

Ádilla Consuello Rodrigues Ferreira
Ruhena Kelber Abrão

Natação Segura:

Dominando as Competências Aquáticas



Ádilla Consuello Rodrigues Ferreira
Ruhena Kelber Abrão

Natação Segura:

Dominando as Competências Aquáticas



Universidade Federal do Tocantins Editora da Universidade Federal do Tocantins -
EDUFT

Universidade Federal do Tocantins

Reitor

Luís Eduardo Bovolato

Vice-reitor Marcelo Leineker Costa

Chefe de Gabinete

Emerson Subtil Denicoli

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Jaasiel Nascimento Lima

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis (PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

*Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários
(PROEX)*

Maria Santana Ferreira dos Santos

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas

*(PROGEDEP) Michelle Matilde Semiguem Lima Trombini
Duarte*

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)

Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Raphael Sânzio Pimenta

Pró-Reitor de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)

Ary Henrique Moraes de Oliveira

*Editora da Universidade Federal do Tocantins -
EDUFT Conselho Editorial
Presidente*

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Eder Ahmad Charaf Eddine

Marcela Antunes Paschoal Popolin

Marcio dos Santos Teixeira Pinho

Ciências Humanas, Letras e Artes

Barbara Tavares dos Santos

George Leonardo Seabra Coelho

Marcos Alexandre de Melo Santiago

Rosemeri Birck

Thiago Barbosa Soares

Willian Douglas Guilherme

Ciências Sociais Aplicadas

Roseli Bodnar

Vinicius Pinheiro Marques

Ciências Exatas e da Terra

Fernando Soares de Carvalho

Marcos André de Oliveira

Maria Cristina Bueno Coelho

Interdisciplinar

Ana Roseli Paes dos Santos

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Wilson Rogério dos Santos

Capa: Os autores

Diagramação: Os autores

Elementos gráficos: Canva

Revisão Técnica: Alderise Pereira da Silva Quixabeira

Lóry da Silveira Ribeiro

Revisão Linguística: Nicole Medeiros Rocha

Agradecimentos à Coordenação de
Aperfeiçoamento do Ensino Superior (CAPES)
Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em
Políticas Públicas de Esporte e Lazer - REDE
CEDES/TO

Universidade Federal do Tocantins (UFT), Edital
Universal PROPESQ. Fundação de Amparo a
pesquisa do Tocantins (FAPT)

O padrão ortográfico e o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas de cada autor. Da mesma forma, o conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu respectivo autor.



<http://www.abecbrasil.org.br>



Apresentação

Essa cartilha digital foi elaborada como um recurso educacional, parte integrante de uma dissertação do Programa Profissional de Mestrado em Educação Física em Rede Nacional (ProEF).

Este recurso tem como objetivo apresentar um conjunto de propostas pedagógicas possíveis de serem incluídas nas aulas de Educação Física escolar onde servirá de apoio às diretrizes curriculares para o ensino da natação com o conteúdo de competência aquática e prevenção de afogamento.

Nós professores de natação podemos fazer um trabalho de prevenção para reduzir o número de acidentes. Há evidências que sugerem uma ligação estreita entre a educação para a segurança da água (conhecimentos e competências) durante a infância e a prevenção do afogamento.

Este material apresenta 13 aulas, com os objetivos relacionados as 15 competências aquáticas para prevenção de afogamentos sugeridas no artigo “From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future” de STALLMAN e colaboradores de 2017. Com a missão de dar aos alunos as competências e conhecimentos de que necessitam para avaliar os riscos e tomar decisões inteligentes em relação à água.

As aulas apresentadas nessa cartilha não estão dispostas em uma sequência rígida e inflexível, pelo contrário, elas podem ser tratadas da maneira que parecer mais conveniente ao professor que utilizará esse material.

Ádilla Consuello Rodrigues Ferreira
Mestra em Educação Física (PROEF/UFT)

Sumário

Conceito de competência aquática.....	7
As 15 competências aquáticas	8
Orientações.....	9
AULA 01.....	10
AULA 02.....	15
AULA 03.....	20
AULA 04.....	25
AULA 05.....	29
AULA 06.....	34
AULA 07.....	39
AULA 08.....	43
AULA 09.....	48
AULA 10.....	53
AULA 11.....	57
AULA 12.....	61
Encontro avaliativo:	65
Considerações.....	67
Referências.....	68

Conceito de competência aquática

A competência aquática é “a soma de todos os movimentos aquáticos pessoais que ajudam a **prevenir o afogamento**, bem como o conhecimento associado à **segurança** da água, valores de atitudes, julgamento e comportamentos que facilitam a segurança dentro, sobre e perto da água” (Moran, 2013).



As 15 competências aquáticas



STALLMAN, Robert Keig et al. From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. International Journal of Aquatic Research and Education, v. 10, n. 2, p. 3, 2017.

Orientações

Prezado professor, a água é um ambiente incrivelmente enriquecedor, mas também apresenta desafios únicos. Nosso objetivo é garantir que cada aluno, sob a orientação dedicada de professores de natação como você, adquira as habilidades cruciais para desfrutar da água com confiança e, acima de tudo, para permanecer seguro.

À medida que avançamos, incentivamos você a mergulhar nas páginas seguintes, absorver as informações e, o mais importante, aplicar essas competências no ambiente de ensino. Juntos, podemos criar um impacto duradouro na segurança aquática e no amor pela natação.

Desejamos a você uma jornada inspiradora e frutífera enquanto você se aprofunda na arte de ensinar natação de maneira segura e eficaz. Vamos começar esta jornada juntos, rumo a uma natação mais segura e dominada pelas competências aquáticas essenciais.

Nosso objetivo é desenvolver um material que seja prático, no entanto a teoria é parte fundamental das 13 aulas a primeira é dedicada exclusivamente para que aprendamos alguns conceitos.

Agora, prepare-se para mergulhar em “Natação Segura: Dominando as Competências Aquáticas”. Que esta jornada seja tão transformadora quanto a água que abraça aqueles que ousam desafiá-la.

**Boa leitura, boa prática e, acima de tudo,
natação segura para todos!**

AULA 01

Objetivos:

Apresentar a proposta sobre as competências aquáticas que será desenvolvida nas próximas aulas, identificar o nível de experiências dos alunos com o conteúdo de prevenção de afogamentos e os saberes principais que possuem acerca disso.

Competências:

Lidar com o risco C12, avaliar a competência pessoal C13, reconhecer e ajudar uma vítima de afogamento C14, Valores e atitudes de segurança aquática C15.

15.

Valores e Atitudes de Segurança Aquática



14.

Reconhecer/ ajudar uma vítima de afogamento



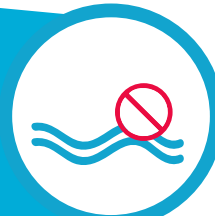
13.

