Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

COMO PLANEAR UMA SESSÃO DE EDUCAÇÃO AQUÁTICA

Rita Fonseca Pinto e Juan Antonio Moreno Murcia

25 de maio de 2026

Esta obra encontra-se sob uma licença Creative Commons. Não é permitida a utilização comercial da obra original nem de eventuais obras derivadas, cuja distribuição deverá ser feita sob uma licença idêntica à que regula a obra original.

Como planear uma sessão de educação aquática

Rita Fonseca Pinto e Juan Antonio Moreno Murcia

Planear uma sessão de educação aquática começa com uma reflexão prévia sobre o que se pretende promover na aprendizagem dos alunos. Definir uma intenção pedagógica clara permite dar sentido à prática e orientar as decisões do educador durante a sessão. Este recurso propõe uma forma simples de organizar esse processo, ajudando o educador aquático a estruturar a sua intervenção com maior clareza e coerência.

Introdução: a água como espaço emocional e relacional

Porque é essencial planificar na educação aquática

O ensino no meio aquático exige mais do que orientar exercícios ou propor jogos dentro de água. Cada sessão representa uma oportunidade de aprendizagem que pode influenciar diretamente a relação que os alunos estabelecem com o meio aquático, a sua segurança pessoal e o desenvolvimento progressivo da sua competência aquática. Por este motivo, o planeamento prévio da sessão constitui uma das tarefas fundamentais do educador aquático. No entanto, na prática profissional, nem sempre lhe é atribuída a importância que merece. Em muitos contextos de ensino, a sessão é organizada a partir de repertórios de exercícios ou atividades conhecidas, sem que exista necessariamente uma intenção pedagógica clara que estruture a aprendizagem. Quando isso acontece, o desenvolvimento da sessão pode ficar condicionado pela improvisação, o que dificulta a construção de um processo de aprendizagem coerente e progressivo.

Esta abordagem enquadra-se numa forma de entender a educação aquática em que a prática não se organiza apenas a partir de exercícios ou atividades isoladas ou orientadas para técnicas específicas de nado, mas sim a partir de uma reflexão pedagógica prévia sobre o que se pretende promover no aluno através da aprendizagem. Nesta perspetiva, o educador aquático atua como mediador da aprendizagem, concebendo situações que permitam ao aluno interagir com o meio aquático, explorar possibilidades de ação e desenvolver progressivamente a sua competência aquática, beneficiando consequentemente também as técnicas de nado. Esta abordagem está alinhada com os pressupostos pedagógicos que deram origem ao Método Aquático Compreensivo (Moreno-Murcia, 2026a), em que a organização do ensino assenta no jogo, na exploração, na variabilidade das situações e na participação ativa dos alunos como vias para construir aprendizagens significativas na água. Neste enquadramento, o educador não se limita a propor tarefas, intervindo através de perguntas, orientações e ajustes pedagógicos que ajudam os alunos a interpretar o que acontece no meio aquático e a encontrar respostas cada vez mais adequadas.

Assim sendo, planificar uma sessão implica parar para refletir antes da prática, definindo o que se pretende alcançar, quais as aprendizagens consideradas prioritárias e de que forma se irá facilitar o seu desenvolvimento durante a experiência aquática. Este processo de reflexão prévia permite conferir à sessão um sentido que orienta tanto a intervenção pedagógica como a experiência de aprendizagem dos participantes em cada aula e ao longo de todo o processo.

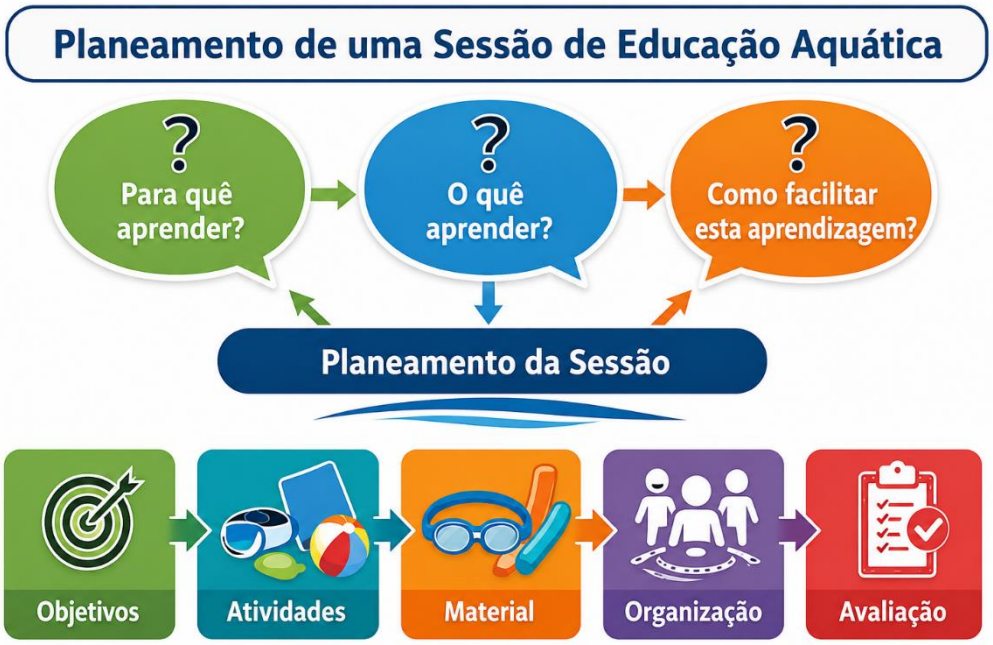
Segundo a perspetiva do Método Aquático Compreensivo, esta reflexão prévia não parte apenas da seleção de exercícios ou conteúdos, mas da identificação do problema aquático que se pretende ajudar os alunos a compreender e resolver. Preparar uma sessão implica, por isso, questionar que situação do meio aquático o aluno irá enfrentar, que dificuldade terá de interpretar e que resposta adaptativa se pretende obter. Desta forma, a sessão organiza-se em torno de desafios com significado, e não apenas em torno de habilidades isoladas.

