CAPÍTULO 9

Planeamento de exercícios aquáticos para uma aprendizagem ativa

Rita Fonseca Pinto e Juan Antonio Moreno Murcia

Como citar este documento:
Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2024). Planeamento de exercícios aquáticos para uma aprendizagem ativa. En R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Avanços científicos e práticos nas atividades aquáticas* (pp. 63-70). Sb Editorial.

Planeamento de exercícios aquáticos para uma aprendizagem ativa

Rita Fonseca Pinto e Juan Antonio Moreno Murcia

IDEIAS CHAVE

- Para aprender e manter fiel à prática, a vivência precisa de atender a três **necessidades psicológicas básicas**: autonomia, competência e relação com os outros.
- Apesar da tradição do ensinar a nadar ser caracterizada por práticas pedagógicas mais condutistas, é importante considerar a mais valia de **diversificar os modelos de ensino**, integrando modelos cognitivistas e construtivistas.
- Os **modelos que implicam ativamente o aluno** beneficiam não só a aprendizagem, a motivação intrínseca do aluno, como a perceção de autoeficácia do docente.
- Ao **estruturar uma sessão** é fundamental estar consciente do **valor que se pretende acrescentar** ao aluno, assim como qual a forma como este melhor aprende. **O processo de ensino-aprendizagem precisa de intencionalidade**.

INTRODUÇÃO

As aulas de natação são uma realidade em todo o mundo. São **essenciais para o desenvolvimento como pessoa** e como estratégia para uma maior segurança na interação com os contextos aquáticos, ainda assim são de acesso restrito. Pouco se sabe sobre como melhor ensinar para melhor aprender na especificidade do meio aquático, mas há cada vez mais interesse nesta área de conhecimento tendo em vista a valorização da prática (tanto do docente como do aluno).

A razão de ser dos programas de educação aquática deve ser indiscutível e amplamente acessível a toda a população infantil. Não só pelos benefícios que gera ao desenvolvimento humano nas suas áreas motora, cognitiva, psicoemocional e social, mas também pelo seu contributo para **estilos de vida mais saudáveis**, e sobretudo como elemento chave na **prevenção do afogamento**.

Para o efeito, **a forma de ensinar no meio aquático não pode ser esquecida**. Não se trata de "mais do mesmo", "ou de repetir 10 voltas", mas de um compromisso profundo e real do profissional aquático com a sua missão. E esse compromisso emerge através das áreas do conhecimento em que se desenvolve, da sua consciência profissional, do seu empenho com as rotinas de planeamento do programa e, em última análise, expressa-se no processo metodológico da própria sessão, que pretende deixar a sua marca ao longo do tempo.

Seria desejável que as crianças pudessem continuar a nadar depois de terem "concluído" um programa de ensino da natação, a fim de preservar a sua aprendizagem ao nível da competência e segurança na água, bem como um hábito de um estilo de vida ativo. As solicitações diárias e rotinas da criança de hoje são exigentes, é importante definir prioridades e para isso, é fundamental que a importância de aprender a nadar se traduza na obtenção e usufruto dos seus benefícios. Assim, consideramos. Assim, consideramos muito importante neste processo rever a variedade de metodologias de ensino e planear as sessões de acordo com o objetivo da atividade, com vista a aumentar a eficácia da própria prática.

Planear e estruturar aulas de natação pode ser um desafio. Com este recurso pedagógico pretendemos simplificar e ajudar os profissionais aquáticos a desenvolver o raciocínio necessário para incluir o planeamento como um elemento intrínseco à sua prática, respondendo a questões como: porquê frequentar um programa educativo? Quais os conteúdos a ser tidos em conta? Que características deve ter o programa para uma melhor aprendizagem? como estruturar uma sessão tendo em conta os conteúdos, a metodologia e a eficácia da aprendizagem para melhorar a motivação dos alunos e professores?

POR QUE É IMPORTANTE FREQUENTAR UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO AQUÁTICA?

O meio aquático, pela sua natureza, é um ambiente **dinâmico, variado e imprevisível** com uma vasta diversidade de contextos naturais e artificiais acessíveis e com condições de prática variada. Não é exequível monitorizar profissionalmente de todos os espaços aquáticos naturais existentes, e embora a WHO (2022) tenha divulgado as barreiras necessárias para tornar os espaços aquáticos mais seguros, e os países tenham desenvolvido políticas de prevenção, também é verdade que quando se interage em espaços aquáticos artificiais, as normas de segurança são negligenciadas e é mais provável que o ser humano possa cometer erros.