Avaliar a competência pessoal

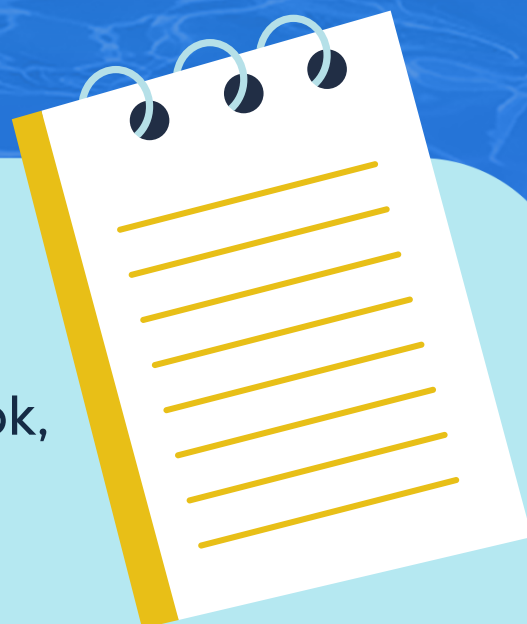


12.

Lidar com o risco
a) Reconhecer e evitar o risco
b) Avaliar o risco e agir



AULA 01



Materiais:

Data show ou tv, notebook, questionário impresso.

Espaço utilizado:

Sala de aula.

Momento inicial:

Aplicação do questionário inicial para avaliar o nível de conhecimento preventivo de afogamento do aluno utilizando o recurso utilizado por Vasconcellos, 2022.

Acesse o questionário clicando aqui:



AULA 01



Desenvolvimento:

- Apresentação de dois vídeos para posterior discussão:

Vídeo educativo sobrasa

Prevenção de afogamentos em águas doce



[ASSISTA AQUI](#)

Vídeo educativo 2

Aventura na praia



[ASSISTA AQUI](#)

- Realizar uma roda de conversa para discutir sobre os principais pontos dos vídeos.
- Conhecer as cores das bandeiras em relação ao grau de perigo. **(Clique aqui)**.
- Demonstrar a cadeia de sobrevivência do afogamento (CSA) **(Clique aqui)** e que os alunos entendam o significado de cada elo da CSA.
- Demonstrar os 4Rs (Reconhecer, Responder, Resgatar e Reanimar).

AULA 01

Desenvolvimento:

- Para os alunos do ensino fundamental a ênfase dos 4Rs está em Reconhecer alguém em apuros e Responder adequadamente.
 - ▶ **O primeiro R é Reconhecer:** reconhecer que alguém está com problemas. Procure sinais de necessidade de assistência, expressões faciais de angústia, rostos/cabeças submersos, membros “subindo “
 - ▶ **O segundo R é Responder:** chame a pessoa que está se afogando – ‘Você está bem?’ Peça ajuda de um adulto e forneça flutuação.
 - ▶ **O terceiro R é Resgate:** Procure algo que possa ser usado para resgatar alguém usando um resgate de alcance ou arremesso. Um remo, galho, toalhas de anel de anjo ou roupas (que podem ser amarradas) ou corda podem ser usados. Geralmente não é adequado que crianças tirem outras pessoas das piscinas. Isso exigia instruções adicionais.
 - ▶ **O quarto R é Reanimar:** Coloque a pessoa na posição de recuperação. Tranquelize a pessoa resgatada. Mantenha a pessoa resgatada aquecida. Fornecer cuidados básicos de primeiros socorros.

OBS: Para os alunos do ensino infantil e fundamental a ênfase dos 4Rs está em Reconhecer alguém em apuros e Responder adequadamente.

AULA 01

Momento Final:

Círculo de discussão para dialogar com os alunos sobre a proposta das aulas, os vídeos apresentados e sobre o questionário.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos nas discussões e a realização do questionário.



AULA 02

Objetivos:

Vivenciar as possibilidades da respiração. Entrar na água com segurança. Sair da água com segurança. Desenvolver a competência de flutuação em diversas posições. Aprender a controlar a respiração como auxílio para uma melhor flutuação. Entender que aumentar ou diminuir a quantidade de ar nos pulmões pode nos ajudar a afundar ou flutuar. Entender a importância de aprender a realizar uma entrada e saída segura na água.

1.

Entrada segura

- a) Entrada na água
- b) Vir à tona e flutuar



2.

Controle respiratório.
Respiração coordenada e eficaz.



3.

Competências estacionárias à superfície

- a) Flutuação dorsal e ventral
- b) Flutuação vertical (sustentação na posição vertical - pedalar)



7.

Saída segura



Competências:

Entrada e saída segura C1 e C7, controle respiratório C2, competência estacionária à superfície C3.

AULA 02

Materiais:

Macarrão

Espaço utilizado:

Piscina

Momento inicial:

Recapitulação da aula anterior. Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

- **Entrada:** Entrada de escada
- **Atividade 1 - Controle respiratório:** Morto / Vivo: Posição inicial: Os alunos em pé dentro da piscina, enfileirados, um ao lado do outro. A fala do professor de “morto” os alunos realizam a imersão da face, com apnéia inspiratória; e ao falar “vivo” realizam a expiração com a face fora da água permanecem em pé. A brincadeira termina quando não houver mais interesse.



AULA 02

OBS: Alunos em pé na piscina, quem não conseguir utilizar um macarrão embaixo do braço.

- **Atividade 2 - Competência estacionária à superfície (Flutuação):** Medusa/tartaruga: Flutuar segurando os joelhos (tartaruga ou medusa). -Traga os joelhos sob o peito. Encoste o queixo no peito. Envolver os braços em volta dos joelhos. Mantenha os pés fora do chão ao mudar de forma. Girar da frente para trás. OBS: Peça aos alunos para observarem e compartilharem se os seus corpos são naturalmente inclinados a flutuar ou afundar.
- **Atividade 3 - Flutuação e Controle respiratório: Pingue-pongue:** Os alunos em pé dentro da piscina, posicionados em círculo. O professor escolhe um aluno para representar uma bolinha de pingue-pongue. O aluno escolhido se posiciona no meio do círculo. Ao sinal do professor, o aluno no centro do círculo, realiza a posição de “medusa”, apneia inspiratória, com imersão da face, com agrupamento das pernas, como se fosse uma “bolinha”. O restante dos alunos, posicionados em círculo, realizam a condução da “bolinha”, deslocando-a de mão em mão. A brincadeira termina quando todos os alunos passarem pela experiência de ser a “bolinha”.

