



JOGOS NAS ONDAS E COMPETÊNCIA AQUÁTICA NA INFÂNCIA

Daniel Fajardo Corales e Ana Ortiz Olivar

19 de maio de 2025

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons. No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.



asociacionaidea.com

JOGO NAS ONDAS E COMPETÊNCIA AQUÁTICA NA INFÂNCIA

Daniel Fajardo Corales e Ana Ortiz Olivar

A educação aquática influencia a relação do indivíduo com o meio aquático, pelo que é importante considerar os factores de contexto e socioculturais de cada local, aproximando a aprendizagem da realidade. É importante utilizar os recursos naturais acessíveis e envolver o aluno no processo de desenvolvimento das suas competências aquáticas. O jogo é uma ferramenta valiosa para uma aprendizagem significativa.

Introdução



O jogo é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento integral das crianças. Em particular, o jogo com a água oferece a possibilidade de explorar e expressar diferentes emoções, para além de promover uma aprendizagem motora significativa.

Através do jogo com as ondas, a que chamamos He'e Nalu, é possível acompanhar as crianças no processo de vinculação com o meio aquático e o seu ambiente natural, dando-lhes a oportunidade de experimentar diferentes situações e emoções que não só contribuem

para as suas competências aquáticas, como também constroem a sua personalidade, carácter e valores.

Este recurso apresenta uma experiência educativa realizada na zona costeira do estado de Rocha, no Uruguai, com um grupo de 10 crianças com idades entre os 4 e os 6 anos. Uma atividade aquática na natureza, vulgarmente conhecida como surf, pode tornar-se uma experiência única e transcendental para o desenvolvimento bio-psico-social das crianças.

Através do jogo com as ondas, que pode servir de base ao surf, são abordadas as competências aquáticas na infância. O objetivo é fornecer ferramentas práticas e apoiar processos educativos que aproximem as crianças do ambiente aquático natural de uma forma segura, divertida e significativa. Para tal, optámos por começar com uma apresentação de conceitos-chave que orientam a metodologia e o desenvolvimento das atividades.

Conceitos chave

HE'É NALU

Para compreender este conceito, é necessário recuar no tempo e conhecer um pouco da cultura havaiana. Segundo Ariel Gonzales (1996), a cultura havaiana não desenvolveu a escrita, mas desenvolveu um rico simbolismo linguístico, oral e corporal. As histórias e cantos, conhecidos como haku meles e mo'olelos, descrevem as particularidades do seu povo, líderes e costumes. Alguns termos da sua língua têm múltiplos significados e a sua interpretação varia consoante o contexto. Por exemplo, he'e pode ser interpretado como “passar do estado sólido para o líquido” ou também “deslizar como um líquido”, enquanto nalu se refere à “espuma de uma onda” ou ao seu “movimento ondulante” (Gonzalez, 1996).



O He'e Nalu era um movimento lúdico praticado não só pelo seu potencial de auto-gratificação e de mobilização coletiva, mas também porque transmitia subjetivamente o âmago da cosmogonia austronésica: vivemos num universo ondulante, rodeado de água cheia de vida. Somos um só e fazemos parte da Ohana, a família cósmica (Ariel González, 2021).

Segundo Francisco Araña (2012), a origem do surf é complexa. Existem documentos que revelam a sua existência há centenas de anos em ilhas polinésias como o Taiti, Nova Zelândia, Rapa Nui, Samoa, Tonga, entre outras, embora a sua presença também tenha sido registada em locais fora do complexo polinésio, como a África Ocidental e o Peru. No entanto, sabe-se que a cultura e o desenvolvimento do surf têm origens havaianas. Nalu, para os havaianos, significa surf, e Papa He'e Nalu é a prancha de surf. Deslizar sobre as ondas é uma tradição do povo havaiano, que já utilizava pranchas feitas de madeiras indígenas como a Ulu (fruta-pão), a Koa (acácia) e a Wili Wili (árvore de coral havaiana) (Araña, 2007).

Na perspetiva de González e Araña, He'e Nalu pode ser definido como “deslizar sobre as ondas”, uma prática ancestral que constitui uma forma de conhecimento, espiritualidade e ligação ao oceano. Trata-se de uma memória cultural viva que articula corpo, natureza e espiritualidade, contrastando com as formas contemporâneas de surf desnaturalizadas e comercializadas.