Aprender a interagir com a água implica desenvolver habilidades, compreender o meio envolvente e tomar decisões adequadas em diferentes situações. Cada uma destas situações é específica do momento e exige uma adaptação motora, cognitiva e emocional constante. Neste sentido, a experiência educativa contribui para a construção progressiva da competência aquática do ser humano, entendida como a capacidade de interagir com o meio aquático de forma mais segura, eficaz e autónoma. Por isso, o planeamento da sessão não deve ser entendido como uma tarefa administrativa, um requisito formal ou algo dispensável, mas sim como uma ferramenta pedagógica essencial que permite ao educador orientar a aprendizagem. Através da planificação definem-se os objetivos da prática, selecionam-se os conteúdos prioritários e concebem-se as situações de aprendizagem que irão facilitar a participação ativa dos alunos.

Assumindo a planificação como uma responsabilidade pedagógica fundamental, este recurso pedagógico propõe uma forma simples e prática de abordar o planeamento das sessões de educação aquática com maior intencionalidade pedagógica. Para isso, o processo está sustentado em três questões pedagógicas fundamentais que orientam a intervenção docente: para quê aprender? (identificação do problema aquático), o que aprender? (identificação do conteúdo) e como facilitar essa aprendizagem? (identificação da estratégia).

A Figura 1 apresenta, de forma sintética, a lógica pedagógica da reflexão prévia do educador sobre a intenção educativa da prática. Esta reflexão orienta posteriormente o planeamento da sessão e guia as decisões relacionadas com os objetivos, as atividades, os materiais, a organização do grupo e a observação da aprendizagem. Esta abordagem permite facilitar experiências de aprendizagem coerentes no meio aquático, contribuindo para o desenvolvimento progressivo da competência aquática dos alunos.

Figura 1. Modelo para o planeamento de uma sessão de educação aquática.



A competência aquática como referência

O planeamento de uma sessão de educação aquática necessita de basear-se numa ideia concreta sobre o que significa realmente aprender no meio aquático. Antes de decidir que atividades realizar ou como organizar a sessão, é necessário ter presente que tipo de aprendizagem se pretende promover nos alunos e qual o enquadramento pedagógico que orienta este processo. Neste recurso, o planeamento da sessão é abordado principalmente a partir da perspetiva da competência aquática funcional, entendida como parte do desenvolvimento mais amplo da literacia aquática (Moreno-Murcia, 2026b).

Neste recurso pedagógico, assume-se como referência a abordagem da **competência aquática multidimensional** proposta por Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), que defende que a educação aquática deve ser entendida como um processo educativo orientado para o desenvolvimento da capacidade das pessoas interagirem de forma adequada, segura e autónoma em diferentes ambientes aquáticos. Este enquadramento conceptual constitui o ponto de partida a partir do qual se orienta o planeamento das sessões apresentadas neste guia.

Segundo perspetiva, a competência aquática pode ser entendida como a **capacidade de observar, interpretar e agir em relação ao meio aquático em função das características do ambiente, das próprias possibilidades pessoais e das exigências da situação**. Isto implica que aprender na água não se limita ao domínio de habilidades técnicas de natação, mas inclui também a compreensão do ambiente, a tomada de decisões e a gestão das próprias emoções durante a interação com o meio. A interação com o meio aquático ocorre sempre em relação

com três elementos que se influenciam mutuamente:

- **A pessoa**, com as suas características, habilidades, conhecimentos, emoções e experiências prévias.
- **O ambiente aquático**, que pode apresentar características muito distintas dependendo de se tratar de uma piscina, mar, rio ou de outro contexto aquático.
- **A tarefa** ou atividade que está a ser realizada naquele momento.

