



PROJETO MENINOS DO LAGO

APOSTILA DA CANOAGEM - 4

1

Planejamento para Iniciação – Segurança – Didática Aplicada -

TEMA 10

PLANEJAMENTO PARA INICIAÇÃO

- 10.1)- PROPOSTA DE UNIDADE DIDÁTICA: INICIAÇÃO UTILITÁRIA;
- 10.2)- ADAPTAÇÕES PEDAGÓGICAS A DIFERENTES GRUPOS DE IDADE.

TEMA 10

PLANEJAMENTO PARA INICIAÇÃO

10 - PROGRAMAÇÃO: ELEMENTOS

Seguindo as orientações do manual da Federação Espanhola de Canoagem denominado de “Iniciación al Piragüismo”, 3ª Edição, no processo de ensino/aprendizagem existem três etapas que devem ser respeitadas:

- a **planificação**
- a **execução**
- a **avaliação**

A **PROGRAMAÇÃO** integra a **PLANIFICAÇÃO**. Uma forma habitual de programar o ensino é através de **UNIDADE DIDÁTICA**. Trata-se de uma forma de programação muito próxima ao que será colocada em prática através da atividade, na própria etapa da execução. A unidade didática representa uma ferramenta muito útil para o indicador ou monitor já que definirá **O QUÊ, COMO e QUANDO** ensinar e avaliar.

As unidades didáticas aqui planificadas expõem os conteúdos, as atividades de ensino/aprendizagem, os objetivos didáticos e uma série de orientações para a prática.

Os **conteúdos** fazem referência ao “**o que ensinar**”. Estão constituídos por todos aqueles feitos, conceitos, procedimentos, atitudes, valores e normas através dos quais se pretendem desenvolver determinadas capacidades do aluno.

TEMA 10

PLANEJAMENTO PARA INICIAÇÃO

As **atividades do ensino/aprendizagem** são todo um conjunto de ações propostas pelo iniciador ou monitor para o desenvolvimento dos conteúdos da unidade didática e se encaminham a conseguir ou alcançar os objetivos da mesma. É por meio destas atividades que se entra em contato, verdadeiramente, com os alunos e delas depende, em grande medida, o êxito ou fracasso de todo o processo de ensino/aprendizagem.

Os **objetivos didáticos** descrevem as capacidades que se espera obter de um aluno com relação a uns conteúdos determinados e como resultados de sua participação em uma série de atividades de ensino/aprendizagem.

Assim por exemplo, para desenvolver a capacidade de “sair do barco virado sem afogar” , haverá uma **proposta, como conteúdo**, de ensinar a “experimentação de virar e abandonar do barco” **mediante as atividades nas quais se pratica rolamentos**, já seja diretamente ou a partir de formas de jogos e ao final das quais se espera que **o canoísta consiga como objetivo** “ser capaz de virar e abandonar o barco sem afobar”.

As **orientações para a prática** fazem referência a todos aqueles aspectos relacionados com a maneira de ensinar e que o iniciador ou monitor deve ter na conta a hora de por em prática o ensino. Estas orientações estarão sempre em função dos conteúdos, objetivos, atividades, alunos, material, zona de prática, aspectos climáticos, etc.

TEMA 10

PLANEJAMENTO PARA INICIAÇÃO

As orientações para a prática pode ser globais para uma mesmo unidade didática ou podem fazer referência a cada uma das atividades do ensino/aprendizagem.

10.1 PROPOSTA DE UNIDADE DIDÁTICA: INICIAÇÃO UTILITÁRIA

A)- DEFINIÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA

Esta unidade didática de iniciação deve ser entendida num contexto utilitário que se resume na ideia de conseguir resultados rápidos em relação à autossuficiência e segurança do praticante.

A unidade pretende proporcionar ao novo canoísta uma rápida e sólida tomada de contato com a canoagem a partir do qual poderá consolidar os conhecimentos e habilidades básicas da canoagem.

B)- ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA

- **TIPO DE PÚBLICO** – Será importante a definição dos objetivos buscados pelo público aprendiz, sobretudo para adultos impacientes em realizar suas primeiras excursões em canoagem e, por esse motivo, desejem passar a uma fase mais autodidática. Se o orientador dispuser de mais tempo para iniciação de um determinado grupo, é aconselhável utilizar uma proposta mais educativa, na qual proporcione ao novo canoísta um amplo leque de experiências e situações a partir de vários exercícios práticos e também teóricos.