Educação ambiental

A educação ambiental é uma ferramenta pedagógica, ética e política que visa a

construção de valores, conhecimentos e atitudes que possibilitem avançar em direção ao desenvolvimento sustentável e a uma melhor qualidade de vida baseada na equidade, justiça social e respeito à diversidade biológica e cultural. A educação ambiental promove a construção de um saber ambiental que resgata, constrói e propõe formas adequadas de relacionamento entre a sociedade e a natureza contextualizadas em cada território, numa perspectiva que vai do local ao global em ambos os sentidos. A educação ambiental integra uma combinação de diversos conhecimentos e saberes acadêmicos e populares (PLANEIA, 2014).

Este processo procura resgatar a cultura oceânica e jogar com as ondas a partir do He'e Nalu. Através da educação ambiental e aquática, desenvolve-se uma metodologia que acompanha o processo de vinculação com o meio ambiente e o meio aquático, tendo em consideração o papel do jogo, as experiências em ambiente natural e as emoções vividas.

É essencial pensar em dinâmicas que integrem os elementos do ecossistema costeiro-marinho em que as pessoas se encontram. Pode acontecer que, em certas regiões do mundo, a zona costeira seja constituída por dunas e noutras por falésias, que a água seja sempre fria ou que mude de temperatura nas diferentes estações do ano, que exista uma determinada fauna e flora, etc. Se não houver oportunidades de interagir com o meio ambiente, podem ser utilizados instrumentos de observação, como cartões com imagens representativas, vídeos, sons, brinquedos, entre outros, para aprender, partilhar informações, curiosidades e promover a observação do meio ambiente.



Metodologia



Neste projeto, os jogos e os contos motores são as principais ferramentas pedagógicas utilizadas para abordar os diferentes conteúdos a serem trabalhados. Em cada aula, predominará uma dimensão da competência aquática em particular: a alfabetização aquática, a prevenção do afogamento ou a educação ambiental (Fonseca Pinto & Moreno-Murcia, 2023), mas ainda assim as outras duas estarão indiretamente em interação, devido às suas características indissociáveis e porque se considera a criança como um ser bio-psico-social e a sua aprendizagem holística num determinado contexto.

As atividades são adaptadas ao ritmo das crianças e do mar. Normalmente a aula tem a duração de 1 hora, e embora haja uma certa estimativa de tempo para cada parte (parte inicial 10 min, parte central 40 min e parte final 10 min), a duração é distribuída de acordo com o que as crianças vivenciam e o que o ambiente propõe. O ambiente natural tem um ritmo particular, muito diferente de uma sala de aula ou de uma piscina, por isso é importante conectar e fluir com ele.

Começará com propostas inclusivas, contemplando a criança como um todo, estabelecendo espaços de desenvolvimento aquático onde as crianças evoluem ao seu próprio ritmo de forma natural, do mais simples ao mais complexo, promovendo a sua autonomia e segurança (Moreno-Murica & Ruiz Perez, 2020).

Algumas crianças que participam neste processo podem ter uma ligação anterior ao ambiente aquático, pelo que o ritmo de aprendizagem pode ser mais rápido, mas deve ter-se em conta que para muitas será a sua primeira experiência aquática.

Princípios aula segura e motivante

Apresentamos em seguida alguns princípios-chave para o desenvolvimento de práticas seguras, desafiantes e entusiasmantes (Figura 1).