A competência aquática surge precisamente da capacidade de ajustar o próprio comportamento à relação dinâmica entre pessoa, ambiente e tarefa. Por este motivo, não se trata de uma capacidade fixa ou permanente, mas de algo que pode variar em função das condições do contexto e da situação em que a experiência aquática ocorre. De acordo com a abordagem proposta por Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), o desenvolvimento desta competência pode ser compreendido a partir de três dimensões complementares que orientam o processo educativo no meio aquático.

Alfabetização aquática. Refere-se ao desenvolvimento de habilidades motoras e formas de interação com a água que permitem deslocar, flutuar, respirar ou manipular objetos no meio aquático, à superfície ou em profundidade, com e sem roupa. Inclui também a familiarização com diferentes atividades aquáticas que ampliam as possibilidades de interação com o ambiente.

Prevenção do afogamento. Refere-se ao conhecimento e aos comportamentos que permitem reduzir os riscos associados ao meio aquático. Inclui a capacidade de reconhecer situações potencialmente perigosas, identificar condições de segurança e tomar decisões adequadas em diferentes contextos aquáticos.

Educação ambiental. Relaciona-se com o conhecimento dos diferentes ambientes aquáticos e com o desenvolvimento de atitudes responsáveis perante os meios aquáticos e a sua conservação. Esta dimensão permite ampliar a experiência educativa para além da piscina e promover uma relação respeitadora com os ecossistemas aquáticos.

Estas três dimensões desenvolvem-se através de diferentes domínios de aprendizagem que se integram na experiência educativa. Na educação aquática, é habitual considerar três áreas do saber que se influenciam mutuamente:

- O **fazer**, relacionado com o desenvolvimento de habilidades motoras.
- O **saber**, vinculado ao conhecimento e à compreensão do ambiente aquático.
- O **ser e estar**, associado à gestão emocional, à interação com os outros e às atitudes perante o meio aquático.

Assumir a competência aquática como referência permite orientar o processo educativo para uma compreensão mais ampla da aprendizagem na água. Nesta perspetiva, o objetivo do ensino não consiste apenas em aprender a nadar, mas em ajudar as pessoas a desenvolverem-

se com maior autonomia, consciência e confiança para gerir diferentes situações aquáticas.

Em coerência com o Método Aquático Compreensivo (MAC), esta referência à competência aquática traduz-se metodologicamente na criação de situações de aprendizagem em que os alunos devem explorar, interpretar e resolver problemas aquáticos, ajustando a sua ação às exigências da tarefa, do ambiente e das suas próprias possibilidades.

Perguntas para estruturar uma sessão

Uma vez assumida a competência aquática como referência para orientar o processo educativo, o passo seguinte consiste em traduzir esse enquadramento conceptual para o planeamento concreto das sessões. Para muitos educadores aquáticos, esta transição entre o modelo teórico e a prática diária pode tornar-se complexa se não existir uma forma clara de organizar o planeamento.

Com o objetivo de facilitar este processo, propomos que o planeamento da sessão se estruture a partir de quatro perguntas fundamentais que funcionam como fio condutor da intervenção pedagógica. Estas questões ajudam o educador a manter a coerência entre o propósito educativo, os conteúdos a trabalhar e as estratégias a utilizar durante a sessão. As quatro perguntas são (Tabela 1): Para que aprender? Qual é o problema aquático? O que aprender? E como facilitar essa aprendizagem? No MAC, estas questões não se traduzem numa sequência fechada de exercícios, mas num processo metodológico em que os alunos exploram uma situação aquática, compreendem o desafio proposto, experimentam diferentes respostas, consolidam aquelas que se revelam mais eficazes e transferem o aprendido para novas condições. Por isso, planear uma sessão não consiste apenas em organizar atividades, mas em construir uma progressão de experiências com sentido pedagógico.

Tabela 1. Perguntas pedagógicas para planear uma sessão de educação aquática a partir do MAC.

Pregunta pedagógica	O que orienta	Exemplo na sessão
Para quê aprender?	O propósito educativo da educação aquática.	Favorecer a segurança e a confiança ao interagir com a agua.
Qual o problema aquático que os alunos precisam de comprender e resolver?	O desafio funcional que dá sentido à sessão.	Entrar na água, controlar a respiração e recuperar a estabilidade.
O que aprender?	Os conteúdos ou competencias prioritárias.	Controlo respiratório, flutuação e sustentação.
Como facilitar essa aprendizagem?	As estratégias pedagógicas que organizam a	Jogos, desafios, exploração guiada e variedade de tarefas.

	experiencia de aprendizagem.	

Responder a estas questões não implica elaborar um planeamento complexo ou excessivamente formal. Pelo contrário, trata-se de uma ferramenta prática que **permite ao educador refletir sobre a sua intervenção e dar-lhe intencionalidade antes de entrar na água**, definindo com maior clareza o que pretende alcançar com a sessão e como irá orientar a experiência de aprendizagem dos alunos.

Para quê aprender?