TEMA 10

PLANEJAMENTO PARA INICIAÇÃO

- **ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS** - A ordem interna da unidade responde a organização lógica dos conteúdos na iniciação à canoagem desde uma ótica utilitária. Deve iniciar a partir do conhecimento do material, as técnicas de embarque-desembarque e o conhecimento detalhista do canoísta sobre a sua embarcação. Logo em seguida deve passar a conteúdo do tipo afetivo relacionados com a virada, abandono e recuperação do material. O corpo da unidade deve conter itens práticos e teóricos relacionados às diversas situações de equilíbrio, propulsão e condução, com objetivo de reproduzir a ordem lógica da aparição costumeira do aprendizado empírico. A última parte deve pretender integrar estes parâmetros para dar resposta a projetos básicos de navegação que permitem uma autossuficiência de base para o novo canoísta.
- **FORMAS DE CONDUÇÃO DA CLASSE** - O enfoque utilitário desta unidade faz que a condução da classe seja do tipo instrutivo. O iniciador ou monitor tomará a maior parte das decisões com o fim de motivar os alunos, favorecendo a condição de determinados êxitos iniciais e reforçando suas atitudes positivas de aprendizagem. O iniciador ou monitor deverá conseguir uma posição predominante dentro do grupo para que todos possam ouvir e atender suas instruções.
- **MATERIAL** - O tipo de embarcação mais interessante para por em prática esta unidade são os caiaques polivalentes de turismo, preferencialmente de polietileno. Estes tipos de embarcações possuem uma característica de estabilidade, fluabilidade, dureza, forma, elementos de individualização, etc., que vão facilitar o desenvolvimento desta unidade didática.
- **ZONA DE PRÁTICA** - Enquanto ao lugar físico em que desenvolve esta unidade, deve-se dar prioridade ao tema de segurança. Preferencialmente em remansos amplos, lagos, mar, etc., onde se possa balizar uma zona reduzida visando controlar facilmente todo o grupo. Com facilidade de acesso através de uma pequena superfície, na qual se possa realizar a primeira parte da unidade.
- **AVALIAÇÃO DA UNIDADE** - Uma vez experimentada a unidade didática será necessário realizar uma revisão crítica e uma análise dos diferentes parâmetros que a comportam: conteúdo, atividades e objetivos. Isso irá personalizar e adaptar uma unidade às características de cada iniciador/instrutor e de seus próprios alunos, que terão como sustentação a infraestrutura, tempo e disponibilidade encontrados no núcleo.

TEMA 10

PLANEJAMENTO PARA INICIAÇÃO
















C – DESENVOLVIMENTO DAS SESSÕES

OBJETIVOS GERAIS	Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas e iniciação em águas bravas.	
CONTEÚDO O QUÊ ENSINAR ?	ATIVIDADES DE ENSINO- APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?	OBJETIVO DIDÁTICO O QUE APRENDERÁ O ALUNO?
Conhecimento do material: ✂ O barco e suas partes; ✂ O remo e suas partes; ✂ E demais acessórios: capacete, colete, saia, etc.	✂ Apresentação e explicação do material suas partes e utilização.	O aluno ser capaz de conhecer e identificar o material que irá utilizar em suas aulas. E conhecer todas as partes para ajuste dos mesmos.
Experimentar entrada e saída da embarcação: ✂ Utilização do “triângulo” de apoio; ✂ Mecânica do embarque e desembarque.	* Prática da técnica de entrada e saída da embarcação no seco: * Explicação do “triângulo” de apoio; (pá, caiaque, canoísta); * Demonstração da mecânica de embarque e desembarque; * Prática da técnica de entrada e saída da embarcação na água.	O aluno tem que ser capaz de entrar e sair da embarcação sem perder o equilíbrio.

<p>Regulando a Embarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Regular os finca pés; # Colocar a saia; # Posição básica na embarcação do tronco e quadris. 	<ul style="list-style-type: none"> # Explicação e demonstração de como se regula os finca pés; # Explicação e demonstração da posição do corpo dentro da embarcação: pés, joelhos, quadris e tronco; # Explorar o convívio dentro da embarcação no seco e na água. 	<ul style="list-style-type: none"> # O aluno ser capaz de regular os finca pés do barco até obter um ajuste confortável. # O aluno ser capaz de controlar e obter uma correta movimentação com a embarcação
<p>Retirando a água da Embarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Técnica com ajuda; # Técnica sem ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> # Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnica de retirada da água de dentro da embarcação. 	<ul style="list-style-type: none"> # O aluno ser capaz de retirar a água de sua embarcação com e sem a ajuda de um companheiro e nas diferentes técnicas.
<p>Experimentar virar, sair e recuperar a embarcação e os materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Adaptação para virar a embarcação; # Abandono da embarcação; # Técnicas de recuperação e transporte dos materiais na água. 	<ul style="list-style-type: none"> # Praticar a cabotagem da embarcação; # Praticar o abandono da embarcação; # Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnicas de recuperação do material. 	<ul style="list-style-type: none"> # O aluno ser capaz de virar e abandonar a embarcação com calma, com e sem ajuda de companheiro; # O aluno ser capaz de recuperar e transportar o material na água.
<p>Aplicação do Equilíbrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Limites de equilíbrio da embarcação; # Apoio de pressão e suspensão; # Relação entre o centro de gravidade e equilíbrio do sistema Aluno x Embarcação. 	<ul style="list-style-type: none"> # Exploração dos desequilíbrios da embarcação para ambos os lados; # Explicação e prática do apoio de pressão; # Prática de reações de desequilíbrio voluntárias e involuntárias provocados por apoios de pressão; # Situações de modificação do centro de gravidade do aluno em altura e posição. 	<ul style="list-style-type: none"> # O aluno estará interiorizado dos limites de equilíbrio da embarcação; # O aluno será capaz de reagir a frente de desequilíbrios mediante a utilização de apoios de pressão e suspensão.