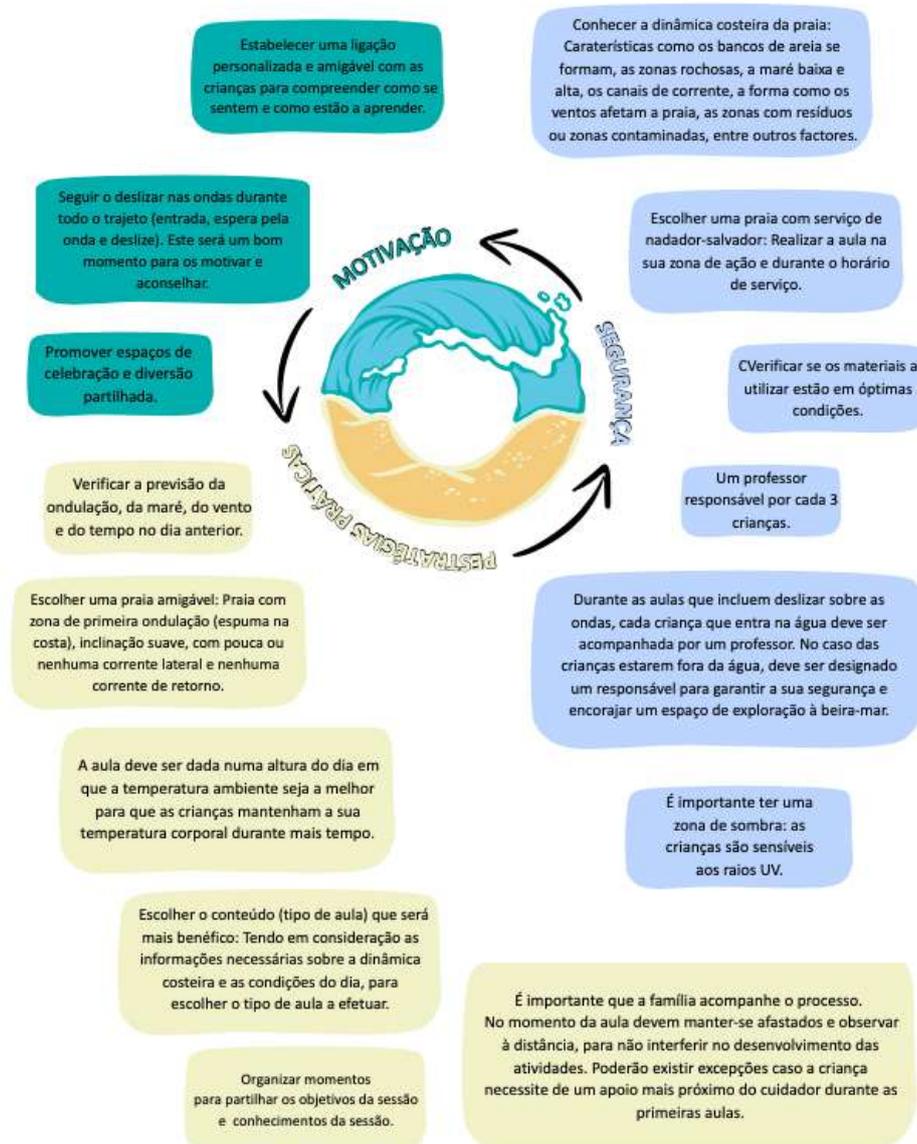
Materiais

Os materiais são variáveis em função do objetivo da sessão e das características ambientais do momento.

- Toldo ou guarda-sol.
- Pranchas de surf concebidas para uma aprendizagem segura (tamanho e flutuabilidade que geram estabilidade e facilidade, material de superfície macio e quilhas).
- Leash em perfeito estado (corda de segurança).
- Coletes salva-vidas confortáveis e adequados à idade e ao tamanho.
- Uma bandeira vermelha, uma bandeira amarela e uma bandeira verde.
- Uma vara, de preferência de origem natural (cana de bambu ou vara de madeira).
- Corda ou cabo.



Figura 1. Princípios chave do planeamento das sessões práticas.



Proposta de atividades

Com base nos princípios e conceitos-chave acima referidos, são partilhadas as seguintes atividades:

Aula com predominância da dimensão Prevenção do Afogamento

Esta aula aborda a Prevenção de Afogamentos - Área Cognitiva (Saber). São conhecidos os grandes riscos que envolvem as atividades aquáticas na infância, e mais ainda quando se está a iniciar a familiarização com este meio. O meio aquático costeiro tem fatores naturais que, se não forem compreendidos e se não souberem como agir perante os

mesmos, podem ser grandes inimigos, provocando acidentes fatais. Por isso, é de extrema importância abordar a prevenção desde a infância e envolver as famílias neste processo.