AULA 02

- **Atividade 4 - Flutuação e Controle respiratório:** O alfabeto flutua (dorsal) Os alunos ficam em pé, posicionados em círculo no meio da piscina, de mãos dadas. O professor organiza os alunos enumerando em 1 e 2 alternadamente ao comando do professor o aluno 1 realiza a flutuação representando algumas letras ('T', 'I', 'X' (estrela do céu) e 'Y' dentro da água e pernas estendidas na posição dorsal mantendo o corpo na figura da letra. Em seguida, as crianças de número 2 realizam a mesma atividade. A brincadeira termina quando todos os alunos realizam a atividade. OBS: Volte com o queixo para cima. Empurre os quadris para o céu. Inspire e expire pelo nariz. Para ficar de pé, levante a cabeça, dobre os joelhos em direção ao estômago e empurre para cima com as mãos. Use auxiliares de flutuação para aqueles menos capazes.
- **Relaxamento/contraste: Paradas de mão:** Mergulhe de baixo d'água. Levante os quadris. Coloque ambas as mãos no chão da piscina. Estique ambas as pernas acima da cabeça e mantenha-as juntas.
- **Saída:** Saída pela escada.

AULA 02

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula.



AULA 03

Objetivos:

Vivenciar as possibilidades da respiração. Aprender a respiração de forma coordenada e eficaz. Entrar na água com segurança. Sair da água com segurança. Desenvolver a competência de flutuação em diversas posições. Aprender a controlar a respiração como auxílio para uma melhor flutuação. Entender que aumentar ou diminuir a quantidade de ar nos pulmões pode nos ajudar a afundar ou flutuar. Entender a importância de aprender a realizar uma entrada e saída segura na água.

1.

Entrada segura

- a) Entrada na água
- b) Vir à tona e flutuar



2.

Controle respiratório.
Respiração coordenada e eficaz.



3.

Competências estacionárias à superfície

- a) Flutuação dorsal e ventral
- b) Flutuação vertical (sustentação na posição vertical - pedalar)



5.

Competências de natação

- a) Nadar de frente
- b) Nadar de costas



7.

Saída segura



Competências:

Entrada e saída segura C1 e C7, controle respiratório C2, competência estacionária à superfície C3, competência de natação C5.

AULA 03

Materiais:

Macarrão, pulboia e prancha.

Espaço utilizado:

Piscina

Momento inicial:

Recapitulação da aula anterior.
Apresentação do conteúdo do dia
e objetivos da aula.



AULA 03

Desenvolvimento:

- **Entrada: Entrada de passada:** - Com os braços estendidos para os lados, dê um grande passo e entre na água. Mantém as pernas abertas, os joelhos levemente flexionados, com a cabeça erguida para reduzir o nível de submersão na água. Ao entrar na água empurre os braços para baixo.

OBS: É usada para entrar na água a partir de uma altura baixa quando a profundidade da água ou possíveis obstáculos são desconhecidos.

- **Atividade 1 Controle respiratório: Pega pega caranguejo:** Alunos dispostos pela piscina. Um aluno será o pegador e os demais os caranguejos. O pegador fica no meio da piscina, os caranguejos atravessam a piscina e evitam serem pegos. Os caranguejos estão “seguros” se flutuarem com o rosto submerso, soprando bolhas. Os caranguejos capturados também se tornam pegadores. Quando há mais pegadores do que caranguejos, um novo pegador pode ser escolhido e o jogo reiniciado.
- **Atividade 2 Flutuação e Controle respiratório: O alfabeto flutua (ventral):** Os alunos ficam em pé, posicionados em círculo no meio da piscina, de mãos dadas. O professor organiza os alunos enumerando em 1 e 2 alternadamen-

AULA 03

te ao comando do professor o aluno 1 realiza a flutuação representando algumas letras ('T', 'I', 'X' (estrela do mar) e 'Y' dentro da água e pernas estendidas na posição dorsal mantendo o corpo na figura da letra. Em seguida, as crianças de número 2 realizam a mesma atividade. A brincadeira termina quando todos os alunos realizam a atividade. OBS: Use auxiliares de flutuação para aqueles menos capazes.

- **Atividade 3 Flutuação: Flutuação vertical:** Os alunos experimentem as variações de flutuação vertical como: cavalinho e balancinho com macarrão e flutuar sentada na prancha. Após vivenciar a corrida de cavalos: Os alunos em pé dentro da piscina, encostados na parede da piscina. O professor distribui um macarrão para cada aluno e solicita que eles o coloquem entre as pernas e permaneçam sentados sobre ele, com o tronco na posição inclinada, levemente para frente. O professor solicita que os alunos realizem o movimento de pedalada e se desloquem até o outro lado da piscina.
- **Atividade 4 Competências natatórias: Cabo de guerra aquático:** 2 alunos um de frente para o outro segurando uma prancha, irão realizar a pernada pra vê quem consegue deslocar o outro do lugar. Variação: Usando uma pulboia na perna, com os pés amarrados, precisam realizar a braçada para ver quem consegue deslocar.

AULA 03

- **Relaxamento/contraste: Deslize:** Alunos posicionados de costas para uma lateral da piscina, deverão empurrar com os pés na parede e deslizar com os braços estendidos à frente na posição ventral.
- **Saída:** Os alunos levantam-se com a parte superior do corpo e prendem o joelho na borda e sobem.

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula.



AULA 04

Objetivos:

Vivenciar as possibilidades da respiração. Entrar na água com segurança. Sair da água com segurança. Desenvolver a competência de flutuação em diversas posições. Aprender a controlar a respiração como auxílio para uma melhor flutuação. Trabalhar as habilidades natatórias básicas. Desenvolver os meios propulsivos em diversas formas, para além dos nados convencionais. Avaliar as competências pessoais.

Competências:

Entrada e saída segura C1 e C7, competência estacionária à superfície C3, competência de natação C5.

1.

Entrada segura

- a) Entrada na água
- b) Vir à tona e flutuar



3.

Competências estacionárias à superfície

- a) Flutuação dorsal e ventral
- b) Flutuação vertical (sustentação na posição vertical - pedalar)



5.

Competências de natação

- a) Nadar de frente
- b) Nadar de costas



7.

Saída segura



AULA 04

Materiais:

Prancha, pulboia, macarrão, vários objetos flutuantes.

Espaço utilizado:

Piscina

Momento inicial:

Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

- **Entrada: Salto de “bomba”:** Professor organiza os alunos enumerando em 1 e 2 alternadamente ao comando do professor os alunos 1 realiza o salto e depois os número 2.
- **Atividade 1 Flutuação:** Flutuar dorsal remando utilizando o palmateio. A palma da mão exerce, junto com o antebraço, pressão na água por meio do movimento de rotação do cotovelo. Iniciando com a palma voltada para o fundo, exercer



AULA 04

pressão no bordo interno e depois no bordo externo fazendo com que a movimentação e a pressão sejam contínuas.

