

# GUIA DE BOAS PRÁTICAS

---



# PROJETO ATLANTIC YOUTH

Os participantes deste projeto são:

- Comunidade intermunicipal do Alto Minho (Portugal)
- Secretaria Municipal de Esportes de Ayamonte (Espanhe)
- We Atlantic (France)
- Clare County Council (Irlande)
- Cornwall Marine Network Limited (Reino Unido)
- Centre de Moulin Mer (Francia)
- IES Guadiana de Ayamonte (Espanña)
- IES González de Aguilar de Ayamonte (Espanña)
- ASPANDAYA de Ayamonte (Espanña)



Universidad de Huelva

**PUBLICAÇÃO E CRÉDITOS**  
**Secretaria Municipal de Esportes de Ayamonte**

# ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. PROJETO JUVENTUDE ATLÂNTICO .....	5
3. BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES NÁUTICAS .....	7
4. LEGISLAÇÃO .....	9
5. ATIVIDADES NÁUTICAS .....	13
6. OBJETIVOS .....	15
o Conceitual (saber)	
o Atitudinal (saber ser)	
o Procedimento (saber como)	
7. CONTEÚDO .....	17
o Conteúdo transversal	
o Múltiplas inteligências	
8. INTERDISCIPLINARIDADE .....	28
9. METODOLOGIA .....	29
o Procedimento	
o Segurança	
o Igualdade, inclusão e meio ambiente ou motivar	
o Excita	
10. AVALIAÇÃO .....	46
o O que avaliar?	
o Como avaliar?	
o Quando avaliar?	
11. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES .....	48
o Recomendações finais	
o Financiamento	
o Processo de desenvolvimento do projeto educacional	
12. PROGRAMAS DE BOAS PRÁTICAS EM ALFABETIZAÇÃO OCEANICA .	53
13. REFERÊNCIAS .....	56

**Autores:**

**Daniel Medina Rebollo, Eduardo José Fernández Ozcorta  
e Pedro Sáenz-López Buñuel**

## 1. INTRODUÇÃO

Autores como Guillen e Peñarrubia (2013) propõem que as **Atividades Físicas na Natureza (AFN)** façam parte de um conteúdo específico integrado no currículo de Educação Física, tendo em conta os benefícios e valores que nelas são trabalhados.

Muitos autores defendem a presença **do desporto** nos estabelecimentos de ensino (Blázquez, 2010), justificando a sua inclusão no currículo de Educação Física (Contreras, De la Torre e Velázquez, 2001).

Blázquez (2010) afirma que o **desporto aquático** pode ser um conteúdo estimulante para desenvolver no ensino primário e secundário, por um lado, devido à sua originalidade, uma vez que tem uma presença reduzida nos programas escolares; por outro, devido à motivação que pode gerar nos estudantes a prática de atividade física fora do contexto convencional da aula de Educação Física; finalmente, tendo em conta os importantes benefícios que podem ser obtidos a nível pedagógico, físico e comportamental.



Imagem 1 - Formação de grupo em canoagem

Segundo Granero, Baena e Martínez (2010), **há várias razões pelas quais as AFN não chegam a fazer parte** dos programas pedagógicos inerentes ao currículo de Educação Física. Estas incluem a escassez de tempo, a pouca flexibilidade do horário escolar para gerir este tipo de atividades, a distância a que os espaços onde é feita essa prática se encontram ou a necessidade de materiais específicos. Há, ainda, outros fatores, como sejam o envolvimento dos professores, a sua reduzida formação ou aspetos relacionados com a organização (Arribas e Santos, 1999).



Imagem 2 - Estudantes no cais do Rio Guadiana

Tendo em conta esta perspetiva e na sequência do **projeto Atlantic Youth**, pretende-se criar um **manual que facilite o recurso às atividades náuticas**, do ponto de vista educativo. Deste modo, este guia procura atingir os seguintes **objetivos**:

- Dar a conhecer os benefícios da realização de atividades ou desportos náuticos;
- Identificar as normas necessárias à prática correta e em segurança dessas atividades;
- Descrever os objetivos e conteúdos a desenvolver neste tipo de programas aquáticos;
- Elaborar normas de implementação deste tipo de atividades;
- Desenvolver regras ou critérios de avaliação.

## 2. PROJETO ATLANTIC YOUTH

O Atlantic Youth é um projeto integrado no programa Erasmus+, da União Europeia, que visa apoiar a educação, a formação, a juventude e o desporto na Europa. O seu orçamento, de 14,7 mil milhões de euros, dará a mais de 4 milhões de europeus a oportunidade de estudar, treinar e adquirir experiência no estrangeiro.

O Atlantic Youth pretende responder a estas duas prioridades:

**1. Promover a aquisição de técnicas e competências.** Em particular, o projeto visa desenvolver as técnicas e competências gerais do currículo escolar dos jovens dos 10 aos 16 anos que vivem em cidades e zonas costeiras, através da implementação de ações educativas relacionadas com o mundo marítimo e aquático;

**2. Ajudar as escolas a combater o abandono escolar e os problemas dos estudantes desfavorecidos.** Para que todos os jovens, sem exceção, possam beneficiar desta educação marítima, é essencial que a mesma se realize na escola.

Este projeto visa o fortalecimento necessário do nosso projeto educativo para responder aos grandes desafios do século XXI, convertendo a educação num fator crucial para enfrentar as grandes transformações tecnológicas e económicas, os desafios sociais e ambientais e a necessidade de desenvolver as competências de todos os nossos cidadãos numa perspetiva inclusiva.

Os **participantes** neste projeto são:

- Comunidade Intermunicipal do Alto Minho (Portugal);
- Patronato Municipal de Deportes de Ayamonte (Espanha);
- We, Atlantic (França);
- Clare County Council (Irlanda);
- Cornwall Marine Network Limited;
- Centre de Moulin Mer.

Participam no projeto **centros educativos** que representam os cinco países (Portugal, Espanha, França, Reino Unido e Irlanda). Em cada ponto será criado um grupo de parceiros locais (Equipa de Projeto Local), composto por representantes de escolas, autoridades públicas e estruturas que oferecem atividades de formação marítima e náutica, sob a coordenação de um parceiro do Atlantic Youth.

Todos os anos é organizado um encontro transnacional das turmas envolvidas no projeto, com a duração de cinco dias. Estes três encontros são momentos privilegiados no percurso educativo dos estudantes e a oportunidade de desenvolverem o seu conhecimento geral e os seus conhecimentos marítimos no decorrer de uma semana educativa que reunirá jovens de cinco países.

O número de estudantes a beneficiarem de ações de educação marítima e náutica local no âmbito do Atlantic Youth, ao longo dos três anos, será de 783, envolvendo um total de 135 profissionais.

**O impacto esperado** nos estudantes participantes é de:

- Progressos na aquisição dos conhecimentos previstos no currículo;
- Sensibilização e aquisição de conhecimentos marítimos e aquáticos;
- Consciencialização positiva das práticas de navegação e aquisição de conhecimentos;
- Realização física, moral e social, atividade benéfica para a saúde;
- Participação mais ativa na vida da turma;
- Vontade de aprender, remotivação;
- Melhor imagem de si próprio e do seu ambiente de vida;
- Comportamentos mais responsáveis e de apoio;
- Abertura a outros países, a outros jovens, à Europa.

### 3. BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES NÁUTICAS

Para projetar estas atividades é necessário conhecer os seus benefícios, de modo a poder orientar o processo de ensino-aprendizagem. Para o Ministério da Saúde, a atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde e prevenção da doença, para todas as pessoas e em qualquer idade. A evidência científica permite-nos afirmar que contribui para o prolongamento da vida e para melhorar a sua qualidade, através de benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

#### **Benefícios fisiológicos**

- A atividade física reduz o risco de doenças cardiovasculares, pressão arterial alta, cancro do cólon e diabetes;
- Ajuda a controlar o excesso de peso, a obesidade e a percentagem de gordura corporal;
- Fortalece os ossos, aumentando a densidade óssea;
- Fortalece os músculos e melhora a capacidade de fazer esforços sem fadiga (forma física).

#### **Benefícios psicológicos**

- A atividade física melhora o humor e diminui o risco de tensão, ansiedade e depressão, aumenta a autoestima e proporciona bem-estar psicológico;
- Melhora a autoestima e a autoconfiança;
- Aumenta a energia e a vitalidade;
- Promove a plasticidade cerebral, reforçando as competências cognitivas;
- Influencia positivamente a saúde mental, estimulando o cérebro e protegendo-o de doenças neurodegenerativas.

#### **Benefícios sociais**

- Aumenta a autonomia e a integração social, sendo estes benefícios particularmente importantes no caso de incapacidade física ou psíquica;
- Promove a sociabilidade.

#### **Benefícios adicionais na infância e adolescência**

- Contribui para o desenvolvimento integral da pessoa;
- Promove o controlo do excesso de peso e da obesidade, muito importante, nesta fase, para prevenir a obesidade adulta;
- Aumenta a mineralização óssea e diminui o risco de osteoporose na vida adulta;
- Auxilia a maturação do sistema nervoso motor e o aumento das capacidades motoras;
- Melhora o desempenho escolar e a sociabilidade.



A atividade física é uma forma de investir na saúde, influenciando muitos dos componentes com os quais se relaciona, como sejam a resistência cardiorrespiratória, a flexibilidade, a força e resistência muscular e a coordenação. Imagem 3 - Atividade em stand up paddle gigante para grupos.



Imagem 4 - Atividade de caiaque realizada por um grupo de estudantes

Os **benefícios específicos dos desportos aquáticos**, apontados por profissionais, são:

- Ocupação dos tempos livres de forma saudável e libertação da tensão;
- Melhoria de aspetos de socialização, tais como comunicação, colaboração, trabalho em equipa, resolução de conflitos, etc.;
- Superação de medos relacionados com o meio aquático;
- Melhoria da autoestima em pessoas com algum tipo de deficiência;
- Consciencialização, respeito e cuidado com o meio ambiente.

Tanto para a programação, como para o desenvolvimento deste tipo de atividades é aconselhável conhecer as normas em vigor.

## 4. LEGISLAÇÃO

Estima-se que quase metade dos cidadãos da União Europeia (47%) praticam regularmente atividades físico-desportivas, de acordo com o Eurobarómetro (Comissão Europeia, 2018), que também indica que a maior parte da atividade física ocorre em ambientes informais, como parques e atividades ao ar livre (40%).

Embora ainda não exista uma política comunitária em matéria de prática desportiva, foi dada especial atenção à conservação do ambiente. Todos os esforços foram concentrados na "**Carta Europeia do Desporto**" (Conselho da Europa, 1992), que integra a defesa do ambiente entre os seus princípios. Mais concretamente, no artigo 10.º da referida carta é referido que a prática das atividades físico-desportivas deve adaptar-se aos recursos limitados do planeta, para além de estas serem realizadas no quadro de uma gestão ambiental equilibrada.

Existe um grande grupo de empresas que, embora tendo uma atividade principal alheia à atividade físico-desportiva, dispõem de serviços neste domínio e desenvolveram os seus próprios **Sistemas de Gestão Ambiental (SGA), verificados através de certificações reconhecidas, como a ISO 14001 ou o Regulamento Comunitário de Ecogestão e Auditoria (EMAS)** (Organização Internacional de Normalização; ISO, 2015).

Concretamente, a ISO 14001 aplica-se a qualquer organização, independentemente da sua dimensão ou setor, que voluntariamente procure reduzir a sua pegada ambiental e cumprir a legislação ambiental. A aplicação destes sistemas garante que a atividade empresarial desenvolvida cumpre medidas e ações sustentáveis reconhecidas internacionalmente. Por conseguinte, no que respeita às políticas de aquisição de serviços, estas empresas terão de apresentar uma discriminação positiva em relação às que carecem de sistemas de gestão ambiental certificados.

