Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

A TRANSIÇÃO DA EDUCAÇÃO AQUÁTICA FAMILIAR À EDUCAÇÃO AQUÁTICA INFANTIL

Gonzalo Canosa Lemos e Mariana Peña

20 de julho 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.

A TRANSIÇÃO DA EDUCAÇÃO AQUÁTICA FAMILIAR À EDUCAÇÃO AQUÁTICA INFANTIL

Gonzalo Canosa Lemos e Mariana Peña

Transitar implica passar de experiências conhecidas a novos desafios e conquistas. No meio aquático, o período de transição acompanha de maneira gradual a passagem da participação acompanhado da família a uma maior independência na água, favorecendo a exploração, a aprendizagem e o desenvolvimento progressivo da autonomia.

Introdução

A educação aquática desenvolve-se num ambiente pedagógico que integra condições físicas, afetivas, sociais e metodológicas, com o objetivo de promover uma aprendizagem segura, respeitadora e estimulante. Este ambiente favorece, através da interação entre o docente, a criança, a família e o meio envolvente, a exploração, o jogo, a construção de aprendizagens significativas e o desenvolvimento progressivo da autonomia, sustentando-se na qualidade das relações estabelecidas, no respeito pelos ritmos individuais e na intencionalidade educativa das propostas.

A transição constitui uma etapa do processo de acompanhamento que desenvolvemos no âmbito da proposta de estimulação aquática precoce na infância. As crianças que iniciaram esta prática desde muito cedo, ainda bebés, contam já com dois a três anos de experiência no meio aquático. Para aquelas que começaram um pouco mais tarde, esse percurso será naturalmente mais curto, mas, ainda assim, já existe um caminho significativo percorrido.

Esta fase assume uma importância fundamental para a conquista da autonomia e do bem-estar no meio aquático, considerados os principais objetivos deste processo. Importa referir que a concretização dos objetivos definidos para esta última etapa resulta da relação de confiança construída não só entre as crianças e os docentes, mas também da relação estabelecida entre estes e as famílias, mães e restantes familiares que acompanharam todo o processo.

A ideia de transição pressupõe a passagem do que já é conhecido para novas conquistas. No contexto da nossa proposta no meio aquático, significa passar da participação nas sessões de piscina acompanhada pela própria família, com tudo o que isso representa do ponto de vista físico, emocional e afetivo, para a permanência da criança apenas com o docente como figura de referência, enquanto a família observa à distância. Para que esta transição ocorra, é necessário percorrer e consolidar um conjunto de etapas que promovam a independência e a capacidade de participação autónoma da criança.

Segundo Bowlby (1982), a partir dos 24 meses as crianças passam a compreender melhor que as outras pessoas possuem pensamentos, emoções e objetivos próprios. Esta evolução permite-lhes compreender explicações, negociar regras simples e participar de forma mais

ativa na relação com o adulto. Por este motivo, é fundamental que as crianças disponham de adultos que lhes proporcionem segurança emocional, disponibilidade e sensibilidade, constituindo uma base segura a partir da qual possam explorar, aprender e desenvolver progressivamente a sua autonomia.

Trabalhar através de sequências didáticas permite ao educador tomar decisões mais ajustadas sobre o que ensinar, quando o fazer e em que condições. Esta abordagem facilita a regulação do nível de desafio, a adaptação das tarefas às características dos alunos e evita intervenções assentes na improvisação ou na repetição de exercícios desarticulados e sem continuidade.

O meio aquático introduz, contudo, uma variável determinante: a resposta emocional do aluno. A perda das referências habituais, o controlo da respiração e a perceção de risco podem gerar insegurança quando as propostas não se encontram adequadamente ajustadas. Neste contexto, a sequência didática funciona como um quadro orientador que permite equilibrar o desafio com a perceção de controlo, favorecendo o envolvimento do aluno e a continuidade do processo de aprendizagem. À medida que este evolui, a sequência didática promove a passagem de situações mais estruturadas e controladas para outras progressivamente mais abertas, nas quais o aluno é chamado a interpretar o meio, a tomar decisões e a ajustar o seu comportamento. Esta progressão é essencial para que as aprendizagens possam ser transferidas para situações reais.