<p>Aplicação da Propulsão:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Técnica de remada; ✚ Agarre no remo; ✚ Mecânica da tração; ✚ Eficácia da tração; ✚ Fase aérea e de ataque; ✚ Fase aquática; ✚ Fase de saída; ✚ Rotação do tronco; ✚ O freio; ✚ Remada ré. 	<p>No seco:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Explicação, demonstração e correção sobre a prática do agarre do remo; ✚ Prática da mecânica da tração para cada lado; ✚ Explicação e prática da mecânica de rotação do tronco; ✚ Prática e correção do ciclo completo de remada no seco. <p>Na Água:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Exploração do ciclo completo com navegação livre; ✚ Execução da técnica de remada focalizando cada uma das fases: ✚ Posição básica de navegação; ✚ Fase aérea do remo; ✚ Sensação de apoio duro; ✚ Fase de tração; ✚ Saída do remo. ✚ Explicação e prática de ação de frenagem; ✚ Explicação e explicação de remada ré. 	<p>No seco:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ O aluno ser capaz de realizar o ciclo completo de remada, executando com um agarre correto no remo e uma orientação ótima das fases de tração de cada lado; <p>Na água:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ O aluno ser capaz de navegar utilizando por meio da propulsão do remo; ✚ O aluno ser capaz de frear diante de um obstáculo; ✚ O aluno ser capaz de remar ré utilizando o remo.
<p>Aplicação da condução:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Utilização do freio unilateral; ✚ Utilização da propulsão unilateral; ✚ Utilização da propulsão circular; ✚ Remada circular. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Explicação e prática da utilização do freio como manobra de correção; ✚ Prática da propulsão unilateral como meio de condução do barco; ✚ Explicação e prática da circular como manobra de rotação; ✚ Prática da propulsão circular juntamente com a remada frente no sentido de conduzir o barco 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ O aluno deverá ser capaz de manter uma trajetória fixa utilizando manobras de condução básica.

<p>Aplicação da navegação Integrada:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Mudanças de direção; # Mudanças de sentido; # Navegação por objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> # Prática de mudanças de direção e sentido das manobras de freio e de remada circular; # Resolver situações para o aluno: a fim de que ele utilize a integração de ações de equilíbrio, propulsão e condução. 	<ul style="list-style-type: none"> # O aluno se capaz de mudar a direção e sentido com manobras básicas de circular e freio; # O aluno ser capaz de alcançar um objetivo fixado integrando ações de equilíbrio, propulsão e condução.
<p>Controle Dinâmico:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Controle do barco remando frente; # Controle do barco remando trás; # Controle do barco remando unilateral. 	<ul style="list-style-type: none"> # Explicação e prática de manter o barco em linha com objetivo proposto remando a frente, ré; # Explicação e prática de manter uma linha com objetivo proposto apenas com remada unilateral, lembrando da inclinação do barco. 	<ul style="list-style-type: none"> # O aluno ser capaz de manipular a embarcação, frente a um objetivo proposto, sabendo utilizar diferentes tipos de condução do barco.
<p>Mudança de Direção:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Circular; # Frenagem unilateral; # Guia; # Navegação lateral. 	<ul style="list-style-type: none"> # Explicação e prática fora da água dos movimentos da circular, frenagem unilateral, guia e navegação lateral com a utilização do remo; # Explicação e prática fora da água sobre posição, altura e giro dos braços durante a circular, frenagem unilateral, guia e navegação lateral; # Explicação e prática dentro d'água sobre os movimentos e posicionamento dos braços e tronco frente as mudanças de direção: circular, frenagem unilateral, guia e navegação lateral. 	<ul style="list-style-type: none"> # O aluno ser capaz de frente a um obstáculo ou ainda para reordenar a sua trajetória saber todos os tipos de técnicas para mudança de direção básica.