Além disso, **a sua assunção implica:**

- Uma redução nos custos de energia, água e outros planos de poupança e redução;
- O acesso a certas isenções legais;
- Um melhor posicionamento competitivo;
- O acesso a pontos para licitações públicas;
- A eliminação de limites no mercado global;
- A melhoria da imagem da empresa corporativa;
- O aumento da confiança por parte de clientes, potenciais clientes, fornecedores, colaboradores, etc.

Assim, a promoção da implementação de um SGA é, geralmente, uma metodologia que afeta positivamente a **melhoria contínua do comportamento ambiental** e que pode oferecer certas vantagens competitivas, tais como:

- Reduzir os impactos ambientais negativos da atividade realizada, para além dos riscos que podem decorrer de um acidente ambiental;
- Proceder a uma avaliação contínua dos requisitos legais e reduzir a possibilidade de incumprimento, evitando sanções económicas;
- A melhoria do desempenho ambiental, uma vez que se poupam recursos, vai reduzir a produção de resíduos e emissões, resultando na redução de custos;
- Possibilidade de obtenção de ajuda financeira, como sendo o acesso a subsídios;
- Vantagem competitiva relativamente a novos clientes;
- Melhoria da imagem da organização.

Noutra perspetiva, a Associação Espanhola de Normalização e Certificação (AENOR) propõe dois regulamentos que permitem controlar e avaliar as situações de maior risco, as normas UNE-ISO 21101:2015 (AENOR, 2015a) e UNE-ISO 21103:2015 (AENOR, 2015b).

A norma Une-ISO 21101:2015 (AENOR, 2015a) define os requisitos para empresas dedicadas ao turismo de aventura (por exemplo, operadores que oferecem pacotes turísticos e fornecedores de equipamentos como capacetes de segurança, cordas, caiaques, t-shirts com protetor solar, calçado de desporto, etc.), com o objetivo de procederem à revisão das atividades que oferecem, compreenderem as necessidades dos participantes e definirem os procedimentos necessários para garantir a sua segurança.

A norma UNE-ISO 21103:2015 (AENOR, 2015b) especifica o tipo de informação necessária para todos os potenciais participantes, incluindo outras partes interessadas no setor do turismo de aventura, no que diz respeito a todas as questões contratuais. Quando as empresas de turismo ativas trabalham em conjunto, oferecem maior segurança, confiança e competitividade em qualquer parte do mundo.

Seguem-se os principais procedimentos em que se baseiam ambas as normas.

UNE- ISO 21101: 2015	UNE-ISO 21103: 2015
<b>Sistema de Gestão de Segurança</b>	<b>Informação para os participantes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contexto da organização</li> <li>• Liderança</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicação de informações</li> <li>• Informações antes das atividades turísticas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informações fornecidas durante a atividade turística ativa</li> <li>• Informações fornecidas depois da atividade turística ativa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funcionamento</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do desempenho</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhoria</li> </ul>	

Tabela 1 - Principais procedimentos do regulamento UNE-ISO

## Estabelecimentos de ensino

Tanto os estabelecimentos de ensino, como os próprios professores têm responsabilidades quanto ao desenvolvimento de atividades extracurriculares. A Lei Orgânica 8/2013 para a melhoria da qualidade educativa especifica que o Conselho Geral do Estabelecimento de Ensino tem a responsabilidade e competência para estudar as propostas de atividades complementares e extracurriculares. Em especial, a segunda disposição final estabelece essas competências (ou seja, h, i e j).

As decisões relativas às atividades complementares e extracurriculares devem ser incluídas nos documentos de planeamento institucional do estabelecimento de ensino, como a Programação Geral Anual (PGA), incluída no Projeto Educativo do Estabelecimento de Ensino (PEEE). A PGA inclui a programação de atividades complementares e extracurriculares. Estas atividades estão, também, incluídas nas planificações das aulas e, em particular, em cada tema curricular. Estas atividades devem ser apresentadas como espaços para participar, criar, viver e partilhar experiências com outros membros da comunidade escolar e ainda relacionando-as com outras estratos e a envolvente social.



Imagem 5 - Atividade de caiaque no Centre de Moulin Mer (França)



## 5. EMPRESAS DE ATIVIDADES NÁUTICAS

Os desportos aquáticos são uma excelente forma de obter benefícios para a saúde de uma forma lúdica. Este tipo de atividades pode ser realizado individualmente ou coletivamente e de forma autónoma, ou através de empresas dedicadas ao setor.

Para a **iniciação nestes desportos é essencial** contactar empresas que se dediquem à realização de desportos náuticos, sobretudo pelos seguintes **motivos**:

- Melhora a qualidade do ensino, uma vez que estas empresas dispõem de técnicos com conhecimentos relacionados com os desportos náuticos e com experiência no respetivo ensino;
- Permite que a atividade seja economicamente acessível a todos, uma vez que, por um valor relativamente reduzido, podemos aceder a materiais dispendiosos como um caiaque, um barco à vela, ou equipamento, como capacetes, coletes salva-vidas, etc.;
- São evitados os inconvenientes causados pelo transporte e a manutenção do material, como seja a necessidade de utilizar um reboque para transportar um barco;
- Estas empresas dispõem de autorizações para a realização das atividades em ambiente natural e dos seguros necessários, em caso de acidente;
- Gestão de qualquer situação que ocorra durante a prática desportiva, de forma profissional;
- Importância do respeito e do cuidado com meio ambiente.

Entre as **caraterísticas** que estas empresas devem ter, estão incluídos o profissionalismo dos seus monitores, que devem estar habilitados com as qualificações adequadas para poderem realizar as atividades, a experiência no setor, ter todas as licenças relevantes e seguros, no caso de haver algum percalço, reços acessíveis e valores como a preservação do ambiente, o trabalho em equipa...



Imagem 6 - Paragem durante uma atividade de caiaque em grupo

Atualmente, a melhor **forma de chegar ao público** é através das redes sociais, porque, com o mínimo de esforço económico e trabalho adicional, conseguimos chegar a muitos utilizadores. Além disso, podemos incluir fotos e vídeos, que são muito mais apelativos para o espectador.

A recomendação direta feita por pessoas que realizaram a atividade e tiveram uma experiência positiva também ajuda outras pessoas a iniciarem-se nos desportos náuticos. Por fim, outros recursos, como cartazes, desdobráveis, descontos...



Imagem 7 - Atividade de caiaque com estudantes do Programa Atlantic Youth

Com base em todos os aspetos analisados até aqui, serão agora abordados os elementos curriculares para programar este tipo de atividades educativas: objetivos, conteúdo, metodologia e avaliação.

## 6. OBJETIVOS

Estabelecer objetivos significa descrever as aprendizagens que se pretende alcançar. Sempre que qualquer atividade, seja voluntária ou espontânea, é realizada, é aconselhável definir bem a sua finalidade, através do desenvolvimento de diferentes tipos de objetivos.

Os objetivos, mais do que um elemento independente, são uma parte importante de todo o processo, uma vez que constituem o ponto de partida e o guião para selecionar, organizar e dirigir os conteúdos, introduzir modificações durante o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, ou determinar o progresso dos estudantes e facilitar a identificação dos aspetos que devem ser reforçados.

Em função dos objetivos pretendidos, os objetivos de um programa de atividades náuticas podem ser:

### ○ **Conceptuais (saber)**

- Conhecer os aspetos técnicos necessários à prática de um desporto aquático de forma autónoma;
- Saber qual o equipamento necessário, as suas características e como utilizá-lo corretamente;
- Desenvolver conhecimentos básicos de segurança para a prática de atividades desportivas náuticas;
- Adquirir conhecimentos sobre outras áreas, através da interdisciplinaridade das atividades náuticas.



Imagem 8 – Atividade de iniciação ao catamarã



○ **Atitudinais (saber estar)**

- Desenvolver o gosto e a motivação para as atividades náuticas e o seu ambiente, valorizando os efeitos positivos que tem na saúde e qualidade de vida;
- Promover uma utilização adequada e respeitosa do ambiente, que permita conservar os ecossistemas marinhos;
- Desenvolver competências sociais de interação e atitudes de respeito, cooperação, trabalho em equipa, desportivismo, respeito pelas normas e, em especial, de igualdade e inclusão;
- Aumentar a autoconfiança, autoestima, responsabilidade, segurança, iniciativa e autonomia pessoal.



Imagem 9 - Atividade de caiaque no Centre de Moulín Mer

○ **Procedimentais (saber fazer)**

- Realizar corretamente atividades náuticas desportivas individuais e/ou coletivas, praticando-as nos tempos livres;
- Participar em atividades náuticas desportivas, respeitando e cuidando do meio ambiente;
- Conceber atividades interdisciplinares, desenvolvendo outras áreas de conhecimento e envolvendo todas as áreas do comportamento: motora, psicológica, cognitiva e social.

## 7. CONTEÚDOS

Os **conteúdos** são os conhecimentos, as competências, habilidades e atitudes que os estudantes adquirem durante o processo de ensino/aprendizagem e configuram um domínio relevante para programar as nossas atividades.



Imagem 10 - Atividade de catamarã no Centre de Moulín Mer

Os **conteúdos gerais** que são desenvolvidos num programa relacionado com atividades náuticas são:

- Execução dos aspetos técnicos necessários à prática das atividades de forma autónoma;
- Prática de atividades náuticas como ocupação de tempos livres;
- Respeito e cuidado com o meio ambiente;
- Aquisição dos valores educativos do desporto, como cooperação, trabalho em equipa, respeito pelas normas e superação, entre outros;
- Cuidado com o material;
- Aplicação de normas de segurança nas atividades náuticas;
- Conhecimento transversal de outras disciplinas ou áreas do conhecimento.

Quanto aos **conteúdos específicos**, serão os de praticar desportos de vela, caiaque, stand up paddle, canoagem e windsurf e outros desportos como surf, skimboarding, kitesurf ou snorkeling. Podem, ainda, ser trabalhados como conteúdos aspetos relacionados com o mar e as atividades náuticas, como nós de marinheiro, ventos, marés, pontos cardeais ou a segurança.

## EXEMPLOS DE DESPORTOS AQUÁTICOS

**VELA**



**CATAMARÃ**



**WINDSURF**



**REMO**



**CAIAQUE**



**CAIAQUE DUPLO**



**CANOAGEM**



**STAND UP PADDLE**



**SURF**



**KITESURF**



**SKIMBOARD**



O **conteúdo técnico dos desportos aquáticos** pode ser visto de uma **forma geral** como:

- Procedimento correto de entrada e saída dos barcos;
- Conhecimento, manuseamento e manutenção do material;
- Precisão no equilíbrio nas embarcações;
- Prática de deslocação;
- Conhecimento e recurso à utilização de ventos, correntes e marés.

Estes conteúdos podem, ainda, ser trabalhados **distinguindo dois grupos desportivos com características semelhantes:**

- Desportos relacionados com o vento, como vela, windsurf, catamarã, kitesurf...
  - Preparação para a navegação (escolha do material de acordo com as condições atmosféricas, escolha da área de navegação, etc.);
  - Controlo do equilíbrio nas embarcações;
  - Manuseamento da embarcação (parar, mover e rodar);
  - Ajuste das velas em função dos ventos;
  - Realização de exercícios de capotamento e queda, incluindo erguer as embarcações na água.
- Desportos autopropulsionados, tais como canoa, caiaque, stand up paddle, remo, surf:
  - Seleção do material de acordo com a idade e altura do praticante (segurança e navegação);
  - Controlo do equilíbrio nas embarcações;
  - Manuseamento das pagaias/remos para avançar, rodar e parar;
  - Planeamento e utilização das correntes para navegar;
  - Realização de exercícios de capotamento e queda, incluindo erguer as embarcações na água.