A primeira pregunta refere-se ao **propósito educativo** da educação aquática específico para esta sessão. Antes de escolher as atividades o planear tarefas, o educador debe ter claro o que pretende proporcionar aos alunos através desta experiência aquática. Segundo a perspectiva da competencia aquática, aprender no meio aquático pode responder a diferentes finalidades. Entre elas temos, por exemplo:

- Interagir com mais segurança em varios contextos aquáticos.
- Aprender a reconhecer e gerir situações de risco.
- Desfrutar do meio aquático através de diferentes tipos de actividade.
- Desenvolver hábitos de prática de atividade física saudável.
- Fortalecer a confiança pessoal na agua.
- Desenvolver bases para uma atividade aquática desportiva.

Ser consciente deste propósito, em muitos casos determinado pelo programa técnico-pedagógico da instalação aquática, permite orientar o processo e dar sentido educativo à sessão. Deste modo, as atividades propostas durante a prática não são escolhidas por serem divertidas ou conhecidas, mas sim porque contribuem para desenvolver aspetos concretos da competencia aquática.

O que aprender?

Uma vez definido o propósito, o passo seguinte consiste em identificar **quais os conteúdos ou competências considerados prioritários naquele momento do processo de aprendizagem**.

O desenvolvimento da competência aquática implica trabalhar múltiplos conteúdos relacionados com as habilidades motoras, o conhecimento do meio aquático e a tomada de decisões em diferentes situações. No entanto, numa sessão concreta não é possível abordar todos estes aspetos. Por isso, o educador deve selecionar e priorizar as aprendizagens que são mais relevantes para o grupo e para a etapa em que se encontram. Esta seleção pode apoiar-se nos programas técnico-pedagógicos da instalação ou nas competências aquáticas consideradas essenciais para interagir com o meio aquático de forma mais segura. A partir desta referência geral, o educador pode definir **objetivos de aprendizagem adequados à idade, ao nível e às características do grupo**.

Por exemplo, num grupo de iniciação pode ser prioritário trabalhar aspetos como o controlo respiratório, a flutuação ou os deslocamentos básicos. Noutros momentos do processo de aprendizagem, a prioridade pode centrar-se na orientação na água, na mudança de direção durante o deslocamento ou na capacidade de descansar através de uma pausa em flutuação com ondas simuladas. O importante é que o educador identifique com clareza **quais as aprendizagens que pretende promover** na sessão, de maneira a que as atividades propostas estejam alinhadas com esses objetivos.

Como facilitar a aprendizagem?

A terceira pergunta refere-se às **estratégias pedagógicas que o educador utilizará para facilitar a aprendizagem dos alunos**. Uma vez definidos o propósito e os conteúdos prioritários, o docente deve decidir como organizar a experiência aquática para que os alunos tenham oportunidades reais de desenvolver essas competências. Na educação aquática, estas estratégias podem assumir múltiplas formas. Algumas das mais habituais incluem:

- O uso do jogo como recurso pedagógico.
- A proposta de desafios ou situações-problema que convidem os alunos a explorar diferentes soluções.
- A variabilidade de tarefas para favorecer a adaptação ao meio aquático.
- O envolvimento ativo dos alunos na tomada de decisões durante a prática.

Segundo o MAC, promover a aprendizagem implica também organizar estas estratégias seguindo alguns princípios básicos: partir de um problema aquático reconhecível para os alunos, favorecer a exploração de diferentes soluções, introduzir variações na tarefa, no espaço, no material ou na ajuda disponibilizada, e acompanhar o processo através de perguntas que ajudem a compreender o que acontece na água e porque é que algumas respostas são mais adequadas do que outras. Desta maneira, o ensino não se centra apenas na repetição de formas de movimento, mas também em aprender a atuar com maior compreensão, segurança e autonomia no meio aquático.

Em conjunto, estas perguntas constituem uma ferramenta simples que ajuda o educador aquático a estruturar o planeamento das suas sessões. No próximo ponto apresenta-se a forma de transferir este planeamento para a construção passo a passo de uma sessão de educação aquática.

Como construir uma sessão passo a passo

Depois do educador responder às perguntas, o passo seguinte consiste em traduzir essas **decisões pedagógicas no planeamento concreto da sessão**. Nesta fase, o objetivo é oferecer uma forma simples de organizar a prática docente. Não se trata de seguir uma estrutura rígida, mas sim de dispor de uma referência que ajude o educador aquático a transformar a intenção pedagógica numa experiência de aprendizagem coerente.

Passo 1. Definir o problema aquático e o objetivo prioritário da sessão

O primeiro passo consiste em concretizar qual o problema aquático que se pretende que os alunos compreendam e resolvam durante a sessão, e qual será a principal aprendizagem que orientará a prática. Embora numa aula possam surgir diferentes conteúdos, é recomendável identificar um desafio aquático central e um ou dois objetivos prioritários que deem coerência ao conjunto da sessão. Deste modo, a aprendizagem não se organiza apenas em torno de uma habilidade, mas sim em torno de uma situação que exige interpretar o meio e ajustar a ação. Por exemplo, numa fase inicial da aprendizagem, alguns objetivos prioritários podem ser:

- Deslocar-se na água combinando diferentes padrões motores.
- Identificar um ponto de apoio após uma entrada variável na água.
- Manter uma flutuação dorsal como forma de descanso.
- Controlar a respiração durante deslocamentos curtos.
- Mudar de direção durante o deslocamento subaquático.