"Os cenários aquáticos são sempre perigosos, com diferentes níveis de risco."

Para além dos cenários aquáticos possíveis, existe um vasto leque de possibilidades de prática, desde as recreativas às educativas, passando pelo rendimento. Os benefícios são vastos e, em qualquer destas possibilidades de interação, podem ocorrer incidentes, uma realidade que não pode ser ignorada. Mas tendo em conta estes dois temas: (diversidade de espaços

aquáticos e âmbitos de prática), há algo que podemos influenciar e onde a forma como o fazemos é decisiva – **o nível de competência aquática pessoal do aluno**.

Há toda **uma realidade social diversa** (multirracial, multicultural, multigeracional e diversidade funcional) que influencia a forma e o conteúdo da prática aquática, no entanto há algo que é transversal e tem efeitos nefastos – a morte por afogamento, com estimativas de 236.000 mortes por ano e números difíceis de estimar para aqueles cuja experiência não foi mortal.

Por isso, para nós, há uma prioridade em todo este processo – **aprender a nadar para que o contexto aquático seja nadável por mim**. Isto é essencial por razões de segurança na interação com os diferentes cenários aquáticos. Mas se ampliarmos a nossa visão para os efeitos no desenvolvimento holístico do ser humano e se considerarmos uma filosofia de ensino que entenda a aprendizagem no meio aquático como um elemento determinante na alfabetização motora e no aumento da motivação intrínseca dos seus praticantes, as aulas podem efetivamente elevar o seu potencial de ação. O que temos que fazer para o conseguir?

QUAIS OS CONTEÚDOS A INCLUIR NAS AULAS?

O conteúdo das aulas deve ter um **sentido de utilidade e relevância para o mundo real**, de modo a poder ser facilmente validado pelo aluno. Esta validação de importância permite ao aluno compreender o sentido da aprendizagem e, consequentemente, comprometer-se com o processo.

Porque é que as pessoas querem aprender a nadar ou que os seus filhos o façam? Algumas das respostas mais comuns a esta pergunta são as seguintes: para estar mais seguro, porque é um desporto completo, porque é bom para a saúde. Por isso, consideramos que é necessário coloca-las em prática fazendo com que a aprendizagem tenha sentido.

Existe um prazo de validade para usufruir dos benefícios de um programa aquático? Na realidade, não, é um processo que deve ser explorado ao longo de toda a vida, não só pelos efeitos que produz, mas sobretudo pelas características que nós, como seres humanos, vamos adquirindo ao longo do tempo. A aprendizagem deve manter-se ativa para poder responder melhor às exigências do contexto.

Então, quais os conteúdos que devem ser incluídos nas aulas para tirar partido da riqueza que o meio aquático pode proporcionar?

Dudley (2015), defende que a alfabetização física deve ser vista como um conceito integral que contempla a aprendizagem de conhecimentos, competências e valores destinados a durar toda a vida. A aprendizagem em contexto aquático permite o desenvolvimento da alfabetização aquática como um elemento da alfabetização física. Por sua vez, Moreno-Murcia & Ruiz (2019) apresentaram a alfabetização aquática como parte integrante da alfabetização motora, em que o ensino vai além do simples saber-fazer, contemplando uma visão holística do ser humano.

> "Um estudo revelou que, dos 80% dos americanos que sabiam nadar, apenas 56% eram capazes de executar suficientemente bem as cinco competências básicas necessárias para sobreviver na água (mover-se na água durante 1 minuto sem utilizar um dispositivo de flutuação, entrar na água, submergir e voltar à superfície, virar verticalmente e encontrar uma saída, nadar 25 metros sem parar, sair de uma piscina sem utilizar uma escada). Recomenda-se a prática regular." American Red Cross, 2014."

Estes dois conceitos estão interligados e beneficiam com uma prática frequente e pedagogicamente orientada. Trata-se de uma perspetiva ecológica que, para além de valorizar o meio aquático como um contexto variado e dinâmico, considera as características individuais (competências, biografia aquática, características pessoais, etapa da vida, etc.) e a própria tarefa (o momento em que ocorre a solicitação de ação). O impedimento ou acesso a práticas pedagogicamente orientadas e atualizadas nestes conceitos fazem a diferença e são um privilégio para quem lhes tem acesso, pelo que é necessário insistir que sejam incluídas nos currículos dos diferentes países.