#### ○ **Conteúdos transversais**

A educação escolar tem como finalidade básica contribuir para o desenvolvimento das pessoas no sentido de as tornar capazes de funcionar em sociedade. Por conseguinte, é necessário educar com o objetivo de resolver problemas contemporâneos do mundo, como a violência, as desigualdades, a escassez de valores éticos, o desperdício, a degradação ambiental ou os hábitos perniciosos para a saúde. É esse o objetivo dos temas transversais, como uma forma de **educar para os valores** e uma oportunidade para realizar uma verdadeira programação interdisciplinar (Contreras, 1993; MEC, 1993).

## • Educação ambiental

É necessário que os estudantes compreendam as relações com o meio que os rodeia e que tomem conhecimento dos problemas ambientais e das soluções individuais e coletivas que podem ajudar a melhorar o ambiente. Para tal, é importante incentivar a participação pessoal solidária relativamente aos problemas ambientais que estão a degradar o nosso planeta a um ritmo preocupante. O professor ensinará a desfrutar do ambiente e a respeitá-lo, com base no conhecimento e na sensibilidade.

Nas atividades náuticas as relações com o ambiente são muito ricas. A valorização do que temos e a sua preservação devem ser objetivos prioritários na nossa atuação. O uso adequado e a limpeza das instalações e dos materiais promovem atitudes participativas, que evitarão atentar contra o meio ambiente.

As atividades na natureza são uma oportunidade inigualável para desenvolver a Educação Ambiental, criando a possibilidade de conhecer, valorizar e respeitar os espaços que nos rodeiam. Neste sentido, é muito importante desenvolver jogos e desportos que respeitem a flora e a fauna (sensoriais, de orientação, de limpeza) e ter uma atitude muito crítica relativamente àqueles que podem prejudicar o ecossistema (veículos todo o terreno, escalada em paredes onde nidificam aves, motas de água, etc.).

Outra possibilidade é trazer para a aula resíduos que podem ser aproveitados, em vez de se converterem em lixo. Alguns serão provisórios, como copos de iogurte, jornais, etc. Outros serão armazenados, como pneus, barcos, etc. Em todo o caso, podemos colaborar com a recolha seletiva de lixo, colocando os materiais no recipiente correspondente: papel, plástico ou matéria orgânica.

## • Educação para a paz

Na escola convivem muitas pessoas com interesses diferentes, pelo que é um lugar ideal para aprender atitudes básicas de convivência: solidariedade, tolerância, respeito pela diversidade, capacidade de diálogo e participação social.

A paz pressupõe educar em relações harmoniosas, que favoreçam o bem comum, através da empatia e da assertividade.

As atividades deste projeto são, mais uma vez, uma área privilegiada para promover atitudes de respeito, diálogo e participação em situações sociais bastante complexas. Por exemplo, o jogo, especialmente o jogo cooperativo, é um meio insubstituível de desenvolvimento de relações interpessoais através da sociomotricidade.

A iniciação ao desporto com orientação pedagógica é um conteúdo que permite desenvolver a educação para a paz. Aprender a ganhar, aprender a perder, resolver conflitos, respeitar regras e adversários, etc. Serão atitudes positivas na personalidade

de um jovem. A competição está implícita na iniciação desportiva e pode ser um meio educativo muito poderoso, se o professor souber aplicá-lo. O equilíbrio entre adversários, a ausência de discriminação, o respeito pelas regras e a irrelevância do resultado são recomendações que facilitam a educação em competição. Também seria interessante para os estudantes experimentar diferentes papéis. Por último, temos de procurar o sucesso pessoal, mesmo nas derrotas, para promover a autoestima, que será fundamental no desenvolvimento da personalidade.

### • Educação dos consumidores

O consumo está presente na nossa sociedade e chegou já ao ponto de acumularmos produtos desnecessários, de forma automática e irrefletida, por falta de educação. É necessário dotar os estudantes de instrumentos de análise do consumo excessivo. Vivemos numa sociedade em que parece impossível prescindir das coisas, na qual corremos o perigo de medir a qualidade de vida ou as pessoas por "terem mais". Precisamos de adotar uma atitude crítica em relação ao consumo, que nos faz adquirir muitos objetos desnecessários e caros, ajudando os estudantes a dar prioridade ao "ser", em detrimento do "ter".

No nosso caso, uma das primeiras atitudes será a valorização e a preservação das instalações e do material. A utilização e o fabrico de materiais alternativos despertará nos estudantes atitudes favoráveis quanto à valorização e reciclagem destes produtos.

As marcas dos equipamentos desportivos são outro elemento a analisar. A nossa tarefa é fazê-los ver as características essenciais, independentemente das marcas conhecidas. Pode ser desenvolvido um trabalho de campo, que consiste em consultar as lojas, fazendo um levantamento dos preços de um mesmo produto, mas de diferentes marcas.

A alimentação também faz parte do consumo, havendo a possibilidade de pesquisar e discutir os hábitos e preços dos produtos que normalmente consumimos nas nossas casas. Por outro lado, podem ser organizados workshops para analisar, de um ponto de vista crítico, a publicidade apresentada na televisão, na imprensa, na rádio e nas lojas.

### • Educação para a saúde

Na escola, é necessário criar, desde a infância, hábitos de higiene física, mental e social que desenvolvam a autoestima e melhorem a qualidade de vida. Para isso, é necessário capacitar os estudantes para a gestão da sua saúde, através do autoconhecimento, da autoestima, da confiança, da segurança e da adesão a hábitos saudáveis, como a alimentação ou atividade físico-desportiva.

O nosso campo está intimamente ligado a este tema transversal. Do ponto de vista biológico, o exercício físico adequado melhora a saúde cardiovascular,

musculoesquelética e até cerebral e facilita o bem-estar psicológico, para além de uma visão positiva da imagem corporal.

Ousaríamos acrescentar o bem-estar social, resultante da prática de atividades físicas em grupo, como as apresentadas aqui, um aspeto que deve ser promovido.

A prática do relaxamento e da respiração também são recomendadas, contribuindo para um melhor conhecimento do corpo e aumentando a autoconfiança.

A segurança é outro aspeto que deve ser tratado. Em primeiro lugar, evitando atividades de risco e, acima de tudo, ensinando as crianças a avaliar o perigo e a agir de acordo com a situação.

A distribuição das atividades também é benéfica para a saúde. Começar com atividades mais leves, aumentar gradualmente a sua intensidade, variar as atividades e, ainda, terminar de forma suave ajudará a criar estes hábitos saudáveis nos estudantes.

O desenvolvimento das qualidades físicas será feito a pensar na saúde e não no desempenho. Nesse sentido, é importante ter conhecimento sobre os exercícios que são saudáveis e os que podem ser prejudiciais ao desenvolvimento dos jovens.

Os primeiros socorros também farão parte dos cuidados de saúde dos estudantes. Já falamos sobre prevenção e em caso de acidente é necessário agir com cautela e com conhecimento de causa para evitar agravar a lesão.

Hoje em dia, um aspeto particularmente relevante é a disseminação entre os jovens de hábitos prejudiciais, como tabaco, álcool ou outras drogas. O exemplo do professor e a informação são os dois pilares capazes de influenciar os estudantes, ajudando a impedir que adquiram qualquer um desses hábitos.

A atividade física será orientada de maneira agradável para que os estudantes adquiram hábitos de exercício físico, se divirtam e se relacionem, etc. Neste sentido, o jogo e o desporto são meios muito úteis para alcançar esses objetivos.

- **Educação para a sexualidade**

Trata-se de conhecer os aspetos biológicos da sexualidade e informar, orientar e educar os seus aspetos afetivos, emocionais e sociais, entendendo-a como uma atividade completa de comunicação entre as pessoas.

Auxilia-se o reconhecimento do próprio esquema corporal, tendo em conta as características da sexualidade, sem pressões depreciativas ou inibidoras.

A prática desportiva envolve geralmente uma grande discriminação, pelo que é importante propor jogos modificados sem distinção de sexo, fazer equipas mistas,

promover a cooperação e não apenas a competição, na iniciação desportiva, e ajudar cada estudante a encontrar uma atividade significativa e satisfatória.

### o **Inteligências múltiplas**

Estes tópicos ou conteúdos transversais também podem ser desenvolvidos com as atividades aquáticas, trabalhando as inteligências múltiplas.

Esta teoria de Howard Gardner (1983, 2001) define a inteligência como a capacidade de resolver problemas de forma eficaz e criativa em diferentes áreas. Com base em evidências, divide estas áreas em oito tipos de inteligência:

- **Cinestésica.** Pressupõe uma utilização efetiva do corpo, no que respeita ao movimento, à tomada de decisões motoras ou à comunicação não-verbal. Ao dançar, representar, fazer trabalhos manuais ou praticar um desporto, colocamos esta inteligência em ação. No nosso caso, será exercitar a capacidade de coordenação através de atividades náuticas.
- **Interpessoal.** Significa compreender e interagir com os outros. A amizade, a empatia, a assertividade, os bons relacionamentos, a capacidade de comunicar ou ouvir são exemplos práticos do desenvolvimento desta inteligência, muito necessária em atividades em ambiente natural.
- **Intrapessoal.** Conhecer-se e interagir consigo. Conhecer bem as metas, compreender as emoções e geri-las de forma eficaz, mostrar confiança, motivação, autoestima ou vontade pressupõe a existência de competências que põem em prática esta inteligência. As atividades náuticas são um meio extraordinário de a desenvolver.
- **Linguística.** O verdadeiro uso das palavras. Quando se lê, se escreve, se fala com propriedade, como ao contar histórias, quando se escreve poesia ou livros, ou se brinca com a linguagem está a ser desenvolvido este tipo de inteligência. Qualquer processo de ensino-aprendizagem coloca esta competência em jogo.
- **Lógico-matemática.** Raciocínio, cálculo, pensamento abstrato e conceptual. Ao resolver problemas de lógica ou matemática, fazer experiências e explorar conhecimentos, aprender e relacionar conceitos estamos a desenvolver este tipo de inteligência. É um desafio apresentá-la de forma interdisciplinar nas atividades na natureza.
- **Musical.** Sensibilidade ao ritmo e aos sons. Quando cantamos, tocamos um instrumento, ouvimos uma canção, acompanhamos um ritmo ou tomamos consciência dos sons que nos rodeiam estamos a pôr em prática esta inteligência. Os jovens tendem a mostrar uma grande motivação por esta competência, pelo que é aconselhável utilizá-la transversalmente.
- **Naturalista.** O sentimento demonstrado pela natureza e pelos seres vivos. Quando observamos e apreciamos o que nos rodeia, compreendemos o papel de todas as espécies de fauna e flora, usamos os recursos tendo em conta o seu impacto



ambiental, ou comemos e compramos com sensibilidade, relativamente aos seres vivos e ao seu ambiente, estamos a aplicar esta inteligência. Estas atividades são ideias para a desenvolver.

- **Visual-espacial.** A forma como distinguimos e usamos o espaço físico, bem como a consciência do ambiente que nos rodeia. Ao desenhar, fazer puzzles, interpretar mapas, fazer gráficos, desenhos, etc. estamos a usar esta inteligência. Através da orientação é possível desenvolver esta competência em atividades na natureza.