Consideremos que o problema aquático da sessão é aprender a recuperar o controlo após uma entrada na água. Neste caso, os objetivos prioritários podem centrar-se em controlar a respiração, reorganizar a postura corporal, orientar-se em direção a um ponto de apoio ou de referência e conseguir sair da água. Esta forma de estruturar a sessão permite que a aprendizagem tenha uma lógica funcional e compreensiva. Definir estes objetivos ajuda a orientar as atividades que serão propostas posteriormente e evita que a sessão se transforme numa sucessão de tarefas sem uma direção clara.

Passo 2. Selecionar as tarefas de aprendizagem

Uma vez definidos os objetivos, o passo seguinte consiste em estruturar **as tarefas ou atividades que permitirão aos alunos trabalhar essas aprendizagens**.

As tarefas devem oferecer oportunidades reais para que os alunos interajam com o meio aquático e experimentem diferentes soluções. Para isso, o educador pode utilizar diferentes recursos pedagógicos, como o jogo, a exploração guiada ou a proposta de pequenos desafios. Em coerência com o MAC, estas tarefas devem ser construídas com variabilidade suficiente para que os alunos não se limitem a repetir uma mesma resposta, mas aprendam a adaptar-se e sejam capazes de transferir essas aprendizagens para outros contextos. Isto implica modificar progressivamente elementos como a profundidade, a distância, a velocidade de execução, o tipo de material, a orientação espacial ou o grau de ajuda do educador, de forma a que a competência aquática seja construída em contextos diversos e não em situações rígidas. Ao planear as tarefas, convém ter em conta alguns aspetos básicos:

- Que as atividades estejam relacionadas com os objetivos definidos.
- Que permitam a participação ativa dos alunos.
- Que apresentem diferentes níveis de dificuldade para se adaptarem às características do grupo.

- Que gerem experiências positivas na água.
- Que proporcionem conhecimentos transferíveis para outros ambientes e realidades.

Desta forma, as tarefas transformam-se em situações de aprendizagem que favorecem a adaptação progressiva ao meio aquático.

Passo 3. Organizar a sessão em momentos pedagógicos

Para facilitar o desenvolvimento da prática, a sessão pode ser organizada em momentos pedagógicos que respondam à lógica da aprendizagem compreensiva na água. Uma proposta simples e coerente com o Método Aquático Compreensivo pode estruturar-se em cinco momentos:

- **Ativação e predisposição inicial.** Primeiro contacto com a situação de aprendizagem, orientado para gerar segurança, disponibilidade corporal e atenção ao desafio proposto.
- **Apresentação do problema aquático.** O educador apresenta uma situação com significado para os alunos, de forma que consigam compreender qual o desafio que irão tentar resolver na água.
- **Exploração e experimentação.** Os alunos experimentam diferentes respostas, comparam sensações, ajustam ações e descobrem possibilidades de solução.
- **Consolidação e variação.** Determinadas aprendizagens são estabilizadas e introduzem-se pequenas alterações nas condições para ampliar a capacidade de adaptação.
- **Fecho e tomada de consciência.** A sessão termina com tarefas de menor intensidade e com uma breve recolha de informação sobre o que foi aprendido, sentido ou descoberto durante a prática.

Esta estrutura não deve ser entendida como uma sequência rígida, mas sim como um guia pedagógico que ajuda a organizar a progressão da aprendizagem ao longo da sessão.

Passo 4. Preparar o espaço e a organização do grupo

Antes de iniciar a sessão, é importante que o educador reflita sobre a forma como o espaço aquático e o grupo de alunos serão organizados. A disposição do espaço influencia diretamente a segurança, a participação dos alunos e a qualidade das experiências de aprendizagem. Alguns aspetos que convém considerar são:

- A distribuição do grupo no espaço aquático.
- A adaptação do espaço às características do grupo.
- O posicionamento do docente para manter um controlo visual adequado.
- A utilização de materiais auxiliares que facilitem a prática e estimulem o desafio de aprender.

Uma boa organização do espaço facilita o desenvolvimento fluido das tarefas e permite que os alunos se concentrem na experiência de aprendizagem, reduzindo os tempos de espera.

Tabela 2. Planeamento de uma sessão de educação aquática.