OBS: Aprenda sobre o palmateio:



ASSISTA AQUI



ASSISTA AQUI

- **Atividade 2 Flutuação vertical:** Técnica de bicicleta: Mover as pernas em um movimento de ciclismo com a ajuda das mãos em um movimento semelhante. Use os braços para ajudar na flutuação.
- **Atividade 3 Competências natatórias:** Atravesse o pântano nadando cachorrinho: Espalhe muitos objetos de flutuação pela piscina. Os alunos devem nadar cachorrinho sem tocar nos objetos.
- **Atividade 4 Competências natatórias:** Nado peito de sobrevivência: Divida a turma em dois grupos e faça uma corrida de revezamento utilizando o nado peito de sobrevivência.

AULA 04

- **Relaxamento/contraste:** Deslize: Alunos posicionados de costas para uma lateral da piscina, deverão empurrar com os pés na parede e deslizar com os braços estendidos à frente na posição ventral após 3 segundos virar para a posição dorsal.
- **Saída:** Os alunos levantam-se com a parte superior do corpo e prendem o joelho na borda e sobem.

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula.

AULA 05

Objetivos:

Vivenciar as possibilidades da respiração. Entrar na água com segurança. Sair da água com segurança. Desenvolver a competência de flutuação em diversas posições. Aprender a controlar a respiração como auxílio para uma melhor flutuação. Trabalhar as habilidades natatórias básicas. Desenvolver os meios propulsivos em diversas formas, para além dos nados convencionais. Mergulhar a partir da superfície de forma segura. Nadar por baixo d'água prendendo a respiração sem correr riscos. Avaliar as competências pessoais.

Competências:

Entrada e saída segura C1 e C7, competência estacionária à superfície C3, competência de natação C5, competência subaquática C6.

1.

Entrada segura

- a) Entrada na água
- b) Vir à tona e flutuar



3.

Competências estacionárias à superfície

- a) Flutuação dorsal e ventral
- b) Flutuação vertical (sustentação na posição vertical - pedalar)



5.

Competências de natação

- a) Nadar de frente
- b) Nadar de costas



6.

Competências subaquáticas

- a) Mergulhar a partir da superfície
- b) Nadar debaixo de água



7.

Saída segura



AULA 05

Materiais:

Prancha, pulboia, macarrão, vários objetos flutuantes, vara de pescar e chapéu.

Espaço utilizado:

Piscina

Momento inicial:

Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

- **Entrada: Rolar lateral:** Os alunos deitam-se de costas na beira da piscina. Os alunos rolam da borda para dentro da água. Uma entrada lateral é uma boa maneira de simular uma entrada não intencional na água.
- **Atividade 1 Competências subaquáticas:** Atividades de mergulho Pedir aos alunos que mergulhem e toquem ao chão e volte à superfície.

AULA 05

- **Atividade 2 Competências subaquáticas e controle respiratório: Atividades de espelho:** Em pares um de frente para a outro, mergulham juntos e mostram os dedos dentro da água e precisará contar os dedos um do outro.
- **Atividade 3 Flutuação: Pega peixe:** o professor ou um aluno segura uma vara de pescar onde na ponta estará um chapéu. O aluno deverá alcançar e encaixar a cabeça no chapéu executando o eggbeater. Técnica do batedor de ovos: Empurre as pernas para o lado, alternando esquerda e direita. Sinta a pressão na sola do pé enquanto empurra. Use a ação de rebocar com os braços para ajudar a se manter a superfície.

OBS:



[ASSISTA AQUI](#)



[ASSISTA AQUI](#)

- **Atividade 4 Competências natatórias: Revezamento de camiseta usando o nado lateral:** Com os alunos divididos em dois grupos, dispostos em fila, cada um em uma extremidade da piscina, o primeiro participante veste a camiseta e se desloca até o outro lado, esse deslocamento deverá ser feito pelo nado lateral. Assim que chegar, deverá passar

AULA 05

a camiseta para o primeiro e este deverá se deslocar para o outro lado e passar a camiseta para o próximo participante. A brincadeira acaba quando todos os participantes tiverem vestido a camiseta.

OBS: Nado lateral: Estenda o braço para a frente, empurre para trás com o outro braço e, em seguida, leve as duas mãos à cintura (Pense - escolha uma maçã e coloque-a na cesta. O braço da frente pega a maçã da árvore e, quando ambas as mãos se juntam, coloca a maçã dentro O cesto'). Use um chute de tesoura. Movimentos suaves e controlados



ASSISTA AQUI

- **Relaxamento/contraste: Alfabeto Flutuante:** Os alunos dispostos pela piscina e devem cada um no seu tempo realizar as diferentes flutuações ('tartaruga', 'T', 'I', 'X' (estrela do mar e estrela do céu) e 'Y'. Segure cada flutuação por 5 segundos
- **Saída:** Os alunos levantam-se com a parte superior do corpo e prendem o joelho na borda e sobem.

AULA 05

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula.

AULA 06

Objetivos:

Vivenciar as possibilidades da respiração. Entrar na água com segurança. Sair da água com segurança. Desenvolver a competência de flutuação em diversas posições. Aprender a controlar a respiração como auxílio para uma melhor flutuação. Trabalhar as habilidades natatórias básicas. Desenvolver os meios propulsores em diversas formas, para além dos nados convencionais. Mergulhar a partir da superfície de forma segura. Nadar por baixo d'água prendendo a respiração sem correr riscos. Avaliar as competências pessoais.

1.

Entrada segura

- a) Entrada na água
- b) Vir à tona e flutuar



3.

Competências estacionárias à superfície

- a) Flutuação dorsal e ventral
- b) Flutuação vertical (sustentação na posição vertical - pedalar)



5.

Competências de natação

- a) Nadar de frente
- b) Nadar de costas



7.

Saída segura



Competências:

Entrada e saída segura C1 e C7, competência estacionária à superfície C3, competência de natação C5.

AULA 06

Materiais:

Prancha, pulboia, macarrão, vários objetos flutuantes, copos plásticos, peças de um jogo da velha.

Espaço utilizado:

Piscina

Momento inicial:

Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

- **Entrada: Rolar para trás:** Os alunos sentam-se na beira da piscina, de costas para a piscina, braços e pernas cruzados. E rolam para dentro da piscina. Uma entrada de rolar para trás é uma boa maneira de simular uma entrada que poderia ocorrer a partir de um barco emborcado.

AULA 06

- **Atividade 1 Flutuação:** Alunos espalhados pela piscina ao sinal do apito: 1 apito decúbito dorsal, 2 apito decúbito ventral e 3 apito vertical.
- **Atividade 2 Competências natatórias:** Corrida do copo com o nado de costas sobrevivência: Com os alunos divididos em dois grupos, dispostos em fila, dispor de dois balde na extremidade da piscina, o participante deverá ir em direção ao balde com um copo na boca. Ao chegar, encher o copo e colocar água no balde. Vence o grupo que conseguir encher o balde primeiro.