Gráfico 1- Teoria das Inteligências Múltiplas (Gardner, 2001)

<p><b>Inteligência corporal cinestésica</b> é a capacidade de nos movermos com coordenação, com ritmo, conhecendo e dominando o corpo. Desenvolve a aprendizagem de capacidades motoras, desportos, danças ou jogos motores, bem como a expressão através do corpo, gestos, etc. Está bem desenvolvida em bailarinos, coreógrafos, atletas, atores ou artesãos.</p>	<p>Aprender e expressar-se através da atividade física.</p> <p>É potenciada com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dança, teatro;</li> <li>- Exercícios de coordenação;</li> <li>- Movimento.</li> </ul> <p>Exemplos para trabalhar esta inteligência: preparar uma peça de teatro, que pode ser um recurso didático muito versátil; dançar no início da aula para estimular o cérebro e aumentar a motivação; fazer uma pausa no meio da aula, realizando exercícios ou jogos durante alguns minutos; desenvolver a comunicação não-verbal.</p>
<p><b>Inteligência espacial ou visual</b> é a capacidade de captarmos o espaço físico e de nos orientarmos. Desenvolve a capacidade de distinguir formas e objetos no espaço, ter memória fotográfica e capturar detalhes visuais. Implica capacidade de orientação e domínio de esquemas mentais. Esta inteligência facilita profissões como escultor, pintor, arquiteto, designer ou explorador.</p>	<p>Aprender a captar o espaço físico e as formas e a orientar-se.</p> <p>É potenciada com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenho, design ou fotografia;</li> <li>- Mapas e esquemas.</li> </ul> <p>Exemplos para trabalhar esta inteligência: fazer uma infografia, um mural interativo ou uma apresentação; fazer esquemas; utilizar cores e desenhos; em cada aula desfrutar de uma obra de arte ou de uma paisagem durante alguns segundos; organizar jogos de orientação na aula ou na escola.</p>
<p><b>Inteligência interpessoal</b> é a sensibilidade de compreendermos os outros, de empatizar, de estabelecermos relações satisfatórias, de liderar. Desenvolve a capacidade de compreender as necessidades e emoções dos outros. Permite-nos desfrutar de relações pessoais que nos proporcionam bem-estar. Está presente em líderes políticos, empresários, sociólogos, psicólogos, sacerdotes, animadores ou relações públicas.</p>	<p>Aprender a empatizar, a construir relacionamentos, a interagir e a liderar.</p> <p>É potenciada com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades em grupo. Trabalho cooperativo;</li> <li>- Conversas, debates, perguntas e incentivo às perguntas na aula;</li> <li>- Apresentações, partilha.</li> </ul> <p>Exemplos para trabalhar esta inteligência: Organizar um debate sobre uma notícia atual, conforme exemplos fornecidos, ou um fórum de cinema sobre um filme de uma lista fornecida; promoção de trabalhos cooperativo com desempenho de papéis para fomentar a liderança; questionar como acham que os pares se estão a sentir.</p>

<p><b>Inteligência intrapessoal</b> é a capacidade de conhecermos as nossas emoções e de refletirmos construtivamente.</p> <p>O seu desenvolvimento permite ao indivíduo compreender-se melhor, procurar o seu bem-estar e paz interior, ganhando controlo e responsabilidade sobre a sua vida. O seu desenvolvimento conduz a profissões como psicólogo, ator, etc.</p>	<p>Aprender a conhecer-se para refletir e agir em conformidade e de forma responsável. É potenciada com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoavaliação;</li> <li>- Perguntas relevantes;</li> <li>- Planeamento e organização de projetos;</li> <li>- Reflexões pessoais.</li> </ul> <p>Exemplos para trabalhar esta inteligência: criar um blog ou um diário pessoal, questionar sobre os pontos fortes e os aspetos que cada um precisa de melhorar; usar a técnica de "1 minuto para pensar".</p>
<p><b>Inteligência linguística</b> é a capacidade de nos expressarmos por escrito e oralmente. Desenvolve-se em pessoas que apreciam o significado das palavras, sabendo, por isso, escolher as mais corretas para melhor comunicar a sua mensagem. Gostam de ler e comunicar. Profissões como jornalista, escritor, orador ou político.</p>	<p>Aprender a expressar-se e a desfrutar da leitura. É potenciada com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escrita criativa;</li> <li>- Leitura em grupo e comentada;</li> <li>- Conferências, palestras, debates e exposições de trabalhos.</li> </ul> <p>Exemplos para trabalhar esta inteligência: preparar uma newsletter ou um jornal escolar que permita trabalhar qualquer tópico através da linguagem; discussões, apresentação de ideias ou tópicos; fazer resumos da atividade.</p>
<p><b>Inteligência lógica-matemática</b> é a capacidade de trabalharmos com números, fazermos operações e raciocinarmos de forma abstrata. Desenvolve a esquematização, o raciocínio lógico, a elaboração de conceitos, as operações matemáticas ou o prazer de trabalhar com números. Cientistas, engenheiros, tecnólogos, matemáticos e filósofos costumam desenvolver este tipo de inteligência.</p>	<p>Aprender a trabalhar com números e operações, inferir e raciocinar com conceitos abstratos. É potenciada com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desafios e experiências;</li> <li>- Cálculos e problemas;</li> <li>- Raciocínio lógico.</li> </ul> <p>Exemplos para trabalhar esta inteligência: resolver problemas de matemática, adivinhas ou enigmas; propor jogos lógicos aplicáveis ao tópico a desenvolver; argumentar ideias.</p>
<p><b>Inteligência musical</b> é a capacidade de acompanharmos ritmo, reconhecermos ou reproduzirmos tons, timbre e amplitude sonora. Desenvolve a sensibilidade de apreciar a música e de a expressar, cantando ou tocando instrumentos. Esta inteligência conduz a profissões como compositor, músico e cantor.</p>	<p>Aprender a apreciar a música e a expressar-se através dela. É potenciada com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Audição e criação musical;</li> <li>- Interpretação de instrumentos.</li> </ul> <p>Exemplos para trabalhar esta inteligência: organizar danças, ritmos ou jogos musicais de forma semelhante à da inteligência cinestésica; pôr música no início das aulas ou durante as atividades; inventar letras de canções com os conteúdos a aprender.</p>

**Inteligência naturalista** é a capacidade de observarmos, compreendermos e explorarmos o ambiente. Desenvolve-se em pessoas que amam a natureza, cultivam plantas, cuidam e admiram os animais e todos os seres vivos e adoram estar ao ar livre, desfrutando da paisagem. A tendência destas pessoas é para se tornarem botânicos, jardineiros, biólogos, geólogos, floristas ou agricultores.

Aprender a compreender e a explorar o ambiente natural.

É potenciada com:

- Atividades na natureza;
- Experiências;
- Projetos de investigação e aplicação do método científico.

Exemplos para trabalhar esta inteligência: reciclagem; integrar a educação ambiental no tema a desenvolver; também se pode levar a natureza para a sala de aula; apreciar todos os dias uma imagem estética sobre o assunto.

Tabela 2- Ideias para desenvolver cada inteligência múltipla

## 8. INTERDISCIPLINARIDADE

As inteligências múltiplas abrem-nos a porta para trabalharmos de forma interdisciplinar. As atividades náuticas permitem desenvolver em conjunto diferentes matérias de âmbito pedagógico, obtendo, assim, melhores resultados. Aqui estão alguns exemplos:

**Educação Física:** aperfeiçoamento da destreza que permite realizar estas atividades corretamente, prática de desportos náuticos, conhecimento das regras dos diferentes desportos, etc.

**Matemática:** utilização de sistemas de numeração para medir espaços, tempos e formação dos grupos. Ajuda, também, a trabalhar nas atividades náuticas o uso de situações espaciais relacionadas com figuras geométricas e a utilização de gráficos.

**Inglês:** utilização de terminologia específica em língua estrangeira, bem como com todo o tipo de indicações.

**Língua Portuguesa e Literatura:** aprendizagem do vocabulário específico destes desportos, através da utilização da linguagem durante as atividades, bem como para produzir resumos, debates ou tarefas subsequentes.

**Ciências da Natureza:** conhecimento das características do ambiente exterior onde são realizadas as atividades náuticas (ecossistemas, fauna, flora, etc.), orientação por bússolas e mapas, sensibilização para a preservação do meio ambiente, etc.

**Ciências Sociais e História:** conhecimento das atividades económicas relacionadas com o mar, dos diferentes tipos de transporte utilizados pela humanidade, etc.

Em conclusão, trata-se de abrir a atividade ao corpo docente do estabelecimento de ensino para construir um projeto interdisciplinar, em que cada área possa contribuir com conhecimento, curiosidades ou valores.

## 9. METODOLOGIA

"Um método de ensino é um conjunto de momentos e técnicas, logicamente coordenados, para direcionar a aprendizagem do estudante para determinados objetivos" (Delgado e Sicília, 2002:24).

Seguem-se uma série de **orientações** que devem conduzir a ação dos professores durante o processo de ensino-aprendizagem:

- **Evoluir do simples para o complexo:** iniciaremos a sessão com atividades simples, aumentando progressivamente a sua complexidade;
- **Aprender a jogar:** as propostas serão feitas de acordo com o jogo, uma vez que se torna mais motivador para as crianças do que as atividades ou os exercícios analíticos;
- **Aprendizagens significativas:** partimos da experiência dos próprios estudantes e das suas ideias prévias para promover uma aprendizagem construtiva;
- **Globalidade:** não desenvolvemos conteúdos isolados, mas, sim, interligados entre si.
- **Descoberta ou modelos:** a maioria das atividades realizar-se-á por descoberta, para desenvolver a criatividade, embora também se possa recorrer a um modelo para facilitar a aprendizagem de determinadas técnicas;
- **Individualização:** adaptar as atividades da sessão ao nível e às características dos estudantes, para que todos atinjam os objetivos definidos;
- **Atitude de paciência e clima favorável:** trabalhar em grupo, evitando forçar a participação e encorajando-a, para que os estudantes se sintam competentes relativamente a conteúdos novos e úteis;
- **Informações breves e muita prática:** como em qualquer outra sessão de educação física, predominará a atividade física, pelo que as atividades serão dinâmicas e a informação breve. A reflexão será realizada no final da sessão;
- **Adequação de materiais e normas:** adaptar as atividades para poder desenvolvê-las de acordo com a idade e as capacidades dos estudantes. Evitar transpor técnicas que possam ser eficazes com adultos, mas não com jovens. Adaptar tarefas e métodos para que sejam pedagógicos e se alcancem os objetivos;
- **Promover o conhecimento interno e interrogativo dos resultados:** para que os estudantes aprendam a tomar decisões e a conhecer-se melhor, bem como às suas capacidades e limitações.

## ○ Procedimento

Nesta secção vamos desenvolver as ideias apresentadas pelos responsáveis do programa, monitores e professores do projeto Atlantic Youth.

De acordo com as diretrizes, recomenda-se a realização de **atividades de pesquisa**. Para isso, serão propostas atividades e jogos cuja solução ou prossecução dos objetivos partam da pesquisa. Estas atividades serão, também, apresentadas de acordo com o jogo, não esquecendo que devem propor um desafio capaz de ser alcançado. Esta metodologia é compatível com tudo o que está relacionado com a segurança e certos aspetos técnicos, que serão desenvolvidos através de uma explicação ou ensinados através de um modelo (instrução direta). Temos de garantir que os estudantes não têm dúvidas que possam comprometer a atividade.

O **conteúdo mais teórico** será introduzido na parte inicial da sessão e nas pausas que venham a ter lugar. Serão desenvolvidos conceitos como a técnica de cada desporto, a utilização e a preservação do material, o meio ambiente e a sua conservação.

Para proporcionar uma sessão de qualidade, com verdadeira comunicação, recomenda-se que **os grupos tenham entre 8 e 12 participantes**. É aconselhável que sejam distribuídos por níveis, possibilitando uma aprendizagem mais eficaz. Ainda assim, um grupo heterogéneo facilita o facto dos estudantes de nível mais avançado poderem ajudar outros colegas.

Ao realizar uma sessão de atividades náuticas, vamos deparar-nos com uma série de **dificuldades**, tais como:

- **Distribuição de material e entrada na água:** a distribuição dos materiais e a passagem à água podem causar uma série de incidentes, como embates, quedas... Um dos momentos em que os estudantes demonstram ter mais dificuldades é o da entrada nos barcos, o que pode causar compassos de espera;
- **Ritmo da sessão:** durante a sessão pode haver estudantes que estão reiteradamente à espera dos seus companheiros, uma vez que têm um ritmo mais acelerado, e outros estudantes que se atrasam e que, quando se juntam ao grupo, já não têm tempo para descansar, o que aumenta a sua fadiga;
- **Condições ambientais:** as condições ambientais podem ser um dos fatores mais importantes para a realização de uma sessão de desportos náuticos, que terá de ser suspensa no caso das más condições meteorológicas constituírem perigo;
- **Apoio a todo o grupo:** se quando realizarmos as atividades o grupo estiver disperso e o monitor tiver de prestar atenção a um grupo de estudantes, pode dar-se o caso de haver um acidente, ou algum estudante precisar de ajuda e o monitor responsável estar afastado.



