?

É professor a lecionar natação no 1.º Ciclo?

Autorizo a Direção Regional de Educação a utilizar o meu endereço eletrónico para divulgação de futuras ações de formação.





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADE FORMATIVA

Calendarização

O Polo Aquático e a Natação Artística na escola - 25 Horas	Presencial	07-11-2025	14:00	19:00
		08-11-2025	09:00	13:00
		08-11-2025	14:00	18:00
		30-01-2026	14:00	19:00
		31-01-2026	09:00	13:00
		31-01-2026	14:00	17:00

Inscrição

Os formandos deverão realizar a sua inscrição até 02/11/2025 23:59:00

Notificação provisória a 03/11/2025

Os formandos selecionados terão que confirmar a sua participação até ao dia 05/11/2025 23:59:00

Notificação de colocação definitiva a 06/11/2025

Os Formandos tomam conhecimento das notificações por email, devendo obrigatoriamente confirmar a sua participação ou desistência, na área pessoal da Plataforma Interagir, entrando com os seus dados de acesso.