<p>Manobras:</p> <ul style="list-style-type: none">  pivote;  Leme;  Travada. 	<ul style="list-style-type: none">  Explicação e prática fora da água sobre basicamente os movimentos de controle e inclinação da embarcação para proporcionar o desenvolvimento da manobra, assim como o posicionamento do tronco, braços e remo, nas manobras de pivote leme e travada.  Explicação e prática na água sobre o posicionamento do tronco, braços e remos e principalmente na inclinação da embarcação para a execução da manobra pivote leme e travada. 	<ul style="list-style-type: none">  O aluno ser capaz de frente a um obstáculo proposto fazer a mudança de direção de forma enérgica e com velocidade, sabendo ainda, qual das manobras será interessante sua execução para cada situação.
<p>Rolamento:</p> <ul style="list-style-type: none">  Rolamento com as mãos;  Rolamento com o remo. 	<ul style="list-style-type: none">  Explicação e prática fora da água sobre os movimentos básicos do rolamento com as mãos;  Inicialmente, sem a embarcação poder ser realizado a iniciação do rolamento, sem fora da água e depois na água. Sendo feito com os mesmos movimentos técnicos na beira da piscina.  Explicação e prática na água dos gestos para rolamento com as mãos;  Explicação fora da água dos movimentos e posicionamento do corpo para o rolamento com o remo;  Explicação e prática na água dos movimentos de rolamento com a utilização do remo. 	<ul style="list-style-type: none">  O aluno ser capaz de utilizar do rolamento com e sem o remo caso não consiga manter um manobra de pressão e suspensão.  O aluno será capaz do domínio completo de ambas as manobras: com e sem o remo.

TEMA 10

PLANEJAMENTO PARA INICIAÇÃO

- **10.2 ADAPTAÇÕES PEDAGÓGICAS A DIFERENTES GRUPOS DE IDADE**

A)- **Papel do iniciador perante um grupo de adultos** – A idade adulta, ao contrário do que possa parecer, não é a idade de melhor aprendizado ou com menores problemas, muito pelo contrário. Quanto mais velho e pesado for o aluno, maiores dificuldades encontrarão na primeira fase.

O adulto tem algumas características que o impede de adaptar-se ao estilo de ensinamento tradicional. Enquanto os mais jovens fazem sem muitos questionamentos, os mais velhos refletem sempre certa desconfiança com a qualidade do material ou a própria competência do instrutor. Pior ainda quando se tratar de “atletas” vindo de outras localidades, onde já sabem quase tudo e se acham verdadeiros professores de Deus..... Essa característica dos mais velhos, é mais exacerbada quando houver necessidade de pagamento de qualquer valor ou taxa, ou nas situações de jogo, cumprimento de horários e, por fim, eles têm verdadeiro horror a que tratem como crianças.

Sua curiosidade intelectual é menos forte que a de uma criança ou de um adolescente, não aprecia nada que ponha na situação “de volta a escola”. Não aprecia as risadas e há muito pouco sua prática não está acompanhada de uma vontade de progredir. Não gosta de teoria porque, sua atividade cotidiana é de objetivos práticos.

TEMA 10

PLANEJAMENTO PARA INICIAÇÃO

A pedagogia será particular e não será eficaz, a menos que o adulto:

- **Esteja motivado;**
- **Esteja implicado pessoalmente na sua formação;**
- **Seja que sua formação está em função seus objetivos e suas necessidades;**
- **Participe ativamente;**
- **Faça chamada a sua experiência anterior ou de outros domínios;**
- **Entre em relação direta com o Iniciador.**

Para responder isto, a aprendizagem deverá obedecer a certos princípios simples:

- **Definir o objetivo concreto da formação;**
- **Responsabilizar aos alunos nas diferentes atividades;**
- **Não utilizar um método professor/aluno;**
- **Utilizar os objetivos do grupo;**
- **Tomar muito cuidado em conta aos problemas das relações humanas.**

A aprendizagem será válida a partir do momento no que o adulto se faça dada conta de seu desconhecimento no tema. É melhor, em primeiro lugar, propor exercícios que ponham em evidencia suas carências, então se envolverão mais receptivos.

TEMA 10

PLANIFICAÇÃO PARA INICIAÇÃO

- **B)- Papel do iniciador em grupos de crianças e adolescentes** - Assim como os grupos de adultos, necessitam ser envolvidos diretos e pessoalmente na sua formação. Estes grupos terão uma confiança total e permanente no instrutor desde que eles consigam enxergar e medir o seu aprendizado e evolução. O instrutor se transforma no maestro, devendo adaptar-se às propostas e características próprias do grupo, que variam muito segundo a idade.

*Crianças de 7 a 13 anos.

*Adolescentes de 14 a 18 anos.

Adaptação frente a um grupo de crianças

- Propor situações pedagógicas simples e claras em função de seu nível de compreensão.
- Utilizar as formas “julgadas” em grupos, definindo os papéis precisos e fazendo variar estes papéis.
- Não amontoar os temas. Escolher um dos temas por sessão e propor diferentes situações por cada tema.
- Utilizar uma pedagogia do êxito, interessar ao grupo em atividades e aspectos anexos a prática, construção, reparação, manutenção.
- Utilizar a facilidade de imitação: “olha que bom!” “faremos com ele!”

TEMA 10

PLANEJAMENTO PARA INICIAÇÃO

- **Adaptação frete a um grupo de adolescentes**

Alimentar a curiosidade natural do adolescente, variando os tipos de trabalho, os lugares de atividade, os tipos de embarcações, etc.

