

Unidade Didática: Natação

Turma: 12º08

Nº Alunos: 23

Aulas: 3ª feira (16h40 - 18h10) e 6ª feira (08h00- 09h30)

Local: Piscina **Professora:** Micaela Abreu

Plano Unidade Didática - Natação

Aulas			1	2	3	4	5	6	7	8			
			07/out (90')	17/abr (90')	24/abr (90')	05/mai (90')	12/mai (90')	19/mai (90')	26/mai (90')	02/jun (90')			
Habilidades Motoras Específicas	Natação Pura	Crol	Ação dos Membros Inferiores	I/E	Avaliação Diagnóstica	E			Avaliação Sumativa	Testes FITescola			
			Ação dos membros inferiores coordenada com a respiração			I/E							
			Ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior				I/E	E					
		Costas	Ação dos Membros Inferiores	I/E		E							
			Ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior				I/E	E					
	Natação Artística	Noção de ritmo e contagem de tempos		I/E	Permuta – Dia 16/04/2026								
		Expressões e emoções		I/E									
		Remada de sustentação, sem deslocamento		I/E									
		Posição básica ventral e dorsal				I/E							
	Polo Aquático	Pega e lançamentos da bola					I/E	E					
		Jogos Pré desportivos (espaço e objeto de jogo)					I/E	E					
	Condição Física	Promover o desenvolvimento das capacidades coordenativas, com especial enfoque na coordenação, equilíbrio e orientação espacial, essenciais à adaptação, controlo e eficiência do movimento em meio aquático, bem como o desenvolvimento integrado da resistência e da força, de acordo com as exigências específicas das atividades aquáticas abordadas na unidade didática.											
	Cultura Desportiva	História		Os alunos deverão desenvolver a sua literacia desportiva no âmbito das atividades aquáticas, compreendendo os fundamentos técnicos e a sua aplicação, conhecendo as regras de funcionamento e segurança, bem como a história, evolução e valores associados à prática da natação.									
Regulamento													
Conceitos Psicossociais	Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.												

Legenda: I/E – Introdução/Exercitação E – Exercitação

Justificação da Unidade Didática de Natação

A presente unidade didática de Natação tem como base o desenvolvimento das quatro categorias transdisciplinares: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Neste sentido, o planeamento foi estruturado de forma a garantir uma abordagem integrada e equilibrada das diferentes dimensões da aprendizagem, promovendo o desenvolvimento global dos alunos em contexto aquático.

A unidade é composta por oito aulas de 90 minutos, destinadas a uma turma do 12.º ano constituída por 23 alunos. A organização dos conteúdos respeita uma progressão pedagógica coerente, iniciando-se com uma avaliação diagnóstica que permite aferir o nível inicial dos alunos e ajustar as estratégias de ensino às suas necessidades. Ao longo da unidade, os conteúdos são desenvolvidos de forma articulada, integrando três vertentes da atividade aquática: natação pura, natação artística e polo aquático, o que permite diversificar as experiências motoras e enriquecer o processo de ensino-aprendizagem.

A organização desta unidade didática foi igualmente sustentada no modelo de (Vickers, 1990), que preconiza uma estruturação do ensino baseada numa sequência lógica e progressiva dos conteúdos, articulando os objetivos, as tarefas e a avaliação de forma coerente. Este modelo orientou a definição dos conteúdos e a sua distribuição ao longo das aulas, garantindo uma evolução consistente das aprendizagens e uma adequação às características dos alunos.

Importa ainda referir que a escola apresenta condições muito favoráveis para a leção da modalidade de Natação, dispondo de uma piscina com seis pistas e devidamente equipada de uma grande diversidade de materiais didáticos. Durante a implementação desta unidade didática, serei a única professora a lecionar neste espaço, tendo à disposição a totalidade das seis pistas da piscina. Esta condição permite uma gestão mais eficaz da aula, possibilitando uma maior individualização do ensino, uma melhor organização das tarefas e um aumento significativo do tempo de prática efetiva dos alunos, potenciando assim a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

No domínio das habilidades motoras, o foco incide sobretudo na natação pura, com particular destaque para os estilos de crol e costas. Os conteúdos são organizados de forma progressiva, começando pela ação isolada dos membros inferiores e evoluindo para a sua coordenação com a respiração e, posteriormente, com a ação dos membros

superiores. Esta progressão permite consolidar os fundamentos técnicos essenciais à eficiência do deslocamento em meio aquático, promovendo uma prática mais consciente e eficaz. Paralelamente, são introduzidos conteúdos de natação artística, como a noção de ritmo, a expressão corporal, a remada de sustentação e as posições ventrais e dorsais, contribuindo para o desenvolvimento da coordenação, do controlo corporal e da criatividade. No âmbito do polo aquático, são abordadas habilidades como a pega e o lançamento da bola, bem como jogos pré-desportivos, que favorecem a adaptação ao meio aquático em situações lúdicas e de oposição. Esta abordagem está em consonância com as Aprendizagens Essenciais, que valorizam a participação em atividades diversificadas e a aplicação das competências em situações significativas.

No domínio da cultura desportiva, serão trabalhados conteúdos como a história das modalidades aquáticas, o regulamento e os princípios básicos de funcionamento das diferentes práticas, contribuindo para o desenvolvimento da literacia desportiva dos alunos. Esta dimensão assume particular relevância no ensino secundário, permitindo que os alunos compreendam o desporto enquanto fenómeno cultural e social.

Relativamente à condição física, esta unidade didática privilegia o desenvolvimento das capacidades coordenativas, nomeadamente a coordenação, o equilíbrio e a orientação espacial, aspetos fundamentais na adaptação ao meio aquático. Simultaneamente, a própria natureza da atividade contribui para o desenvolvimento da resistência aeróbia, ainda que de forma integrada e não isolada.

Por fim, no domínio dos conceitos psicossociais, pretende-se promover valores como o respeito, a cooperação, a responsabilidade e o empenho. O contexto aquático, pela sua especificidade, exige particular atenção às regras de segurança e ao comportamento responsável, reforçando a importância destas competências na formação integral dos alunos.

Em síntese, esta unidade didática de Natação pretende proporcionar uma aprendizagem diversificada e significativa, articulando diferentes vertentes da atividade aquática e promovendo o desenvolvimento técnico, físico, cognitivo e social dos alunos, em consonância com as orientações curriculares (Ministério da Educação, 2018).



Referências Bibliográficas

Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais: Educação Física – Ensino secundário*. Direção-Geral da Educação, Lisboa.

Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.