Grupo: Crianças que frequentam a escola de surf.			
Contexto: Aula de vinculação com o ambiente costeiro-marinho e iniciação ao jogo nas ondas.			
Duração total da sessão: 60 minutos			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver uma abordagem cuidada e inclusiva no meio aquático costeiro. • Aprender de forma simplificada a linguagem de prevenção utilizada pelos nadadores-salvadores. • Educar as famílias sobre a importância da presença ativa durante as brincadeiras na água e nas ondas para prevenir o afogamento. 			
Nome da atividade	Desenvolvimento	Materiais	Organização
Parte Inicial			
Boas vindas e roda de interação	Convidar a encontrarem-se perto de um local na praia que seja inseguro e arriscado (zona rochosa, água a correr para a praia, construção humana, etc.).		
Tempo aproximado 10 minutos	Falar sobre esse local, quais os riscos que pensam que tem e se podemos usufruir dele de alguma forma.		
	Salientar a importância de estarem sempre acompanhados por um adulto responsável e do olhar atento dos nadadores-salvadores.		
Parte Central			
Jogo	Formar uma fila paralela ao mar e avançar juntos (agarrados a uma corda) com o objetivo de chegar ao semáforo (professor). Podem avançar quando o semáforo não estiver a olhar para eles (de costas), mas quando se ele virar, terão de parar e por-se de cócoras.	Corda ou cabo	Fila paralela ao mar
“Semáforo costeiro”			
Tempo aproximado 35 minutos	Variante 1: Incluir as bandeiras vermelhas, amarelas e verdes. Isto introduz a linguagem das bandeiras utilizadas pelos nadadores-salvadores. ^[SEP] Vermelho: devem parar porque pode haver risco. ^[SEP] Amarelo: deslocar lentamente com muito cuidado/cautela. Verde: mover rapidamente porque há pouco risco.	1 bandeira vermelha 1 bandeira amarela 1 bandeira verde	
	Variante 2: Incluir uma vara comprida, de preferência de origem natural. Esta vara permitirá que as crianças se agarrem e se desloquem para a frente em posição ventral, executando batimento de pés. Esta posição irá gerar experiências de propulsão e imersão. ^[SEP] Se um participante, por insegurança ou medo, não quiser adotar esta posição, pode		

	fazê-lo de pé (os professores intervêm para criar um ambiente seguro e motivador para que o experimente). Variante 3: As famílias são convidadas a participar no jogo e o momento será aproveitado para sensibilizar para a importância de estar a menos de um braço de distância das crianças e para o quanto isso pode afetar as suas emoções e a sua evolução aquática.	Cana de bambú, vara de madeira, outros.	
Parte Final			
Visita ao Nadador-salvador local Tempo aproximado 15 minutos	Visitar os nadadores-salvadores na praia para os conhecer, pedir-lhes que digam de forma breve e simplificada quem são, o que fazem e para que servem as bandeiras (imagem 1 e 2)		Fila de mãos dadas Círculo

Aula com predomínio da dimensão da Alfabetização Motora (saber-fazer).

Esta aula permite aos participantes experimentar diferentes formas de vinculação com as ondas (em segurança) utilizando pranchas de surf.

Grupo: Crianças que frequentam a escola de surf. Contexto: Aula de vinculação com o ambiente costeiro-marinho e iniciação ao jogo nas ondas. Duração total da sessão: 60 minutos			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> • Ensinar formas seguras de utilização das pranchas de surf. • Vivenciar situações de equilíbrio, controlo da respiração e gestão emocional através da ligação com as ondas. • Iniciar uma atividade aquática que promova a expressão corporal em total conexão com a natureza. 			
Nome da atividade	Desenvolvimento	Materiais	Organização
Parte Inicial			
Boas vindas e roda de interação “Animais surfistas” Tempo aproximado 10 minutos	Perguntas prévias: Quem gosta de histórias? Já ouviste a história dos animais surfistas? Eu conto-vos! Um velho pescador de La Coronilla (a localidade onde estás) chamado Carlitos (pescador local) que vive na praia de La Salinera (praia local onde se realizam as aulas) contou-me que há muitos anos encontrou 4 animais que vinham brincar para o mar, eram eles a Dona Tartaruga, o Pequeno Pinguim, o Lagarto Juancho e o Sal o Lobito-Marino. Este grupo de amigos desceu à praia e encontrou 4 pranchas de surf solitárias na costa, ficaram curiosos e começaram a olhar para elas, como viram que não tinham dono pensaram que a maré as tinha trazido de um sítio com muitas ondas como o Havai ou o Peru (onde		