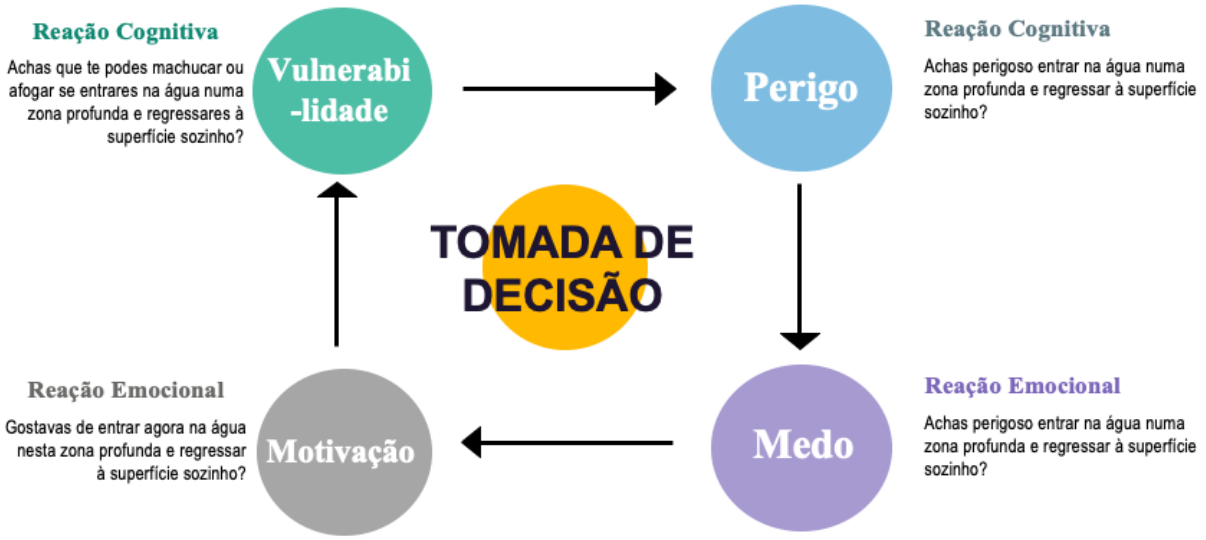
E Especificamente no que diz respeito ao meio aquático, baseamo-nos num conjunto de **15 competências aquáticas** essenciais à prevenção do afogamento (Stallman et al., 2017), e a **visão globalizada** de Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), sobre o conceito de competência aquática que engloba três áreas do conhecimento (saber fazer, saber, saber ser), em três dimensões (alfabetização aquática, prevenção do afogamento e educação ambiental), onde o perfil de conduta pessoal, a autoperceção de competência e a competência real são elementos essenciais para a sua compreensão e desenvolvimento.

QUAIS AS CARACTERÍSTICAS QUE DEVE TER O PROGRAMA PARA UMA MELHOR APRENDIZAGEM?

No momento da ação é o nosso aluno que irá estar presente, seja sozinho, seja supervisionado ou na presença de amigos. É ele que estará diante a tarefa para a cumprir e nesse cenário é o seu sistema interno, com o seu perfil de conduta que irá tomar a decisão (Figura 1).

E para aprender é preciso gostar, estar motivado, desfrutar do processo, muito para além de mecanizar condutas ou cumprir

Figura 1. Modelo de tomada de decisão adaptado segundo Morrongielo & Matheis (2007).



propostas. O professor tem de tornar o ensino experimental e vivencial, e através dos modelos de ensino tem de ser capaz de influenciar o praticante a manter as suas habilidades aquáticas e a garantir a sua segurança aquática como uma parte integrante do seu estilo de vida ativo (Minkels et al., 2023).

Por exemplo, em Portugal a taxa de abandono da natação após as etapas iniciais de aprendizagem é de 70% (FPN, 2016). Nos EUA, apenas 0,34% das crianças com menos de 15 anos são sócias de um clube de natação (USA Swimming, 2022). Estas estatísticas são semelhantes noutros países. Acreditamos que estes abandonos não só estão diretamente relacionados com o que se aprende, mas sim com a forma **como se aprende**. É importante que o professor considere o desenvolvimento da motivação e do prazer em aprender a nadar (Minkels et al., 2023).