1. INFORMAÇÃO GERAL

Data	16/05/2025
Duração da sessão	45 minutos
N.º de alunos	12
Nível	Iniciação (6–8 anos)
Professores	2
Espaço da aula	Piscina pequeña (1,20 m de profundidade)

2. DIMENSÕES DA COMPETÊNCIA AQUÁTICA (prioritárias na sessão)

Motora · Cognitiva · Social · Emocional · Segurança · Ambiental

3. COMPETÊNCIAS PRINCIPAIS A DESENVOLVER

- Adaptar a respiração a diferentes situações no meio aquático.
- Deslocar-se de forma autónoma combinando diferentes ações motrizes.
- Tomar decisões simples para resolver um desafio na água.
- Demonstrar atitudes de cuidado consigo próprio, com os outros e como meio aquático.

4. OBJETIVOS DA SESSÃO

- Ajustar a respiração ao deslocamento e à imersão.
- Explorar diferentes formas de deslocamento para superar um desafio.
- Tomar decisões para resolver situações aquáticas simples.
- Cooperar e respeitar os turnos e as normas de segurança.

5. MATERIAL

- Pranchas flutuantes
- Aros submersíveis
- Bolas flutuantes
- Tábua pequena
- Cordas flutuantes
- Colchonetes

6. HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS

- Equilíbrio
- Propulsão
- Respiração
- Imersão
- Flutuação
- Coordenação óculo-manual

7. DESENHO DA SESSÃO

Momentos da sessão	Situações / Atividades *(o que vamos propor?)*	Organização *(como e com quem?)*	Intenção pedagógica *(para quê?)*	Observáveis / Indicadores *(o que vamos observar?)*	Adaptações *(que ajustes prevemos?)*	Tempo estimado
1. ACOLHIDA E MOTIVAÇÃO	Jogo "O semáforo aquático". Ao sinal da cor, os alunos realizam diferentes ações: verde: deslocar-se; amarelo: flutuar; vermelho: imersão.	Grupo completo. Em espaço livre.	Ativar e motivar. Recordar normas e criar clima positivo.	• Participação ativa • Compreende os sinais • Mostra atenção	Mais tempo para responder. Sinais visuais mais claros.	5 min
2. EXPLORAÇÃO E DESCOBERTA	"Como me desloco?" Exploram diferentes formas de mover-se com e sem material (pranchas, pull-buoy, sem material). Convidam-se a experimentar e comparar.	Em grupos de 3–4 alunos. Estações com diferentes opções.	Explorar possibilidades de ação e sensações para ampliar o repertório motor.	• Testa diferentes formas de deslocamento • Descreve sensações • Mostra curiosidade	Reduzir opções iniciais. Mais apoio do professor.	10 min
3. DESAFIO / DESAFIO PRINCIPAL	Desafio "Cruza o rio". Devem atravessar de um lado ao outro da piscina superando obstáculos (aros, pranchas) escolhendo como fazê-lo.	Pequenos grupos (4–5 alunos). Várias linhas de saída.	Tomar decisões para resolver o desafio combinando ações motrizes e respiração.	• Escolhe estratégias • Ajusta a respiração • Supera o desafio	Menos obstáculos. Obstáculos mais separados. Apoio mais próximo.	15 min
4. TRANSFERÊNCIA E APLICAÇÃO	"Missão em equipa". Em equipa devem transportar bolas de um lado a outro combinando deslocamentos e respiração sem as deixar cair.	Equipas de 4–5 alunos. Competência cooperativa.	Aplicar o aprendido em situação com um objetivo partilhado.	• Coopera com a equipa • Ajusta ações • Gere a respiração	Mais tempo. Reduzir distância. Equipas menores.	10 min
5. REGRESSO À CALMA E REFLEXÃO	Flutuamos em silêncio ouvindo a respiração e pensando: O que aprendi hoje? Em que me ajudou?	Grupo completo. Em círculo com material de apoio (pranchas).	Recuperar a calma e favorecer a tomada de consciência da aprendizagem.	• Expressa aprendizagens • Mostra-se tranquilo • Escuta os outros	Perguntas guiadas mais simples. Apoio verbal.	5 min

8. AVALIAÇÃO E REFLEXÃO DOCENTE

O que funcionou bem?
- Os alunos estiveram motivados e participativos.
- O desafio principal gerou tomada de decisões e diferentes estratégias.
- Boa gestão do tempo nas atividades.

O que podemos melhorar?
- Dar mais tempo à exploração em algumas estações.
- Melhorar as transições entre atividades.
- Oferecer mais feedback individual durante o desafio.

Que aprendizagens o aluno demonstrou?
- Ajustam melhor a respiração ao mover-se.
- Exploram e escolhem diferentes formas de deslocamento.
- Cooperam e ajudam no trabalho em equipa.

PRÓXIMOS PASSOS
- Aprofundar a imersão voluntária e a recuperação de objetos.
- Introduzir desafios com maior complexidade e variabilidade de obstáculos.