	<p>encontramos as origens de brincar com as ondas).</p> <p>O pequeno Pinguim lembrou-se de um filme que tinha visto há alguns dias, Os Reis das Ondas, e convidou os seus amigos para brincarem com estas pranchas. Cada um pegou numa prancha e pensou numa forma de surfar a onda (que tal irmos buscar a nossa prancha?). Posicionem-se numa das pranchas que vão formar uma ronda.</p>		
<p>Parte Central</p>			
<p>Jogo</p> <p>“Animais Surfistas”</p> <p>Tempo aproximado 40 minutos</p>	<p>PARTE 1</p> <p>Estas amigas começaram a pensar em como se poderiam utilizar mutuamente, a primeira foi a Dona Tartaruga. Pensou em remar com força com as barbatanas (primeiro uma e depois a outra) para que a onda a levasse depressa e, quando a prancha ganhasse velocidade, ficasse como uma estátua. Quando tentou, a sua remada ajudou-a porque a espuma a empurrou, mas ao ficar como estátua a onda enrolou-a.</p> <p>PARTE 2</p> <p>Depois foi a vez do Sal, o Lobo-marinho, vendo que a remada da Dona Tartaruga estava a resultar, começou da mesma maneira, mas quando a onda o apanhou, decidiu levantar o peito e a cabeça para o céu, esticando as barbatanas dianteiras. O lobo-marinho, em vez de cair e rolar, deslizou pela onda em direção à costa com grande sucesso (figura 3)</p> <p>PARTE 3</p> <p>Lagarto Juancho adorou o que Sal fez, remou como a sua amiga Dona Tartaruga, mas decidiu deslizar sobre a onda à sua maneira, não só levantou a cabeça e o peito, como também a barriga e as pernas. Foi para a praia a grande velocidade.</p> <p>PARTE 4</p> <p>O Pequeno Pinguim estava muito contente pelos seus amigos, estavam a ir muito bem, e agora era a sua vez, remou como a sua amiga Tartaruga, juntou os movimentos do Sal e do Juancho, e finalmente decidiu dar um salto alto e ALOHAAAA levantou-se na prancha e foi para a costa, deslizando sobre a espuma. Que grande onda do Pequeno Pinguim!</p> <p>Atividade aquática - Surfar como na história.</p>		

	Propomos que experimentem as pranchas na água (junto à costa), que escolham como deslizar sobre as ondas, recordando a Dona Tortuga, o Leão-marinho Sal, o Lagarto Juancho e o Pequeno Pinguim (imagem 4).		
Parte Final			
Fim e registo da dinâmica	Imaginem-se a fazer a postura do animal da história de que gostaram. Para tornar esta atividade mais inclusiva, podem utilizar imagens dos animais marinhos a fazer as posições que estão a incentivar.		
Tempo aproximado 10 minutos			

Aula com predominância da dimensão de Educação Ambiental

Esta aula aborda a Educação Ambiental - Área Sócio-Afectiva (Saber ser, Saber estar) para que as crianças comecem a conhecer como é constituída a zona costeira e qual a importância de cada elemento neste frágil ecossistema, tendo em conta que é necessário conhecê-la para se relacionar com o meio ambiente e gerar um sentimento de cuidado.

Grupo: Crianças que frequentam a escola de surf.			
Contexto: Aula de vinculação com o ambiente costeiro-marinho e iniciação ao jogo nas ondas.			
Duração total da sessão: 60 minutos			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> • Explorar os elementos da zona costeira para começar a conhecê-la. • Fazer amizade com a areia e o vento (elementos que por vezes geram rejeição). • Começar a perceber que brincar com as ondas não depende apenas da ondulação (mas que há inúmeros elementos da natureza que a influenciam). 			
Nome da atividade	Desenvolvimento	Materiais	Organização
Parte Inicial			
Boas-vindas e ronda de interação	Encontro numa duna abrigada do vento. Perguntas desencadeadoras: Foste à praia nestes dias? Como está a água? Brincaste com as ondas? Para além da água e das ondas, que mais vês na praia?		
“Os pequenos grãos de areia”			
Duração aproximada de 10 minutos	Se alguém disser areia, dunas, vento, etc., acreditamos na sua palavra e continuamos a falar sobre o assunto. Perguntas seguintes: Onde é que há areia na praia? Porque é que achas que há areia debaixo de água, mas também há areia onde jogamos aos castelos e também nas dunas? Dizer de uma forma breve e fácil de compreender porque é que isto acontece.		
Parte Central			
Jogo	Neste jogo, existem quatro personagens: granito de areia, relva de desenho, vento e duna. O jogo consiste em simular os grãos de areia. Como é que eles formam as dunas.		
“Os pequenos grãos de areia”			