Imagem 11 - Atividade de iniciação ao surf

Em complemento, López (2008) apresenta as atividades que podem ajudar a contextualizar e melhorar o aproveitamento dos estudantes nas saídas propostas. Estão divididas em três momentos (106-107):

Atividades prévias:

1. Recolha de autorizações assinadas pelos pais/encarregados de educação;
2. Conversa sobre para onde vamos e o que vamos fazer;
3. Exposição de brochuras e fotografias que forneçam informações sobre a atividade;
4. Auscultação de conhecimentos prévios;
5. Preparação das identificações a levar;
6. Exercícios de normas básicas de comportamento.

Durante a saída:

1. Ouvir atentamente os professores ou monitores;
2. Perguntas sobre quaisquer preocupações;
3. Realização de atividades programadas;
4. Etc.



Após a saída:

1. Reunião de evocação: conversa sobre o que viram e apreciação da experiência;
2. Exposição de fotografias tiradas durante a saída;
3. Expressão da experiência em diferentes linguagens;
4. Produção do caderno de viagem;
5. Reflexão e avaliação dos comportamentos dos estudantes;
6. Produção de murais.

### ○ **Segurança**

A segurança é uma questão de grande importância para a realização de um desporto aquático, pelo que, antes de começar, é preciso ter em conta regras ou orientações que permitam realizar a atividade de forma adequada.

O **material obrigatório** para fazer uma atividade ou praticar um desporto aquático deve ser o colete salva-vidas, que deve ser adaptado às características do participante. Esta afirmação é reforçada pelas estatísticas do então Ministério da Saúde e do Consumo de Espanha (2011), que indicam que, das 473 mortes em consequência de uma lesão grave ocorrida num ambiente aquático, 461 foram afogamentos acidentais.

Além disso, é altamente aconselhável usar fatos de neopreno, para evitar situações de hipotermia e cortes ou arranhões durante a atividade.

Finalmente, dependendo das características de cada desporto será aconselhável usar capacetes, luvas, sapatos ou botins de água, etc.

Quanto aos **monitores ou instrutores**, devem ter formação em primeiros socorros, de modo a serem capazes de atuar corretamente em caso de acidente. Além disso, qualquer atividade deve contar com a presença de um mínimo de dois monitores, para que, em caso de acidente, um possa ajudar a vítima e o outro acompanhe o grupo.

É necessário dar relevo a uma série de **normas básicas de segurança**, que devem ser introduzidas antes de entrar na água com os estudantes pela primeira vez e que dependerão das características do local onde a atividade vai ser realizada e do desporto a praticar.

Para realizar corretamente qualquer atividade aquática é, também, **imprescindível que os participantes saibam nadar**, de modo a evitar situações de pânico ao cair na água.

## ○ Igualdade, Inclusão e Meio Ambiente

As atividades no meio aquático são um meio fantástico para trabalhar e desenvolver aspetos muito atuais no âmbito da inclusão social e da educação ambiental. De seguida, serão desenvolvidos conceitos muito atuais como igualdade, inclusão e meio ambiente.

### **Igualdade**

Em qualquer processo de ensino-aprendizagem, são transmitidos, para além do conhecimento, valores, costumes e formas de atuação, produzindo vínculos culturais, morais e comportamentais na sociedade. Assumindo a evidência da desigualdade de género, é necessário que os professores tenham consciência desta temática antes, durante e depois do seu trabalho.

A igualdade de género é um princípio que estipula que homens e mulheres são iguais perante a lei, o que significa que todas as pessoas, sem qualquer distinção, têm os mesmos direitos e deveres para com o Estado e a sociedade no seu conjunto.

Algumas chaves para promover a igualdade de género são:

- Fornecer padrões de conduta exemplares. É imprescindível que o professor atente a sua linguagem e o seu comportamento no sentido de promover a igualdade;
- Utilizar linguagem inclusiva. É um primeiro passo necessário, treinando a utilização de designações que incluam ambos os sexos, por exemplo, estudantes; ou citando os dois géneros, alunos e alunas; ou, ainda, referindo o que representa a maioria, aluna, no caso de haver uma maioria de raparigas;
- Igualdade de oportunidades. Este aspeto deve ser considerado em todas as tarefas e atividades. No caso de os estudantes assumirem responsabilidades, é necessário procurar que haja paridade;
- Eliminar preconceitos e ideias pré-concebidas. Desmontar os preconceitos e hábitos sexistas apelando a uma atitude crítica. Através do raciocínio crítico é possível fazer com que as crianças sejam capazes de lidar com generalizações;
- Abordar as diferenças de género. É inegável que rapazes e raparigas são fisiológica e mentalmente diferentes. Falar com naturalidade deste tema, sem que isso implique atividades ou tarefas estereotipadas. Em todo o caso, é necessário saber que a diferença entre as pessoas é maior do que entre os géneros;
- Evitar o acesso a estímulos sexistas e, se for caso disso, educar. Todos os dias os estudantes são submetidos a um bombardeamento contínuo de estímulos, muitos deles de natureza machista. Analisar criticamente este assunto para evitar a exaltação, sensibilizando-os para os danos sociais envolvidos;

- Utilizar o jogo como base para um ensino com equidade. Incentivar jogos inclusivos, em que o papel masculino ou feminino não intervenha, bem como a promoção de equipas mistas. O jogo é uma das formas de ensino mais eficazes, particularmente dos valores sociais;
- Incluir a igualdade entre mulheres e homens no projeto educativo;
- Promover regularmente formação de professores em coeducação e estratégias de promoção da educação em igualdade de género;
- Colaborar com as famílias e formá-las, fornecendo-lhes orientações e critérios para praticar em casa, no sentido de evitar estereótipos sexistas.



Imagem 12 – Atividade de iniciação ao surf na Irlanda

## Inclusão

A inclusão garante o direito a uma educação de qualidade para todas as pessoas, sem distinção, assegurando a aprendizagem de competências pessoais e sociais. Desta forma, as pessoas com qualquer tipo de diferença poderão exercer o direito ao seu desenvolvimento em qualquer aspeto da vida quotidiana, tornando-se participantes ativos, em vez de viverem como pessoas passivas, que aceitam o que o seu círculo mais próximo lhes oferece.

Todas as crianças e os jovens do mundo, com as suas forças e debilidades individuais, com as suas esperanças e expectativas, têm direito à educação. Para isso, é necessária uma adaptação para satisfazer as necessidades de todas as pessoas.

Algumas chaves para desenvolver a inclusão:

- Usar linguagem inclusiva; evitar etiquetas e o verbo "ser": é diferente dizer "O Manuel é incapaz" ou dizer "O Manuel tem uma incapacidade motora"; evitar palavras como atrasado, deficiente e substituí-las por diferença, desafio ou dificuldade;

- Igualdade de oportunidades para todas as crianças; definir metas comuns para alcançar os mínimos que possam garantir a todas as pessoas uma preparação para a vida real de forma eficaz;
- Adaptar atividades, acessos ou materiais aos diferentes níveis do grupo; facilitar o sucesso pedagógico com base na diversidade de estudantes, todos aprendemos em conjunto;
- Apoiar as aprendizagens de todos os estudantes, as suas conquistas e a sua participação ativa nas atividades; oferecer *feedbacks* positivos e afetivos.

## Meio ambiente

O meio ambiente tornou-se um tema muito importante nos últimos anos, devido aos impactos ambientais causados pelo ser humano. Há perda de biodiversidade, as populações de peixes, pássaros, mamíferos, anfíbios e répteis diminuíram 58% entre 1970 e 2012, devido às atividades humanas (Índice Planeta Vivo 2016 do WWF).

Há numerosos casos de problemas hídricos. Por exemplo, as atividades aquáticas com motor implicam, na maioria dos casos, contaminação da água com óleo. Uma gota de gasolina ou de gasóleo contamina mais de 25 m<sup>3</sup> de água. Isto para além da contínua geração de resíduos, já que quando se vai desfrutar de um dia na natureza é habitual levar comida e bebida de casa. Não recolher os resíduos pode ter consequências, como corrobora um relatório de 2016 do Fórum Económico Mundial e da Fundação Ellen MacArthur, que estima que em 2050 os oceanos venham a conter mais plástico do que peixes.

Algumas recomendações para reduzir o impacto ambiental destas atividades são:

- Proibir atirar lixo: deve ser recolhido e levado do local;
- Proibir arrancar plantas ou perturbar os animais;
- Evitar ruído excessivo;
- Realizar as atividades nas áreas indicadas;
- Fomentar a utilização de materiais reutilizáveis, por exemplo, cantis, em vez de garrafas de plástico.



Imagem 13 - Atividade de iniciação ao catamarã

A Educação Ambiental é um conteúdo transversal do atual Sistema Educativo, que deve ser trabalhado nas diferentes áreas, de forma interdisciplinar.

A Educação Física é uma disciplina fundamental para trabalhar este conjunto de saberes, baseados em atitudes, valores e normas, que dão resposta aos problemas ambientais da atualidade.



Imagem 14 -Preparação de atividade de caiaque em Moulin Mer



Imagem 15 - Estudantes após a realização de uma atividade de caiaque

Todos devem ser educados **para a consciencialização e a responsabilidade**, para que, ao praticar desporto nos seus tempos livres, o façam com respeito pelas normas que asseguram a preservação e a prevenção do ambiente natural que os rodeia.

## ○ **Motivar**

Um dos aspetos relevantes da Lei Orgânica do Progresso Educativo (Lei Orgânica 8, 2013) encontra-se no artigo 1.º, que enquadra os princípios do sistema educativo espanhol, e constitui a necessidade de promover "esforço individual e motivação dos estudantes". Este princípio refere a capacidade de motivar os estudantes a participar nas atividades com dedicação, vontade de aprender e aperfeiçoar competências, apresentando-se como um ativo inestimável dentro do quadro educativo, independentemente da área do conhecimento.

De seguida, sugerimos algumas **estratégias práticas para satisfazer as necessidades psicológicas básicas** (Deci e Ryan, 2008) **dos estudantes** que frequentam as nossas aulas:

Propostas práticas para **a promoção da autonomia**:

- Uma das estratégias mais importantes que podemos usar é a auscultação. A ideia é partir do conhecimento inicial que os estudantes detêm sobre a atividade, ou vinculá-la a conhecimentos prévios. De uma forma prática, podemos inferir os conhecimentos dos estudantes sobre os riscos implicados pela prática das atividades na natureza e, em particular, no meio aquático, tentando que os estudantes proponham medidas de prevenção e segurança;
- Confiar num sistema de atividades em forma de jogos, procurando aprender através do jogo (por exemplo, jogar às caçadinhas em caiaque);
- Oferecer a oportunidade de escolher e até mesmo de ser criativo. Perto do final de uma sessão dar oportunidade aos estudantes de optarem por fazer uma tarefa já proposta ou criada por eles para trabalhar um conteúdo específico;
- Potenciar o conhecimento de resultados baseados na dissonância cognitiva. A ideia é deixar que realizem uma autoavaliação, para descobrirem as melhores soluções para problemas e tarefas. Por exemplo, num exercício de capotamento de velas ligeiras, perguntar de que maneiras podemos capotar e explorar as diferentes causas do capotamento;
- Reconhecer a iniciativa individual ou de grupo quanto ao desenvolvimento positivo da atividade ou a comportamentos de preservação e conservação do ambiente. Também podemos oferecer cargos de responsabilidade nas atividades, por exemplo, responsáveis pelos fatos de neopreno, pelos coletes salva-vidas, pelas velas...