Segundo esta perspetiva, a sequência didática não constitui um elemento complementar, mas sim uma condição indispensável para organizar o ensino de forma coerente e intencional. O seu domínio permite ao educador transformar o meio aquático num contexto de aprendizagem estruturado, onde o aluno progride de forma segura, significativa e ajustada às suas capacidades. Assim, este recurso tem como finalidade disponibilizar uma orientação prática para a conceção, implementação e avaliação de sequências didáticas em educação aquática, apoiando a tomada de decisões do educador em contextos reais de intervenção.

Organização das aulas

A proposta desenvolve-se num clube desportivo. As aulas têm uma frequência semanal e uma duração de 45 minutos. A organização dos participantes é realizada com base nas **experiências prévias** no meio aquático, comunicadas pelas famílias, na avaliação do docente relativamente às **necessidades de estimulação** de cada criança e na fase de desenvolvimento em que se encontra no que respeita à **vinculação com o grupo**. Na etapa de transição, trabalham-se crianças com idades compreendidas entre os 24 e os 36 meses. Nesta fase, procura-se promover o desenvolvimento das competências aquáticas, dando especial enfoque à relação da criança com a família. Assim, o processo inicia-se de forma gradual, com o objetivo de fomentar a confiança, a segurança e o desenvolvimento progressivo da autonomia.

Roda inicial: saudamo-nos cantando, famílias, crianças e professores.

Etapas do processo de transição

Acompanhando o ano letivo de escolarização, o processo de transição até à passagem para a etapa seguinte tem uma duração aproximada de um ano. Trata-se de um processo flexível, adaptado ao ritmo de desenvolvimento de cada criança, e que se organiza em três etapas.

1. Distanciamento progressivo. Durante os primeiros meses, dá-se continuidade ao modelo de intervenção já conhecido pelas crianças e pelas famílias. Gradualmente, são introduzidas propostas em que pais e mães permanecem numa determinada zona da piscina, enquanto as crianças realizam as atividades noutra. Neste contexto, recorremos a jogos como saltos para alcançar os pais, jogos de perseguição, corridas aquáticas, entre outras atividades lúdicas. Quando estas propostas passam a ser frequentes e plenamente vividas com prazer e segurança por todo o grupo, considera-se que estão reunidas as condições para avançar para a segunda etapa.

Jogo do semáforo. As crianças avançam de acordo com os sinais do adulto, acompanhados pelos professores.

2. Primeiro afastamento. A partir, aproximadamente, do sexto mês, aprofunda-se o processo de transição. Os pais acompanham as crianças até à piscina, onde estas são recebidas pelos professores, permanecendo depois no exterior a assistir à aula. No final da sessão, entram na água para participar nos momentos de jogo e na canção de despedida.

A duração desta fase varia em função das respostas e das necessidades do grupo. À medida que as sessões decorrem, a participação dos pais no momento final vai sendo progressivamente reduzida, até que a despedida passe a realizar-se apenas entre as crianças e os professores, concluindo assim esta etapa do processo de transição.

Início da aula: saudamos a água, adultos referência sentados fora da piscina, crianças na borda da água com os professores.

Jogamos aos cavalos. As crianças atravessam a piscina até ao adulto, guiados pelos professores.

2. Segundo afastamento. Numa terceira etapa, propõe-se que os adultos referência acompanhem as crianças apenas até ao espaço da piscina, entregando-as aos professores responsáveis pela atividade no meio aquático. Durante a sessão, observam o seu desenvolvimento a partir das bancadas e, no final, regressam para acompanhar a saída das crianças.

No final do ano letivo, realiza-se uma última sessão desta etapa de transição, na qual as famílias são convidadas a participar na atividade aquática em conjunto com as crianças. Este encontro assume um caráter simbólico de celebração do percurso realizado, funcionando como uma cerimónia de conclusão desta etapa do processo de transição.

Autonomia e confiança: crianças na piscina, família nas bancadas.

Como desenvolver a proposta

A sequência didática constitui a estrutura que permite organizar o processo de ensino-aprendizagem. O principal objetivo da nossa intervenção é construir um espaço de acompanhamento que promova o trabalho colaborativo com as famílias, **estimulando os processos de aprendizagem** das crianças. Entendemos que o contexto educativo deve constituir um ambiente seguro, previsível e de confiança. Neste sentido, valorizam-se as condições que favorecem a progressiva separação da criança da figura parental, através de um ambiente emocionalmente regulado e da criação de experiências suscetíveis de gerar **aprendizagens significativas** (Ausubel, 1983).