OBS: Nado Costas de Sobrevivência: Use uma pernada de nado peito e puxe com os dois braços debaixo d'água. Movimentos controlados e simultâneos dos braços e pernas são fundamentais.

- **Atividade 3 Competências natatórias: Jogo da velha:** Com os alunos divididos em dois grupos as peças ficam do outro lado da borda, eles precisam nadar buscar as peças e ir montando o jogo da velha. (Trabalha saída, entrada, e os diversos nados). Cada aluno deverá um tipo de nado de sobrevivência: Nado cachorrinho, nado peito de sobrevivência, nado lateral e nado costas de sobrevivência.

AULA 06

- **Relaxamento/contraste: Flutuador do rio:** Distribua vários objetos flutuantes na piscina e os alunos deverão se movimentar afastando os objetos nessa posição. Posicione o corpo na água com os pés primeiro e os joelhos dobrados. Use o movimento de remo para impulsionar ou mudar de direção ou desacelerar em uma corrente rápida.

OBS: Estar nesta posição permite que você veja para onde está indo e use os pés para protegê-lo de quaisquer obstáculos, como pedras, galhos de árvores parcialmente submersos ou detritos flutuantes.

- **Saída:** Os alunos levantam-se com a parte superior do corpo e prendem o joelho na borda e sobem.

AULA 06

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula.

AULA 07

Objetivos:

Entrar na água com segurança. Sair da água com segurança. Trabalhar as habilidades natatórias básicas. Desenvolver os meios propulsores em diversas formas, para além dos nados convencionais. Mergulhar a partir da superfície de forma segura. Nadar por baixo d'água prendendo a respiração sem correr riscos. Avaliar as competências pessoais. Desenvolver o senso de orientação.

Competências:

Entrada e saída segura C1 e C7, competência estacionária à superfície C3, competência de natação C5, Orientação aquática C4, competência subaquática C6.



AULA 07

Materiais:

Prancha, pulboia, macarrão, vários objetos que afundam.

Espaço utilizado:

Piscina

Momento inicial:

Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

- **Entrada: Entrada giratória:** Sente-se à beira da piscina com as pernas abertas e as mãos juntas na parede do lado de dentro da piscina vai virando o corpo lentamente e realize uma cambalhota para dentro da piscina.
- **Atividade 1 Competência subaquática e controle respiratório: Caça ao tesouro:** Espalhar vários objetos que afundam na piscina. Contar uma história de um navio que afun-

AULA 07

do e deixou vários objetos valiosos no fundo do mar, dividir a turma em duas equipes, e ao sinal do professor as equipes entram para explorar.

- **Atividade 2 Orientação aquática: Mudança de direção – Decúbito ventral:** O aluno irá nadar crawl até o meio do percurso e volta sem colocar o pé no chão. Movimento do nado crawl até determinada distância da piscina, volta para o local de início da atividade passando pela flutuação vertical, parafuso de 180 graus para virar e volta de crawl.
- **Mudança de posição – Ventral para dorsal:** O aluno irá nadar crawl até o meio do percurso vira e pernas de costas até o fim. Movimento do nado crawl até determinada distância da piscina, transição da posição de decúbito ventral para dorsal, passando pela lateral e perna do nado costas.
- **Mudança de direção e de posição:** Executar o nado crawl até o meio e voltar de costas sem colocar o pé no chão.
- **Mudança de posição – Dorsal para ventral:** O aluno irá nadar costas até o meio do percurso, virar e nadar crawl até o final.
- **Atividade 3 Competência subaquática, controle respiratório e competência natatória: Revezamento de pinos e argolas:** (algum material que afunda) coloquem os objetos em linha reta, formem duas equipes, cada participante precisa pegar um objeto e voltar.

AULA 07

- **Relaxamento/contraste: Mudança de flutuações:** Alunos espalhados pela piscina ao sinal do apito: 1 apito decúbito dorsal, 2 apito decúbito ventral e 3 apito vertical.
- **Saída:** Os alunos levantam-se com a parte superior do corpo e prendem o joelho na borda e sobem.

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula.

AULA 08

Objetivos:

Entrar na água com segurança. Sair da água com segurança. Avaliar as competências pessoais. Aprender a utilizar corretamente equipamentos de flutuação e dominar as habilidades natatórias utilizando coletes.

3.

Competências estacionárias à superfície

- a) Flutuação dorsal e ventral
- b) Flutuação vertical (sustentação na posição vertical - pedalar)



8.

Uso de equipamentos pessoais de flutuação



13.

Avaliar a competência pessoal



15.

Valores e Atitudes de Segurança Aquática



Competências:

Uso de equipamento de flutuação C8, competência estacionária à superfície C3, Avaliar a competência pessoal C13, Valores e atitudes de segurança aquática C15.

AULA 08

Materiais:

Coletes salva vidas.

Espaço utilizado:

Piscina



Momento inicial:

Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

- **Entrada: Entrada pranchada:** Consiste em pular na água impulsionando para frente, e deslizar sobre a superfície, sem afundar a cabeça.

Obs.: É utilizada também em águas turvas sem visibilidade não há ganho em profundidade e nem um grande deslocamento.

AULA 08

- **Atividade 1 Flutuação:** Jogar vários objetos flutuantes e pedirem para segurá-los e flutuar (bola, recipientes plásticos, galão de água, balde).
- **Atividade 2 Uso de equipamento de flutuação:** Colocar um colete salva-vidas fora da água: Peça aos alunos que formem duplas e ajudem uns aos outros a colocar seus próprios coletes salva-vidas.

-Mostre aos alunos como ler a etiqueta do colete salva-vidas para encontrar o ajuste certo.

-Selecione o colete salva-vidas correto por indicadores de tamanho e peso.Verifique se as tiras do cinto não estão torcidas.

- Coloque-o e feche o zíper, se aplicável, e cada fivela para que fique bem ajustado.

- Demonstre um colete mal ajustado

- Verifique automaticamente o ajuste do cinto inserindo dois dedos entre o cinto e o colete salva-vidas.

-Verifique o companheiro levantando os ombros para garantir que o colete salva-vidas não passe pelos lóbulos das orelhas.

AULA 08

- **Atividade 3 Uso de equipamento de flutuação:** Colocar um colete salva-vidas na água: que os alunos experimentem colocar um colete dentro da água.

OBS: Colocar um colete salva-vidas na água é importante para replicar situações de emergência, como quedas acidentais de um barco sem colete salva-vidas ou se for lançado um colete salva-vidas como auxílio de resgate.

