

REGRAS DE FUNCIONAMENTO

- ▶ O bebé é acompanhado na água, obrigatoriamente, por um dos pais (preferencialmente o mesmo).
- ▶ O par que irá para a água, deverá entrar no cais da piscina já devidamente equipado (fato de banho, touca, chinelos).
- ▶ É obrigatório que o bebé seja acompanhado na água unicamente por um dos elementos do triângulo familiar.
- ▶ O bebé deverá esperar sentado nos bancos existentes na piscina com o triângulo familiar.
- ▶ É permitido aos bebés a utilização de brinquedos seus durante o decorrer das aulas.
- ▶ Evitar que os bebés corram no cais da piscina, de forma a evitar quedas;
- ▶ O par só entra na água quando o Professor der início à atividade, ordenando a entrada na água.
- ▶ O pai/mãe deve tentar apresentar uma atitude lúdica no desenrolar da atividade, estando disponível para desenvolver a atividade com o seu bebé na base do jogo e da brincadeira.
- ▶ Aula terá uma duração de 45 minutos.




PISCINAS MUNICIPAIS
FREIXO DE ESPADA A CINTA

HORÁRIO

quarta-feira

17:00h - 18:00h



Responsável pela Atividade
Professora Nélia Gaspar



natação para
BEBÉS

A NATAÇÃO PARA BEBÉS

Esta atividade destina-se a todas as crianças dos **6 meses aos 36 meses**, sem qualquer restrição, desde que o **médico Pediatra** da criança assegure que o mesmo está apto para entrar numa aula de adaptação ao meio aquático. Estas aulas apresentam uma particularidade que se refere ao acompanhamento permanente dos bebês dentro e fora de água:

- ▶ Na água a criança é acompanhada obrigatoriamente por um dos progenitores, pai ou mãe e nunca os dois;
- ▶ Fora de água, o bebê poderá ser acompanhado por outra pessoa (sendo ou não progenitor) e que dará todo o apoio necessário, antes, durante e no final da aula.

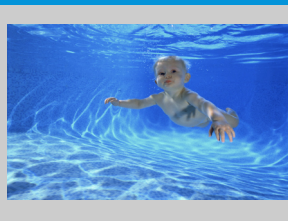
CONSELHOS PARA A ATIVIDADE

Com o desejo de se iniciar nas aulas de natação para bebês, os pais devem obrigatoriamente dirigir-se ao Pediatra e expor a situação. Nessa exposição deve recolher o maior número de dados sobre os benefícios e perigos da atividade; preocupações a ter durante esta e saber a necessidade de um acompanhamento do Pediatra em relação à saúde do bebê.

Assim, na prática de natação para bebês, os pais, que têm um papel preponderante, devem ter em conta três momentos importantes para todo o desenrolar da atividade:



Azemar (1976)



Ferran, Mariet, Porcher (1979)

- ▶ Começar o mais cedo possível, na banheira, habituando o bebê a estar com bastante água e baixando a temperatura desta para 30° C.
- ▶ Começar a fazer com que o bebê receba facilmente água na cabeça e cara.
- ▶ Molhar progressivamente o bebê antes de entrar na água.
- ▶ Brincar com o bebê na água. A brincadeira vem pelo jogo e deste modo a criança supera o desconforto e receio provocados pelo novo espaço.

DURANTE A AULA

- ▶ O par deve estar descontraído, sorridente, radiante e feliz na atividade de forma a transmitir segurança afetiva ao bebê.
- ▶ Ao entrar na água aconchegar o seu filho contra o seu corpo.
- ▶ Procurar desenvolver momentos de atividade e repouso de modo a que o bebê tenha sempre uma participação ativa.
- ▶ É fundamental que o par interprete o espaço de aula como mais um espaço de brincadeira e lazer, tomando deste modo uma atitude adequada ao momento.
- ▶ Sempre que a criança não adira diretamente às solicitações pedidas, o par deve modificar as suas estratégias de intervenção, recorrendo ao jogo.
- ▶ Sempre que ocorram situações de imprevisto, o par deve procurar superar o momento através de um reforço pela positiva.
- ▶ O par deve ser otimista e paciente, principalmente, nos períodos de regressão, normais em cada processo de aprendizagem.

DEPOIS DA AULA

- ▶ Após a aula é fundamental que o bebê passe pelo chuveiro e retire do corpo o cloro existente na pele e cabelo.
- ▶ Após o banho deve ser hidratado com produtos adequados a estabelecer o equilíbrio normal da pele do bebê.
- ▶ Deve ter ainda a preocupação de limpar cuidadosamente todas as dobras e pregas da criança.
- ▶ Deve agasalhar bem o bebê antes de sair da piscina, não abandonando de imediato as instalações.
- ▶ Não deixar o bebê sem piscina durante muito tempo. Eles não esquecem, mas como os adultos, necessitam de um tempo de readaptação depois de uma longa interrupção.
- ▶ É importante lembrar que as atividades do meio aquático não constituem um fim, mas um meio particularmente rico no desenvolvimento da criança.