OBSERVAÇÕES / NOTAS

Passo 5. Prever a observação da aprendizagem

O último passo do planeamento consiste em prever quais os aspetos que o educador irá observar durante a sessão para identificar o progresso dos alunos. Observar a aprendizagem não significa apenas verificar se o aluno executa corretamente uma ação motora, mas também atender a outros elementos do processo educativo, como:

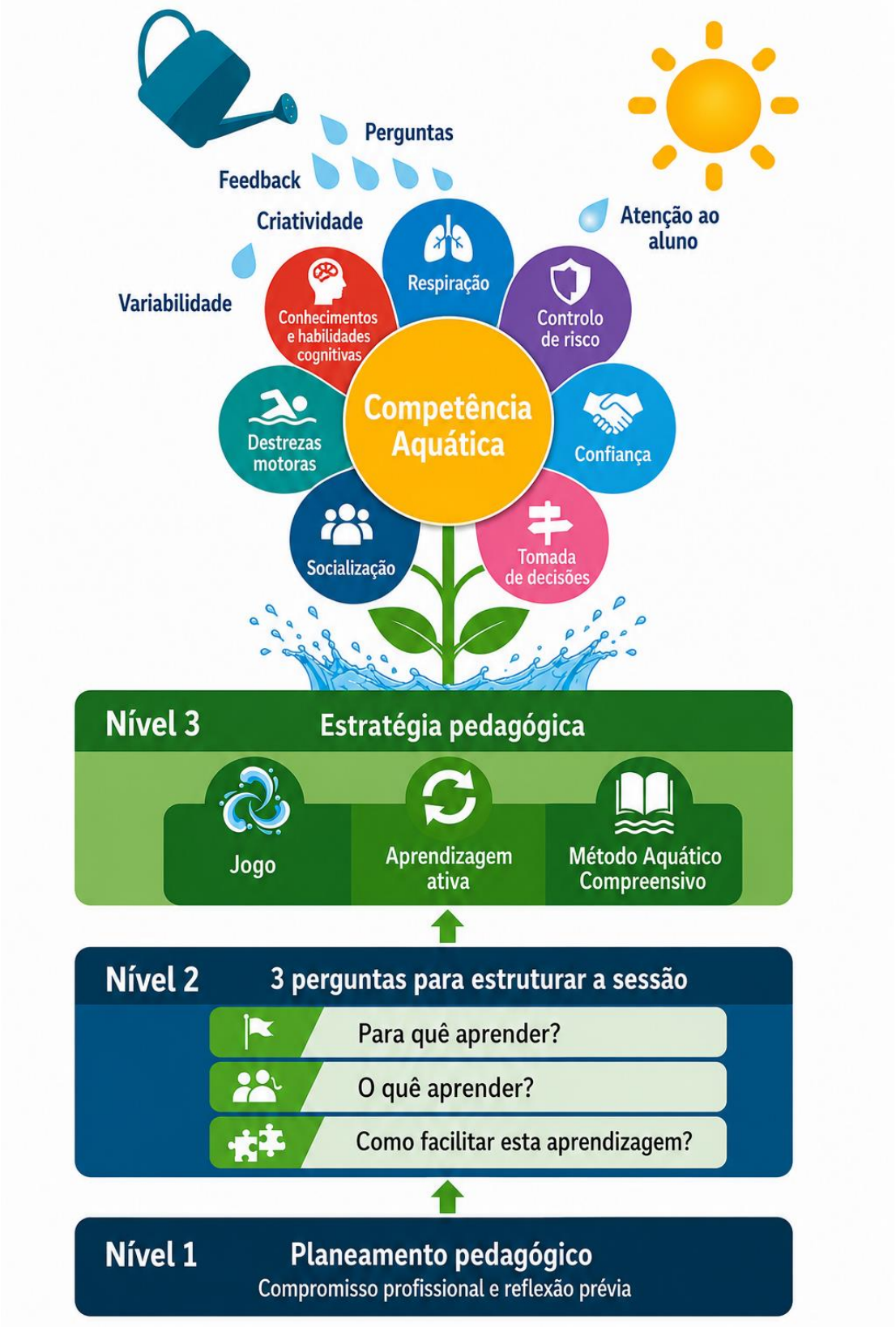
- A forma como os alunos se adaptam à água.
- A sua capacidade para resolver as tarefas propostas.
- A confiança que demonstram no meio aquático.
- A interação com os colegas e com o meio envolvente.
- As respostas emocionais que surgem durante a tarefa, como a confiança, a dúvida, o receio ou a predisposição para explorar.

Esta observação permite ao educador ajustar a sua intervenção durante a sessão e também refletir posteriormente sobre o desenvolvimento da prática.

Em conjunto, estes passos oferecem um guia simples para transformar a intenção pedagógica numa sessão estruturada. A partir deste planeamento, o educador aquático pode organizar experiências de aprendizagem que favoreçam o desenvolvimento progressivo da competência aquática dos alunos. De seguida, apresenta-se um exemplo simples que ilustra como aplicar a lógica de planeamento anteriormente descrita no desenho de uma sessão de educação aquática (Tabela 2).