<p>Duração aproximada de 40 minutos</p>	<p>Apresentação das personagens:</p> <p>Grãos de areia: fazem-se como uma pequena bola e ficam parados no local, um professor/instrutor assume o papel e demonstra.</p> <p>Vento: outro instrutor assume o papel do vento, que finge ser o vento abrindo os braços e fazendo o som de sopro. Leva os grãos para diferentes partes da praia (da água para a praia de baixo, depois para a praia de cima, para a duna e finalmente de volta para a água).</p> <p>Erva de desenho: assume o papel de outro instrutor, que participará quando os grãos chegarem à duna. Esta erva vive nas dunas e será responsável por abraçar os grãos de areia para formar a grande duna que será a sua casa (abraço em grupo na duna, e se se atreverem a fazer uma duna/pirâmide entre elas).</p> <p>Depois desta dinâmica, são convidados a brincar com as ondas, a saltar por cima delas, a passar por baixo delas e a furar. Fugir da água para a duna, transformar-se em grãos de areia e regressar à água.</p>		
<p>Parte Final</p>			
<p>Fecho e registo da dinâmica</p> <p>Tempo aproximado 10 minutos</p>	<p>Conversa sob o toldo perguntando aos participantes se gostariam que os seus pais brincassem e surfassem com eles numa aula (onde a participação dos pais será utilizada para realçar a importância de estar perto das crianças quando estas estão a brincar na água).</p> <p>Foto de grupo como uma duna e despedida.</p>		

É possível ver algumas das atividades em: <https://youtu.be/BYs1la-YiOs>



Conclusão



O vínculo entre o jogo, o meio aquático e a natureza permite-nos imaginar e criar experiências significativas que acompanham as crianças no seu desenvolvimento integral. Através do He'e Nalu, cria-se um espaço onde o corpo, as emoções e o ambiente se entrelaçam, gerando aprendizagens profundas que vão além das habilidades motoras e que tocam também aspetos afetivos, simbólicos e espirituais.

Partindo desta perspectiva, este recurso faz parte de uma proposta de educação aquática inserida numa comunidade costeira, na qual o meio natural e o jogo se tornam aliados pedagógicos. Longe das abordagens tradicionais centradas apenas na técnica ou no desempenho, a educação aquática é aqui concebida como um processo de apropriação do ambiente, construindo segurança, confiança e autonomia na água, respeitando os ritmos individuais e promovendo experiências de prazer, vivência e significado.

Cada jogo, história e dinâmica concebida procura não só favorecer o desenvolvimento das capacidades motoras, mas também alfabetizar as crianças no meio aquático em contextos reais, fomentando a sua capacidade de interpretar e responder às condições do ambiente marinho, reconhecer riscos e agir de forma responsável. Esta alfabetização articula-se com conteúdos de prevenção do afogamento e de educação ambiental, que permitem compreender que brincar na água não é apenas uma questão recreativa, mas também uma oportunidade para formar cidadãos conscientes, empáticos e atentos à vida.

Recupera também o carácter ancestral e comunitário do surf, não como uma prática exclusivamente desportiva, mas como uma experiência que se liga à memória cultural da água e a uma forma de habitar o mundo em harmonia com a natureza. O He'e Nalu, entendido como uma cultura de deslizamento, convida-nos a fluir com o mar e com a vida, e a reconhecer que fazemos parte de uma rede viva e ondulante de relações.

Em suma, brincar com as ondas torna-se uma porta de entrada para um processo de aprendizagem vital: aprender a estar na água, na natureza e com os outros, com base no prazer, na segurança e no respeito. Uma oportunidade para educar crianças sensíveis, curiosas, livres e ligadas ao seu ambiente.



Bibliografia

- Araña, F. (2012). *Aprender a surfar*. Everest Serviços Gráficos Ltda.
- Gonzalez, A. (1996). *He'e Nalu*. Estuario Editora.
- Gonzalez, A. (2021). *Mar profundo*. Estuario Editora.
- PLANEA. (2014). *Definición de la educación ambiental*. Red Nacional de Educación Ambiental para el Desarrollo Humano Sustentable.
- Fonseca-Pinto, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2023, junio 5). *Conceptualización de la competencia acuática para el siglo XXI*. AIDEA. <http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz-Perez, L. M. (2020). *Cómo lograr la competencia acuática*. SbEditorial.
- Red Nacional de Educación Ambiental para el Desarrollo Humano Sustentable. (2014). *Plan nacional de educación ambiental*. Ministerio de Educación y Cultura. <https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/comunicacion/publicaciones/plan-nacional-educacion-ambiental-planea-documento-marco>