- Abra o colete salva-vidas e coloque-o na água com a face voltada para cima
- Deite-se por cima do colete salva-vidas, sem passar os braços pelas cavas
- Passe um braço pela cava oposta
- Gire o corpo e coloque o outro braço na outra cava
- Zíper e fivelas bem seguros.

- **Relaxamento/contraste: Flutuações com coletes:** que os alunos experimentem mudanças de posições usando o colete, flutuar ventral, dorsal e vertical.
- **Saída: Saída da água com colete:** que os alunos vivencie a saída pela borda da piscina utilizando coletes.

AULA 08

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula.

AULA 09

Objetivos:

Entrar na água com segurança. Sair da água com segurança. Avaliar as competências pessoais. Aprender a utilizar corretamente equipamentos de flutuação e dominar as habilidades natatórias utilizando coletes.

3.

Competências estacionárias à superfície

- a) Flutuação dorsal e ventral
- b) Flutuação vertical (sustentação na posição vertical - pedalar)



8.

Uso de equipamentos pessoais de flutuação



13.

Avaliar a competência pessoal



15.

Valores e Atitudes de Segurança Aquática



Competências:

Uso de equipamento de flutuação C8, competência estacionária à superfície C3, Avaliar a competência pessoal C13, Valores e atitudes de segurança aquática C15.

AULA 09

Materiais:

Coletes salva vidas.

Espaço utilizado:

Piscina



Momento inicial:

Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

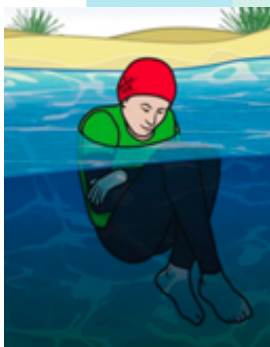
- **Entrada: Entrada na água com coletes:** Que os alunos pratiquem cenários de entrada usando colete salva-vidas. Realizar diferentes entradas na água: simples, passada, compacto, rolar para trás, rolar lateral.
- **Atividade 1 Uso de equipamento de flutuação e competência de natação: Propulsão com coletes:** os alunos deverão realizar os nados de sobrevivência utilizando os coletes: nado cachorrinho, nado peito de sobrevivência, nado lateral e nado de costas de sobrevivência.

AULA 09

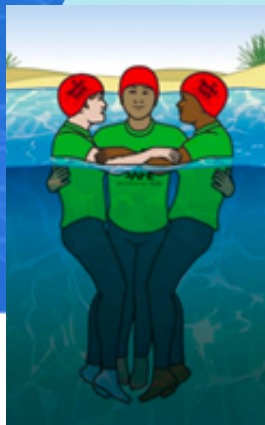
- **Atividade 2 Uso de equipamento de flutuação:** Cenário: Imagine que a piscina é uma área de águas abertas, por exemplo: mar, lago, canal etc . Você está em uma viagem de barco e o barco virou. Todos são jogados na água e água está muito fria.
- Posições quando cair em água fria:
 - **Posição HELP (Ajuda)**
Sozinho: braços cruzados e Tornozelos cruzados.

OBS:

- Mantenha a cabeça fora da água.
- Mantenha as pernas juntas e levante os joelhos (para reter o calor do corpo).
- Mantenha os braços pressionados contra a parte superior do corpo (para manter o corpo aquecido).
- Mantenha o corpo reto, inclinando-se ligeiramente para trás.



AULA 09



- Posição Huddle:

Em grupo: A pessoa menor ou mais vulnerável no meio, todos ao seu redor como pétalas. Alcance a cintura, não os ombros, da pessoa ao seu lado. Segure-se na alça do colete salva-vidas dos vizinhos. Entrelace as pernas. Certifique-se de que haja exposição mínima à água no meio do amontoado para minimizar o efeito da água fria.

- **Atividade 3 Competência subaquática:** Atividades de submersão usando coletes:
 - Tentar tocar o chão
 - Passar por dentro de um arco segurado por um colega
 - Pegar objetos no fundo da piscina
- **Relaxamento/contraste: Semáforos de rotação usando coletes:** Cones de cores diferentes são colocados à beira da piscina. Os alunos nadam de frente desde a lateral até o primeiro cone; eles então rolam de costas e nadam de costas até o segundo cone; eles então rolam de frente e nadam de frente até o terceiro cone.
- **Saída: Saída da água com coletes:** Que os alunos vivencie a saída pela borda da piscina utilizando coletes.

AULA 09

OBS: Coletes salva-vidas corretamente ajustados salvam vidas. O uso de coletes salva-vidas aprovados e corretamente ajustados é uma forma eficaz de reduzir as mortes por afogamento.

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula

AULA 10

Objetivos:

Simular situações de águas abertas. Dominar as habilidades natatórias em situações de estresse. Avaliar as competências pessoais.

Competências:

Competências em águas abertas C10; Conhecimentos dos perigos locais; C11, Lidar com o risco C12; Avaliar a competência pessoal; Valores e atitudes de segurança aquática C15.

15.

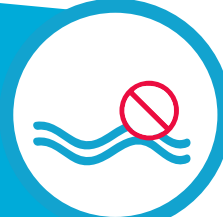
Valores e Atitudes de Segurança Aquática



12.

Lidar com o risco

- a) Reconhecer e evitar o risco
- b) Avaliar o risco e agir



11.

Conhecimentos dos perigos locais



10.

Competências aquáticas em águas abertas



AULA 10

Materiais:

Pranchas.

Espaço utilizado:

Piscina

Momento inicial:

Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

- **Entrada:** Pule na água e mergulhe. Verifique a área ao redor antes de pular. Olhe para frente e salte.
- **Atividade 1 Flutuação: Simulação de flutuação em águas abertas:** Divida a turma em duas fileiras, uma de frente para a outra, com cerca de 2 a 3 m de distância. Crie uma ação de onda usando pranchas flutuantes (chute de pranchas). As ondas se encontram no meio, criando águas agitadas. Faça com que a turma experimente todas as práticas

AULA 10

de flutuação dorsal, ventral e vertical em águas agitadas simuladas.