Possibilidade de explicações mais abstratas utilizando dados teóricos.

- Definir abertamente os objetivos prévios e manter.
- Praticar a pedagogia de êxito. A perseverança não é uma característica do adolescente.

TEMA 11

SEGURANÇA

11.1)- SEGURANÇA PREVENTIVA;

11.2)- SEGURANÇA DE ATUAÇÃO .

TEMA 11

SEGURANÇA

11- SEGURANÇA

11.1- SEGURANÇA PREVENTIVA

O planejamento de segurança começa no mesmo momento em que desenha uma atividade canoística. Além do conhecimento, aceitação e respeito às normas elementares de comportamento, uso e costumes de cada região, deverá sempre haver um programa especial para a segurança dando tranquilidade e otimizando as ações previstas.

- **Elementos de um curso de iniciação a canoagem**

***A)- Humanos:**

Responsáveis:

*Do programa

*Da instalação

*Do material

*Dos professores

B)- Instalações e Materiais

* Zona de Prática

*Base Náutica

*Material específico

*Equipamento pessoal

TEMA 11

SEGURANÇA

○ A)- Elementos Humanos

A1)- Responsáveis - Precisam estar coordenados entre si. Em ocasiões uma mesma pessoa assume várias funções, porém também ocorre que em cada função se encontram várias pessoas trabalhando, o que requer uma organização mais complexa.

Todas as instalações devem contar com uma pessoa responsável durante o horário de funcionamento. Esta pessoa deverá estar apta a socorrer se observar alguma carência que dificulte a ação do docente. O material deverá estar sempre sob o cuidado de um encarregado, que o entregará e recolherá. Este profissional deverá informar aos usuários as normas de utilização dos mesmos.

O professor é quem encarrega da transmissão direta dos conhecimentos e está em posse dos recursos para extrair dos alunos capacidades para chegar ao aprendizado máximo em menor tempo. O professor de iniciação deve seguir algumas pautas que facilitará seus objetivos e evitará imprevistos:

Que normas devem cumprir um professor?

- Estar credenciado pela CBCa.
- Assumir a função, seguindo as diretrizes da CBCa.
- Dar exemplo no cumprimento das normas de segurança.

TEMA 11

SEGURANÇA

- **A2)- Alunos** - Um curso de iniciação à canoagem acolhe uma gama muito ampla de pessoas com objetivos e expectativas muito distintas: os que não sabem o que fazer e procuram apenas lazer, os que pretendem ser atletas olímpicos, etc. Para estas pessoas, sobretudo para garantir a segurança, deve-se respeitar as seguintes normas:
 - O número máximo são 15 alunos por professor. O máximo de barcos por professor é de 10. A qualidade e segurança melhoraram muito com esses valores.
 - Devem preencher uma ficha de controle, tanto os dados do aluno como, se é menor, a autorização dos pais ou responsáveis.
 - Realizar a prova de natação. Deverá ser realizada com camiseta e shorts. A distância recomendada é de 50 metros sem paradas.
 - Nos projetos onde houver a possibilidade, assegurar as despesas médico hospitalares.
- **B - Instalações e material**

Os iniciantes vão utilizar os equipamentos e deverão suportar os inconvenientes se estiverem em más condições. Por esse motivo, antes de começar, os materiais devem ser revistos pelo docente para evitar surpresas desagradáveis.

TEMA 11

SEGURANÇA

- **B1)- Lugar de prática.**
- De fácil aproximação de carro.
- Uma zona de água tranquila.
- Com parte de acesso a água.
- Boas condições de segurança.
- Pouco frequentada por embarcações, pescadores e banhistas.
- A temperatura da água deve estar acima de 14 graus, em caso contrário utilizar material adequado.
- Longe de zonas perigosas, como:
 - Locas;
 - Correntes;
 - Águas onde passam grandes barcos;
 - Obstáculos imersos.
- Sinalização e informação. Todos os usuários da base náutica terão de conhecer a sinalização que delimita a zona prática. Esta será bem visível com boias, bandeiras com cores que ressaltem os limites. Em terra deve haver um croqui no que destaca os pontos de referência tanto artificiais quanto naturais e as circunstâncias modificáveis da zona. (maresias, correntes, ventos, etc.). Também, junto ao telefone, os números de emergência (ambulância, bombeiros, hospital, médico, etc.).
- Visibilidade. A zona de prática deve ser visível em sua totalidade pelo monitor. Este deverá ter condições de ser ouvido em todo o momento por todos os alunos.