Este ambiente seguro, estável e regulado é construído através da manutenção de rotinas e rituais ao longo do tempo. A utilização de canções, momentos em roda e espaços de jogo partilhado contribui para estabelecer pontes de continuidade entre a piscina, a casa e a família, reforçando o sentimento de segurança e pertença da criança.

A intervenção centra-se na participação ativa da criança nas diferentes propostas, promovendo o desenvolvimento progressivo da sua autonomia. Neste processo, os adultos assumem o papel de «farol», ou seja, figuras de referência que orientam, apoiam e transmitem segurança, intervindo de forma estratégica sem limitar a iniciativa da criança. Segundo Magdalena Sanz (comunicação pessoal), o conceito de «farol» remete para um acompanhamento **respeitador e seguro** por parte dos adultos responsáveis ou dos docentes

junto dos bebés e das crianças. O jogo à distância vai sendo progressivamente prolongado à medida que as crianças demonstram prazer, aceitação e confiança na atividade. A exploração e a experimentação espontâneas permitem observar os seus estados emocionais, evidenciando condições favoráveis à aprendizagem e indicando que as suas necessidades foram reconhecidas e consideradas no processo educativo (Moreno-Murcia, 2026a, 2026b).

Quando observamos que este processo decorre de forma harmoniosa e consistente, convidamos os adultos a acompanhar os seus filhos a partir do exterior da água, assumindo o papel de «faróis», orientando e transmitindo segurança à distância. A partir desse momento, o processo torna-se simultaneamente flexível e dinâmico, respeitando as características e as necessidades de cada criança e do grupo, favorecendo a construção desta nova dinâmica coletiva. À medida que este ritual evolui de forma fluída, os adultos são convidados a sair definitivamente da piscina, acompanhando a aula através da observação à distância.

É nesta fase da infância, que Bowlby (1982) refere como *relações recíprocas*, que a criança começa a compreender as intenções dos seus cuidadores, facilitando a compreensão que permitirá a tolerância da separação proposta.

Ao longo de todo este processo, desenvolve-se simultaneamente um trabalho de acompanhamento junto das famílias, valorizando os progressos, modelando atitudes positivas e tornando explícitos os fundamentos pedagógicos das experiências vividas durante as sessões. Desta forma, tentamos através da conceptualização gerar a compreensão do processo da educação aquática nos adultos e crianças.

Preparação para cantar, cumprimentar e finalizar a aula.

Conclusão

Realizar uma proposta educativa com uma população em idade tão precoce constitui um desafio em vários aspetos. Entre eles encontramos a criação, transformação ou reconstrução de vínculos; desde os mais individuais e internos de cada pessoa que participa, sejam pais ou

crianças, até aos estabelecidos com os pares, com os docentes e com a água ou o espaço da piscina. Aqui apresenta-se algo que consideramos de vital importância e que entendemos dever estar sempre presente na conceção deste tipo de propostas: o acompanhamento para a autonomia. Estar e agir no meio aquático mobiliza as emoções de uma forma particular e é muito importante que os docentes do meio aquático tenham a capacidade de reconhecer, acompanhar e gerir da melhor forma possível estas dimensões.

Consideramos importante referir que esta proposta de **transição** para a independência foi, até ao momento, pensada e implementada exclusivamente para o contexto da piscina e do meio aquático propriamente dito. Fica de fora tudo o que se relaciona com a passagem pelos balneários, momento em que as famílias participam e para o qual, no nosso papel de docentes, recomendamos o acompanhamento e, também, um distanciamento progressivo, incentivando a autonomia das crianças, sendo «faróis» da sua ação.

Referências

Ausubel, D. P. (1983). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. Trillas.

Bowlby, J. (1982). *El apego*. Paidós. (Trabajo original publicado en 1969).

Moreno-Murcia, J. A. (2026a, 9 de junio). *Educar sin imponer en el medio acuático: Claves para un acompañamiento respetuoso*. AIDEA. https://www.asociacionaidea.com/wp-content/uploads/2026/05/10e.-Educar-sin-imponer-en-el-medio-acuatico.-Claves-para-un-acompanamiento-respetuoso.pdf

Moreno-Murcia, J. A. (2026b, 1 de junio). *Más allá de las neuronas: Implicaciones pedagógicas de los astrocitos en la enseñanza acuática*. AIDEA. https://www.asociacionaidea.com/mas-alla-de-las-neuronas-implicaciones-pedagogicas-de-los-astrocitos-en-la-ensenanza-acuatica/