- **Atividade 2 Competência natatórias:** Simulação de nados de águas abertas: Divida a turma em duas fileiras, uma de frente para a outra, com cerca de 2 a 3 m de distância. Crie uma ação de onda usando pranchas flutuantes (chute de pranchas). As ondas se encontram no meio, criando águas agitadas. Faça com que a turma experimente todas as práticas de nado de sobrevivência e os nados formais.
- **Atividade 3 Competência natatórias:** Simulação de nados de águas abertas: Criar correntes na formação de linha: Forme duas filas de alunos frente a frente criando uma corrente (com as mãos ou pranchas). As crianças empurram a água em uma direção para criar uma corrente (empurre, levanta os braços para fora da água, coloque as mãos de volta e empurre novamente). Faça com que a turma experimente nadar com e contra a corrente
- **Atividade 4 Competências natatórias e flutuação:** Simulação de nados de águas abertas: Criar correntes em círculo para fazer um redemoinho: Com um grupo/turma grande, forme um círculo. Corra em formação (sem ultrapassagens), na mesma direção para criar um redemoinho. Ao sinal, os alunos param de correr e flutuam de volta. Repita acima para experimentar nadar com e contra a corrente

AULA 10

- **Relaxamento/contraste: Jogo do tempo:** Os alunos movimentam-se pela piscina enquanto o professor chama aleatoriamente: “Neve!” ;“Trovão!” •“Chuva!” “Relâmpago!”. Os alunos ignoram outros climas, mas fazem parada de mão na palavra “Relâmpago!” e cambalhota na palavra “Trovão”.
- **Saída:** saída pela borda.

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula

AULA 11

Objetivos:

Desenvolver habilidades natação utilizando roupas.
Avaliar as competências pessoais.

Competências:

Competência aquática com roupa C9; Lidar com o risco C12, Avaliar a competência pessoal C13.

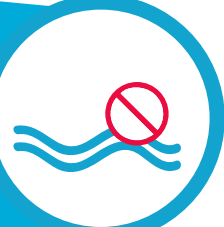
13.

Avaliar a competência pessoal



12.

Lidar com o risco
a) Reconhecer e evitar o risco
b) Avaliar o risco e agir



9.

Competências aquáticas com roupa



AULA 11

Materiais:

Roupas, calçados, pranchas, pulboia, macarrão, vários objetos que flutuam.

Espaço utilizado:

Piscina

Momento inicial:

Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

- **Entrada: Entrada com roupa:** Experimente uma variedade de entradas vestindo roupas. Entrada passada, salto compacto, rolar para trás e rolar lateral.
- **Atividade 1 Flutuação:** Flutuando com roupas: Permita que os alunos experimentem os efeitos de flutuação das roupas na imersão.

AULA

11

- **Atividade 2 Flutuação:** Flutuando com roupas: prender o ar nas roupas, peça para o alunos ficarem em decúbito dorsal e levante a parte inferior da camiseta para usa a para coletar e reter o ar, criando uma bolha de ar para ajudar na flutuação.
- **Atividade 3 Competência natatórias usando roupas:** Que os alunos experimentem nados de sobrevivência com roupas: nado cachorrinho, nado peito de sobrevivência, nado lateral e nado de costas de sobrevivência.
- **Atividade 4 Competência natatórias em águas abertas usando roupas:** Simulação de águas abertas: Divida a turma em duas fileiras, uma de frente para a outra, com cerca de 2 a 3 m de distância. Crie uma ação de onda usando pranchas flutuantes (chute de pranchas). As ondas se encontram no meio, criando águas agitadas. Faça com que a turma experimente todas as práticas de nado de sobrevivência e os nados formais usando roupas e calçados.
- **Relaxamento/contraste: Ilha deserta:** Os alunos estão vestidos com roupas (longas calças e t-shirt/saia e t-shirt ou pijama). A ilha está numa borda da piscina e o naufrágio está na outra. • Os alunos recuperam objetos: flutuadores, bóias, brinquedos, etc. do naufrágio e levam-nos para a ilha. Tapetes grandes funcionam como detritos do naufrágios a serem evitados, pois transportam o equipamento de um lado para o outro. Os alunos se movem continuamente,

AULA 11

mudando direção para coletar objetos e evitar obstáculos. Nade lentamente, evitando os tapetes grandes. Nadar com os braços debaixo d'água (remo frontal/traseiro). Nade suavemente para evitar perturbar a água.

- **Saída:** saída pela borda: Experimente sair usando roupas.

Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula.

AULA 12

Objetivos:

Avaliar as competências pessoais. Reconhecer e ajudar uma vítima de afogamento.

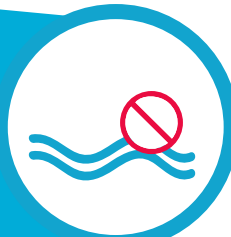
Competências:

Lidar com o risco C12, avaliar a competência pessoal C13, reconhecer e ajudar uma vítima de afogamento C14, Valores e atitudes de segurança aquática C15.

12.

Lidar com o risco

- a) Reconhecer e evitar o risco
- b) Avaliar o risco e agir



13.

Avaliar a competência pessoal



14.

Reconhecer/ ajudar uma vítima de afogamento



15.

Valores e Atitudes de Segurança Aquática



AULA 12

Materiais:

Bola, prancha, coletes, baldes, garrafas pets, espaguete, pulboia, tapetes e corda.

Espaço utilizado:

Piscina

Momento inicial:

Apresentação do conteúdo do dia e objetivos da aula.

Desenvolvimento:

- **Entrada:** Experimentar uma queda acidental na água.
- **Atividade 1: Flutuação:** Flutuação Improvisada: Espalhe diversos objetos de flutuação (bola, prancha, coletes, baldes, garrafas pets, espaguete, pulboia e etc. na piscina. Os alunos se movimentam pela piscina experimentando cada um deles.

AULA 12

- **Atividade 2:** Reconhecer e ajudar uma vítima de afogamento: Divida a turma em pequenos grupos: uma pessoa no papel na água desempenha o papel de uma pessoa que está se afogando. Outros observam e respondem adequadamente, ligando e pedindo ajuda e proporcionando flutuação jogando algum objeto flutuante.
- **Atividade 3:** Reconhecer e ajudar uma vítima de afogamento: Fazer duplas, um da dupla na água, e outro fora com uma corda com um flutuador amarrado (macarrão, garrafa pet, flutuador e etc.) No apito do professor o que está com a corda joga para o colega que está na água e este deve ajudar batendo a perna, ganha a dupla que sair primeiro da água.
- **Atividade 4:** Desafio pratico para alunos: Escolha uma entrada em que você seja melhor, pise na água por uma minuto, enquanto agita um braço. Nade 10 metros pegue um objeto flutuante e adote a posição AJUDA por dois minutos. Você vê alguns amigos segurando um objeto maior. Junte-se a eles e adote a posição HUDDLE por dois minutos. • Nade para o lado e saia.
- **Relaxamento/contraste: Caça ao tesouro:** Um lado da piscina é o naufrágio e o outro é a ilha. • Robinson Crusóe e seus amigos precisam carregar os itens salvos do naufrágio até a ilha sem que se molhem. Os alunos identificam diferentes formas de mover-se, por exemplo, nadar de costas

AULA 12

segurando o item acima do peito; nadando de frente com o objeto descansando em uma prancha.