A ciência tem demonstrado que a utilização destes modelos de ensino cognitivistas e construtivistas no ensino do desporto pode contribuir p favoravelmente para o aumento e retenção da informação e para o prazer do praticante (Batez et al., 2021). Assim, o Método Aquático Compreensivo (MAC) está a tornar-se uma referência neste campo. É uma metodologia que se baseia nos melhores princípios pedagógicos e considera a teoria da autodeterminação como parte integrante e proeminente da sua prática. Para esse efeito, utiliza o jogo como meio, sendo o educador responsável por gerar um ambiente aprendizagem positivo e variado (Moreno-Murcia & González, 2022).

Nesta metodologia, a resolução de problemas na interação e exploração do meio aquático permite o desenvolvimento de um conjunto de conhecimentos (saber), habilidades e procedimentos (saber fazer), atitudes e sentimentos (saber ser), que contribuem para a progressiva conquista da autonomia e formação como pessoa (De Paula & Moreno-Murcia, 2018). Recentemente, a publicação do livro "Ensino da natação através do jogo" (Moreno-Murcia, 2023) mostra um exemplo da aplicação deste método no ensino da natação em etapas de formação.

QUE BENEFÍCIOS SE PODEM CONSEGUIR MOTIVANDO O APRENDIZ?

De acordo com a teoria da motivação autodeterminada existem **três necessidades psicológicas básicas** que influenciam o nível de motivação do aprendiz: a autonomia (sentimentos de vontade e de escolha em relação à prática a realizar), a sensação de competência (perceção de ser capaz de enfrentar desafios) e a relação com os outros (sentimento de pertença e conexão) (Ryan & Deci, 2000).

A incorporação destes elementos no processo de ensino-aprendizagem influencia diretamente o estilo de ensino do professor (estratégias e gestão da sessão). Tem sido tradição de uma prática mais orientada para o controlo (estilo condutista), em que o professor assume o papel de decisor e a aprendizagem centra-se na repetição de estímulos para a assimilação de comportamentos e pensamentos que devem assumir uma forma específica (Assor et al., 2005). O que os estudos nos indicam é exatamente o oposto, que para aumentar

a adesão e a motivação intrínseca para a prática é importante utilizar outros modelos de ensino nas quais as crianças se sintam mais motivadas intrinsecamente, e isso consegue-se através da construção de tarefas que satisfazem as necessidades psicológicas básicas. É interessante notar que, de acordo com o estudo de Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), os próprios professores percecionam-se mais eficazes quando implementam estes modelos de ensino com características construtivistas e cognitivistas. Claramente, os benefícios estendem-se aos alunos, aos professores e à própria prática.

O artigo publicado por Moreno-Murcia & González (2022) apresenta alguns exemplos práticos de programas aquáticos para dar resposta a estas necessidades.

COMO IMPLICAR ATIVAMENTE O ALUNO NA APRENDIZAGEM?

São apresentados cinco elementos essenciais baseados em evidência (Martin, 2020), que promovem a aprendizagem e fomentam a motivação intrínseca do aluno através do contexto de aprendizagem.

Questionamento: fazer com que o aluno reflita e apresente o que sabe através de perguntas simples e que possam retratar situações reais. Por exemplo, qual é o significado da sinalética nos espaços aquáticos? Esta questão pode ser acompanhada por um conjunto de cartões (cartões com a sinalética), utilizando os que estão expostos na instalação ou no espaço aquático onde se realiza a prática. O que farias se caísses do cavalo enquanto estamos na piscina?

Diversidade e repetição: é importante que o aluno tenha a oportunidade de repetir a prática. Isto ajuda a consolidar a resposta, no entanto é igualmente importante variar as possibilidades de resposta ao mesmo estímulo. Lembre-se que o contexto é dinâmico e a transferência de competências não é linear. A utilização de variantes de complexidade diferente é também uma forma de explorar este elemento. Por exemplo, exercícios modulares complementados com exercícios integradores. Uma abordagem mais centrada no deslocamento cujo objetivo poderia ser a aferir o alinhamento corporal e a sincronia da respiração e do deslocamento, seguido de um contexto de ondas simuladas e eleição de qual a forma de deslocamento que mais se adequa aquele cenário.