No que diz respeito à **promoção da competição**, propõem-se as seguintes estratégias:

- Podemos utilizar reforços positivos de modo a salientar os comportamentos corretos antes de referir os incorretos, ou destacar os esforços menos visíveis (por exemplo, atitudes positivas para com o grupo);

- Aumentar a percepção de sucesso, planejando tarefas acessíveis, exequíveis e adequadas às capacidades dos estudantes;
- Propor desafios individuais, nos quais a competição é feita com a contagem de tempo e não entre pares, agrupando os estudantes em grupos com níveis semelhantes, para conceber desafios coletivos adaptados aos grupos;
- Constituindo uma aprendizagem ativa, as atividades no meio aquático são eminentemente de conteúdos práticos, pelo que a sua aprendizagem se faz através da prática de diferentes competências. Ter em conta que também deve haver uma parte importante de explicações, a fim de garantir a segurança das atividades;
- Por último e tanto quanto possível, oferecer atividades em que todos os intervenientes participam ao mesmo tempo, ou utilizar atividades de aquecimento específicas, que contribuam para o desenvolvimento da parte principal da sessão.

Finalmente, podemos utilizar as seguintes estratégias na **promoção da relação do grupo**:

- Tarefas por grupo em que a cooperação é necessária. As atividades propostas como desafios cooperativos que induzam a uma resposta coordenada dos membros do grupo são muito interessantes. Sugere-se atividades relacionadas com o “bushcraft” ou a autossuficiência em meios naturais (por exemplo, utilizando meios naturais para dessalinizar água ou torná-la potável);
- Resolução de conflitos de forma ativa por parte dos estudantes. Podem ser exploradas situações de conflito ou comportamentos contrários à preservação da natureza; também se pode estabelecer as regras com os participantes com vista ao bom funcionamento do grupo, permitindo-lhes contribuir com a definição de limites e a apresentação de soluções para conflitos menores;
- Criar atividades paralelas às atividades de aprendizagem dos conteúdos principais. Começar por explorar o porquê de um grupo não ser uma equipa. Para isso, será interessante criar workshops com jogos, tipo “team building”, que ajudem a melhorar a comunicação pessoal entre os membros do grupo, a promover uma atitude positiva entre eles e, sobretudo, a aumentar o seu sentimento de pertença.

Em conclusão, para obter o melhor de cada estudante é bom compreender a sua motivação extrínseca e intrínseca, uma vez que podemos ajudá-los a percorrerem a teoria da autodeterminação, dando-lhes um maior sentido de autonomia, competência e relação com os outros. Para o conseguir, teremos de criar climas positivos focados no processo e na satisfação das necessidades psicológicas básicas. Agora as chaves para motivar estão nas "suas mãos".

## ○ Emocionar

As emoções são a expressão física e psicológica de como reagimos a qualquer tipo de interação entre o nosso mundo interior e exterior. A ciência destaca a importância das emoções na tomada de decisões inteligentes, na melhoria do nosso bem-estar, das nossas relações sociais e até na aprendizagem. Por isso, é necessário tê-las em conta no processo de ensino-aprendizagem, com recomendações como as apresentadas aqui com base em Sáenz-López (2020).

**O primeiro passo** na educação emocional é a necessidade do professor atingir um nível adequado de competências emocionais básicas:

- **AUTOCONSCIÊNCIA**, ou conhecimento de si próprio, sendo importante reconhecer o sentimento quando surge. Ter consciência da percepção, valorização ou expressão das emoções faciais ou linguísticas faz parte desta competência;
- **REGULAÇÃO EMOCIONAL**, ou gestão eficiente da emoção quando ela surge. Nesta importante competência entraria o controlo de impulsos, que, para muitos autores, é a essência da inteligência emocional;
- **COMPETÊNCIAS SOCIAIS**, reconhecer as emoções nos outros, bem como as competências sociais através da gestão inteligente e satisfatória das relações, praticando a assertividade, o altruísmo, a tolerância, etc.

**Para as treinar**, eis algumas sugestões que ajudam a alcançar um maior bem-estar pessoal e social:

- Faça exercício com frequência;
- Pratique algum tipo de meditação: respirações profundas, yoga, pequenas meditações, *mindfulness*, faça uma "revisão" ao seu corpo, de cima a baixo, de vez em quando, etc.;
- Use frases terapêuticas em casa, nas aulas, no escritório, no computador, partilhe-as, pesquise-as...;
- Use linguagem afirmativa e positiva. Evite o NÃO+VERBO. O NÃO seguido de um verbo faz com que o cérebro apague o não. Por conseguinte, se queremos comunicar de forma mais eficiente, é necessário falar com afirmações, em vez de negações. Concentre-se e expresse o que quer de uma forma afirmativa, se quiser ser bem sucedido. Teresa de Calcutá dizia: "Contai comigo nas manifestações A FAVOR da PAZ";
- Defina a sua caixa emocional: reúna uma galeria de boas memórias, música que lhe provoque emoções positivas, amigos de confiança, passatempos, etc.;
- Rodeie-se de pessoas afins e positivas, seja carinhoso com eles e demonstre o seu afeto;
- Pratique a empatia, a compaixão, o altruísmo;
- Dance, cante, ouça música que estimule emoções positivas em si;



- Estimule as emoções estéticas, admirando obras de arte ou cenários que o satisfaçam;
- Sorria, sem motivos externos, sempre que se lembrar de o fazer. Procure momentos para rir às gargalhadas, recordando situações hilariantes;
- Diminua as expectativas... "o perfeito é sempre inimigo do bom";
- Gestão do tempo. É necessário distinguir o importante do urgente;
- Evite usar a conjunção "mas", porque transforma a mensagem num juízo negativo, um impedimento; substitua-a por "e", que acrescenta e completa a visão da realidade. Em "Mário é muito esperto, mas muito inquieto", melhor seria "Na minha opinião, Mário é muito esperto e muito inquieto.";
- Treine para substituir emoções prejudiciais, como por emoções positivas como felicidade, o carinho, a satisfação, a ilusão, a empatia, a compaixão, a confiança, a sensibilidade ou a paciência;
  - Culpa (resultado do julgamento de alguém sobre si próprio e sobre as suas ações) - substitua-a por RESPONSABILIDADE;
  - Medo imaginário - evite-o com treino proprioceptivo (diálogo realista consigo próprio, yoga, *mindfulness*, etc.);
  - Inveja - substitua-a por satisfação pessoal, trabalhando a autoestima;
  - Raiva - trabalhe a sua prevenção (gatilhos emocionais) e transforme-a em energia para a ação;
  - Perfeccionismo - substitua-o pelo esforço de fazer as coisas o melhor que se sabe.
- Fale sem magoar, ouça sem julgar, observe sem desprezar.

**DIZ-ME E ESQUECEREI  
MOSTRA-ME E RECORDAREI  
ENVOLVE-ME E ENTENDEREI  
Provérbio chinês**

**EMOCIONA-ME E APRENDEREI**

Gráfico 2 – Emociona-me e aprenderei.

O **segundo passo** da educação emocional é desenhar estratégias na sala de aula para facilitar a aquisição de competências emocionais por parte dos:

## 1- Abrir "a porta" às emoções

Tornar natural o uso das emoções é um passo simples para lhes abrir "a porta". Falar de emoções, expressar o que sentimos, perguntar como se sentem os estudantes, ou como se sentirão outras pessoas de que estamos a falar nas aulas.

### **EXEMPLOS E IDEIAS** para abrir a "porta" às emoções

- Linguagem emocional. Diga como se sente, pergunte como se sentem os estudantes, expanda o vocabulário emocional;
- Pergunte frequentemente aos estudantes como se sentem e que repercussões têm as suas emoções;
- Analise as emoções em qualquer situação de aprendizagem e com qualquer material: livro, vídeo, frase, notícia, situação curiosa...;
- Use a surpresa como uma emoção chave para manter a atenção;
- Encoraje emoções estéticas independentemente do tema que leciona. Uma obra de arte, uma paisagem bonita, uma música agradável... são recursos a usar diariamente e que produzirão uma predisposição positiva nos estudantes;
- Encoraje a saudação e a alegria nas aulas;
- Use frequentemente "frases terapêuticas" negociadas com os estudantes, na decoração da sala de aula, nas apresentações, nas explicações...;
- Utilize música, cores e movimento, independentemente da disciplina que leciona;
- Use o jogo como uma estratégia de aprendizagem emocionante;
- Trabalhe a autoconsciência dos estudantes: interrogue-os sobre os seus pontos fortes (e dê-lhes feedback), faça com que eles reflitam sobre as suas fraquezas e se empenhem em reduzi-las;
- Apresente-lhes desafios claros e simples que se transformem em objetivos passíveis de serem atingidos a curto prazo;
- Use cartões de cores relacionadas com emoções para saber como se sentem quando quiser perguntar-lhes;
- Pratique com eles respirações profundas, mindfulness ou yoga;
- Peça-lhes para identificarem as emoções que sentem em determinados momentos: uma tarefa, uma explicação, um debate, um teste, um vídeo...;
- ...

## 2- Transmitir entusiasmo

O conhecimento é importante, porque adiciona, as competências são importantes, porque adicionam. A atitude sob a forma de entusiasmo e emoções positivas é muito mais importante, porque multiplica.

### **EXEMPLOS E IDEIAS** para transmitir entusiasmo

- Sorrir;
- Mostrar entusiasmo pela profissão docente, pelo grupo que lhe calhou, pelo tema que está a ensinar...;
- Dar rédea solta à expressividade de rostos e gestos;
- Mostrar dinamismo e abertura com a linguagem corporal;
- Explicar olhando os estudantes nos olhos e mantendo-os todos dentro do seu campo de visão;
- Ter atenção ao tom. Evitar comunicações monocórdicas ou excessivamente intensas. Contagiar os estudantes com tons que demonstrem alegria, paz, carinho, satisfação, empatia...;
- ...

### 3- Gestão emocional

Gerir inteligentemente as emoções pode ser considerada a competência "estrela" da inteligência emocional. Mais uma vez, a chave é o nosso exemplo como professores. Verem como resolvemos os conflitos terá mais impacto na aprendizagem dos estudantes do que dizer-lhes como fazê-lo. Antes deste passo, o professor tem outro desafio: reduzir os conflitos, tentando gerar um clima emocional de colaboração.

#### **EXEMPLOS E IDEIAS** para melhorar a gestão emocional

- Gerar emoções positivas através do sentido de humor, do carinho, da tranquilidade e da fruição de emoções estéticas;
- Gerar um clima de confiança, fortalecer os pontos fortes dos v e fazê-los interrogar-se sobre as suas fraquezas e apresentar desafios de melhoria;
- Dar o exemplo na capacidade de transformar o negativo em positivo: demonstrar entusiasmo em vez de tédio, tranquilidade em vez de pressão e bem-estar em vez de ansiedade;
- Fazer introspeção frequentemente através da respiração, mindfulness, yoga...;
- Praticar e ensinar com PAZ-CIENCIA;
- Sensibilizar os estudantes para a importância da tolerância à frustração. Trabalhar tanto a forma de a evitar, como de a enfrentar;
- Desenvolver a resiliência e autonomia emocional;
- Tomar consciência das consequências da raiva. Trabalhar tanto a sua prevenção, como a gestão inteligente da mesma;
- Aproveitar os conflitos como uma oportunidade para adquirir competências emocionais;
- Face ao conflito, o primeiro objetivo é tranquilizar todas as pessoas afetadas, incluindo o professor;

- As primeiras perguntas devem ser emocionais e não racionais;
- Quando passar a ebulição emocional, resolver o conflito de acordo com a responsabilidade de cada um dos envolvidos;
- Usar o sentido de humor sempre que a situação o permita;
- Usar estratégias originais como o semáforo, a borracha, dar a escolher em vez de impor...;
- Racionalizar as causas e consequências dos comportamentos impulsivos quando se está calmo;
- ...