TEMA 11

SEGURANÇA

- Elementos de segurança: deverá ter sempre a mão uma embarcação estável para socorrer com velocidade. Também devem existir elementos auxiliares de segurança, como cordas, flutuadores, etc.. O motor é um magnífico instrumento de apoio a segurança em grandes áreas. Não obstante, deve ter muito cuidado, para evitar uma condução imprudente com a hélice, ao aproximar-se a um canoísta virado, já que pode transformar o motor em um elemento perigoso. Para a utilização do motor é necessário estar em posse de uma titulação específica.
- Horários: deve-se evitar:
 - Que o curso se termine sem claridade.
 - Se a água é fria, evitar a hora de depois de comer.
 - Se o lugar suporta muita atividade, quando esta seja mais baixa.
- **B2)- A base náutica** - A base náutica é a área central onde confluem todas as circunstâncias que conferem na zona da canoagem. É fundamental que esteja dotada da infraestrutura suficiente para resolver ou canalizar estas circunstâncias.
- Acesso. A base náutica deve ter um aceso cómodo em carro. Isto permite tanto a carga e descarga de barcos com o traslado de um lesionado.

TEMA 11

SEGURANÇA

- Instalações:
 - Um hangar para o material com uma zona de reparações e manutenção.
 - Um vestiário.
 - Banheiros e duchas em condições higiénicas.
 - Água potável.
 - Um escritório com telefone.
 - Um espaço de primeiros socorros, devidamente revisado.
 - Uma pessoa responsável da instalação quando está aberto.

Em local bem visível, deve-se colocar a lista com as normas de segurança e outra com os centros de assistência.

○ **B3)- O material**

- Os barcos devem ser muito estáveis e manobráveis
- Para os caiaques deve respeitar-se a proporção mínima dos dois para cada três alunos. O Ideal é um para cada aluno.
- Em canoas, ao menos três canoas para um grupo de 15 alunos e um colete salva vidas por aluno.
- O professor deve ir equipado de forma similar aos alunos.
- Em superfícies amplas, um complemento aconselhável é a motora.

TEMA 11

SEGURANÇA

- **Elementos de seguridade do material**

Do barco

- - Sempre equipado com flutuadores que mantenham a flutuabilidade estando cheio de água.
- - Deve estar livre de elementos pontiagudos, cortantes ou que podem enganchar.
- - Deve estar equipada com cintas nos extremos.

O colete Salva vidas

- - Deve ser cômodo que permita remar e estar adaptado ao nível da pessoa.
- - Deve ir perfeitamente fechado e ajustado evitando que suba cara quando o canoísta está na água.
- - Sua flutuabilidade verificada anualmente, será de 6Kg de flutuação mínima.

Capacete

- - Se atividade for realizada em zonas onde o capacete seja necessário, este deverá ficar bem ajustado na cabeça do portador protegendo-a por inteira, sem prejudicar a visão devendo-se evitar modelos onde parte da cabeça ficam expostas.

TEMA 11

SEGURANÇA

- **B4)- O equipamento pessoal** - É recomendado uma camiseta, uma calça curta ou sunga, e com calçado sandálias de rio ou sapatos de esportes náuticos. Se fizer frio, a camiseta pode ser substituída por um neoprene fino. Deverá evitar todo material que encharque com a água, ficando mais pesado. Não se deve esquecer que um aluno de iniciação passa muito tempo na água.

- **11.2 - SEGURANÇA DE ATUAÇÃO**

Em curso de iniciação à canoagem organizada corretamente, a Segurança de Atuação deve limitar-se a ajuda aos alunos que viram para alcancem a orla e a recuperação do seu material.

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

- 12.1)- APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES ;
- 12.2)- OBSERVAR, INFORMAR E CONDUZIR A EVOLUÇÃO DO ALUNO;
- 12.3)- ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA NA INICIAÇÃO;
- 12.4)- AS PARTES DE UMA SESSÃO NA INICIAÇÃO.

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

- **12 . DIDÁTICA APLICADA**
- **12.1- APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES**

De forma geral, antes de iniciar a prática, o professor toma a palavra para colocar a atividade. Essa intervenção do professor **não deve realizar-se da forma improvisada** sendo que formará parte da planificação do processo de ensino/aprendizagem, em seu momento de maior aproximação, que será a intervenção prática.

Este capítulo vai tratar as diferentes formas em que se pode apresentar as atividades e a informação que deve ser transmitida ao aluno antes de iniciá-las.

- **DAR A RESPOSTA OU PROVOCÁ-LA?** - A hora de apresentar as atividades pode jogar com o tipo e quantidade de informação que será dado ao aluno. É possível passar uma informação direta sobre o que deve realizar até propor situações nas que o aluno deva encontrar a resposta.

Diferentes estudos sobre a aprendizagem afirmam que o que se aprende a partir de seu próprio descobrimento é armazenado com maior facilidade. Não obstante ser mais sólido, a aprendizagem por descobrimento tem o inconveniente de ser um processo lento.

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

Um exemplo:

Situação A. Organizados os alunos em semicírculos com a pá fora da água, o instrutor explica: “devem agarrar o remo assim (demonstração, agarrando o remo em forma de guiar bicicleta)”, “os remos deverão estar seguros de forma em que a pá direita fique semelhante a um retrovisor de caminhão”.

Situação B. Organizados na orla com a água até o joelho o iniciador propõem: “vamos tentar empurrar a água tentando fazer as ondas cheguem até a orla”.