Partilha de exemplos: Mais do que trazer a nossa visão de adulto para as aulas, é importante observar como brincam as crianças e quais as situações que podem acontecer em contextos e cenários reais. A partir dessas possibilidades, recriamos situações em aula e combinamos outros elementos para dar forma e cor a estes exemplos, sendo o questionamento um elemento chave da aprendizagem. Por exemplo, é comum as crianças brincarem com elementos que flutuam, alertar para os riscos, experimentar o que fazer se ficarem debaixo de um destes materiais, ensinar aos que conseguem ficar por cima ou à superfície a verificar se falta alguém. Realizar as mesmas atividades da aula com roupa.

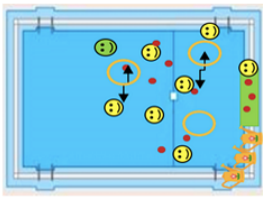
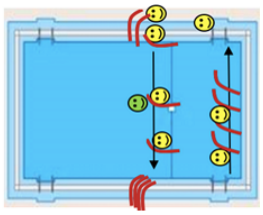
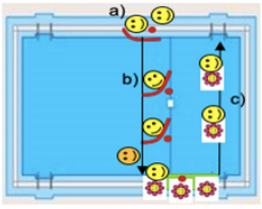
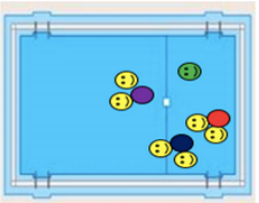
Avaliação formativa: é fundamental avaliar o que está a ser aprendido. Este elemento permite-nos avaliar objetivos, conteúdos e estratégias. A autoavaliação é um elemento chave para saber como é que o aluno se perceciona (o que pensa ser capaz de fazer) e é seguida de uma execução prática para o tornar consciente da sua competência real. Não há respostas erradas, qualquer avaliação é um feedback sobre o nível pessoal. Uma escala de avaliação validada utilizada na escola ou exercícios padrão podem ser aplicados para monitorizar a aprendizagem em cada sessão. Por exemplo, a entrada na água, deslocamento até ao professor ou para um ponto de referência, pausa em flutuação dorsal e deslocamento até à saída e saída da água.

Empoderamento: são vários os benefícios de aprender a nadar, desde o aumento da segurança em espaços aquáticos, a questões de desenvolvimento e um estilo de vida ativo e saudável. No entanto, um estudo recente realizado nos Países Baixos, concluiu que os professores tendem a adotar comportamentos que frustram a autonomia dos alunos enquanto aprendem a nadar (Minkels et al., 2023). Um professor influencia a vida e a forma como o estudante se vê e se define a si próprio, para além disso, o próprio aluno é influenciado pelas pessoas que o rodeiam. É importante influenciar de forma positiva a sua vida e a construção da sua autoimagem. Por exemplo, dar feedback positivo ao aluno, mostrando a nossa confiança nele com frases como: "eu acredito em ti", "tu consegues", "queres que te ajude", como achas que te posso ajudar". Falar ao nível da criança e envolver com o processo. Quanto mais agradável for para o professor, mais agradável será para os alunos e vice-versa. Há uma pessoa por detrás de todo o processo de aprendizagem.

COMO ESTRUTURAR UMA SESSÃO

A forma como o planeamento é realizado tendo em vista a implicação ativa do aluno e de acordo com a visão globalizada da competência aquática é algo que pode ser facilmente questionado. Para facilitar a compreensão, partilhamos um exemplo (Tabela 1) de plano de sessão, realizado pelo professor Filipe Alcântara que leciona aulas de natação na Piscina Municipal de Albufeira (Portugal).

Tabela 1. Exemplo de classe.