#### **4.- Competências sociais**

O professor tem de assumir o papel de líder emocional. Conquistar a confiança e o compromisso dos estudantes é o grande desafio dos professores. Para isso, a chave está na comunicação, cuja análise será centrada em três aspetos: a capacidade de emocionar, a linguagem assertiva e a escuta ativa.

##### **EXEMPLOS E IDEIAS** para desenvolver competências sociais

- Comunicar com paixão;
- Usar exemplos, episódios, frases, piadas, histórias, contos, notícias, vídeos, fotos, etc. para envolver emocionalmente os a estudantes;
- Praticar uma linguagem assertiva;
- Incentivar uma comunicação facilitadora e evitar a impeditiva;
- Praticar uma escuta ativa, centrando a atenção na comunicação quando fala com um estudante. Os estudantes têm de sentir que nos preocupamos com eles;
- Usar questões relevantes;
- Praticar a assertividade, a responsabilidade e a disponibilidade para ajudar;
- ...

#### **5.- Bem-estar consciente e competências de vida**

Esta competência emocional proposta por Bisquerra (2007) refere-se à capacidade de enfrentar com sucesso os desafios diários da nossa vida. Se aprendermos a organizar as nossas vidas de forma saudável e equilibrada, será mais fácil ter experiências de bem-estar e satisfação. O desafio do professor é aplicar estas capacidades no seu trabalho. O primeiro passo do professor é expressar o bem-estar que sente em determinados momentos e partilhá-lo com os estudantes, para estimular a consciencialização da satisfação. Desta forma, transformamos os clássicos estados emocionais neutros na sala de aula em consciência partilhada de bem-estar.

##### **EXEMPLOS E IDEIAS** para alcançar o bem-estar consciente e as competências de vida

- Sentido de humor na sala de aula;
- Apresentar desafios diários, semanais, mensais e anuais e alcançá-los;

- Dar autonomia aos estudantes em todas as áreas;
- Responsabilizar os estudantes pelas suas decisões;
- Democratizar as salas de aula em busca de um bem-estar social consciente. Participação ativa em direitos e deveres;
- Ensinar a usar os recursos individuais: por um lado, aproveitar cada momento, e por outro, usar a "caixa emocional" quando necessário;
- Sensibilizar os estudantes para o conceito de flow (fluir). Fomentar experiências ótimas e satisfatórias para que as vivam;
- Detetor de emoções tóxicas;
- ...

## **6.- Facilitar a aprendizagem a partir da emoção e da motivação**

Ser professor é muito mais do que ensinar conteúdos. Ser professor é estimular a curiosidade, surpreender, emocionar, motivar e criar um clima adequado.

### **EXEMPLOS E IDEIAS** para facilitar a aprendizagem a partir da emoção e da motivação

- Gerar um clima de diálogo satisfatório;
- Ensinar a criança a perguntar em vez de a ensinar a responder;
- Incentivar a curiosidade como porta de entrada para uma aprendizagem significativa: provocar as perguntas, fazer perguntas relevantes, organizar debates;
- Começar a aula com um objeto, uma foto, um desenho, uma frase, um vídeo, notícias, problemas do dia-a-dia, etc., que surpreendam e gerem curiosidade;
- Conseguir que aprendam a fazer, a experimentar;
- De vez em quando, receber na sala uma mãe, um pai, estudantes de outros cursos, colegas, etc. que possam contribuir de alguma forma;
- Apresentar uma novidade que surpreenda os estudantes;
- Usar o jogo como meio de aprendizagem;
- Introduzir a aprendizagem de novas capacidades que representem um desafio para o cérebro;
- Promover diariamente emoções positivas: satisfação, tranquilidade, prazer, amor e emoções estéticas;
- Satisfazer a necessidade de se sentir competente através de desafios exequíveis ou *feedback* positivo às realizações;
- Satisfazer a necessidade de relacionamento através de trabalhos em grupo suficientemente variados, com uma gestão eficaz dos conflitos, empatia, etc.;
- Satisfazer a necessidade de autonomia, permitindo que os estudantes tomem decisões, propondo tarefas de pesquisa, desenvolvendo a criatividade, etc.;
- Ensinar é a melhor maneira de aprender. Fazer com que o estudante ensine;
- Aprende-se repetindo. Procurar formas diferentes e divertidas de convergir nas aprendizagens importantes;

## DOCENTE

## ESTRATÉGIAS NA SALA DE AULA

Entusiasmo	Tornar as emoções naturais	Curiosidade	Apresentar desafios
Paixão	Contar histórias	Surpresa	Reforçar positivamente
Otimismo	Emoções positivas	Desafios	Perguntas relevantes
Motivação	Escuta ativa	Movimento	Provocar perguntas
Sentido de humor	Gestão de dificuldades	Música	Resiliência
		Arte	Capacidades sociais
			Flow

## COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS

**Aprendizagens**

**Rendimento Acadêmico**

**Bem-estar pessoal**

**Bem-estar social**

Gráfico 3 - Estratégias de sala de aula para educar com a emoção

## 10. AVALIAÇÃO

A **avaliação** deve ser considerada uma reflexão sobre os fatores envolvidos no processo de ensino-aprendizagem, para determinar quais os resultados obtidos.

Para isso, teremos de colocar um conjunto de perguntas:

- **Avaliar o quê?**

Em primeiro lugar, é importante ter em conta que, para além da aprendizagem dos estudantes, é necessário avaliar o próprio professor, bem como o processo de ensino-aprendizagem.

### **Estudantes**

Para além do âmbito motor, é necessário considerar as capacidades relacionadas com os âmbitos cognitivo e afetivo-social, uma vez que todos eles intervêm no processo de desenvolvimento pessoal. Todos os objetivos que estabelecemos têm de ser avaliados.

### **Monitor/professor**

Cada professor deve ser submetido a uma avaliação que, mais do que uma medida de controlo, funcionará como uma ação orientadora e essencial para a sua formação contínua.

### **Processo de ensino-aprendizagem**

É aconselhável considerar todas as variáveis envolvidas neste processo, como seja o contexto em que será realizado (instalações, material, expectativas...), a sua programação (se os objetivos e conteúdos são alcançáveis...), a ação didática (atividades, método de ensino, espaços, tempo...) e os resultados obtidos (se coincidem com os inicialmente propostos).

- **Como avaliar?**

A avaliação será, portanto, individualizada e focada no progresso de cada um, comparado com o registo da avaliação inicial. Os meios e instrumentos escolhidos para a realização da avaliação dos estudantes são, sobretudo, **de caráter qualitativo e baseados na observação direta**.

De acordo com a observação, ter-se-á em conta critérios como a capacidade de se fazer deslocar de forma autónoma no meio aquático, o respeito e o cuidado com o meio ambiente e, finalmente, a aquisição de valores educativos, como o trabalho em equipa e o respeito pelos monitores e colegas.

Para a avaliação do professor e do programa podemos utilizar pequenos questionários, no final da atividade, para medir a satisfação dos estudantes.

○ **Quando avaliar?**

A avaliação deve ser um processo contínuo ao longo do programa.

Na **Avaliação Inicial** será verificado o nível inicial de cada estudante, incluindo as suas capacidades, a destreza e o domínio dos diferentes conteúdos a abordar.

A **Avaliação Formativa** será conduzida para saber, exatamente, qual o progresso de ensino-aprendizagem e se os objetivos estão a ser cumpridos. Isto ajuda-nos a melhorar o nosso trabalho enquanto professores.

E uma **Avaliação Final** para confirmar se o plano foi realizado e se os estudantes conseguiram atingir os objetivos propostos.

Recomenda-se que todos estes itens sejam reunidos num **relatório final**, de modo a registar e constatar os aspetos mais importantes do projeto.



## 11. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Este guia visa criar um manual que facilite o recurso às atividades náuticas do ponto de vista educativo, uma vez que, por diferentes motivos, como a falta de conhecimento, a escassez de tempo, etc., são pouco utilizadas nas escolas.

Entre as principais razões para a sua utilização destaca-se o facto de constituir um conteúdo motivador, que desenvolve uma série de benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais e que trabalha uma série de valores como a igualdade, a inclusão e o respeito pelo meio ambiente, etc.

Foram desenvolvidas várias estratégias, com um conjunto de objetivos e conteúdos que podem ser trabalhados com a prática de atividades náuticas, e definidos modos de trabalhar esses conteúdos de forma transversal e interdisciplinar, aspetos metodológicos a ter em conta no processo de ensino-aprendizagem, aspetos relacionados com a segurança e propostas para uma avaliação correta.



Imagem 16. – Estudantes do projeto Atlantic Youth na Irlanda

## ○ **Recomendações finais**

- As atividades náuticas constituem conteúdos adequados para trabalhar no Ensino Básico ou Secundário.
- É fundamental contratar empresas especializadas em atividades náuticas, pelos benefícios daí resultantes (custo do material, transporte de embarcações para a água...).
- Entre os benefícios obtidos é de destacar a mudança de atitude dos estudantes em relação ao ambiente.
- É um conteúdo passível de ser trabalhado de forma interdisciplinar, entre diferentes áreas.
- Os rácios de estudantes para praticar a atividade corretamente é de 8 a 12 estudantes por monitor.
- O cumprimento das normas e a utilização de equipamento de segurança, como colete salva-vidas, são muito importantes.
- A motivação e as emoções devem ser trabalhadas corretamente.

## ○ **Financiamento**

O custo das atividades náuticas na escola é, habitualmente, composto por duas partes:

- O custo da sessão.
- O custo do transporte para o local da atividade (a turma pode ter de se deslocar de autocarro até ao centro náutico).

Podemos definir o custo da sessão por estudante (depois multiplicado pelo número de estudantes), ou por turma.

O prestador de serviços calcula o custo da sessão, incluindo as várias despesas, como:

- Despesas com os supervisores (um instrutor qualificado costuma trabalhar meio dia por sessão e supervisiona um grupo de 8 a 10 estudantes);
- Despesas com a depreciação das embarcações (veleiro, caiaque, prancha de surf...);
- Despesas com a depreciação das embarcações a motor (estas embarcações destinam-se ao ensino e à segurança. Em França, cada instrutor tem a sua embarcação e a pessoa responsável pela segurança geral do grupo tem outra);
- Despesas com o equipamento, tais como fatos em neopreno, capacetes, coletes salva-vidas, etc.;
- Despesas com a manutenção do equipamento;
- Despesas com o combustível utilizado durante a sessão;
- E, por vezes, despesas com as instalações (salas técnicas, balneários, etc.), o respetivo equipamento (cadeiras, mesas, tanques, etc.) e a sua manutenção.

## Como financiar?

As atividades e o transporte podem ser financiados inteiramente por um único interveniente, ou por vários, de forma complementar entre eles.

- Os financiadores podem ser:
  - A escola;
  - A autoridade educativa regional ou nacional;
  - O município;
  - Uma autarquia local (Região, Departamento...);
  - Pais de estudantes (individualmente, ou através de uma associação, festas, sorteios, lotarias...);
  - Uma empresa privada que patrocina a atividade.

Note-se que na Bretanha a maior parte das despesas desta atividade são cobertas pelas autoridades públicas locais, no âmbito do seu projeto de desenvolvimento da cultura marítima dos jovens.

### ○ **Processo de desenvolvimento do projeto educativo: vinculação de empresas**

A escolha da prática de atividades náuticas no âmbito do programa educativo depende do professor, que permanece sempre como a pedra angular, o dono da obra, o gestor do projeto.

Naturalmente que é desejável que o professor tenha algumas competências para ajudar a supervisionar as atividades, mas isso não é essencial. Se não for capaz de ensinar técnicas náuticas, é, no entanto, desejável que possa ir à água de uma forma ativa, para acompanhar o grupo e os instrutores. Isto será benéfico tanto para a qualidade do projeto educativo, como da monitorização da sessão e, mesmo, perante os estudantes, tendo em conta a imagem que lhes transmite...