Na situação A, o aluno é informado diretamente e de forma exata de como deve ser o agarre do remo. Neste momento não entende o “porquê”, porém prestando atenção em seguida conseguirá agarrar o remo corretamente. Na situação B o aluno é informado do que deve conseguir com o remo, porém não de como deve agarrar o remo. Haverá quem o encontre na primeira vez. Ficará claro, todavia, que o aluno introduzir a pá de forma errada na água não conseguirá nem sequer levantar uma gota de água. Com diversas atividades dá para se conduzir o aluno até que ele próprio descubra qual a forma mais conveniente para segurar o remo.

É fácil de imaginar qual das situações é mais rápido, porém, “é realmente a mais eficaz?”

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

- **QUE INFORMAÇÃO DEVE SER INCLUÍDA NA APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADE?** - Ao apresentar uma atividade deve se recordar os elementos fundamentais e estabelecer as condições para a realização. A apresentação das atividades deve ser breve e introduzir, se for necessário, aspectos de motivação em forma direta, através de pergunta ou de simples animação.

De forma geral considera-se que no início do processo de aprendizagem o aluno necessita de pouca informação para centrar-se na prática, focalizar a atenção em um ou dois critérios de êxito da tarefa. Os jovens conseguem tirar mais proveito da prática que de um largo discurso informativo do professor. Em função disso, deve ser favorecido o caráter global da prática. O essencial não é o instrutor demonstrar que conhece perfeitamente a técnica que ensina, mas sim destacar os elementos que oferecem aos alunos mais possibilidades de êxito em suas primeiras tentativas.

Quando se trata de aprender tarefas novas, o aluno nem sempre capta toda a informação ou as formas de realização e de organização empregadas. Isso implicará na necessidade de novas informações que aparecerão mais tarde e progressivamente, evitando sobrecarregar de informação ao aluno desde o princípio.

É fundamental que o instrutor saiba medir a quantidade de informação que é dada ao aluno e também a qualidade. A apresentação da informação não é coisa que possa se improvisar. Não basta o instrutor anotar em uma folha o exercício para se imaginar posteriormente o resultado. Ele nunca poderá acreditar que a inspiração e a improvisação posterior farão o resto quando encontrar-se com os alunos na água.

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

Uma boa apresentação das atividades deverá ter em conta a clareza, precisão e concisão necessárias. Isso só acontecerá se houver uma preparação preliminar.

Na apresentação das atividades o instrutor deve fixar em qual informação deve dar e de que forma conseguir que chegue com maior clareza a todos os alunos. Durante a apresentação, o instrutor deverá visualizar o grupo todo em todo o momento. Deve escolher o local mais propício para realizar a apresentação, com espaço para uma possível demonstração, evitando interferências na transmissão de informação ou qualquer foco de distração.

A iniciação a canoagem realiza-se geralmente ao ar livre. Para facilitar a comunicação deveremos ter atenção a:

- situar o grupo de costas para o sol
- situar o grupo de rosto para o vento
- realizar as apresentações longe de fontes de ruído (o ruído da água, alta vozes, ambientes barulhentos, motores, etc.).

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

○ 12.2 – OBSERVAR, INFORMAR E CONDUZIR A EVOLUÇÃO DO ALUNO

Uma vez apresentada a atividade ou tarefa a realizar, o aluno inicia a prática execução ou resolução da situação colocada. Nesse momento a missão do Instrutor passa a ser a observação da evolução do aluno. Posteriormente, se for necessária a intervenção, o Instrutor deverá propor mudanças de comportamento ou técnica para a melhora.

- **O QUÊ E COMO OBSERVAR?** - Ao programar as atividades deve-se ter em conta sua apresentação, além disso deve-se definir em que aspectos da execução o canoísta deve fixar.

A seqüência lógica para observar a realização de um aluno pode ser a seguinte:

- 1 - Observação da realização.
- 2 - Identificação das mudanças e possíveis erros.
- 3 - Indicações para melhora.

Para conseguir uma boa observação da realização do aluno é necessário prestar atenção a:

- Manter uma concentração constante e sistemática sobre os aspectos a observar sem deixar levar por outros aspectos da prática (emoções, disciplina do grupo, etc.).

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

- Desenvolver uma boa estratégia de observação determinando os pontos críticos nos que centram nossa atenção.
- Não pretender observar ao um número elevado de canoístas. Em geral oito canoístas é um número bom para a iniciação, reduzindo este número quando aumentam seu nível.
- Conhecer profundamente a habilidade que se está observando.

Na identificação dos acertos e possíveis erros deve se fixar em:

- Não dar juízo de valor sem a causa do erro (falta da condição física, má percepção da situação, erro na execução da ação, aspectos emocionais como o medo...).
- Não buscar o erro sistematicamente, sobretudo onde não existe.
- Observar mais de uma realização antes de determinar o erro.