<table>
<tr><td colspan="5">Professor: Filipe Alcântara
Local: Piscinas Municipais de Albufeira
Sessão nº: 1 Nível de Aprendizagem: AMA1 Data: 23/10/2023</td></tr>
<tr><td colspan="5">Tema da Classe: "A Natureza"</td></tr>
<tr><td>Material</td><td>• Sementes (bola pequena) e bolas grandes
• Colchões
• Arcos (flutuabilidade variada)
• Rolos
• Flores (esponjas ou cartões plastificados com imagens)</td><td>Nº de alunos:
15</td><td>Tempo:
45 minutos.</td><td>Espaço:
Piscina pouco profunda</td></tr>
<tr><td>Objetivos</td><td colspan="4">• Exploração de diferentes tipos de equilíbrio (verticais, dorsais e ventrais)
• Exploração da propulsão ventral e dorsal com e sem apoio, incentivando a autonomia do aluno
• Jogos que incentivam as imersões voluntárias e variadas
• Exploração da entrada na água através de saltos (impulsão a dois pés)
• Manuseamento de material que apoia a flutuação (bolas), destrezas motoras variadas como enriquecimento da consciência corporal.
• Aprender nomes e a identificar flores da localidade e do país.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Descrição da tarefa</td><td>Critérios de êxito</td><td>Diagrama</td></tr>
<tr><td>Parte inicial</td><td colspan="2">Apanhar as "sementes" que estão dispersas dentro de água e "plantar" colocando-as no jardim (colchão verde que se encontra na margem). Sempre que passarem por um arco terão de o transpor. No fim da atividade, contam-se as sementes e regam-se.</td><td>• Motivação do aluno
• Autonomia na entrada, deslocamento e recolha dos objetos.
• Incentivo à imersão vertical e em posição horizontal</td><td>  </td></tr>
<tr><td rowspan="2">Parte principal (2 opções de circuito)</td><td colspan="2">Circuito 1: cada aluno recebe um ramo de árvore (rolo), deslocamento até um dos lados da piscina/tapete. Guarda o esparguete nessa margem e regressa, passando por baixo de um túnel feito por esparguetes ou por cima dos mesmos (como se brincasse num jardim) e recolhe um novo ramo. O deslocamento pode ser ventral e/ou dorsal entre as margens (ponto de partida e de chegada).</td><td>• Deslocamento autónomo
• Ação contínua das pernas e introdução à sincronia com a respiração no deslocamento ventral
• Destrezas motoras de passar por cima e por baixo
• Imersão com à vontade.</td><td>  </td></tr>
<tr><td colspan="2">Circuito 2: a) entrada na água em salto com o ramo (rolo) e uma semente (bola) na mão; b) propulsão ventral apoiados no ramo e os que conseguirem sem material. A semente pode ser transportada na mão ou apoiada na água e é trocada por uma flor. Deslocam-se até ao jardim, onde deixam a semente e colhem uma flor de forma a perceber o ecossistema; c) propulsão dorsal com a flor até à margem inicial. As flores são "coladas" na parede ou colchão.</td><td>• Deslocamento autónomo
• Sincronia de ações
• Destreza no manuseamento do material
• Compreensão e identificação das flores</td><td>  </td></tr>
<tr><td>Retorno à calma</td><td colspan="2">Brincar na natureza traz benefícios para a saúde. Em grupo e com as bolas grandes – exploração de diferentes formas de manuseamento da bola e efeitos da bola sobre o corpo. Exemplo: sentar na bola, abraçar e flutuar, transportar com todos a tocar com uma mão na bola, por baixo de água, etc.
As orientações podem inicialmente ser dadas pelo Professor depois é importante passar para os alunos dando-nos eles indicações do que fazer.</td><td>• Exploração da flutuabilidade dos materiais e efeito sobre o corpo
• Interação e cooperação entre elementos da turma
• Diversão e socialização</td><td>  </td></tr>
<tr><td>Observações</td><td colspan="3">É importante no final da aula fazer um balanço da aprendizagem ou principais objetivos da sessão. O questionamento é uma ferramenta importante.
Se repetirmos a sessão podemos tentar saber o que aprenderam sobre alguma das flores ou trazerem curiosidades sobre as mesmas.</td><td>- Alunos
- Professor</td></tr>
</table>

Depois de responder às perguntas o que se vai aprender e porquê (qual o valor a acrescentar naquela sessão), é importante **estruturar** como será proposto. Deve-se ter sempre em conta as características do contexto: a turma que está diante do professor (idade, etapa de aprendizagem, número de alunos) e o espaço aquático (profundidade, temperatura, dimensão). O ideal é dar um tema à sessão, pois isso permite despertar a criatividade. Em seguida, é necessário preparar os materiais para implementar a sessão, alguns dos quais podem ser mais tradicionais e outros menos. Estes devem ser preparados com antecedência. Nesta altura, há que estruturar a sequência de exercícios de modo a que façam sentido entre si e no seu conjunto, como se de um puzzle se tratasse. Deve ser realizado um pequeno diagrama que inclua: onde começa a proposta / como estão dispostos os alunos; qual a dinâmica do exercício (por exemplo, por onde entram, por onde saem e como chegam ao ponto de partida) e onde se posiciona o professor para acompanhar todos os alunos visualmente.