Pode dar-se o caso do professor poder contribuir para garantir a segurança do grupo. Por exemplo, o professor pode frequentar um curso de formação para conduzir a embarcação a motor destinada à segurança e para realizar gestos simples, que auxiliarão os instrutores na sua ação. Mas a sua presença como mero observador, o mais próximo possível da atividade, já é positiva.

O professor deve trabalhar a montante no seu projeto:

- Quais são os objetivos educativos?
- Que melhorias no conhecimento, nas competências e no comportamento dos estudantes se espera conseguir?
- Quer a simples exploração pontual de um conteúdo, ou pretende um ciclo de sessões com vista ao real progresso técnico do estudante? Ou uma série de sessões que não sejam exigentes, para os estudantes, em termos de aprendizagem, mas destinadas a relaxar?

- Que impacto se espera que o projeto tenha nos estudantes que estão a passar por dificuldades?
- Como é que o professor vai usar as aulas depois da atividade: com avaliações coletivas em que todos se manifestam, ou avaliando o desenvolvimento de cada estudante? Usaremos a experiência que o estudante teve na atividade para progredir noutras matérias?

Este trabalho preparatório deve ser enriquecido com uma conversa prévia com o prestador de serviços náuticos (um clube, um centro náutico, uma empresa privada, etc.).

O professor deve verificar antecipadamente se o prestador tem todas as autorizações exigidas para prestar este serviço às escolas. Feito isto, deverá ir conhecer o prestador de serviços, visitar as instalações, o equipamento, etc.

Mediante uma conversa, uma reunião com os instrutores, o professor verificará melhor o que o centro náutico pode proporcionar. Não deve hesitar em explicar a essência do seu projeto ao prestador de serviços, bem como os seus objetivos e os seus receios, solicitando que a formação seja adaptada ao projeto da turma.

O professor deve ponderar se os estudantes sabem nadar e, sobretudo, não ter medo da água. Se os estudantes não souberem nadar, devem ser feitos exercícios de "pânico", para a criança aprender a movimentar-se na água com um colete salva-vidas, percebendo que não fica em risco. Saber nadar não é uma garantia absoluta contra o medo ou a preocupação que podem ter algumas crianças face à possibilidade de prática de atividades náuticas. As crianças que sabem nadar numa piscina podem sentir-se tensas num ambiente aquático ao ar livre, num ambiente completamente diferente, na presença de ondas, vento ou um dispositivo náutico que, por vezes, é difícil de controlar. A imaginação da criança pode sobrepor-se e gerar um sentimento de medo. O professor deve acalmar a criança e evitar situações que possam causar muita tensão.

O professor deve sentir-se motivado pelo projeto. É essencial inspirar os estudantes. O desejável é que toda a turma se sinta inspirada a praticar a atividade.

Muitos estudantes acolhem com prazer a ideia de navegar, mas outros, pelas mais variadas razões, podem sentir medo e não se atrever a expressar a sua preocupação. O professor deve introduzir antecipadamente os aspetos lúdicos destas atividades, os benefícios que trazem em termos de bem-estar físico e mental, da capacitação individual e da solidez e do enriquecimento das relações entre os estudantes. Deve incentivar a solidariedade, a atenção para com os outros, a bondade no seio do grupo. Deve, ainda, alertar os estudantes sobre os riscos, mas minimizando-os e explicando os dispositivos de segurança. Deve prestar especial atenção aos estudantes que estão preocupados, por falta de autoconfiança, muitas vezes devido a experiências passadas complicadas.

Após cada sessão é importante que o professor faça uma breve reunião com os monitores do centro, para avaliar melhor a ação e o seu efeito sobre os estudantes e sobre o grupo, podendo, assim, abordar com eles as próximas sessões.

A avaliação com os estudantes, em grupo ou individual, é sempre importante, seja nas aulas, no regresso de autocarro...

As experiências de atividades náuticas na escola demonstram que o docente pode melhorar a prática de atividades náuticas ao serviço do seu projeto educativo, tornando-as mais rentáveis ao repetir esta ação com as suas turmas durante vários anos consecutivos.



## 12. PROGRAMAS DE BOAS PRÁTICAS EM ALFABETIZAÇÃO OCEÂNICA

Para concluir este guia, apresentamos três programas de educação marítima e prática de desportos aquáticos a nível pedagógico.

### Projeto Escolas e Comunidades Públicas

Este projeto foi desenvolvido na Finisterra (França) e faz parte de programas escolares. O seu objetivo é a formação de todos os jovens do território relativamente ao mar e aos desportos náuticos.

A sua implementação implica uma estreita cooperação entre escolas, os centros náuticos e de formação marítima (alojamento) e as autoridades públicas locais, que financiam estas atividades com o objetivo de desenvolver a cultura marítima dos seus jovens.

Tem dois tipos de atividades:

#### 1. Atividades externas de navegação na escola

Em 2013, cerca de 20% dos estudantes do ensino básico (8-11 anos) e secundário (11-15 anos) da Finisterra beneficiaram de, pelo menos, uma sessão de atividades náuticas (vela, caiaque, surf...), como parte integrante da sua escolarização.



Imagem 17. - Atividade do projeto Escola e Comunidades Públicas

#### 2. Aulas de mar

Em 2013, 14.600 estudantes beneficiaram de cinco dias num centro de formação marítima (alojamento), com um programa de educação marítima, no qual trabalharam o ambiente, os fenómenos naturais, a exploração do património e da cultura marítima, as empresas marítimas e a exploração de atividades náuticas.

## Educação de Exploradores

Trata-se de um Programa de Educação Escolar Marítima da Irlanda, que é desenvolvido há mais de 13 anos, distribuindo módulos relacionados com o mar pelas escolas da costa irlandesa e abrangendo 13 000 estudantes na Irlanda.

Tem como objetivo incentivar professores e estudantes a desenvolverem o seu interesse, conhecimento e compromisso face ao oceano. O sítio web do programa fornece planos de aulas, recursos e atividades.

O programa Exploradores nas escolas disponibiliza, ainda, especialistas, que percorrem as salas de aula da costa irlandesa para ajudar os professores a introduzir temas marítimos nas suas atividades. Além disso, proporciona aos professores formação profissional contínua aprovada pelo Ministério da Educação e Competências.

Os seus **principais objetivos** são:

- **FORMAR** as crianças, os professores e os educadores da Irlanda, permitindo-lhes compreender a influência que os oceanos têm sobre nós e a nossa influência sobre o oceano, através de atividades e centros de sensibilização;
- **COORDENAR** a capacitação e os workshops de formação profissional para professores e estudantes, para desenvolver as suas competências em literacia marinha ("Alfabetização Oceânica") e promover o recurso às atividades náuticas;
- **DESENVOLVER** materiais e recursos educativos para ajudar os professores irlandeses na educação marinha;
- **PROMOVER** atividades de alfabetização oceânica e a sensibilização marinha junto das comunidades locais, educadores e influenciadores, através de eventos e meios de comunicação, para criar diálogo e envolvimento sobre o nosso oceano.

## Escola Azul

Este projeto é um programa educativo do Ministério Português do Mar que, em 2020, se aplica já a 173 escolas, depois de apenas dois anos e meio de implementação.

**O objetivo deste programa é melhorar o nível de conhecimento do oceano junto da população portuguesa.** Nas escolas, este trabalho é estruturado como um processo interdisciplinar, contínuo e vertical. Estes projetos não podem limitar-se à sala de aula, mas devem refletir-se, também, a nível social, com o empenho das comunidades locais e dos diversos intervenientes e partes interessadas ligados ao mar.

Deste modo, uma Escola Azul deve desenvolver um projeto educativo que promova um melhor conhecimento do oceano e da sua influência nas nossas vidas, sem esquecer o nosso impacto no oceano.



Imagem 18 - Estudantes com camisolas do Programa Escola Azul

Existem vários exemplos de Escola Azul:

Escola Azul de Santa Maria Maior (Viana do Castelo), que está a desenvolver o seu projeto marítimo, "Projeto Mar Maior", e que envolve 900 estudantes de três escolas do agrupamento escolar.

Escola Azul António Gedeão (Almada), que organizou várias atividades, incluindo um evento desportivo e de proteção do oceano (2 de outubro de 2019). O objetivo era contribuir para a educação dos oceanos, sensibilizar para a sua proteção, para a questão do lixo marinho e contribuir para o desenvolvimento de cidadãos responsáveis, ativos e participativos.



### 13. REFERÊNCIAS

- Asociación Española de Normalización y Certificación (2015b). *Turismo Activo. Información de los Participantes*. UNE-ISO 21103:2015. AENOR: Madrid.
- Asociación Española de Normalización y Certificación (2015a). *Turismo Activo. Sistema de Gestión de la Seguridad*. UNE-ISO 21101:2015. AENOR: Madrid.
- Arribas, H. y Santos, M. (1999). Conexiones entre la E. F., el ocio y las AFN en la formación de nuestros escolares. Actas del XVIII Congreso Nacional de EF. Málaga. IAD. (142-153).
- Aula Planeta (2015). Recursos para trabajar las inteligencias múltiples en el aula. <http://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Bisquerra, R. (2007), Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Blázquez, D. (2010). A modo de introducción. En D. Blázquez (Ed.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp.20-46). Barcelona, España: INDE.
- Bosada, M. (26/06/2018). Propuestas para educar en igualdad de género desde la Educación Infantil y Primaria, educaweb. Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2018/06/26/propuestas-educar-igualdad-genero-educacion-infantil-primaria-18509/>
- Comisión Europea (2018). *Special Eurobarometer 472 - Sport and physical activity*. TNS opinion & social. Recuperado de <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432>
- Contreras, O.R. (1998). *Didáctica de la E.F. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Contreras, O., De la Torre, E., y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid, España: Síntesis.
- Consejo de Europa (1992). *Carta Europea del Deporte*. 7ª Conferencia de Ministros europeos responsables del Deporte, Rodas (Grecia).
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

- Florez, H., Martinez, R., Chacra, W., Strickman-Stein, N., y Levis, S. (2007). Outdoor exercise reduces the risk of hypovitaminosis D in the obese. *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, 103(3), 679-681.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente. Teoría de las inteligencias múltiples*. Colombia: Fondo de Cultura Económica. Gardner, H. *MI Theory*. Howard Gardner, Hobbs Professor of Cognition and Education. <https://howardgardner.com/multiple-intelligences/>.
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., y Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(1), 1-7.
- Granero, A.; Baena, A. y Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de educación física en secundaria obligatoria. *Ágora para la EF y el deporte*, 12 (3), 273-288.
- Guillen, R. y Peñarrubia, C. (2013). Incorporación de contenidos de Actividades en el Medio Natural mediante la investigación-acción colaborativa. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 23-28.
- Ley Orgánica 8/2013, según el Eurobarómetro 2018...de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, de 10 de diciembre de 2013, 295, 97858-97921.
- López, J. (2008). Salidas escolares. Aportaciones a la educación. *Revista digital Ciencia y Didáctica*, 3, 105-110.
- Lucini, F.G. (1994). *Temas transversales y educación en valores*. Madrid: Anaya.
- MEC (1993). *Temas transversales y desarrollo curricular*. Ministerio de Educación y Ciencia.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2013). *Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. Beneficios de la Actividad Física*. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
- Organización Internacional de Normalización (2015). *Sistemas de gestión ambiental. Requisitos con orientación para su uso*. ISO 14001:2015. ISO: Ginebra.
- Qué significa inclusión educativa (s.f.), *Educación inclusiva*. Recuperado de: <http://www.inclusioneducativa.org/ise.php?id=1>

Sáenz-López, P. (1997). *La Educación Física y su didáctica*. Sevilla: Wanceulen.

Sáenz-López, P. (2020). *Educación Emocionando*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.

Sicilia, A. y Delgado, M.A (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: Análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. Barcelona: INDE