A hora de dar indicações aos alunos sobre sua execução devemos por atenção em:

- Tentar dar uma proporcionalidade entre quatro observações positivas para cada uma negativa que realmente seja necessária.
- Não utilizar sempre as mesmas palavras para aprovar uma realização “muito bem, excelente, está progredindo, isso está melhor, bem feito...”
- Dar uma explicação do porquê de palavra de aprovação: “isso está melhor, tua remada é mais ampla porque agora realiza uma maior torção dos ombros”.

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

- Dar o porquê de uma desaprovação “teu barco vai derrapando porque não realiza uma boa tração no interior da virada”.
- Dar um conselho para a melhora (nem sempre será a solução), no qual se identifique o erro a se evitar: “Imagino que poderá melhorar sua remada, se tirar a pá um pouco mais atrás da linha do quadril”.
- Os instrutores terão três possibilidades no momento de repassar as orientações:
 - Quando está executando: é o mais seguro visto que se o aluno não entende e não executa a atividade de forma correta, mais tarde possivelmente perderá a atenção por tratar-se de um feito já passado.
 - Oferecer a informação imediatamente depois: se a execução é complexa, o melhor é deixar um pequeno tempo para o canoísta possa recordar a execução e saiba exatamente do que está falando o instrutor.
 - Dar uma informação atrasada: será muito difícil centrar-se em aspectos demasiadamente concretos. Deve ser utilizado para dar informações mais genéricas.

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

o 12.3 - ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA NA INICIAÇÃO

O objetivo da organização das atividades na iniciação a canoagem é facilitar as condições ótimas de ensino e de aprendizagem, oferecendo aos alunos as máximas possibilidades de participação e sempre nas melhores condições possíveis de segurança.

A organização do ensino e aprendizagem da canoagem faz referência aos seguintes fundamentos:

- o **Os aspectos administrativos e normativos.** Os detalhes das inscrições (fichas, fotos, permissões) devem ser cumpridos o mais rapidamente possível.
- o **O manejo do grupo.** Tudo que faz referência aos deslocamentos de alunos até o lugar de prática e no lugar de prática, o começo e fim das atividades (pontualidade), a forma de reativar as atividades e de captar a atenção dos alunos nas intervenções globais, etc.. Deve haver sido programado com antecedência a ser colocada em prática.
- o **O material e os recursos.** O material deve estar em boas condições de uso antes de iniciar as classes para não perder tempo e criar desorganização revisando-as durante o período de prática. Deve ser explicado ao grupo a forma de traslado e distribuição de barcos, remos e outros.
- o **A meteorologia.** A atividade desenvolve geralmente ao ar livre sendo afetada pelas condições climáticas e meteorológicas. É importante sempre ter as informações meteorológicas e possuir recursos alternativos a utilizar em caso de tempo (vídeo, limpeza do local, desportivas, reparação de material.).

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

Uma boa organização vai resultar em um incremento de tempo de prática e de qualidade de ensino. Como melhorar? A planificação e avaliação da organização será um elemento chave para melhorar. Para isso deverá sempre pretender reduzir a duração dos períodos de organização mediante:

- **A planificação da distribuição do tempo.** Determinadas tarefas nas quais haja necessidade de se repartir equipamentos provocam que todos os alunos queiram realizar as tarefas ao mesmo tempo. Por esse motivo é interessante prever um tempo de orientação para a realização de cada atividade e anotar na folha de programação da sessão.
- **A aprendizagem de diferentes formas de organização do grupo e o material.** Vale a pena intervir um pouco de tempo ensinando ao grupo algumas das formas de organização mais utilizadas na iniciação a canoagem (por pares, em cada bóia, em linha de saída, em filas, por grupos e em zonas, etc.).
- **Escolher uma posição que permita ter uma boa visibilidade do grupo.** Deverá ter uma visão ampla para melhorar a eficácia da organização e antecipar situações não desejadas.

TEMA 12

DIDÁTICA APLICADA

○ 12.4 – AS PARTES DE UMA SESSÃO NA INICIAÇÃO

As sessões de iniciação a canoagem devem ser compostas de atividades e situações de ensino e aprendizagem, para isso é muito importante conhecer e respeitar as diferentes partes das que consta uma sessão.

- **Parte preparatória.** As atividades que se realizam neste momento devem ser encaminhadas especialmente para a preparação das atividades que se realizarão na parte principal da sessão. Podem fazer recordações, em forma de aquecimento específico, dos aspectos tratados em sessões anteriores e que podem ser importantes para a sessão que se inicia.
- **Parte principal.** É a que desenvolve os aspectos programados para tratar durante esta sessão.
- **Parte final.** Serão realizadas atividades de síntese e de integração dos tempos tratados durante a sessão já que seja em forma prática ou teórica. Esta parte deve ser concisa e esclarecedora, aproveitando os momentos de recolhimento do material e vestuários para intercambiar informações e opiniões com os alunos de forma individual ou em pequenos grupos.