Este plano pode ser repetido na mesma semana de aulas para favorecer a consolidação da aprendizagem e para que os alunos desfrutem do processo, tentando conceder mais autonomia, diversidade e oportunidade numa segunda experiência.

CONCLUSÃO

Aprender a nadar está muito para além da reprodução de gestos motores sob a orientação de um professor. Sem dúvida, existe uma necessidade imediata de aprender a nadar se nos centrarmos na prevenção do afogamento. Mas também há uma forma de aprender a nadar em que uma das consequências naturais é a prevenção do afogamento através de uma maior consciência e conhecimento do próprio sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o envolvimento.

A **motivação para praticar** é crucial para alcançar um estilo de vida saudável, do qual a prática de atividades aquáticas é a escolha preferencial. Para tal, os modelos pedagógicos, embora possam e devam variar em função da fase de aprendizagem e dos fatores contextuais, devem continuar a valorizar metodologias que envolvam ativamente o aluno, incentivem o desenvolvimento de diversas áreas do conhecimento e considerem o perfil de comportamento do praticante.

O **profissional aquático tem um papel decisivo** na retenção dos alunos, no seu gosto pela prática e na longevidade dessa prática. E o planeamento é uma das ferramentas essenciais para o êxito da sua intervenção. Com este documento procurámos ajudar na estruturação e concretização de um plano de sessão, baseado na visão globalizada da competência aquática, reconhecida como a visão para o século XXI e com um envolvimento ativo dos alunos no seu processo de aprendizagem.

REFERÊNCIAS

American Red Cross (2004). *American Red cross water safety poll*. American Red Cross. https://www.redcross.org/content/dam/redcross/

Assor, A., Kaplan, H., Kanat-Maymon, Y., & Roth, G. (2005). Directly controlling teacher behaviors as predictors of poor motivation and engagement in girls and boys: the role of anger and anxiety. *Learning and Instruction, 15*(5), 397-413. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2005.07.008

Batez, M., Petrusic, T., Bogataj, S., & Trajkovic (2021). Effects of teaching program based on teaching games for understanding model on volleyball skills and enjoyment in secondary school students. *Sustainability 13*, 606. https://doi.org/10.3390/su13020606

De Paula-Borges, L., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Efectos del Método Acuático Comprensivo en estudiantes de 6 y 7 años. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 2*(3), 27-36. https://doi.org/10.21134/riaa.v2i3.1426

Dudley, D. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5).

Federação Portuguesa de Natação (2016). *Abandono da Natação, caracterização, motivos e orientações para a prevenção – plano estratégico 2014-2024*, 6. FPN.

Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J.A. (2023). Towards a Globalised Vision of Aquatic Competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 14(1), 11. https://doi.org/10.25035/ijare.14.01.11

Martín, H. (2020). *Como aprendemos? Una aproximacióncientífica al aprendizaje y la enseñanza*. Editorial Grao.

Minkels, C., van der Kamp, J., & Beek, P.J. (2023). How intrinsically motivating are swimming instructors/lessons in the Netherlands? An observational study through the lens of self-determination theory. *Frontiers in Sports and Active Living, 5*, 1236256. https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1236256

Moreno-Murcia, J. A. (2023). *Aprender a nadar a través del juego*. Sb.

Moreno-Murcia, J. A. & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Sb.

Moreno-Murcia, J. A., & González, J. M. (2022). La motivación en el Método Acuático Comprensivo. En J. A. Moreno-Murcia, A. Albarracín, & L. De Paula (Eds.), *Aportes pedagógicos acuáticos* (pp. 97-104). Sb editorial.

Morrongiello, B. A., & Matheis, S. (2007). Understanding Children's Injury-risk Behaviors: The Independent Contributions of Cognitions and Emotions. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(8), 926-937.

USA Swimming. (2022). *2021 Membership Demographics Report*. https://www. usaswimming.org/docs/default-source/governance/governance-lsc-website/membership-demographics/2021-membership-demographics-report.pdf?sfvrsn=80510b32_10

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), Article 3. https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03

WHO (2022). *Preventing drowning: practical guidance for the provision of day-care, basic swimming and water safety skills, and safe rescue and resuscitation training*. World Health Organization.