A Figura 2 representa, de forma sintética, a lógica pedagógica que orienta o desenho de uma sessão de educação aquática a partir do MAC. O processo inicia-se no planeamento docente, entendido como uma reflexão prévia sobre o problema aquático que se pretende trabalhar e sobre a intenção educativa da prática. A partir desta reflexão, o educador responde às questões-chave, organizando uma sequência metodológica baseada na exploração, na compreensão do desafio, na experimentação, na consolidação e na transferência. As estratégias pedagógicas, apoiadas no jogo, na variabilidade, na participação ativa e na mediação do docente, permitem criar situações de aprendizagem significativas orientadas para o desenvolvimento da competência aquática.

Figura 2**.** Lógica pedagógica de uma sessão com o Método Aquático Compreensivo.



Reflexão docente

O planeamento de uma sessão não termina quando a prática na água chega ao fim. Uma parte essencial do processo educativo consiste em refletir sobre o que aconteceu durante a sessão, de forma a ajustar e melhorar a intervenção em futuras experiências de aprendizagem. Esta reflexão permite analisar o que ocorreu durante a prática, orientar a melhoria de futuras intervenções pedagógicas e transformar a experiência prática em conhecimento profissional. Para facilitar esta reflexão, o educador pode apoiar-se em algumas perguntas simples (Tabela 3).

Tabela 3. Guia de reflexão docente após a sessão.

Pregunta de reflexão	Finalidade pedagógica
Os objetivos previstos para a sessão foram alcançados?	Avaliar se as tarefas propostas favoreceram as aprendizagens prioritárias.
Que tarefas ou atividades facilitaram melhor a aprendizagem dos alunos?	Identificar quais as propostas que se revelaram mais eficazes durante a prática.
Em que momentos surgiram dificuldades durante a sessão?	Identificar situações que exigem ajustes na organização ou nas tarefas.
Que aspetos seria conveniente manter ou modificar na próxima sessão?	Orientar o planeamento de futuras sessões a partir da experiência vivida.
O problema aquático apresentado revelou-se compreensível e significativo para os alunos?	Avaliar se a sessão partiu de um desafio com significado e se este facilitou a exploração, a compreensão e o envolvimento do grupo.

Deste modo, o planeamento do ensino no meio aquático transforma-se num processo dinâmico que integra três momentos fundamentais: a reflexão prévia que permite o planeamento da sessão, o desenvolvimento da prática na água e a reflexão posterior que orienta a intervenção educativa seguinte. Este ciclo contínuo contribui para melhorar a qualidade do ensino e para favorecer experiências de aprendizagem mais significativas no meio aquático.

Conclusão

A educação aquática representa muito mais do que a aprendizagem de habilidades técnicas dentro de água. Cada experiência no meio aquático contribui para a construção progressiva da competência aquática das pessoas e para a forma como estas se irão relacionar com os diferentes ambientes aquáticos ao longo da vida. Por este motivo, a intervenção do educador aquático implica uma responsabilidade pedagógica que vai além da simples condução de atividades ou exercícios durante uma sessão.

O planeamento da prática constitui uma ferramenta fundamental para orientar este processo educativo. Planear uma sessão permite definir com clareza o que se pretende promover nos alunos, selecionar as aprendizagens prioritárias e desenhar situações que facilitem a interação

com o meio aquático de forma segura e significativa. Quando existe uma intenção pedagógica clara, a sessão deixa de ser uma sucessão de tarefas isoladas e transforma-se numa experiência de aprendizagem coerente.

Neste recurso, foi proposta uma forma simples de abordar este planeamento a partir de três perguntas que orientam a prática docente: para quê aprender, identificando o problema aquático; o que aprender; e como facilitar essa aprendizagem. Estas perguntas permitem organizar a intervenção educativa e ajudam o educador aquático a manter a coerência entre o propósito da sessão, os conteúdos trabalhados e as atividades propostas na água.

Preparar uma sessão de educação aquática implica transformar uma intenção educativa numa experiência de aprendizagem significativa. Neste sentido, o objetivo deste guia não é oferecer um modelo rígido de planeamento, mas sim proporcionar uma referência prática que ajude o educador a refletir sobre a sua intervenção e a estruturar as suas sessões com uma intenção pedagógica mais clara. Através deste processo de reflexão, planeamento e ajuste contínuo, o ensino no meio aquático pode contribuir de forma mais eficaz para o desenvolvimento de pessoas capazes de interagir com a diversidade dos ambientes aquáticos com maior segurança, confiança e autonomia.

Referências

Fonseca-Pinto, R. F., & Moreno-Murcia, J. A. (2023). Towards a globalised vision of aquatic competence. *International Journal of Aquatic Research and Education, 14*(1), Article 11. https://doi.org/10.25035/ijare.14.01.11

Moreno-Murcia, J. A. (2026a). *Método acuático comprensivo*. Sb editorial.

Moreno-Murcia, J. A. (2026b). *Alfabetización acuática. Hacia un nuevo paradigma educativo*. Sb editorial.