- **Saída: saída pela borda:** Os alunos levantam-se com a parte superior do corpo e prendem o joelho na borda e sobem.

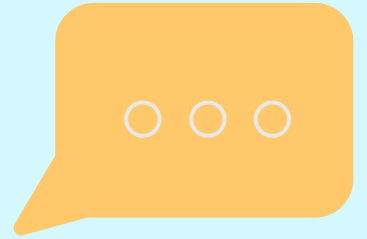
Momento Final:

Concentre-se nos aspectos positivos. Dê dicas e sugestões para a próxima aula.

Avaliação:

Serão avaliados a participação dos alunos na aula.

Encontro avaliativo:



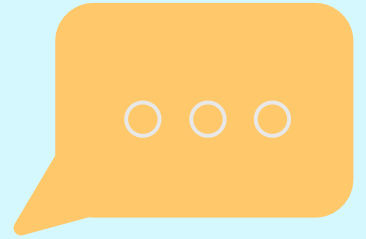
Momento inicial:

Este encontro será explicado para os alunos que servirá para avaliar os aspectos positivos e negativos do conjunto de aulas que tratam sobre a competência aquática e a prevenção de afogamentos. Além de apontar os possíveis pontos que precisam ser revistos nestas aulas.

Desenvolvimento:

Aplicar um questionário final para os alunos com intuito de verificar os pontos que eles consideram positivos durante as aulas e as questões que eles acreditam que precisam ser modificados ou melhorados. Aplicar novamente o questionário aplicado na aula diagnóstica sobre conhecimento preventivo de afogamento do aluno utilizando o recurso utilizado por Vasconcellos, 2022. Com intuito de verificar o nível de aprendizado sobre o assunto.

Encontro avaliativo:



Momento final:

Roda de conversa final para que os alunos possam falar sobre as experiências vividas com as aulas nessa temática de competência aquática e prevenção de afogamentos.

Sugestão de perguntas para o momento final:

- O que você achou das aulas desse tema?
- Qual assunto ou atividade mais te chamou atenção?
- O que poderia ser modificado se fossemos vivenciar essas aulas novamente?

Avaliação:

Será utilizado para a avaliação os questionários finais, observando a qualidade das respostas dos alunos nesses instrumentos. Serão considerados também para a avaliação os comentários dos alunos nos momentos de discussões da aula.

Considerações

Preparamos essa cartilha com a esperança de que ele não seja apenas um recurso educacional, mas sim uma inspiração para criar uma geração de nadadores conscientes e seguros. Juntos, estamos construindo não apenas habilidades aquáticas, mas também uma mentalidade de respeito e compreensão em relação à água.

O desenvolvimento da autonomia é o principal objetivo da proposta pedagógica apresentada nesse recurso. Por fim, acreditamos que esse tipo de abordagem tem potencial em possibilitar a participação ativa e consciente dos indivíduos, e, conseqüentemente, com vivências mais significativas que atendam melhor as singularidades do público.

Um ensino de natação que se desenvolva a partir dos conhecimentos prévios e com uma ênfase tardia na dimensão técnica facilitará, além do desenvolvimento da autonomia, uma maior liberdade dos alunos para experimentar e criar possibilidades em sua relação com o meio líquido sobre uma perspectiva de aprendizado mais ampliada, alternativa ao modelo tradicional.

Referências

APOLINÁRIO, Marcos Roberto, et al. Estratégias para o ensino da natação. 1ª ed – São Paulo: Phorte, 2016.

FAJARDO, Márcia; TUCHER, Guilherme. Atividades Aquáticas: Um Olhar Dirigido ao Ensino (Portuguese Edition) (p. 2). Editora Appris. Edição do Kindle.

MADORMO, S. (2012). Campanha de Prevenção do Afogamento. <http://www.inati.com.br/files/2013/08/Frase-INATI-5.jpg>

MORAN, K. (2013). Defining 'swim and survive' in the context of New Zealand drowning prevention strategies: A discussion paper. Auckland: WaterSafe Auckland.

MORENO-MURCIA, J. A., & RUIZ, L. M. (2008). Aquatic perceived competence in children: Development and preliminary validation of a pictorial scale. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2, 313-329. <https://doi.org/10.25035/ijare.02.04.05>

MORENO MURCIA, JUAN ANTONIO; RUIZ PÉREZ, LUIS MIGUEL. Como alcançar a competência aquática. 1ª ed – Ciudad Autónoma de Buenos Aires: SB, 2020. Livro digital. ISBN 978-987-8384-27

PALMER, M. L. A Ciência do Ensino da Natação. São Paulo: Manole, 1990.

RIELD, Bettina. Nadar para Professores: o ensino das habilidades motoras aquáticas em perspectiva integrativa. Bauru – SP: Editora Viena, 2020.

SANTANA, Vanessa Helena. Nadar com segurança: prevenção de afogamentos, técnicas de sobrevivência, adaptação ao meio líquido e resgate e salvamento aquático. 1ª ed - Barueri – SP: Manole, 2003.

STALLMAN, Robert Keig et al. From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, v. 10, n. 2, p. 3, 2017.

Szpilman, D., Weber, J., Quan, L., Bierens, J., Morizot – Leite, L., Langendorfer, S., Beerman, S., & Lofgren, B. (2014) Criando uma cadeia de sobrevivência de afogamento. *Ressuscitação*, 85(9), 1149-1152. [http:// dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2014.05.034](http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2014.05.034)

SZPILMAN, D. Diretrizes de Ressuscitação. Cap. Afogamento. Sobrasa. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: http://www.szpilman.com/new_szpilman/szpilman/ARTIGOS/afogamento_szpilman_diretriz_17.pdf Acesso em: 27 out. 2023.

VASCONCELLOS, Marcelo Barros de. Natação monitorada: testes desde aquacidade até o nível avançado. 1ª ed - Jundiaí – SP: Paco Editorial, 2019.

Sobre a Autora e o Autor

Ádilla Consuello Rodrigues Ferreira

Mestra em Educação Física (UFT). Especialista em Educação Física Escolar (Universidade Candido Mendes). Graduada em Educação Física (Unirg). Professora da Rede Pública Municipal de Palmas.



Sobre a Autora e o Autor

Ruhena Kelber Abrão

Pós doutor em Educação (UFT). Doutor em Educação em Ciências e Saúde (UFRGS). Mestre em Educação Física (UFPEl). Graduado em Pedagogia e Educação Física (FURG). Professor Adjunto da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Coordena, desde 2016, o Centro de Desenvolvimento do Esporte Recreativo e do Lazer, Rede CEDES. Coordenador da Residência Pedagógica em Educação Física. Membro do Grupo de Pesquisa HEALth, pHYsical activity and Behavior ReseArch (HEALTHY-BRA).



